



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**Procrastinación académica y su correlación con la adaptación
universitaria en estudiantes de Psicología, universidad privada
de Lima, 2021.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Autora:

Hancoo Luza, Analy Kareem (ORCID: 0000-0003-2799-8651)

Asesora:

Dra. Leiva Torres, Jakline Gicela (ORCID: 0000-0001-7635-5746)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

LIMA – PERÚ

2022.

Dedicatoria

Este trabajo de investigación, es en honor a la memoria de mi madre “La Gorda”, mujer ejemplar, llena de valentía y coraje, ya que, gracias a su amor incondicional y a sus enseñanzas con acciones, cada día voy en el camino de ser mejor persona y de este modo una buena profesional.

Agradecimiento

Mi gratitud infinita al creador de mi vida nuestro Señor DIOS, por darme salud, fuerza, valentía y motivación diaria para seguir adelante por encima de todas las vicisitudes; así mismo también a mi padre, por ser un ejemplo constante en cómo desarrollar tu profesión con pasión y motivación, como él lo hizo por más de 35 años con sus alumnos de las comunidades campesinas del Cusco.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	7
III. METODOLOGÍA	25
3.1 Tipo y diseño de investigación	25
3.2 Variables de operacionalización.....	26
3.3 Población, muestra y muestreo	27
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
3.5 Procedimientos	30
3.6 Métodos de análisis de datos	30
3.7 Aspectos éticos	31
IV. RESULTADOS	33
V. DISCUSIÓN	37
VI. CONCLUSIONES	42
VII. RECOMENDACIONES	43
VIII. REFERENCIAS	44
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Distribución de frecuencias de la procrastinación académica</i>	33
Tabla 2. <i>Distribución de frecuencias de las dimensiones de la procrastinación académica</i>	33
Tabla 3. <i>Distribución de frecuencias de la adaptación universitaria</i>	34
Tabla 4. <i>Distribución de frecuencias de las dimensiones de la adaptación universitaria</i>	34
Tabla 5. <i>Coefficiente de correlación entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria</i>	35
Tabla 6. <i>Coefficiente de correlación Rho de Spearman las dimensiones de la procrastinación académica y la variable adaptación universitaria</i>	36

RESUMEN

El propósito del presente estudio, es definir la relación entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria en estudiantes de psicología. El diseño es de tipo no experimental descriptivo correlacional, con un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo compuesta por 201 estudiantes universitarios. La técnica aplicada fue la encuesta y la muestra fue valorada a través de dos herramientas, adecuadas para el estudio como la Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes y el Cuestionario de vivencias académicas en su versión reducida, la cual evalúa la Adaptación universitaria. Las mismas que fueron validadas con las pruebas estadísticas de validez y confiabilidad según el Alfa de Cronbach y validez de constructo. Los resultados evidenciaron según el coeficiente Rho de Spearman (-.650) y el p-valor calculado es < 0.05 ($p= .000$), que existe una relación significativa, negativa y moderada entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria, con un nivel de confianza del 99%. Se tuvo como primera conclusión, la evidencia de que la procrastinación académica se relaciona probabilísticamente de manera significativa con la adaptación universitaria en los estudiantes de psicología, universidad privada de Lima, 2021; con lo cual la hipótesis general queda verificada.

Palabras clave: Procrastinación académica, adaptación universitaria, estudiantes.

ABSTRACT

The purpose of this study is to define the relationship between academic procrastination and university adaptation in psychology students. The design is non-experimental descriptive correlational, with a quantitative approach. The sample consisted of 201 university students. The applied technique was the survey and the sample was evaluated through two tools, adequate for the study, such as the Procrastination Evaluation Scale for Students and the Academic Experiences Questionnaire in its reduced version, which evaluates University Adaptation. These were validated with statistical tests of validity and reliability according to Cronbach's alpha and construct validity. The results evidenced according to Spearman's Rho coefficient (-.650) and the calculated p-value is <0.05 ($p = .000$), that there is a significant, negative and moderate relationship between academic procrastination and university adaptation, with a confidence level of 99%. The first conclusion was the evidence that academic procrastination is probabilistically significantly related to university adaptation in psychology students, private university of Lima, 2021; with which the general hypothesis is verified.

Keywords: Academic procrastination, university adaptation, students.

I. INTRODUCCIÓN

El mundo de hoy tan cambiante y exigente, requiere que sus pobladores estén capacitados para enfrentar estos escenarios de forma adecuada. He aquí la importancia de que los futuros profesionales, sean personas que ostenten diversas habilidades y capacidades para afrontar los cambios acelerados del mundo globalizado. En este sentido los estudiantes al culminar el nivel secundario y estando en una etapa de sus vidas, con diversos cambios en los aspectos físico y mental por la adolescencia, se les hace más tedioso tomar una decisión adecuada para escoger la carrera que desean estudiar y en mucho de los casos optan por elegir una carrera que no les agrada o simplemente se dejan llevar por las sugerencias de sus padres, tíos, amigos o las tendencias que la sociedad impone.

El ingresar al nivel superior involucra que los estudiantes confronten diversos contextos, que están en relación con las permutaciones entre las etapas de la adolescencia e inicios de la juventud, pues no solo está en referencia a su cometido en el aspecto académico, si no que va más allá sobre sus planes y objetivos a corto y largo plazo, como lo indica Márquez, Ortiz y Rendón (2009, citado por Morales y Chávez, 2017).

Por otro lado, este nuevo estilo de vida estudiantil en nivel superior, simboliza un periodo exigente, pero de mucha trascendencia en la vida de los alumnos. Ya que esto conlleva una etapa de confusión, indecisión, angustia, desesperación sobre las decisiones acertadas o erradas que tome, y mucho más en este mundo actual donde las generaciones recientes de estudiantes tienen conductas diferentes y de mayor demanda frente a sus necesidades, pidiendo de forma subjetiva a las instituciones superiores adaptarse y generar cambios de acuerdo a sus requerimientos y los de la sociedad donde se desenvolverán.

En relación al párrafo anterior, es importante mencionar que el cambio de un nivel educativo a otro va a generar un proceso complicado de adaptación de los estudiantes en todas las áreas de su vida, ya sea social, familiar, educativa y laboral, pues deberán de gestionar su tiempo y horarios de acuerdo a la carrera que decidieron estudiar, las pretensiones estipuladas por la universidad. Lo que es esperado idealmente para esta fase nueva en la vida estudiantil, es que el

estudiante logre incorporar la preferencia por una especialidad junto a su proyecto de vida en su etapa adulta y profesional.

Así pues, en uno de las últimas investigaciones realizadas por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), se halló información importante sobre el resultado obtenido en la prueba PISA del año 2012, donde Perú tiene el mayor porcentaje de alumnos con 15 años de edad, 60% de ellos no lograron alcanzar el nivel básico de lectura que instituye la OCDE, al igual que un 74.6% en el área de matemáticas y finalmente un 68.5% en ciencias, mostrando así que existen problemas graves en el segmento educativo de nuestro país. Aunado a esto, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) pudo evidenciar en el año 2015 que, del total de la población de niños, solo el 33% comprende lo que lee, en otras palabras, tiene comprensión lectora y para el área de matemáticas este porcentaje disminuye a un 16.8%, corroborando lo ya señalado por la OCDE (Ayala, Rodríguez, Villanueva, Hernández y Campos, pp. 41, 2020). Esta información es prioritaria ya que esta población infantil y adolescente en algunos años más pasaran de alguna forma, a ser parte de la población universitaria de nuestro país y bajo estas condiciones el resultado que tendrán como estudiantes de nivel superior, pero sobre todo como futuros profesionales no es alentador, pues lo único que lograrán es seguir arrastrando las deficiencias académicas desde sus primeros años.

A razón de esta premisa, es necesario remarcar que dentro de las diversas capacidades que el estudiante debe de sostener, la más importante es la responsabilidad para alcanzar sus objetivos académicos; sin embargo esto no sucede con frecuencia y mucho más cuando los estudiantes, están poco motivados por la especialidad elegida y terminan dándole prioridad a otro tipo de situaciones, antes que a cumplir con la obligaciones, trabajos y que haceres propios de la universidad, tal como lo señala Álvarez, García, Gil y Romero (1999, citado por Castillo, 2018).

Es así que, se inicia la investigación sobre el primer factor de estudio, el constructo denominado procrastinación académica, la cual es una conducta que desarrollan los estudiantes frente a situaciones que no pueden gestionar o les cuesta desarrollar, pues no solo es dejar para otro momento diligencias, actividades y

labores establecidas previamente, sino que se disipa la atención real y necesaria sobre lo fundamental que es desarrollar las actividades programadas de una forma disciplinada, metódica y proyectada en un periodo definido, Álvarez (2010, citado por Chacaltana, 2018).

Así pues, en el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) (2018), el vocablo procrastinar tiene como origen latino la palabra procrastinus, donde “pro” significa posponer y “crastinus” simboliza de mañana Chowdhury (2016, citado por Brando, 2020). En tal sentido el significado etimológico sería rezagar para mañana. Este constructo también es utilizado o mejor dicho conceptualizado como sinónimo de demora, atraso y demás, pero en lo que respecta al área psicológica procrastinar está enfocado en la dilación de actividades, admitiendo así el dejar las labores para después, lo que a su vez genera estados de ansiedad, estrés, nerviosismo y agotamiento como lo refiere Ferrari, Johnson y McCown (1995, citado por Ayala, Rodríguez, Villanueva, Hernández y Campos, 2020).

Por otro lado, los autores Solomon y Rothblum, 1984, definen a la procrastinación académica como el acto de dilatar de forma intencional la actividad u obligación a desarrollar, llevando a un límite de generarles molestias subjetivas por no cumplir con las actividades preestablecidas, dándole mayor importancia a las actividades de ocio que no son parte de sus responsabilidades como estudiantes.

De acuerdo a Álvarez (2010, citado por Atalaya y García, 2019) el constructo de procrastinación, en la actualidad se ha normalizado, como parte de una conducta poco productiva de las personas en los diversos contextos de su vida diaria. Esto se evidencio con mayor claridad, cuando la innovación tecnológica proveyó los equipos móviles de comunicación, junto a la conexión de internet, lo cual permite estar conectados en cualquier momento con el mundo y nos aparta de la realidad y los aspectos importantes en nuestras vidas, dejándolas de lado para hacerlas a último minuto mostrando así una conducta irresponsable, que por lo general su inicio es en la etapa adolescente y se instituye con mayor fuerza en la adultez, acarreando problemas en su proceso educativo y laboral, esta conducta se puede dar de forma deliberada o no igualmente tendrá por resultado apartar al ser humano de sus obligaciones y atención plena en ese momento, postergando todo para otro

momento, algo que en la actualidad no es un buen indicador cuando se evalúa la productividad de las personas en el entorno laboral, educativo y personal.

Así pues, los estudiantes universitarios, enfrentan un estado de tensión continua para realizar sus obligaciones y responsabilidades académicas, haciendo con esto que desplieguen conductas y actitudes poco idóneas hacia el proceso de aprendizaje, experimentación, poniendo mayor énfasis en actividades poco productivas para la carrera universitaria que eligieron, con lo que solo logran obtener resultados inadecuados en el aspecto académico, el cual finalmente termina impactando negativamente en todos los demás aspectos de su vida (Córdova y Alarcón, 2019)

No obstante, esto saldría como resultado del proceso de acomodación o adaptación a este nuevo escenario académico, el cual será considerado como el segundo factor de estudio, puesto que la adaptación universitaria está en relación a como el estudiante va equilibrando sus habilidades y capacidades, para enfrentar las diversas demandas académicas propias de esta etapa estudiantil Morales y Chávez, 2017. Dado que, si el alumno no logra adaptarse adecuadamente acarrearía diversos problemas de aprendizaje, falta de desarrollo de habilidades blandas, bajo rendimiento académico, deficiencia en la interacción con sus pares, motivación al logro o simplemente deserción educativa.

De acuerdo a Friedlander, Reid, Chupan y Cribbie, 2017, dentro de los elementos que se suman a la inadaptación de los estudiantes al entorno académico, esta la emigración ya que una parte de ellos son estudiantes de provincia, que llegan a la capital a seguir con sus estudios superiores, por no encontrar oportunidades de mejora en sus localidades, haciendo que dejen a sus familias, amigos y círculos humanos más cercanos lejos de ellos; pues en el proceso de pasar de un nivel secundario a superior es importante el apoyo de los grupos humanos a los que pertenece y el nivel de autoestima que tengan, los mismos que les servirán como mecanismos de defensa y protección para una mejor adaptación.

En línea con los autores previamente citados, en su investigación logra evidenciar que durante el primer año de la vida universitaria el 20% de los universitarios, logran desarrollar enfermedades en el área de la salud mental como estados de ansiedad,

depre sesión, angustia, eustrés y demás estados emocionales que surgen como parte de las exigencias de este nuevo periodo en sus vidas estudiantiles. Por ello, es que los investigadores remarcan la importancia de los grupos de apoyo como parte de los mecanismos de protección, para que cada uno de ellos logre alcanzar eficientemente sus metas académicas.

Así mismo, los autores Picton, Kahu, Nelson 2017, evidencian que el influjo de amistades dentro del entorno de las experiencias psicosociales, psicoafectivas y del aprendizaje favorecen al bienestar de las personas y en el caso de los estudiantes esto colabora mucho más, ya que les permite entornos amigables, empáticos y de mayor comodidad para lograr generar en ellos una conducta de compromiso, aprendizaje significativo, y una actitud motivadora, frente a las exigencias académicas, encaminándolos al descubrimiento de nuevas experiencias de aprendizaje social, el cual está relacionado al sentido de pertenencia e identidad que es importante en la vida de los seres humanos, y mucho más en la etapa de la adolescencia donde están en la búsqueda continua de encajar en un grupo que tenga sus mismos ideales y principios de vida, haciendo con esto que su adaptación a este nuevo entorno sea mucho más exitosa.

Por consiguiente, habiendo establecido los dos factores de investigación junto a referencias científicas de investigación de los mismos, y entendiendo la importancia de conocer cómo se desarrolla el proceso de formación de los futuros profesionales del país es que se, propone como pregunta general de la presente investigación: ¿Cuál es la correlación existente entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria en estudiantes de psicología, universidad privada de Lima, 2021? De igual manera también se formulan las preguntas específicas: ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión prevalencia de la procrastinación en distintas áreas académicas y la adaptación universitaria? y ¿Cuál es relación que existe entre la dimensión razones para procrastinar y la adaptación universitaria?

Razón por la cual, la presente investigación se justifica de forma teórica, pues busca hallar datos puntuales, apropiados, evaluando y fundando conceptos sobre conocimientos, que logre contribuir de forma óptima en los alumnos, docentes y la sociedad en su conjunto, ofreciendo investigación provechosa sobre la procrastinación y su relación con la adaptación universitaria; además de que este

estudio busca ser parte del aporte investigativo de la universidad, basándose en diferentes fuentes de información primaria y secundaria que abordan los distintos enfoques de conocimiento. Asimismo, la justificación académica está basada en ser parte del complemento académico de los colaboradores de la investigación, proporcionando aprendizaje significativo y de descubrimiento, que les permita entender la realidad de la población estudiantil que cambia de un nivel educativo a otro, junto a conductas poco provechosas como es la procrastinación. Además de buscar, el ser parte de la solución frente situaciones similares, dentro de nuestra sociedad.

Del mismo modo, la justificación metodológica se basa en establecer una pauta metódica con una orientación cuantitativa de tipo descriptivo correlacional y las técnicas para recolectar los datos se aplicarán la Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes, en su versión Adaptada al español (PASS) y el Cuestionario de Vivencias Académicas en su adaptación reducida (QVA-R), para poder evaluar a los alumnos.

De igual modo, también se enuncian el objetivo general que está encaminado a: Definir la relación entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria en estudiantes de psicología. Así como los objetivos específicos que se exponen: Especificar la relación entre la dimensión prevalencia de la procrastinación en distintas áreas académicas y la adaptación universitaria. Y, Especificar la relación entre la dimensión razones para procrastinar y la adaptación universitaria.

A razón de lo antes mencionado, se propone como hipótesis general: Existe correlación significativa entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria en estudiantes de psicología. Y como hipótesis alterna: No existe correlación significativa entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria en estudiantes de psicología. Adicionalmente, se presenta hipótesis específicas: Existe correlación significativa entre la dimensión prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas y la adaptación universitaria. Y, Existe correlación significativa entre la dimensión razones para procrastinar y la adaptación universitaria.

II. MARCO TEÓRICO

Es importante para cualquier investigación, considerar los aportes previos de estudios similares como es el caso de Manchado y Hervías (2021) quienes desarrollaron una investigación, la cual tuvo como población muestral a 201 alumnos universitarios, el diseño del estudio es de tipo ex post facto retrospectivo de grupo simple y busca evidenciar la correlación entre las tres variables de indagación. El objetivo fue examinar el efecto que puede causar la dilación académica y la ansiedad ante las evaluaciones frente al rendimiento académico de los universitarios. Para desarrollar este estudio y el levantamiento de la información, se aplicó la escala de procrastinación académica, el inventario alemán de ansiedad ante las evaluaciones académicas adaptado (GTAI-A) y una base de datos sobre las evaluaciones logradas, por los colaboradores gracias a un autoinforme. Dentro de los hallazgos se pudo probar que existe estado de ansiedad en los estudiantes en situaciones de exámenes, sumado a la postergación de estudio y actividades académicas (procrastinación), revelando así una correlación negativa con el rendimiento académico. Con estos hallazgos podemos ver que este estudio es de gran contribución para el área psicológica, académica y social de los estudiantes de nivel superior, ya que muestra sobre que aristas se pueden y deben de realizar los abordajes, terapias de apoyo conductual, tutorías académicas y finalmente programas multidisciplinarios de soporte estudiantil.

Así mismo, es necesario también entender las causas por las que los estudiantes ingresantes a las universidades, tienen problemas, al pasar del nivel escolar a universitario. Para esto Reyes (2021) efectuó una investigación, la misma que tenía como objetivo establecer las relaciones posibles que puedan existir entre la salud mental positiva, los rasgos de la personalidad y la categoría de habituación universitaria; trabajo con la participación muestral de 123 universitarios de diferentes zonas de Colombia, para desarrollar la evaluación se aplicaron el cuestionario de salud mental, el inventario de big five y el cuestionario de vivencias académicas; de tipo cuantitativo experimental, de carácter transversal correlacional y un alcance predictivo. Los hallazgos muestran que se da una relación, entre los tres constructos de estudio, siendo el área de rasgos de personalidad, la que muestra un nivel de relación menor con los otros constructos, esto se debe

posiblemente a su característica de cambio complejo. Basado en estos hallazgos, la importancia del aporte de este estudio, radica en evidenciar que es prioritario desarrollar procesos de evaluación, observación y monitoreo continuo en el bagaje de competencias de los alumnos, para establecer su capacidad de respuesta frente a un nuevo estilo de vida estudiantil, que impactará en todos los demás aspectos de su vida, y de acuerdo a esto se podría establecer un proceso de apoyo y tutoría para su mejor adaptación y cuidado de la salud mental.

En la misma línea Friedlander, Reid, Shupak, y Cribbie, (2017) desarrollaron una investigación para examinar los efectos del estrés, el apoyo social y la autoestima frente a la adaptación a la universidad, con una muestra de 115 participantes los cuales fueron evaluados con la estrategia de evaluación del test retest, contando la primera aplicación de instrumentos al inicio de la investigación y la segunda administración fue 10 semanas después. Mostrando como resultados una relación altamente significativa y negativa con el estrés, pues a mayor nivel de estrés menor será la capacidad del estudiante de adaptarse a la universidad; en comparación a la relación directamente proporcional, que presento frente al apoyo social donde están los amigos y compañeros de clases, pues cuanto más apoyo y contención encuentre en estos grupos sociales, mayor será su capacidad de habituación. En cuanto a los resultados de la autoestima también tiene una relación significativa y directamente proporcional, entendiéndose que cuanto mayor sea su nivel de autoestima y concepción de su YO, su adaptación al centro de estudios superior se dará de forma adecuada y en un tiempo adecuado. Evidenciando la necesidad e importancia de tener grupos de apoyo y el continuo desarrollo de actividades que hagan que los estudiantes y personas en general se motiven y de este modo su valoración, amor propio los lleve a tener un autoestima alto.

De igual manera Bailey y Phillips (2015) desarrollo una investigación con el propósito de mostrar la relación entre la motivación, la adaptación en el bienestar subjetivo de los estudiantes, el significado de la vida y el rendimiento académico, en una muestra de 184 estudiantes de primer año. Mostrando como resultado que la motivación intrínseca en los estudiantes se relaciona significativamente con la adaptación y el bienestar, así como con la percepción sobre la vida y el nivel de rendimiento académico, exponiendo que cuanto mayor motivación sientan tendrán

mayor facilidad para habituarse a los diversos contextos de sus vidas sintiéndose satisfechos con cómo viven y se desarrollan. Por otro lado, también se halló que la motivación extrínseca no es importante en su desarrollo.

Así mismo, Balkis, y Duru, (2017) realizó un estudio donde se examinó las diferencias que se dan entre varones y mujeres en cuanto a las conductas dilatorias, el rendimiento y la satisfacción en el área académica. Conto con una muestra de 441 estudiantes de ambos sexos, se utilizaron el inventario de Aitken para medir la procrastinación, la escala de satisfacción junto a un formulario con información demográfica de los participantes. En esta investigación se mostró que los varones mostraban mayor nivel de conductas de aplazamiento, junto a resultados de una relación significativa y negativa entre la dilación académica, rendimiento académico y satisfacción de la vida académica. Como es previsible puesto que cuando un estudiante no está se siente cómodo con su entorno en general, adicionalmente si no ha desarrollado un comportamiento con disciplina, responsabilidad y motivado al logro siempre tendrá complicaciones que no podrá gestionar adecuadamente y esto hará que todas las áreas de su vida tengan un impacto negativo.

Como también lo evidencia Gustavson y Miyake (2017) quienes, en su estudio experimental, sobre la relación de la procrastinación académica y el logro de metas, con una muestra de 177 estudiantes, propusieron dos formas de mitigar las conductas dilatorias con un curso sobre logro de metas SMART y la intervención en algunos de los factores de personalidad, motivación y situación. Al culminar la experimentación se evidencio que no se dio un cambio significativo en la disminución de las conductas dilatorias. Estos resultados en relación con los resultados del párrafo anterior muestran la importancia de establecer límites y disciplina en desarrollo de los seres humanos, para que con los años no los lleve a tener conductas poco productivas como aquellas que impactan negativamente en el área académica.

Edwards (2016) ejecuto una investigación experimental, para proporcionar a los estudiantes diferentes opciones para la disminución de la aparición de las conductas dilatorias y el impacto negativo en el rendimiento académico. Para este trabajo se desarrolló un taller sobre métodos para apaciguar las conductas

procrastinadoras. Para lo cual se utilizó un cuestionario para determinar el método percibido como más útil, junto a las razones para procrastinar, la influencia de la autoeficacia y la motivación para reducir los efectos negativos de la procrastinación. En los resultados se evidenció que no existe una causa universal para la procrastinación, ya que esto se trata de un tema psicológico en el área de conductas de forma individual y única, razón por la cual tampoco existe una única forma de enmendar estas actitudes. Así mismo también gracias a esta investigación se hallaron algunos aspectos en los que los maestros pueden colaborar para disminuir las conductas de aplazamiento, como el dar instrucciones de trabajo en clases de forma clara y puntual, desarrollar, potenciar las habilidades y capacidades individuales de los alumnos, además de ofrecer siempre orientación constante y soporte en todo el proceso de sus actividades.

Continuando con las investigaciones con un corte más Psicológico sobre las conductas de aplazamiento Eisenbeck, Carreno, y Uclés-Juárez, (2019) efectuaron una investigación, con el objetivo de revelar la función real de la flexibilidad psicológica en la procrastinación, en una muestra de 429 universitarios. Obteniendo como resultados, que los niveles más altos de procrastinación están relacionados directamente con el malestar psicológico, los mismos que están significativamente relacionados con la inflexibilidad psicológica, la que sirvió para concluir que los estados emocionales negativos están altamente relacionados a la inflexibilidad, exponiéndose así que cuando los estudiantes tienen estados de angustia, ansiedad, estrés, miedo, enojo y demás, existe una mayor probabilidad de desplegar conductas dilatorias e inflexibilidad psicológica.

Por otro lado, Gutiérrez, Huerta, y Landeros (2020) desarrollaron un estudio cuantitativo experimental, con el propósito de establecer la relación entre la procrastinación respecto a los hábitos de estudio y las funciones ejecutivas auto declaradas. Su muestra participativa estuvo constituida por 52 estudiantes y usaron los instrumentos de la escala de Procrastinación Académica, Inventario de Hábitos de Estudio, Inventario de Calificación de la Conducta de la Función Ejecutiva y como variable de control se midió la ansiedad mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Dentro de los hallazgos se mostró una relación moderada negativa entre la procrastinación y los hábitos de estudio, también se halló una correlación

significativa de la procrastinación y las escalas asociadas a la metacognición, finalmente como prueba de control se administró el inventario de Beck (BAI). Concluyendo que los estudiantes que desarrollan conductas procrastinadoras, generan un impacto negativo en la planificación, organización, y asimilación de información importante en el proceso de aprendizaje.

Igualmente, Moreno y Álvarez (2020) realizaron el estudio sobre adaptación universitaria, la misma que tuvo como objetivo crear un video juego móvil como parte de una didáctica para facilitar la adaptación estudiantil, el grupo muestral conto con 75 estudiantes de distintas facultades, de la Universidad Nacional de Colombia en su sede de Medellín, el estudio fue de tipo experimental cuantitativo, y se administró una encuesta de percepción (de autoría propia del grupo de investigadores), para recolectar información sobre las apreciaciones de los alumnos participantes de la investigación. Obteniendo como resultado que el 68% de los estudiantes mostraron gran aceptación por el aplicativo, para adaptarse mejor a su vida universitaria, esto basados en los cuatro aspectos planteados dentro de este programa los cuales son: concepción de conceptos académicos nuevos, prácticas de estudio, de vida saludable e identificación del campus estudiantil. Tomando en cuenta los resultados, entendiendo que para muchos de los alumnos es una situación complicada, otras veces algo traumática pasar de un sistema educativo regular con horarios establecidos y mayor tiempo de relajo, a un contexto nuevo, donde los horarios son diversos, las actividades académicas son de mayor envergadura y compromiso. Los estudiantes se sienten perdidos, confundidos disminuyendo así su capacidad de adaptación y motivación para tomar interés en su futuro profesional. Es ahí donde radica la importancia de esta investigación, pues muestra una estrategia digital de llegada directa a los alumnos para colaborar con su habituación a su nueva rutina universitaria.

Aunado a esto, como la investigación propuesta abarca dos tipos de variables, que se relacionan los autores Cárdenas, Hernández, y Cajigal (2020) efectuaron una investigación cuyo objetivo era evaluar los distintos niveles de procrastinación académica, con una muestra poblacional de 147 universitarios, de tres programas diferentes de la carrera de educación en una Universidad de la Ciudad del Carmen, Campeche, México. Su diseño es cuantitativo y de carácter transversal; el

instrumento de evaluación utilizado fue, el Procrastination Assessment Scale Students PASS, el mismo que se adaptó y organizó en tres partes, referidas al área académica del estudiante, la frecuencia e incidencia de la conducta procrastinadora y finalmente las posibles razones de ese comportamiento. Los resultados obtenidos en el estudio revelan conductas procrastinadoras en niveles moderados y la actividad que contiene mayor conducta de dilación estudiantil son los trabajos de fin de curso, pues ellos no se sienten capaces de lograr con éxito esta actividad, impactando así negativamente en su rendimiento académico. Teniendo en cuenta este precedente, lo podemos ver como un aporte interesante, en el ámbito educativo y psicológico para desarrollar talleres que refuercen la autoestima, su capacidad de compromiso y su gestión de emociones (miedo, frustración y tristeza), además de realizar un trabajo multidisciplinario junto a las áreas de asistencia estudiantil en las distintas universidades de nuestro país, para lograr con éxito el cumplimiento de sus metas educativas.

Al mismo tiempo otros autores internacionales, también se encargaban de seguir investigando sobre la problemática de la adaptación a un nuevo contexto de estudio en el nivel universitario como es el caso de Chacón, Gutiérrez, Lobos, MacQuaid, y Flamenco (2018) quienes desarrollaron una investigación en la Universidad Tecnológica del Salvador, con la participación de 831 estudiantes de las diversas facultades y semestres; el objetivo es definir los factores psicosociales que favorecen y ponen en riesgo la habituación de los alumnos, para esto se diseñó un trabajo retrospectivo y transversal, de tipo ex post facto, el muestreo fue no probabilístico. Dentro de los resultados logrados se evidencia, que los alumnos con motivación más alta hacia el estudio, son los que tienen un nivel de adaptación general alta, en comparación con aquellos que no están motivados por el estudio. Gracias a estos resultados debemos de reconocer la importancia del aporte como precedente, para futuras investigaciones, además de servir para establecer proyectos de integración en el área educativa y de salud en general (física y mental) en las instituciones de educación superior, pues se evidencia la necesidad de crear programas de atención estudiantil, talleres motivacionales y una continua evaluación y observación de los alumnos que presenten dificultades, para adaptarse a un nuevo estilo de vida estudiantil, la cual se podría ver afectada física

y mentalmente de no ser atendida a tiempo; desencadenando así en la deserción estudiantil o en un proceso de depresión.

Por su parte, Estrada, Ruiz, Estrada, Pérez y Rojas (2021) realizaron un estudio con la meta de evidenciar la relación entre el estado emocional y la procrastinación en estudiantes versus los profesores de nivel superior. Para lo cual contó con la participación de 40 estudiantes y 35 profesores de la universidad de Toluca, el diseño de la investigación fue no experimental y correlacional. Los resultados evidenciaron un nivel de correlación moderada entre los constructos de investigación, donde el grupo de los profesores muestra mayor nivel de procrastinación, cuando no logran desarrollar un adecuado manejo de reparación emocional. Teniendo en cuenta estos hallazgos una vez se entiende la importancia de un control y gestión adecuada de los estados emocionales en los distintos aspectos de la vida de una persona, ya que de esto dependerá su capacidad de controlar sus impulsos y conductas dilatorias, evitativas y poco productivas a la hora de cumplir con sus labores académicas.

El ámbito nacional, no es ajeno a las investigaciones científicas sobre las problemáticas en el área educativa y de salud física - mental, ya que antes del confinamiento y cambio en el sistema educativo presencial por el virtual, ya se podía ver niveles altos de deserción estudiantil por distintos motivos, dentro de los cuales estaba la incapacidad de sobre llevar horarios madrugadores, para asistir a las primeras horas de clase, seguido de la cantidad de obligaciones educativas de investigación y exposición por presentar, así como el hecho de trabajar en grupo y no de forma individual. Entendiendo que todo esto en muchos casos es nuevo para el alumno, y que de pronto no cuenta con las capacidades y habilidades para adaptarse al cambio, es que surge la necesidad de ampliar las investigaciones previas y de este modo generar planes de solución adecuadas. Es por esto que autores como Duche, Paredes, Gutiérrez y Carcausto (2020) desarrollaron la investigación con un grupo muestral de 168 participantes, de la Universidad Católica de la ciudad de Arequipa, Perú, de tipo mixta, cuyo objetivo general fue evidenciar los factores intrínsecos y extrínsecos, que permitan a los alumnos nuevos acomodarse adecuadamente al entorno universitario.

El desarrollo de este estudio se realizó con un proceso de codificación abierta que contó con tres etapas, para catalogar los temas encontrados, el mismo que al finalizar obtuvo cuatro factores que participaron, para que los estudiantes logren un acomodo adecuado en su entorno universitario. Los mismos que tienen que ver, con los métodos de enseñanza y evaluación por parte de los profesores, así como con el sistema de tutoría estudiantil, la tipificación adecuada de la vocación profesional y los sistemas de redes sociales, para actividades extracurriculares. Esta investigación es un gran aporte para la educación peruana, pero también para el contexto psicológico de los estudiantes y las familias en general, puesto que muestra que la adaptación que tenga un alumno dependerá de distintos factores intrínsecos y extrínsecos, dentro de los cuales el apoyo familiar, la gestión de emociones y la tutoría estudiantil en los centros educativos superiores son piezas fundamentales para lograr una adaptación exitosa.

En esa misma línea Chávez (2019) desarrolló una investigación cuyo propósito fue establecer el grado de relación entre la procrastinación académica y adaptación a la vida universitaria, con una muestra de 94 participantes de las carreras de comunicación y educación inicial, con un enfoque cuantitativo donde se utilizó los instrumentos de valoración de Solomon y Rothblum junto al Cuestionario de Almeida y Ferreira, en los hallazgos se evidenció la relación altamente significativa y negativa entre ambas variables de estudio, entendiéndose que cuanto menor sea el nivel de adaptación mayor será la incidencia en las conductas procrastinadoras, como también fue mostrado en la investigación de Quiroga (2020) quien hizo un estudio no experimental de tipo descriptivo correlacional, con 115 participantes de la facultad de Psicología de una universidad de Chiclayo, donde administró la escala de procrastinación en adolescentes y la escala de estilos de crianza, ya que el objetivo del estudio fue comprobar la relación entre ambas variables. Teniendo como resultado una relación altamente significativa y negativa. Mostrando así, la importancia que tiene dentro de las conductas de los estudiantes la forma en la que fueron criados y formados en sus hogares, dentro de sus primeros años de vida, evidenciando que aquellos niños y niñas que fueron instruidos por padres, tutores o cuidadores primarios con un estilo negligente y permisivo, tendrán mayor probabilidad de desarrollar conductas de postergación, dilación y de dejar las cosas para último momento.

Por su parte, Belito (2020) realizó un estudio con la intención de establecer la repercusión de la dilación y el estrés sobre el engagement académico, donde conto con una muestra poblacional estudiantil, de 181 universitarios de la facultad de educación de distintos semestres en una Universidad Nacional de Lima. La tesis fue de tipo correlacional causal, con un diseño no experimental de corte transversal; para levantar la información de los participantes, fue necesario utilizar tres tipos de instrumentos como: el PASS para evaluar la procrastinación, el SISCO para el estrés académico y el UWES-Student para el engagement. Dentro de los resultados se pudo mostrar que existe una relación explicativa entre la procrastinación y el engagement académico en comparación con la incidencia del estrés. Con estos resultados podemos ver que esta investigación es de gran importancia y contribución para el área educativa superior, puesto que muestra una incidencia amplia negativa de la procrastinación sobre las diversas actividades educativas que desarrolla mientras está en proceso de formación profesional, haciendo que deje para otro día u momento actividades claves como las tareas, estudiar o desarrollar trabajos grupales.

Igualmente, Flores (2020) realizo el estudio con el propósito, de establecer la relación entre la autoeficacia y procrastinación en el ámbito académico, conto con una muestra de 310 estudiantes; el tipo de investigación fue básica – correlacional, al igual que su diseño experimental, descriptivo correlacional. Así mismo se les aplico los instrumentos de evaluación de escala de autoeficacia y procrastinación académica. Se obtuvo como resultado un nivel de relación alta y directa entre las variables de estudio, además de mostrar también que con un nivel de confianza del 95%, los estudiantes de la facultad de psicología tienen un grado elevado de conductas de dilación en las actividades académicas. Poseyendo información primordial de este tipo de investigación, su aporte se hace adecuado para instaurar programas de apoyo en las áreas educativas, sociales, de salud física y mental, por parte de las facultades de Ciencias y humanidades en los distintos centros de educación superior, en coordinación con los altos directivos para lograr un trabajo exitoso en bien de su comunidad estudiantil y de la sociedad.

En ese mismo contexto los autores Gil y Botello (2018) efectuaron la investigación, la cual tenía como propósito comprobar la correlación que podría existir entre la

procrastinación académica y ansiedad en universitarios, este estudio se realizó en una de las tantas universidades particulares de Lima norte, con una muestra 290 alumnos, a los que se les administro la escala de procrastinación académica y la de auto valoración de Zung. Teniendo como efecto una relación demostrativa entre la procrastinación y el tipo de sexo del estudiante, así como el factor de postergación de actividades con la ansiedad; manifestando que los alumnos de sexo masculino, tiene mayor incidencia en conductas procrastinadoras en comparación con las mujeres, así como los alumnos de la facultad de ciencias de la salud, tienen mayores niveles de ansiedad, al dejar para otro momento sus actividades académicas. El aporte de esta investigación abarca distintas áreas como, la educativa, psicológica y social del ser humano; siendo necesario que las universidades puedan incentivar programas de prevención y promoción de la salud de la mente y cuerpo, para los estudiantes en general. Es de este modo, que se podría mitigar los altos índices de conductas que dilatan o dejan para último momento sus actividades académicas, generando problemas de salud físicos y mentales en los alumnos, quienes tratan de cumplir de cualquier forma sus obligaciones, pero no por convicción o con motivación, sino que lo hacen porque se sienten obligados a hacerlo para no perder el curso o semestre.

Del mismo modo, Castro y Mahamud (2017) efectuó una investigación con el fin de evidenciar la relación entre la procrastinación académica y la adicción a internet en 168 universitarios entre mujeres y varones. Con un diseño cuantitativo no experimental y de tipo correlacional, hallando como resultado una relación positiva y significativa entre las variables de investigación, pues más del 50 % de los participantes, muestran una conducta dilatoria para desarrollar sus actividades educativas, junto a su adicción y uso sin control del internet. Mostrando así, la incapacidad de autorregularse sobre estas conductas evitativas y de aplazamiento para desarrollar sus tareas y obligaciones. Si bien es cierto los resultados también muestran que los varones son más propensos a desarrollar conductas dilatorias y de adicción, en comparación con lo que muestran otras investigaciones, es importante entender que estas nuevas generaciones son personas con mayor inmersión y alcance hacia la tecnología, la misma que va evolucionando día a día, y que si bien es cierto es de gran colaboración para la formación y aprendizaje de

los estudiantes, es necesario igualmente delimitar su uso y crear conciencia en los jóvenes para que puedan utilizar con eficiencia este tipo de herramientas.

Por último, Chacaltana (2018) realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar la relación y causalidad de la procrastinación, adaptación universitaria y el bienestar psicológico, para lo cual contó con una muestra poblacional de 170 estudiantes. Su tipo de estudio fue sustantivo, con diseño correlacional causal; las herramientas utilizadas para evaluar los tres constructos fueron, Cuestionario de vivencias académicas (QVA-R), escala de procrastinación académica de Busko y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Hallando una relación demostrativa entre los tres constructos, pues los factores del acomodo universitario y salud psicológica, son predictores del nivel de dilación de los estudiantes; es por esta razón la importancia de su colaboración como referencia, en el área psicológica y educativa de los estudiantes universitarios, mostrando una vez más la necesidad de crear programas de apoyo, tutoría y contención dentro de las casas de estudio, para mitigar estos escenarios adversos en el proceso de instrucción educativa de los futuros profesionales de nuestra sociedad.

La población peruana desde siempre viene afrontando problemas que afectan la educación y salud mental de los ciudadanos en general, por ende, también el grupo poblacional de los estudiantes universitarios, quienes están más expuestos a situaciones adversas que complican su proceso formación, siendo la dilación de las actividades junto a su capacidad para adaptarse a situaciones nuevas, un problema recurrente.

Razón por la cual este estudio teórico sobre la procrastinación académica y la adaptación universitaria, inicia por las definiciones conceptuales que proponen distintos autores. Seguido de una amplia remembranza conceptual desde épocas antiguas, hasta las denominaciones más recientes sobre uno de los tipos de procrastinación "académica", el cual es el más importante, pues generan muchas consecuencias en los futuros profesionales y en su salud mental. Complicando la adaptación de los universitarios en las casas de estudio de nivel superior.

El constructor de procrastinación se inició con la investigación de los autores Solomon y Rothblum (1984), cuando definen a esta variable como un hecho o

acción, de aplazar o relegar sin fundamento la ejecución de las tareas o diligencias educativas, para desarrollarlas en otro momento el cual por lo general nunca se logra, pues el tiempo pasa y es tarde para cuando se desea realizar el trabajo aplazado, generando estados de ansiedad, estrés, angustia y malestar general en el individuo. Así mismo no podemos hablar de estos autores como pioneros en la conceptualización de la procrastinación, pues en épocas anteriores, como es el caso del lírico Hesíodo, quien pertenece a la Grecia antigua del siglo VIII a. c. y desarrollo su obra "*Los trabajos y los días*", donde sugería los inicios de la "procrastinación"; pues escribía entre párrafos el hecho de no dejar ningún tipo de actividad para otro momento posterior, porque eso no era digno de un hombre que desee lograr tener éxito en su vida, ya que también se refería a que un hombre haragán siempre vivirá luchando contra el tiempo y su decadencia.

Desde entonces se puede ver que el concepto de dejar para otro tiempo las tareas o las labores por realizar, solo traen complicaciones a la vida de una persona y mucho más si no se hace algo al respecto. En el caso de los estudiantes, esta situación es mucho más compleja ya que no solo perjudica un aspecto personal, sino que se extiende a todas las áreas en las que desenvuelve su vida diaria, en la cual el contexto educativo se impacta con mayor nivel, haciendo que se desmotiven y presenten estados de angustia con frecuencia, llevándolos en algunos casos a dejar todo de lado y evadir por completo sus obligaciones.

De acuerdo al aspecto psicodinámico, el aplazamiento de tareas y acciones, se ve relacionada con las tipologías de elución de actividades y trabajos encargadas, concepción discutida en 1926, por Sigmund Freud (citado por Torres, 2019), destacando el papel que cumple al ansiedad y angustia en las personas el hecho de obviar una labor, convertido en sintomatología de inhibiciones como muestra de atención, por parte del "Yo". El mismo que al divisar la fuente de inquietud e intranquilidad, despliega una mezcla de mecanismos de autodefensa, que puedan liberarlo de ese estado. De este modo forjara las acciones posibles, para evitar cumplir con las obligaciones que tiene.

Es necesario también indicar que el género de las personas forma un aspecto sustancial en el estudio de la procrastinación, ya que se ha podido evidenciar mediante investigaciones previas que las mujeres tienen mayor nivel de conducta

dilatatoria, dejando para último momento sus actividades primordiales. Así mismo otros estudios muestran como resultado, que el grupo femenino es más comprometido y disciplinado en cuanto al desarrollo de actividades y tareas académicas, mostrando así una disonancia en las diversas investigaciones, sobre el constructo, por lo cual es necesario seguir investigando para dilucidar esta disyuntiva, tal cual lo explican (Sari y Fakhruddiana, 2019). Igualmente, de importante es tener en cuenta la situación de los estudiantes de nivel superior, como uno de los componentes para aplazar las actividades, puesto que esta conducta de aplazar tareas y obligaciones, se pueden dar en cualquier contexto de la vida humana, como por ejemplo en el área laboral, familiar, de cuidado personal y demás. En tal sentido se expone que aquellos estudiantes que, tienen que laborar y a su vez asistir a la universidad, son personas con un nivel mayor de compromiso y disciplina, en comparación de los estudiantes que no laboran y solo desarrollan sus estudios universitarios, y esto debido a la valoración de los tiempos y recursos empleados en el proceso de formación profesional. (Paz, Aranda, Navarro, Delgado, y Sayas, 2014).

En esa línea de dilación de las actividades, Sommer (1990), hace referencia al conflicto que se da entre el hijo y los referentes de autoridad papá y mamá, como una conducta de procrastinación, la cual es relacionada al área académica, donde el alumno traslada instintivamente la rebeldía frente a la figura de autoridad. Por otro lado, se ha podido ver gracias a diversas investigaciones, sobre las causas para procrastinar una de las más influyentes, es la innovación tecnológica, la cual fue estudiada desde el siglo pasado como es el caso del autor Milgram (1992), quién se encargó de efectuar el primer estudio histórico, sobre la variable de procrastinación lo que le llevo a aseverar que esta conducta de postergación era fácilmente identificable en contextos tecnológicamente innovados, generando mayor actividad laboral y personal llevándolos a postergar frecuentemente acciones, tareas y ocupaciones prioritarias, para el último momento.

De modo idéntico, Steel (2007, aludido en Carranza y Ramírez, 2013) indica la variable de la procrastinación a modo de un problema exclusivo de la modernidad tecnológica e industrialización de las sociedades, ya que estas colaboran con la dilación de las labores a desarrollar en las diferentes esferas de la vida humana,

pues, así como tiene la capacidad de facilitar procesos de comunicación, aprendizaje, recreación. También genera espacios de ocio llevando a los estudiantes a tener una percepción equivocada y una conducta evitativa, para asumir sus actividades.

Díaz (2019), sostienen que el constructor de procrastinación está relacionado con la propensión que tiene una persona, para aplazar el inicio y final de algún tipo de actividad o labor, eludiendo de distintas formas el hecho o acción para realizarlas, este tipo de conducta por lo general suele estar junto a una situación de molestia o malestar por parte del estudiante, que no solo pasa por no saber gestionar adecuadamente su tiempo y el nivel de actividades, pues esta actitud puede llevar a problemas de autocontrol en los aspectos cognitivo-conductual y afectivo-emocional. A razón de esto las personas que muestran conductas dilatorias como parte de una estrategia de liberación de culpa o de evitación de responsabilidad, para de este modo no asumir las consecuencias de no cumplir con el desarrollo y entrega a tiempo de las actividades educativas (Devi y Dhull, 2017).

La formación de nivel superior es un pilar fundamental dentro de la sociedad, pues en este periodo se forjan los futuros profesionales, que han de colaborar con el crecimiento y evolución de las próximas generaciones en los diversos aspectos como: sociales, culturales, educativos, de salud y demás. Es ahí que radica la importancia de que los estudiantes que llegaron a este nivel de formación superior, se sientan a plenitud para poder aprovechar al máximo toda la sapiencia y experiencia de sus maestros, así como de toda la innovación tecnológica para ir poniendo en práctica lo aprendido y sus capacidades innatas.

Por ello al hacer una aproximación conceptual desde el enfoque psicológico sobre el constructo “adaptación”, Piaget sostenía que es hender el espacio donde los seres humanos evolucionen, pero para que esto logre funcionar en un equilibrio, es necesario que la sociedad sea participe, creando las oportunidades y medios apropiados para este crecimiento y acomodación personal. (Albillos, p. 95, 2018). Para que este florecimiento del que nos habla Jean Piaget, en su libro los procesos de adaptación, suceda de forma armónica es importante que las condiciones se den, esto implica que los centros de estudios superiores deban de generar, un ambiente mucho más amigable, sostenible, pero sobre todo con un enfoque

humano en las diferencias individuales de los estudiantes. Pues es necesario entender que cada uno de ellos viene, con una carga distinta de conocimiento, experiencias, capacidades y habilidades desarrolladas en su formación previa, y por esa razón no todos tienen la capacidad similar para habituarse a los cambios, que se dan en el ambiente educativo superior.

De igual forma, existe una proposición desde la Sociología estructural de Bourdieu (citado por Pérez, 2016) quien sustenta, que un alumno tiene la capacidad de instaurar planes y acciones determinantes para integrarse y sostenerse dentro de la universidad, refiriéndose a las diferencias sociales, culturales, educativas y económicas de los universitarios. Puesto que en función de estos aspectos los individuos desarrollaran su capacidad de adaptarse de forma más práctica y rápida o simplemente pueden generarse barreras de acomodación, llevándolos a tener problemas para continuar con su carrera universitaria y su futuro profesional.

Bajo este contexto, el paso del colegio a la universidad presume para los nuevos universitarios un enorme reto, ya que las relacionan con sus expectativas profesionales, intereses académicos, necesidades económicas, vacíos emocionales y sus distintas capacidades personales, las que se entrelazan con las exigencias académicas, rutinas de estudio, y demás pericias universitarias, generando un contexto nuevo de cambios que transformara su vida social y habitual, por lo cual es necesario prever una fase de acomodación a la vida universitaria.

Es así que, Almeida (1997, citado por Chacaltana, 2018) propone cinco factores prioritarios a tomar en cuenta, para la adaptación de los universitarios los cuales son: **Bienestar personal:** El cual se relaciona con su discernimiento sobre cómo se sienten a su salud en general, contemplando la mente y el cuerpo del estudiante. **Proyecto profesional:** Nivel de acomodación que logra el estudiante, sobre su meta académica y profesional, planteada por el mismo frente a las perspectivas de la carrera profesional. **Relaciones interpersonales:** Este factor contempla la relación del alumno con sus compañeros y las actividades extraacadémicas, que puede desarrollar. **Actitud hacia el estudio:** Este factor va relacionado a los prácticas, capacidades y competencias de estudio, con los que cuenta el universitario; así como la administración óptima y eficiente de su tiempo para

completar sus labores educativas y el aprovechamiento de todos los recursos ofrecidos por la Universidad para potenciar su aprendizaje. Finalmente, el factor de **Implicación Institucional**: Tiene que ver con el interés que tiene el estudiante en la casa de estudios, sumado a los beneficios educativos, la calidad, prestigio e infraestructura que puedan ofrecerle como institución educativa, para desarrollar su formación profesional.

Chau y Saravia (2016) proponen siete elementos para entender el desarrollo psicosocial de los individuos sobre la construcción de su identidad, lo cual colabora con la acomodación al nuevo escenario educativo en su vida. El vector inicial que fue señalado es el **desarrollo de las competencias**, las cuales son prioritarias para que el alumno pueda acomodarse mejor a la nueva rutina y exigencia académica en la universidad, como segundo vector está el **manejo de emociones**, siendo importante remarcar este punto, ya que los universitarios al igual que todos los seres humanos, deben de aprender a gestionar sus emociones y a no reprimirlas pues, es la única forma en la cual podrán entender lo que sucede en su cuerpo cuando se encuentran frente a diversas situaciones que puedan ser cómodas o no, ayudándolos a conocer más de ellos mismos. El tercer factor es el **paso hacia la autonomía**, que al igual que los factores previos es de suma importancia, ya que esto va mostrando el grado de maduración que va logrando el estudiante; en cuarto lugar, tenemos el **desarrollo de relaciones interpersonales maduras**, este componente, será un gran reto para muchos de los universitarios debido a que en la actualidad, se han dado cambios en la pedagogía para desarrollar los trabajos académicos de forma grupal, como parte de una estrategia para fomentar la interacción con sus compañeros de aula.

Siguiendo el proceso como quinto vector proponen el **desarrollo de la identidad**, lo que ayudara a que cada universitario logre marcar diferencia frente a otros, incrementando su seguridad personal sobre lo que quiere y debe de hacer, lo que está relacionado al vector seis, que se enfoca en el **desarrollo de un propósito**, que para el caso de los alumnos universitarios tiene que ver con el logro de culminar la carrera profesional de forma óptima y finalmente el vector siete que está relacionado al **desarrollo de la integridad**, la cual va enfocada al cumplimiento de

un proceso eficiente, para construir la identidad de cada individuo, basado en sus valores y principios con los cuales guía su forma actuar dentro de la sociedad.

Así pues, Chávez, Contreras y Velásquez (2013) concluyeron que la adaptación es un sumario relacional y diligente entre los seres humanos y su entorno, por ello acomodarse implica hacer cambios y ajustes en las conductas, hábitos y rutinas, con el propósito de cumplir con las exigencias reglamentarias y de normativas en la sociedad. En comparación con la inadaptación donde no se cumple con las exigencias sociales y tampoco se da esta relación entre los individuos y su hábitat. Ya que el ser humano es concebido como un ente biopsicosocial, mostrando así que estos son los tres enfoques correlacionados que deben de interactuar aunados, para que las personas puedan desarrollarse adecuadamente en cualquier contexto.

De igual manera Aguilar (2007, citado por Penengo, 2015) sostiene, que el cambio que surge entre los distintos niveles educativos, viene siendo un tema prioritario dentro de las investigaciones en la actualidad, ya que su alcance abarca completamente los distintos contextos de la vida de una persona. Pues el desarrollo de la transición educativa, es un proceso altamente complejo, ya que parte de este cambio, exige que el estudiante pase por distintos procesos de adaptación, frente a los cambios que se darán a lo largo de su vida universitaria. Puesto que el cambio brusco que se da entre el bachillerato, y la deliberación por una carrera profesional universitaria, logra exponer la percepción que sostiene el estudiante potencial, acerca de su casa de estudios, tal como lo refieren (Gonzales y Abarca, 2017).

A razón de esto Gallardo (2007, mencionado por Vidal, 2019) indica que el componente primordial en el progreso propio y académico de un universitario es, su pacto con su proceso de educación y formación profesional. Por ello se puede evidenciar que, a un nivel mayor de implicancia en el área académica y social por parte de los universitarios, mayor será su rendimiento y desempeño estudiantil dentro de la universidad. Entendiendo, que para que un individuo logre con triunfo su acomodación en el centro de estudios superiores, es necesario tener presente cada una de las aristas como, los saberes previos, experiencias vividas, valores, principios y propósito de vida a cumplir ya que, de acuerdo al enfoque biopsicosocial del ser humano, todo lo que compone a una persona es importante

para desarrollar sus capacidades, frente a distintos contextos hostiles y o armónicos en su vida diaria.

III. METODOLOGÍA

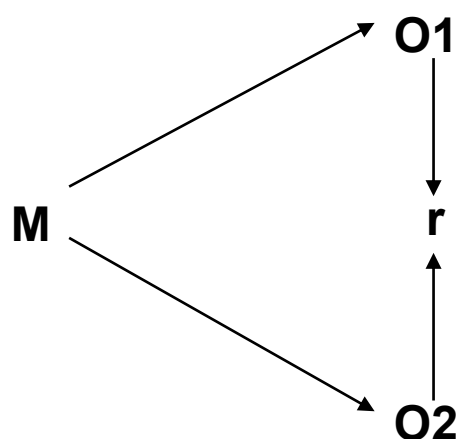
3.1. Tipo y diseño de investigación

El presente estudio fue elaborado con una orientación cuantitativa, el mismo que se desarrolla de forma secuencial, la cual nos ayuda a conseguir información actual, legítima y sucinta, con el objetivo de evidenciar el problema y a su vez buscar una posible solución (Hernández y Mendoza, 2018). Este estudio se inicia con la aplicación del Cuestionario de Vivencias Académicas en su adaptación reducida (QVA-R), junto a la Escala de Procrastinación Académica (PASS), para obtener resultados y de esta forma contrastar las hipótesis fundamentado en el cálculo numérico y los análisis estadísticos, para instituir modelos de comportamiento y conducta, junto a la comprobación de teorías.

Asimismo, esta investigación es de tipo básica, llamada también pura o teórica debido a que el propósito del trabajo es enmarcar los elementos teóricos referentes a los constructos propuestos en el estudio, sin necesidad de una aplicación práctica. Pero con la misión de ahondar e incrementar los conocimientos científicos, sobre las concepciones de una determinada sapiencia (Escudero y Cortez, 2017).

De igual modo, el diseño es no experimental, ya que no se manipularon los constructos de estudio, con un enfoque transversal, a razón de que la recolección de la data de investigación, se realizó por una única vez y dentro de un periodo determinado, para finalmente desarrollar el análisis estadístico y de carácter descriptivo, pues pretende referir la realidad de las situaciones y sucesos de la vida de los estudiantes o grupos de personas que se abordaron para el estudio, precisando evidenciar los hallazgos más notables, para dar a conocer si existe o no, la correspondencia directa entre las variables enunciadas y el grado en el que se da (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Finalmente, el estudio tiene un alcance correlacional - causal, pues el propósito del estudio es definir el nivel de relación existente entre las dos variables dentro de un contexto específico, así como el comportamiento de una de las variables a partir del comportamiento de la otra variable con la que se relaciona (Vásquez, 2020). A continuación, se muestra el diseño de esquematización:



Dónde se interpreta:

M: Estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.

O₁: Variable de procrastinación académica.

O₂: Variable de adaptación universitaria

r: Correlación de los constructos de investigación

3.2. Variables y operacionalización

Variable 01: procrastinación académica

La definición conceptual, se da de acuerdo a Solomon y Rothblum (1984), quienes definen el constructo procrastinación, como la conducta de aplazar superflamente la ejecución de distintas actividades y labores educativas, para otro momento u ocasión, generando molestia intrínseca.

Por ello su definición operacional, compone la variable independiente de procrastinación académica, con dos dimensiones las cuales son: la prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas y las razones para procrastinar.

Variable 02: adaptación universitaria

La adaptación universitaria se define conceptualmente como la valoración y ponderación de sus conocimientos teóricos, así como de sus capacidades, destrezas cognitivas, recursos personales, familiares y afectivos, que permitirán

proporcionar respuestas frente a los requerimientos educativos, dentro de la especialidad profesional elegida. (Morales y Chávez, 2017).

En cuanto a su definición operacional de la variable dependiente, podemos decir que es un proceso de equilibrio entre la motivación y capacidad del estudiante que se evidencia con su conducta desplegada frente a las exigencias académicas. Y se divide en cinco dimensiones sobre la adaptación personal, interpersonal, a la carrera, al estudio y a la institución.

3.3. Población, muestra y muestreo

Siguiendo a (Hernández y Mendoza, 2018) quienes explicaron que la población, se encuentra determinada por todo el conjunto de sujetos, los mismos que tienen diferentes tipologías. Por ello, la población de este estudio de investigación fue establecida por los 217 estudiantes de los cuatro primeros ciclos, pertenecientes a la facultad de psicología de una universidad privada de Lima. En este grupo se considera a todos los alumnos de ambos sexos, de los cuatro semestres previamente mencionados y con una categoría de edad de 18 a 40 años. Este centro de estudios, se encuentra al servicio de toda la población peruana, con sus distintas facultades como las de la Ciencias de la Salud, Ingeniería y Negocios, Derecho y Ciencias Políticas, así como de Farmacia y Bioquímica. Este centro de estudios, se encuentra al servicio de toda la población peruana, con sus distintas facultades como las de la Ciencias de la Salud, Ingeniería y Negocios, Derecho y Ciencias Políticas, así como de Farmacia y Bioquímica.

En cuanto a la muestra, fue compuesta por los alumnos de los cuatro primeros semestres de la facultad, inscritos en el periodo 2021-II, haciendo un total de 217 estudiantes, pero por diversas razones como son: asistencia irregular, retiro voluntario, cambio de centro de estudios y motivos de salud (COVID-19), 17 de los jóvenes no formaron parte de la muestra, lográndose un total de 200 universitarios, de los cuales el 70% es de sexo femenino (140) y el 30% de sexo masculino (60), con un rango de edad entre 18 y 40 años y que tengan una asistencia regular a clases del 70% como mínimo durante el periodo educativo.

Este grupo fue designado con la aplicación del muestreo probabilístico, lo que quiere decir que el total de estudiantes de la facultad, poseyeron la probabilidad de ser electos para ser parte de la muestra por estratos, como lo propone Sánchez y

Reyes (2015) los mismos que explican que dentro de una población de estudio, siempre existe estratos o subgrupos.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En cuanto a los instrumentos de la recolección de datos para el presente estudio, se emplearon dos herramientas una de las cuales es el cuestionario, de procrastinación académica y el cuestionario de vivencias académicas. A continuación, se describirá cada uno de los mismos.

Descripción de la prueba, la dilación de las actividades académicas para su ejecución o culminación se ha convertido en una conducta muy recurrente por los estudiantes en distintos contextos de su vida, pero sobre todo en el área educativa, por ello la presente investigación utilizo como instrumento de evaluación el cuestionario de procrastinación académica (Procrastination Assessment Scale-Students-PASS) en su versión en español. Esta herramienta fue creada por Solomon y Rothblum (1984), la misma que fue traducida al español y adaptada en una población universitaria en Colombia por Garzón y Gil (2017), al igual que en México por Barraza y Barraza (2018) y en Perú su adaptación para la población universitaria fue hecha por Belito (2020), investigador que logra evidenciar la **confiabilidad** del cuestionario con un Alfa de Cronbach (0.957) semejante al 95.7%, mostrando así que esta prueba es altamente confiable. En cuanto a su **validez** esta fue validada por criterio de jueces, los mismos que aprobaron el instrumento tomando en cuenta la pertinencia, relevancia y claridad de cada uno de los reactivos del cuestionario.

Este cuestionario estaba conformado por 44 reactivos, agrupados en dos dimensiones, donde la primera dimensión esta referida a la prevalencia de la procrastinación en las diversas áreas académicas como, al escribir documentos en fechas determinadas, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con las lecturas, realizar tareas académicas y actividades universitarias en general. La segunda dimensión es concerniente a las razones que tienen los estudiantes para procrastinar como es el caso de la percepción de la falta de recursos, la reacción que puedan tener ante las demandas educativas y la falta de energía para desarrollar sus actividades. Su valoración es mediante la escala de Likert con cinco alternativas de elección libre entre nada (1) a siempre (5), con un tiempo de

aplicación de 30 minutos, su administración puede ser individual o colectiva y la calificación fue procesada mediante el estadístico SPSS en su versión 25.

Así mismo, en cuanto a la descripción de la escala Cuestionario de vivencias académicas, fue creada en la Universidad de Minho en Portugal, en el año 1997 por Almeida y Ferreira en idioma portugués (citado por Chau y Vilela, 2017); en el año 2010 se evaluó a los universitarios de primer ciclo en la universidad Do Minho en Portugal, y los resultados de esta investigación fueron evaluadas y publicadas en el 2011, por Soares, Almeida y Guisande para la revista Iberoamericana de Psicología en idioma español, también se hizo adaptaciones en los países de Chile y Colombia, con fines educativos, así como en el 2016 Chau y Saravia, adaptaron el Cuestionario a la realidad peruana con una muestra de 281 universitarios, al igual que Chacaltana en el año 2018, quien trabajo con una muestra de 170 alumnos en una universidad de Ica. Su más reciente adaptación fue hecha por Orbegoso (2019), quien aplico el instrumento a una muestra de 90 estudiantes de nivel superior de la ciudad de Chiclayo.

Este instrumento tiene un nivel de **confiabilidad alto**, como se puede evidenciar en el estudio a través del análisis estadístico del alfa de Cronbach para la consistencia interna, con valores de las distintas dimensiones entre 0.68 a 0.91, evidenciado que la dimensión con mayor fiabilidad es la adaptación a la carrera y la que menor fiabilidad es la adaptación institucional. Por ello también, se desarrolló un análisis factorial confirmatorio (AFC) obteniendo la confirmación de fiabilidad de las cinco dimensiones del instrumento, mostrando así un Alfa de Cronbach general de 0.78. En cuanto a la validez del mismo se aplicaron estándares de la AERA, APA, y NCME (2014), y de este modo se pueda evidenciar la validez de interpretación, para lo cual se realizó el análisis de contenido y de estructura interna de forma exploratoria y confirmatoria. El instrumento cuenta con 60 reactivos, con una escala de valoración Likert de cinco alternativas de respuesta que va desde Totalmente en desacuerdo (TD-1) hasta Totalmente de acuerdo (TA-5), con un tiempo de aplicación de 15 a 20 minutos, su administración puede ser de forma individual o colectiva y la calificación fue procesada mediante el estadístico SPSS en su versión 25.

3.5. Procedimientos.

Para dar inicio con el proceso de recolectar los datos de la muestra, lo primero que se hizo fue enviar la solicitud a la directora de la facultad de Psicología, para requerir la autorización y permiso, que permita desplegar el estudio y la administración de los dos instrumentos elegidos los mismos que son, el PASS y el QVA-R.

Habiendo logrado una contestación positiva, se prosiguió con la coordinación con los encargados del área de bienestar estudiantil, investigación y tutoría, junto a los docentes de cada curso para coordinar la fecha y forma en la que se efectuaría la aplicación de los formularios (Google forms), a través de los grupos de WhatsApp, que tienen los estudiantes en cada una de las materias para hacer sus concertaciones académicas, y que se encuentran administradas por el delegado del curso.

Los formularios virtuales que se enviaron a los estudiantes son procesados mediante la técnica de la encuesta, la cual de acuerdo a Arias (2020), es un procedimiento útil para recoger información de un conjunto de personas, que permitirá al evaluador lograr el propósito de la investigación en curso, ya que una de las características principales de esta técnica es que el total de respuestas son sistematizadas estadísticamente para validar los resultados y hallazgos en la investigación, mediante tablas estadísticas de frecuencia, histogramas y figuras.

Posteriormente, poseyendo ya la autorización de la dirección junto con las coordinaciones hechas con cada una de las autoridades académicas, se realizó él envió del link de los instrumentos, conteniendo el consentimiento informado sobre el fin de la recolección de datos y el tenor de la investigación. El link en la primera parte del contenido esta la información del estudio, el consentimiento informado, datos generales y a partir de la sección tres hasta la cuatro van las preguntas del PASS. En la sección cinco hasta la siete van los reactivos del QVA-R.

3.6. Métodos de análisis de datos.

En cuanto al método de análisis de datos para este estudio, teniendo en cuenta su carácter cuantitativo y de acuerdo a Martins y Paella (2012, Citado en Gallardo, 2017) el método estadístico de análisis tiene distintas fases, las mismas que permiten facilitar el manejo de los datos obtenidos, así como la interpretación de

los mismos. A razón de este autor son cuatro las fases de análisis, iniciando con: Revisión de los instrumentos de investigación que para este trabajo fueron el PASS y el QVA-R, fase en la que se busca determinar y enmendar las posibles fuentes de error. En la segunda fase se encuentra la codificación de los instrumentos, etapa en la cual se asigna un valor numérico a toda la información cualitativa o textual de un instrumento, para de este modo sistematizar la base de datos, es así que las respuestas de valoración con la escala de Likert van de 1 a 5 en ambos instrumentos, los cuales se deberán de codificar en el programa de Excel para luego expórtalos al SPSS.

Posteriormente la tercera fase es la estadística descriptiva, la misma que tiene como propósito procesar la base de datos de la muestra evaluada en el programa del SPSS-V25, para exponer los resultados en forma de tablas de distribución, frecuencia y los gráficos porcentuales al igual que los histogramas de evolución, sobre los hallazgos de incidencia, correlación, significancia y el nivel en el que se encuentran. Finalmente, en la fase cuatro, se procesará de acuerdo a la estadística inferencial, la cual nos da la posibilidad de evidenciar resultados del estudio, para usarlas como base científica y poder desarrollar una perspectiva problemática generalizada en poblaciones de similares características a las de la muestra del estudio, permitiéndonos aceptar o rechazar la hipótesis planteada y verificar si se cumple con el propósito de estudio, y de este modo lograr desarrollar las discusiones, conclusiones y recomendaciones sobre la investigación.

3.7. Aspectos éticos.

En cuanto a los aspectos éticos del estudio, es necesario tener presente y conocer los distintos códigos éticos sobre la investigación científica de enfoque internacional, la cual se encuentra regulada por las organizaciones encargadas de velar por el bienestar de la población investigada y los investigadores, para que exista un equilibrio y resultado enriquecedor para la sociedad. En función de lo antes mencionado se tomó en cuenta el planteamiento de los aspectos éticos de Ames y Merino (2019), quienes desarrollaron cinco aspectos primordiales en la investigación científica, sobre la base teórica del informe planteado por Belmont (1979), los mismos que tienen como propósito salvaguardar el bienestar de los seres humanos, por lo que el primer aspecto a tener en cuenta es el respeto por las

personas, puesto que el fin supremo de un estudio científico debe ser el aportar información oportuna y adecuada para que la sociedad pueda manejar de mejor manera la problemática planteada, por esto es que, en la presente investigación se respeta la elección voluntaria de participar o no en el estudio a través de un consentimiento informado, donde el evaluado accede a la información completa sobre el proceso y objetivo de la investigación.

Como segundo aspecto esta la beneficencia y no maleficencia, pues esta investigación sobre la dilación de tareas y la forma de adaptarse a un nuevo entorno educativo, busca beneficiar a la población estudiantil en general, otorgando los resultados de la misma, y de este modo se puedan planificar e implementar programas que logren colaborar con la adaptación de los estudiantes. El tercer aspecto está relacionado a la justicia, una arista primordial dentro de la investigación pues, lo que se desea lograr con el presente estudio es permitir participar a todos los estudiantes, por lo mismo se escogió la técnica de muestreo probabilístico, el cual pone a todos los universitarios de la facultad de Psicología en las mismas condiciones para participar, sin dejar de lado a alguno de ellos, por cuestiones de raza, credo, orientación sexual u otro aspecto de preferencia personal e individual de los universitarios.

El cuarto aspecto está relacionada a la integridad científica, la cual, para este estudio, está siendo considerada con mucho cuidado, pues el manejo de información de la muestra está enfocado en solo ser utilizado para fines académicos y de aprendizaje. Así mismo la investigación es básica y por lo tanto no se permite maniobrar ninguna de las variables de estudio, tal modo que no existe la posibilidad de generar conflicto de intereses o posibles sesgos. Posteriormente, como quinto aspecto ético esta la responsabilidad, la misma que está siendo asumida en su totalidad por la autora de la investigación, ya que lo que se busca con el estudio es mostrar, los cambios que se han venido dando, por distintos agentes de la modernidad y el avance tecnológico, y de este modo se pueda buscar, plantear e integrar programas de apoyo que le permitan a los estudiantes universitarios, llevar de mejor forma su proceso de formación como futuros profesionales del país.

IV. RESULTADOS

Resultados descriptivos de las variables en estudio

Tabla 1

Distribución de frecuencias de la procrastinación académica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	40	19,9	19,9	19,9
	Medio	128	63,7	63,7	83,6
	Alto	33	16,4	16,4	100,0
	Total	201	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

En la tabla 1, se atisba que el 19.9% de los encuestados perciben que la procrastinación académica es de nivel bajo, mientras que, el 63.7% señala que es de nivel medio. Sin embargo, solo el 16.4% restante refiere que la procrastinación es de nivel alto, según la apreciación de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, durante el año lectivo 2021.

Resultados descriptivos según las dimensiones de la procrastinación académica

Tabla 2

Distribución de frecuencias de las dimensiones de la procrastinación académica

Dimensiones	Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje valido (%)
Prevalencia de la procrastinación en distintas áreas académicas	Bajo	41	20.4
	Medio	128	63.7
	Alto	32	15.9
Razones para procrastinar	Bajo	42	20.9
	Medio	115	57.2
	Alto	44	21.9

Fuente: Base de datos

En la tabla 2 se tiene, que en cuanto a las dimensiones de la procrastinación académica se puede afirmar que la prevalencia de las frecuencias se encuentra en el nivel moderado, tal es así que la dimensión prevalencia de la procrastinación en distintas áreas académicas tienen una recurrencia del 63.7%, y en cuanto a la dimensión razones para procrastinar un 57.2%. Mientras tanto en el nivel alto la primera dimensión tiene una recurrencia de 15.9% y de 21.9% en cuanto a la

segunda dimensión, según la apreciación de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, durante el año lectivo 2021.

Tabla 3

Distribución de frecuencias de la adaptación universitaria

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	3,0	3,0	3,0
	Medio	168	83,6	83,6	86,6
	Alto	27	13,4	13,4	100,0
	Total	201	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

En la tabla 3, se atisba que el 3.0% de los encuestados perciben que la adaptación universitaria es de nivel bajo, mientras que, el 83.6% señala que es de nivel medio. Sin embargo, solo el 13.4% restante refiere que la adaptación universitaria es de nivel alto, según la apreciación de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, durante el año lectivo 2021.

Resultados descriptivos según las dimensiones de la adaptación universitaria

Tabla 4

Distribución de frecuencias de las dimensiones de la adaptación universitaria

Dimensiones	Niveles	Frecuencia (fi)	Porcentaje valido (%)
Adaptación personal	Bajo	7	3.5
	Medio	102	50.7
	Alto	92	45.8
Adaptación interpersonal	Bajo	31	15.4
	Medio	152	75.6
	Alto	18	9.0
Adaptación de estudio	Bajo	2	1.0
	Medio	129	64.2
	Alto	70	34.8
Adaptación de carrera	Bajo	8	4.0
	Medio	164	81.6
	Alto	29	14.4
Adaptación institucional	Bajo	29	14.4
	Medio	146	72.6
	Alto	26	12.9

Fuente: Base de datos

En referencia a la tabla 4, se tiene que en cuanto a las dimensiones de la adaptación universitaria la prevalencia de los datos se da en el nivel medio, es así que en la

dimensión adaptación personal tiene una recurrencia del 50.7%, un 64.2% en la dimensión adaptación al estudio, 72.6% en la dimensión adaptación institucional, y 75.6% en cuanto a la dimensión adaptación interpersonal. Sin embargo, la adaptación universitaria es de nivel alto en las dimensiones adaptación personal (45.8%), adaptación al estudio (34.8%), y adaptación a la carrera (14.4%), según la apreciación de los estudiantes de psicología, universidad privada de Lima, 2021.

Resultados inferenciales

Prueba de hipótesis general

H₀: Entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria no existe una relación significativa, negativa y moderada, según la percepción de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, durante el año lectivo 2021.

H₁: Entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria existe una relación significativa, negativa y moderada, según la apreciación de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, durante el año lectivo 2021.

Nivel de significancia: $\alpha = 5\%$.

Estadístico de prueba: Rho de Spearman.

Regla de decisión:

Si: $p\text{-valor} < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula, y el contraste es significativo.

Si: $p\text{-valor} > 0.05$, se acepta la hipótesis nula.

Tabla 5

Coeficiente de correlación entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria

		Procrastinación académica	Adaptación universitaria
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.
		N	201
	Adaptación universitaria	Coeficiente de correlación	-.650**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	201

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

De los hallazgos que se muestran en la tabla 5, se puede aseverar que de acuerdo al coeficiente Rho de Spearman (-.650) y el p-valor calculado es < 0.05 ($p = .000$), existe una relación significativa, negativa y moderada entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria, incluso con un nivel de confianza del 99%.

Prueba de hipótesis específicas

Tabla 6

Coeficiente de correlación Rho de Spearman las dimensiones de la procrastinación académica y la variable adaptación universitaria

		Adaptación universitaria
Rho de Spearman	Prevalencia de la procrastinación en distintas áreas académicas	Coeficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N
	Razones para procrastinar	Coeficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Sobre los hallazgos evidenciados en la tabla 6, se puede aseverar que según el coeficiente Rho de Spearman (-.648) y el p-valor calculado es < 0.05 , existe una relación significativa, negativa y moderada entre la dimensión prevalencia de la procrastinación en distintas áreas académicas y la variable adaptación universitaria. De igual modo, el coeficiente Rho de Spearman (-.592) y el p-valor calculado es < 0.05 , refiere una relación significativa, negativa y moderada entre la dimensión razones para procrastinar y la variable adaptación en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, durante el año lectivo 2021.

V. DISCUSIÓN

Desde siempre se ha citado y referenciado con frecuencia el constructo de procrastinación, y dada la coyuntura actual de la innovación tecnológica, la globalización y el estado de emergencia sanitaria mundial por la pandemia, contexto que ha hecho, que los estudiantes en general desarrollen sus actividades educativas a través de equipos e instrumentos tecnológicos, se ha podido evidenciar que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la adaptación de los estudiantes a la vida universitaria.

A razón de lo mencionado previamente, la investigación presente mostró el siguiente resultado frente al objetivo general, con el coeficiente de correlación de Rho de Spearman $-.650$ y el valor de $p = .000 < 0.05$, mostrando así que existe una relación significativa, negativa y moderada, entre las variables de investigación. Lo que hizo que se desestime la hipótesis nula o alterna (H_0) y se admitió la hipótesis general del estudio. Concluyendo de esta forma que existe una correlación significativa entre la procrastinación académica y la adaptación universitaria, en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima. Descriptivamente implica que esta relación es inversamente proporcional ya que, a un nivel superior de procrastinación, mínimo será el nivel de adaptación universitaria.

Comparando con Chávez (2019) quién investigo el nivel de relación de los mismos constructos, con un grupo muestral de 94 estudiantes entre mujeres y varones, obtuvo como resultados una relación negativa y altamente significativa con una $p > .01$, mostrando así que, a mayor nivel de dilación en las actividades educativas, menor será el nivel de habituación al contexto universitario, obstaculizando sus labores académicas en su capacitación profesional, entendiendo que puede tener consecuencias desfavorables como el hecho de desaprobado las distintas materias o finalmente desertar de la universidad. En este sentido Chacaltana (2018) también muestra resultados similares, sobre una relación significativa entre la procrastinación académica y las vivencias académicas, donde se pudo observar que los factores más preponderantes para desarrollar conductas dilatorias están relacionados con la adaptación personal y de estudio de los universitarios, hallando una relación significativa estadísticamente.

Al respecto Belito (2020) desarrolló el estudio que tuvo como meta revelar el nivel de la incidencia de la procrastinación y estrés en el engagement académico en estudiantes universitarios. Los resultados, muestran una relación inversamente proporcional entre la variable uno y tres al igual que la variable dos y tres, evidenciando así, que los estudiantes desarrollan mejor el engagement académico, cuando menor es su nivel de estrés frente a actividades académicas y del mismo modo la probabilidad de tener conductas dilatorias es mínima, entendiendo que su atención y motivación están centradas en las materias educativas.

Por otra parte, Cárdenas, Hernández y Cajigal (2020) realizaron el estudio sobre los niveles de procrastinación en estudiantes universitarios de tres programas distintos de la facultad de educación, donde se evidencio un resultado moderado de dilación de actividades académicas similar a los resultados obtenidos en el presente estudio, mostrando que existen factores que predisponen la conducta de aplazamiento de obligaciones y responsabilidades como el ciclo que vienen cursando y los estados de estrés y ansiedad que les genera desarrollar trabajos de amplia envergadura e investigación como son los trabajos de final de ciclo, periodo en el cual los alumnos muestran una mayor tendencia a dejar de lado sus trabajos académicos pues no creen tener la suficiente capacidad y confianza en si mismos para desarrollar el trabajo de forma adecuada. De igual forma lo muestra Castillo (2019) quien estudio las variables de procrastinación académica y su relación con la ansiedad en jóvenes universitarios, teniendo como resultado una relación significativa y directamente proporcional, pues a cuanto mayor es la incidencia en conductas dilatorias mayor será el estado de ansiedad y angustia en los estudiantes.

En relación al constructo de adaptación universitaria Chau y Saravia (2016) realizaron un estudio sobre la relación de la adaptación en estudiantes universitarios y su salud percibida, mostrando como hallazgos una relación positiva, destacando una relación más significativa con la dimensión personal, evidenciando así que cuanto más agradable y mejores sean las experiencias vivenciales de bienestar en el plano físico y mental de una persona, estas harán que la percepción sobre su salud sea adecuada. De este modo los estudiantes que sientan que su salud es óptima, logran adaptarse de mejor forma y en menor tiempo a su nueva

rutina estudiantil. Entendiendo que es importante para las personas y mucho más para los estudiantes en formación, el estar en condiciones físicas y mentales adecuadas para obtener un aprendizaje significativo, así como el desarrollo pleno de sus habilidades para relacionarse adecuadamente con sus compañeros y los otros estudiantes de semestre y facultades distintas.

En este sentido se comprende, que para los estudiantes universitarios es un periodo altamente estresante el inicio de su periodo educativo superior, por causas como la demanda de horarios a primeras horas del día, cursos en distintos turnos, diversos gastos económicos, así como el cambio e ingreso a nuevos entornos sociales tal cual lo sustentan las investigadoras Chau y Vilela (2017) en su estudio, cuyo propósito fue examinar la relación entre las variables de autoeficacia, adaptación a la vida universitaria, estrés percibido, afrontamiento y el nivel de la salud mental de los alumnos universitarios. Hallando una relación con un nivel significativo, pues la dimensión interpersonal de la adaptación a la vida universitaria, el estilo de afrontamiento evitativo y el centro educativo superior predicen la percepción de la salud mental.

En esa misma línea Chancón, Gutiérrez, Lobos, MacQuaid y Flamenco (2018) realizaron una investigación con la meta de analizar la relación entre las diversas dimensiones de la salud física y mental, junto a la adaptación universitaria en estudiantes de El Salvador, hallando que los universitarios con una percepción adecuada sobre su rendimiento académico, muestra mejor estado de salud en general, al igual que un nivel de motivación alto para su desarrollo académico óptimo, haciendo así, que su capacidad de adaptación al entorno educativo superior sea favorable, en comparación con los resultados obtenidos evidencian similitud, ya que en la contrastación de las dos hipótesis específicas, la prevalencia de la procrastinación en distintas áreas académicas y razones para procrastinar frente a la variable adaptación universitaria muestran una relación significativa, negativa y moderada, entendiendo que los alumnos que tengan menor complicación en las diversas materias de la carrera, sumado a una gestión adecuada de sus emociones frente a diversas situaciones propias de la vida de una persona, podrán habituarse eficientemente a su nueva etapa estudiantil.

De igual manera Reyes (2021) tuvo como propósito de estudio establecer las posibles relaciones entre la salud mental positiva, rasgos de personalidad y la adaptación universitaria en estudiantes de pregrado en una universidad de Colombia, encontrando resultados estadísticamente significativos entre los tres constructos, sobre todo entre los factores de satisfacción personal, autocontrol sumado a las dificultades personales, estrategias de estudio y el rasgo de responsabilidad del estudiante. Comparado con los resultados obtenidos en la investigación en mención, cabe mencionar que se evidencia similitud, ya que para que un alumno logre adaptarse adecuadamente, es importante que se sienta motivado, consiga sus metas, desarrolle una conducta de compromiso con sus labores académicas, así como un adecuado control de sus emociones y el desarrollo potencial de sus habilidades.

De esta manera el universitario lograra familiarizarse adecuadamente con el entorno universitario en general como también lo muestra Moreno y Álvarez (2020) desarrollaron una investigación experimental para mostrar lo difícil que se hace para los estudiantes adaptarse a su nuevo centro de estudios y al entorno en general. Para lo cual crearon un aplicativo móvil lúdico en función del logro de cuatro aspectos fundamentales del periodo de instrucción profesional como: los hábitos de estudio, vida saludable, comprensión de los diversos conceptos académicos propios de la especialidad y el reconocimiento de la infraestructura universitaria. Teniendo como resultado que el 68% de los evaluados estuvieron satisfechos con el aplicativo, al igual que el 78% que mostro la efectividad en el aprendizaje, en comparación del 85% frente a los hábitos de estudio y finalmente junto al 73.3% que está en relación con el entendimiento y conocimiento sobre los diversos conceptos académicos. Con esto se evidencia cuán importante es darle un uso correcto a las plataformas y herramientas tecnológicas, en favor del estudiante. Y de este modo de pueda potenciar su capacidad de adaptación a su nueva vida estudiantil, entendiendo que es un gran cambio llena de retos y nuevas experiencias.

De igual forma Duche, Paredes, Gutiérrez y Carcausto (2020) desarrollaron una investigación cuyo propósito fue determinar los diversos factores intrínsecos y

extrínsecos que permite a los estudiantes habituarse adecuadamente al entorno universitario, evidenciando que para los universitarios es importante contar con docentes que tengan una metodología adecuada de enseñanza y que logre motivar el aprendizaje en cada uno de ellos, así como los programas de apoyo, tutoría y contención que tiene la universidad para el bienestar estudiantil. Pues es importante entender que el cambio de nivel en el sistema educativo genera estrés y ansiedad, por lo desconocido y nuevo para los estudiantes, sumado a que muchos de ellos no están seguros sobre la carrera que eligieron y si realmente esa es su vocación profesional, es por esto que se hace difícil habituarse al nuevo entorno, dando lugar a que puedan desarrollar actitudes poco saludables y convenientes como, las conductas dilatorias o el estilo de afrontamiento evitativo frente a las labores académicas.

Diversos estudios de investigación muestran la relación significativa pero negativa que existe entre la capacidad de adaptarse a un entorno nuevo y la conducta evitativa o de dejar para último momento las obligaciones importantes que las personas tienen en su vida, sumado a factores de tiempo, espacio, lugar, núcleos de apoyo y coyuntura social, como la que se vive en la actualidad, haciendo que los estudiantes frecuentemente presenten estados de ansiedad y estrés por no lograr gestionar adecuadamente sus tiempos para cumplir con sus labores, así como la falta de apoyo en el hogar y centro de estudios. Piaget en su libro los procesos de adaptación, sostiene que es importante que la sociedad colabore generando un ambiente propicio, para que las personas en general logren acomodarse a un medio nuevo de forma adecuada (Albillos, p. 95, 2018). Pues por naturaleza los seres humanos somos seres sociables y es de gran apoyo que los entornos más cercanos de los estudiantes forjen ambientes cómodos y convenientes, para que su adaptación se de con mayor facilidad.

VI. CONCLUSIONES

1. Se ha evidenciado que la procrastinación académica se relaciona probabilísticamente de manera significativa (p -valor < 0.05), negativa y moderada ($Rho = -0.650$) con la adaptación universitaria en los estudiantes de psicología universidad privada de Lima, 2021; con este hallazgo la hipótesis general queda verificada. A razón de esto, se entiende que a mayor nivel de conductas procrastinadoras menor será la capacidad de adaptarse de los estudiantes.
2. La prevalencia de la procrastinación en distintas áreas académicas se relaciona probabilísticamente de manera significativa (p -valor < 0.05), negativa y moderada ($Rho = -0.648$) con la adaptación universitaria en los estudiantes de psicología universidad privada de Lima, 2021; en consecuencia, la primera hipótesis específica queda evidenciada.
3. Las razones para procrastinas se relaciona probabilísticamente de manera significativa (p -valor < 0.05), negativa y moderada ($Rho = -0.592$) con la adaptación universitaria en los estudiantes de psicología universidad privada de Lima, 2021; por lo tanto, la segunda hipótesis específica queda probada.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a la directora de la Facultad de Psicología, desarrollar programas de adaptación e inducción para todos los estudiantes nuevos con sus pares, con el propósito de lograr su habitación al nuevo estilo de vida estudiantil, que irán desarrollando a lo largo de todos los ciclos que dure su estancia en la Universidad. De esta manera la probabilidad de desplegar conductas dilatorias, se podrá mitigar en favor de su formación profesional.
2. Se sugiere también a la junta de tutores de la Facultad de Psicología, realizar talleres de tutoría con estudiantes de ciclos superiores, que puedan colaborar e instruir a sus compañeros de facultad de ciclos menores, en las diferentes áreas académicas y de este modo lograr la disminución del aplazamiento de actividades académicas curriculares y extracurriculares.
3. Se propone a la encargada del área de bienestar estudiantil, de la universidad, desarrollar programas de bienestar, a partir de un aplicativo (APP) el cual les permita estar más cerca y acorde a la nueva generación de estudiantes, y de esta forma se pueda disminuir las razones para diferir las actividades y tareas académicas, además de fomentar mayor atención en sus labores estudiantiles.

VIII. REFERENCIAS

- Albillos, V. (2018). *Aproximación al concepto psicológico de adaptación*. Revista Española de pedagogía. 37, 1979 – N° 146 octubre – diciembre. <https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2018/04/5-Aproximaci%C3%B3n-al-Concepto-Psicol%C3%B3gico-de-Adaptaci%C3%B3n.pdf>
- Ames, P. y Merino, F. (2019). *Reflexión y Lineamientos para una Investigación Ética en Ciencias Sociales*. Cuaderno de trabajo N° 52. Editado por la Pontificia Universidad Católica del Perú. Departamento Académico de Ciencias Sociales. Centro de Investigaciones Sociológicas, Económicas, Políticas y Antropológicas (CISEPA). Lima, Perú. <https://cdn01.pucp.education/cisepa/2020/01/30182832/Reflexiones-y-lineamientos-para-una-inv.-%C3%A9tica-en-CC.SS.-52.pdf>
- Arias, J. (2020). *Métodos de investigación online*. Herramientas digitales para recolectar datos. Primera edición digital, setiembre. ISBN: 978-612-00-5506-9. Arequipa, Perú. https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2237/1/AriasGonzales_MetodosDeInvestigacionOnline_libro.pdf
- Ayala, A.; Rodríguez, R.; Villanueva, W.; Hernández, M. y Campos, M. (2020). *La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos*. Muro de la Investigación, julio-diciembre, ISSN:2523-2886. Universidad Peruana Unión, Perú. [file:///C:/Users/HP/Downloads/1324-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2182-1-10-20200630%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/1324-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2182-1-10-20200630%20(1).pdf)
- Atalaya, C. y García, L. (2019). *Procrastinación: Revisión Teórica*. Revista de Investigación en Psicología. Vol. 22 - N.º 2, pp. 363 – 378. Facultad de Psicología UNMSM. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/17435/14661>
- Bailey, T. y Phillips, L. (2015): *The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance*. Higher

Education Research & Development. Routledge Taylor & Francis Group.
<http://dx.doi.org/10.1080/07294360.2015.1087474>

Balkis, M. y Duru, E. (2017). *Gender Differences in the Relationship between Academic Procrastination, Satisfaction with Academic Life and Academic Performance*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 15(1), 105-125. ISSN: 1696-2095. no. 41. <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/english/ContadorArticulo.php?1145>

Barraza, A. y Barraza, S. (2018). *Evidencia de validez y confiabilidad de la escala de procrastinación académica en una población estudiantil mexicana*. Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales Vol. 9(1), enero-junio. Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios No. 89. Universidad Pedagógica de Durango, México.
<https://revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/206>

Belito, F. (2020). *Procrastinación y estrés en el engagement académico de los estudiantes de educación de la Universidad Federico Villareal, 2019*. Escuela de Posgrado. Programa Académico de Doctorado en Educación. Tesis para Obtener el Grado Académico de Doctor en Educación.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40167>

Brando, C. (2020). *Nuevas perspectivas en procrastinación. Desarrollo conceptual y empírico en estudiantes de enfermería*. Programa de Doctorado: Universidad Autónoma de Barcelona. Programa de Doctorat en Psicologia de la Salut i de l'Esport. <http://hdl.handle.net/10803/670412>

Cárdenas, P.; Hernández, G. y Cajigal, E. (2020). *Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública: Caso de la Facultad de Ciencias Educativas*. Revista Red CA febrero – mayo. ISSN: 2594-2824 Vol. 3 Núm. 9. Cuerpo Académico de Investigación en Humanidades (UNACAR CAIH-44) Universidad Autónoma del Carmen, Campeche, México.
<https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806/11659>

- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). *Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios*. Apuntes universitarios, 3(2), 95-108.
<http://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Castillo, M. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología en una universidad privada de Lima Norte*. Facultad de Ciencias de la Salud. UPN. Lima, Perú.
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23148/Castillo%20Pa%20Ma%20Maily%20Yuriko%20-20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castro, S. y Mahamud, K. (2017). *Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Av. psicol. Vol. 25 Núm. 2 (2017): Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades. Agosto – Diciembre. Universidad Femenina Sagrado Corazón.
https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/PROCR%20ASTINACI%20C3%293N.pdf
- Chacaltana, K. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica*. Ene. - Dic. Vol. 15 Núm. (1) pp. 35-44: Temática Psicológica: Revista especializada de los Programas Académicos de Doctorado y Maestría en Psicología. Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2019.n15.2219>
- Chacón, E.; Gutiérrez, J.; Lobos, M.; MacQuaid, R. y Flamenco, M. (2018). *La salud general relacionada con la adaptación a la vida universitaria: análisis de factores asociados*. Vicerrectoría de Investigación y Proyección Social. 1ª ed. San Salvador: (Colección Investigaciones; v. 81). Universidad Tecnológica de El Salvador.
<https://www.utec.edu.sv/vips/uploads/investigaciones/investigacion81.pdf>
- Chávez, M.; Contreras, O. y Velásquez, M. (2013). *Adaptación y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios*. En Psicogente, 16(30), 311-323 Universidad Nacional Autónoma de México – México.

<http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>

- Chávez, J. (2019). *Procrastinación académica y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de una universidad privada, Chiclayo*. Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa. Escuela de Posgrado. Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa. Universidad Cesar Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37889/Chavez_TJM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chau, C. y Saravia, J. (2016). *Does stress and university adjustment relate to health in Perú*. Journal of Behavior, Health & Social Issues vol. 8 num. 1 Pp. 9-17 MAY. Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud, A. C. México.
<https://www.redalyc.org/pdf/2822/282250988001.pdf>
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). *Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco*. Revista de Psicología Vol. 35 (2), (ISSN 0254-9247). Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP)
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rp/v35n2/a01v35n2.pdf>
- Córdova, P. y Alarcón, A. (2019). *Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte*. CASUS, 4(1), 22-29.
<https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.161>
- Devi, R. y Dhull, P. (2017). *Procrastination: a behavior need to be changed to get success*. International Education & Research Journal, 3(5), 475-476.
https://issuu.com/thewriterspublication/docs/151-rajesh_devi
- Díaz, J. (2019). *Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación –e Avaliação Psicológica, 51(2), 43-60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Duche, A., Paredes, F., Gutiérrez, O. y Carcausto, L. (2020). *Transición secundaria universidad y la adaptación a la vida universitaria*. Revista de Ciencias Sociales. (Ve), XXVI (3), 244-258.
<https://produccioncientificaluz.org/index.php/racs/article/view/33245>

- Edwards, C. (2016). *Exploring Methods to Minimise Procrastination in Higher Education*. The independent institute of education. <https://iiespace.iie.ac.za/handle/11622/169>
- Eisenbeck, N.; Carreno, D. y Uclés-Juárez, R. (2019). *From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility*. Journal of Contextual Behavioral Science, [Volume 13](#), July Pages 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Escudero, C. y Cortez, L. (2017). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Ediciones UTMACH 2018. Gestión de proyectos editoriales universitarios. D.R. © UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, ECUADOR. ISBN: 978-9942-24-092-7. Publicación digital. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14207/1/Cap.1-Introducci%C3%B3n%20a%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica.pdf>
- Estrada, C.; Ruiz, J.; Estrada, C.; Pérez, A. y Rojas, F. (2021): “*Estado emocional y procrastinación relacionado con estudiantes vs docentes de nivel superior durante el confinamiento por SARS-COV2*”. Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS, n. 15. En línea: <https://www.eumed.net/es/revistas/rilcoDS/15-enero21/estado-emocional-confinamiento>
- Friedlander, L.; Reid, G.; Shupak, N. y Cribbie, R. (2017). *Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates*. Journal of College Student Development, Volume 48, Number 3, May/June, pp. 259-274 (Article) Canadá. <https://www.researchgate.net/publication/236748851>
- Flores, C. (2020). *Autoeficacia y procrastinación académica en los estudiantes de la carrera profesional de psicología de la universidad privada de Tacna*. Tesis para optar el grado de Maestra en Docencia Universitaria y Gestión Educativa. Universidad Privada Tacna. Tacna, Perú. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1355/Flores-Rosado-Cristina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación: Manual Autoformativo Interactivo*. Universidad Continental. Primera Edición. ISBN electrónico n.º 978-612-4196. Huancayo, Perú.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). *Propiedades Psicométricas de la Versión en Español de la Prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · Nº43 · Vol.1 · 149-163. Facultad de Psicología, Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia. https://doi.org/10.21865/RIDEP43_149
- Gil, L. y Botello, V. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte*. CASUS, Revista de investigación y casos de salud. ISSN2519-0652 CASUS.2018;3(2):89-96. Lima, Perú.
<https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/75/74>
- González, R., y Abarca, M. (2017). *La transición del estudiante universitario*. El primer año de estudios en la Universidad de Colima. México: Universidad de Colima. http://ww.ucol.mx/content/publicacionesenlinea/adjuntos/La-transicion-del-estudiante-universitario_438.pdf
- Gustavson, D. y Miyake, A. (2017). *Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation*. Learning and individual differences, 54, 160-172.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.010>
- Gutiérrez, A.; Huerta, M. y Landeros, M. (2020). *Academic procrastination in study habits and its relationship with selfreported executive functions in high school students*. Journal of Psychology and Neuroscience, 2(1), 1-9.
<https://unisciencepub.com/storage/2020/02/Academic-Procrastination-inStudy-Habits-and-Its-Relationship.pdf>
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación Sexta edición*. México: McGraw-Hill.
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp->

<content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México: Mc Graw-Hill.

Hesíodo (1978). *Teogonía. Los trabajos y los días*. Estudio general, introducción, versión rítmica y notas de Pola Vianello De Córdoba, Universidad Nacional Autónoma de México. Instituto de Investigaciones Filosóficas Centro de Estudios Clásicos.
<https://blogportafolioconocimiento.files.wordpress.com/2018/06/hesc3adodo-teogonc3ada-unam-bilingc3bce.pdf>

Manchado, M. y Hervías, F. (2021). *Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Revista de Psicología y Ciencias Afines. Interdisciplinaria. Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Cádiz. Cádiz, España.
<https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>

Milgram, N. (1992). *El retraso: una enfermedad de los tiempos modernos*. Universidad de Tel-Aviv. Boletín de Psicología, N° 35, junio 83-102.
<https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N35-5.pdf>

Morales, M. y Chávez, J. (2017). *Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología*. Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social ISSN: 2448 – 7422. Vol. 4, Núm. 8. Michoacán, México.
<https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/121/181>

Moreno, J. y Álvarez, J. (2020). *Videojuego móvil como estrategia didáctica para facilitar la adaptación a la vida universitaria*. Departamento de Ciencias de la Computación y la Decisión, Universidad Nacional de Colombia Sede Medellín. Formación Universitaria Vol. 13(1), 55-62, Medellín – Colombia.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000100055>

Orbegoso, J. (2019). *Capital psicológico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes del I ciclo de la Universidad Señor de Sipán*. Tesis para obtener

el grado académico de Maestro en Psicología Educativa. Escuela de Posgrado. Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa. Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36544>

Paz, A., Aranda, R., Navarro, M., Delgado, M. y Sayas, Y. (2014). *Representaciones mentales sobre la procrastinación en estudiantes de psicología de la UNMSM*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 17 (3).<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2014/epi143l.pdf>

Penengo, V. (2015). *Ingreso a la vida Universitaria. Un recorrido incierto*. Facultad de Psicología – Universidad de La República. Montevideo - Uruguay:
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/7842/1/Penengo%2c%20Valentina.pdf>

Pérez, I. (2016). *El proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara*. Tesis para obtener el grado de Doctor en Educación. Departamento de Psicología, Educación y Salud. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.
https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3591/DIE-Tesis%20Ignacio%20P%C3%A9rez_copy.pdf?sequence=5

Picton, C.; Kahu, E. y Nelson, K. (2017). *Friendship supported learning – the role of friendships in first-year students' university experiences*. Student Transitions Achievement Retention and Success (STARS) Conference. Office of the Pro-Vice-Chancellor (Students), University of the Sunshine Coast. Australia.
https://research.usc.edu.au/discovery/fulldisplay/alma99450777002621/61USC_INST

Quiroga, L. (2020). *Procrastinación y estilos de crianza en estudiantes de una universidad de Chiclayo*. Tesis para obtener el grado académico de Maestro en Psicología Educativa. Escuela de Posgrado. Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa. Universidad Cesar Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43093/Quiroga_JLM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Reyes, A. (2021). *Salud mental positiva, personalidad y adaptación Universitaria: Análisis predictivo en estudiantes Universitarios de Colombia*. Tesis para obtener el grado de Maestro en Psicología. Escuela de posgrado, programa académico de Maestría en Psicología, Universidad de La Sabana, Chía, Colombia. <http://hdl.handle.net/10818/47331>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. (5a ed.). Lima: Business Support Aneth S.R.L.
- Sari, W., y Fakhruddiana, F. (2019). *Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis*. International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE), 8(2), 363-368. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i2.17043>
- Soares, A.; Almeida, L. y Guisande, M. (2011). *Ambiente académico y adaptación a la universidad: Un estudio con estudiantes de 1º año de la universidad Do Minho*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 2(1): 99-121. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116403005.pdf>
- Solomon, L. y Rothblum, E. (1984). *Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates*. Journal of Counseling Psychology, 31(4), 503-509. https://www.researchgate.net/publication/232500904_Academic_procrastination_Frequency_and_cognitive-behavioral_correlates/link/541ac73f0cf203f155ae527c/download
- Sommer, W. (1990). *Procrastination and cramming: how adept students ace the system*. Us National library of medicine. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2365930>
- Torres, S. (2019). *Estilos de pensamiento y procrastinación en los estudiantes del I ciclo del Instituto Tecnológico Superior Zegel Ipae, Chiclayo*. Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa. Escuela de Posgrado. Programa Académico de Maestría en Psicología Educativa.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42973/Torres_NSP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vásquez, W. (2020). *Metodología de la investigación*. Manual del estudiante. Unidad Académica de Estudios Generales. Universidad de San Martín de Porres. <https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2020-I/MANUALES/II%20CICLO/METODOLOGIA%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

Vidal, Y. (2019). *Nivel de adaptación a la vida universitaria de estudiantes de ciencias de la salud ingresantes a la escuela de estudios generales de una universidad pública*. Lima. 2018. Facultad de Medicina. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10456/Vidal_cy.pdf?sequence=3&isAllowed=y

ANEXO

MATRÍZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS DE MEDICIÓN
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	La definición conceptual, se da de acuerdo a Solomon y Rothblum (1984), quienes definen el constructo procrastinación, como la conducta de aplazar superfluamente la ejecución de distintas actividades y labores educativas, para otro momento u ocasión, generando molestia intrínseca.	Por ello su definición operacional, compone la variable procrastinación académica, con dos dimensiones las cuales son: la prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas y las razones para procrastinar.	1: Prevalencia de la procrastinación en distintas áreas académicas 2: Razones para procrastinar.	1,2,3; 4,5,6; 7,8,9; 10,11,12 13,14,15; 16,17,18 21,23,26, 29,31,33, 35,39,41; 19,22,24, 25,32,38, 40,42, 44; 20,27,28, 30,34,36, 37,43	Ordinal (PASS) Escala de evaluación de la procrastinación en estudiantes. Alto (75-130) Medio (51-74) Bajo (0-50)
ADAPTACIÓN UNIVERSITARIA	La adaptación universitaria se define conceptualmente como la valoración y ponderación de sus conocimientos teóricos, así como de sus capacidades, destrezas cognitivas, recursos personales, familiares y afectivos, que permitirán proporcionar respuestas frente a los requerimientos educativos, dentro de la especialidad profesional elegida. (Morales y Chávez, 2017).	En cuanto a su definición operacional, podemos decir que es un proceso de equilibrio entre la motivación y capacidad del estudiante que se evidencia con su conducta desplegada frente a las exigencias académicas. Y se divide en cinco dimensiones sobre la adaptación personal, interpersonal, a la carrera, al estudio y a la institución.	1: Adaptación personal 2: Adaptación interpersonal 3: Adaptación de estudio 4: Adaptación de carrera 5: Adaptación institucional.	4, 9, 11, 13, 17, 21, 23, 26,28, 39, 45, 52 y 55 1, 6, 19, 24, 27, 30, 33, 36,38, 40, 42, 43 y 59 2, 5, 7, 8, 14, 18, 20, 22, 37,51, 54, 56 y 60 10, 25, 29, 31, 32, 34, 35, 41, 44, 47, 49, 53 y 57 3, 12, 15, 16, 46, 48, 50 y 58	Ordinal (QVA-R) Cuestionario de vivencias académicas en su adaptación reducida. Alto (70-99) Medio (40-69) Bajo (1-39)

FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA PROCRASTINACIÓN PARA ESTUDIANTES (PASS)

Nombre original	Procrastination Assessment Scale Students (PASS)
Autor	Autor Solomon y Rothblum (1984)
Estandarización peruana	Belito (2020) Lima-Universidad Federico Villareal.
Administración	Individual y colectivo
Duración	30 minutos
Aplicación	Estudiantes universitarios
Puntuación	Escala de Likert del 1 al 5.
Significación	Detección de niveles de procrastinación académica
Confiabilidad	Método por consistencia (Alfa de Cronbach=0.957)
Validez	Contenido, constructo y validez predictivo.
Número de ítems	44
Tipificación	Percentiles peruanos: Ciudad de Lima.
Usos	Educacional, Clínico y en la investigación.

Instrumento 1. Procrastinación académica

PASS (Procrastination Assessment Scale - Students), creado por Solomon y Rothblum (1984).

Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes.

Para cada una de las siguientes actividades, por favor indica el grado en que pospones o difieres su realización. Primero puntúa cada enunciado según la frecuencia con que esperas hasta el último minuto para realizar dicha actividad, luego, indica el grado en que sientes que esta postergación es fácil para ti, Por último, indica que tanto desearías reducir tu tendencia a procrastinar en cada tarea.

ÁREAS DE DEMORA:

I. Escribir un documento en una fecha determinada

1. ¿Con que frecuencia postergas un trabajo académico?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

2. ¿La postergación de un trabajo es fácil para ti?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

3. ¿Buscas disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

II. Estudiar para los exámenes

4. ¿Con que frecuencia postergas esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

5. ¿La postergación de esta tarea es fácil para ti?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

6. ¿Buscas disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

III. Mantenerme al día con las lecturas/ trabajos/ actividades

7. ¿Con que frecuencia postergas esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

8. ¿La postergación de esta tarea es fácil para ti?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

9. ¿Buscas disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

IV. Realizar tareas académico administrativas, como llenar formularios, matricularte, conseguir el carnet universitario u otras.

10. ¿Con que frecuencia postergas esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

11. ¿La postergación de esta tarea es fácil para ti?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

12. ¿Buscas disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

V. Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu asesor, concertar una cita para trabajo de estudio con tus compañeros, u otras.

13. ¿Con que frecuencia postergas esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

14. ¿La postergación de esta tarea es fácil para ti?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

15. ¿Buscas disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

VI. Actividades universitarias en general

16. ¿Con que frecuencia postergas esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

17. ¿La postergación de esta tarea es fácil para ti?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

18. ¿Buscas disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

RAZONES POR LAS QUE SE PROCRASTINAN:

Piensa en la última vez en que ocurrió la siguiente situación:

Se acerca el final del semestre y el plazo para presentar un trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.) que se te asignó al inicio del semestre está por terminar. Aun no has empezado a realizar este trabajo. Existen razones por las cuales has estado postergando esta tarea.

Califica el grado en que cada una de las siguientes razones **REFLEJA** por qué postergaste la tarea. Usa la escala de cinco puntos, que va desde (nunca refleja tu razón para procrastinar) hasta la (**siempre** refleja tu razón para procrastinar). Marca con una equis (X) en el recuadro a la derecha del enunciado que corresponda a tu respuesta.

Usa la siguiente escala:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
--------------	-------------------	----------------	---------------------	----------------

Razones para procrastinar	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
19. Me preocupaba mucho que al profesor no le guste mi trabajo.					
20. Esperé hasta que un compañero/a haga el suyo, de modo que él / ella pueda darme algunos consejos.					
21. Me tomó mucho tiempo, por la dificultad de saber qué incluir y qué no incluir en mi trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).					
22. Tenía muchas otras cosas que hacer.					
23. Necesitaba preguntarle al profesor alguna información, pero me sentía incómodo/a en acercarme a él / ella.					
24. Estuve preocupado(a) pensando en que iba a sacarme una mala calificación.					
25. Me molestó que otros me asignaran cosas para hacer.					
26. Pensé que no sabía lo suficiente como para escribir el trabajo (artículo, ensayo, etc.).					
27. Me disgusta hacer trabajos escritos (artículos, ensayos, etc.).					
28. Me sentí abrumado por la tarea.					
29. He tenido dificultades solicitando información a otras personas.					
30. Estuve esperando la emoción estimulante que se siente al hacer la tarea a último minuto.					
31. No podía elegir un tema entre todas las opciones que tenía.					
32. Estuve preocupado(a) pensando que mis compañeros de clases se molestarían conmigo por hacer bien la tarea.					
33. No confié en que yo podría hacer un buen trabajo.					
34. No tenía la energía suficiente para comenzar la tarea.					
35. Sentí que iba a necesitar demasiado tiempo para hacer el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).					
36. Me gustaba sentir el reto de esperar hasta la fecha límite de entrega del trabajo.					
37. Sabía que mis compañeros de clase tampoco habían empezado el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).					
38. Me molesta que la gente me fije plazos para entregar trabajos.					
39. Me preocupaba no poder cumplir con mis propias expectativas.					
40. Me preocupaba que, si obtenía una buena calificación, la gente esperaría más de mí en el futuro.					

41. Esperé a ver si el profesor me daba más información sobre el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).					
42. Me fijé a mí mismo un nivel de exigencia muy alto y me preocupó no ser capaz de cumplir con ese estándar.					
43. Me dio mucha flojera escribir el trabajo.					
44. Mis amigos me estuvieron presionando para hacer otras cosas.					

FICHA TÉCNICA DE CUESTIONARIO PARA MEDIR LA ADAPTACIÓN UNIVERSITARIA QVR-A

Nombre original	Cuestionario de vivencias académicas (QVR-A)
Autor	Autor Almeida Y Ferreira (1997). Autor Almeida, Ferreira y Soares (2001). (Versión reducida)
Estandarización peruana	Chau y Saravia (2014) Lima-Pontificia Universidad Peruana del Perú.
Administración	Individual y colectivo
Duración	30 minutos
Aplicación	Estudiantes universitarios
Puntuación	Escala de Likert del 1 al 5.
Significación	Detección de niveles de la adaptación universitaria
Confiabilidad	Método por consistencia (Alfa de Cronbach=0.78)
Validez	Contenido, constructo y validez predictivo.
Número de ítems	60 (versión reducida)
Tipificación	Percentiles peruanos: Ciudad de Lima.
Usos	Educacional, Clínico y en la investigación.

CUESTIONARIO DE VIVENCIAS ACADÉMICAS VERSIÓN REDUCIDA (QVA-R)

INSTRUCCIONES:

Lee cuidadosamente las siguientes oraciones y coloca un aspa (x) en el casillero cuyo significado refleje tu manera de ser más frecuente. Responde TODOS los ítems. Tomando en cuenta la siguiente consigna:

- 1: No tiene ninguna relación conmigo; totalmente en desacuerdo; nunca sucede.
- 2: Tiene poca relación conmigo; bastante en desacuerdo; pocas veces sucede.
- 3: Algunas veces de acuerdo y otras en desacuerdo; algunas veces sucede, otras no.
- 4: Muy relacionado conmigo; muy de acuerdo; sucede bastantes veces.

5: Siempre relacionado conmigo; totalmente de acuerdo; siempre sucede.

N°	Ítems	1	2	3	4	5
01	Hago amistades con facilidad en mi universidad.					
02	Creo que puedo desarrollar nuevos aspectos personales (prestigio, estabilidad, solidaridad) por medio de la carrera que elegí.					
03	Aunque fuera posible no me cambiaría de universidad.					
04	Presento cambios en mi estado de ánimo (inestabilidad emocional).					
05	Cuando pienso en mi pasado, consigo identificar las razones que me llevaron a elegir esta carrera.					
06	Habitualmente me encuentro poco acompañado por otros compañeros de la universidad					
07	Elegí bien la carrera que estoy estudiando.					
08	Tengo capacidades y vocación para el área profesional que elegí.					
09	Me siento triste o abatido(a).					
10	Organizo bien mí tiempo.					
11	Últimamente me he sentido confundido(a) y desorientado(a).					
12	Me gusta la universidad en la que estudio.					
13	Hay situaciones en las que siento que pierdo el control					
14	Me siento comprometido(a) con la carrera que elegí.					
15	Conozco bien los servicios que presta mi universidad.					
16	Me gustaría terminar mis estudios en la universidad en la que me encuentro actualmente.					
17	Últimamente me he sentido pesimista.					
18	Las notas que he obtenido han sido buenas y me han permitido avanzar en la carrera.					
19	Mis compañeros de curso son importantes para mi crecimiento personal.					
20	Cuento con capacidades de aprendizaje para responder a mis expectativas en el estudio.					
21	Siento cansancio y somnolencia durante el día.					
22	Creo que la carrera que elegí permite desarrollarme profesionalmente.					
23	Siento confianza en mí mismo(a).					
24	Siento que tengo un buen grupo de amigos en la universidad.					
25	Me siento a gusto con un alto ritmo de trabajo.					
26	Me he sentido solo(a) durante el último tiempo (meses o semestre).					
27	He establecido buenas relaciones con mis compañeros de curso.					
28	Tengo momentos de angustia.					
29	Utilizo la biblioteca de la universidad.					
30	Se me dificulta encontrar un compañero(a) de estudio que me ayude a resolver un problema personal.					

31	Se me dificulta concentrarme en una tarea durante mucho tiempo.					
32	Planifico las actividades que debo realizar diariamente.					
33	Tengo relaciones de amistad cercana con compañeros de universidad de ambos sexos.					
34	Mantengo al día mis deberes académicos.					
35	Mi incapacidad para organizar bien el tiempo hace que tenga bajo desempeño académico.					
36	Se me facilita iniciar una conversación con nuevos compañeros.					
37	Elegí una carrera de acuerdo con mis aptitudes y capacidades.					
38	Se me conoce como una persona amigable y simpática.					
39	Pienso en muchas cosas que me ponen triste.					
40	Procuro compartir con mis compañeros de curso fuera de los horarios de clase.					
41	Sé establecer prioridades con respecto a las actividades en las que invierto mi tiempo.					
42	Tomo la iniciativa para invitar a mis amigos a salir.					
43	Mis relaciones de amistad son cada vez más estables, duraderas e independientes					
44	Logro tomar buenos apuntes en las clases.					
45	Me siento físicamente débil.					
46	Mi universidad no me genera interés					
47	Siento que voy a lograr ser eficaz en la preparación de mis exámenes.					
48	La biblioteca de la universidad se encuentra bien dotada (cantidad y variedad de bibliografía)					
49	Procuro organizar la información obtenida en las clases.					
50	Me gusta el sector donde está ubicada mi universidad.					
51	Me siento decepcionado(a) de mi carrera.					
52	Tengo dificultad para tomar decisiones.					
53	Tengo buenas capacidades para el estudio.					
54	Mis gustos personales fueron decisivos para elegir mi carrera					
55	Me he sentido ansioso(a).					
56	Estoy estudiando una carrera diferente a la que siempre quise.					
57	Soy puntual para llegar al inicio de las clases.					
58	Mi universidad posee buena infraestructura.					
59	Se me dificulta establecer relaciones cercanas con mis compañeros de curso.					
60	Aunque fuera posible no me cambiaría de carrera					

Anexo: Confiabilidad del instrumento Procrastinación

N°	P1	P2	P3	PP4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	
1	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	2	1	4	4	4	4	4	4	
2	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	1	5	3	4	2	2	3	2		
3	4	5	5	5	5	3	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	3	2	3	5	3	4	4	4	4	5	3	2	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	5	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	3	2	3	5	3	4	4	4	4	4	5	3	2	3	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4		
5	3	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	3	5	5	5	5	5	3	5	3	3	2	4	5	3	3	3	4	3		
6	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	2	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	2	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	5	3
7	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	1	5	5	3	2	3	4	1
8	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	5	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	5	4	3	3	4	4	3	3	2	1	5	5	3	3	2	4	1	
9	3	3	3	2	4	1	5	4	3	3	3	3	4	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4	5	2	1	1	3	1		
10	3	5	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	3	3	2
11	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	1	
12	4	5	4	3	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	3	
13	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	
14	4	3	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	5	3	4	3	3	3	3	3	4	3	5	5	3	4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	
15	4	3	2	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	5	4	5	4	4	2	4	4	5	4	4	2	3	4
16	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	4	3	3	3	3	
17	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	2	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	2	5	2	5	3	3	2	3	3	5	3	3	4	2	
18	1	3	3	2	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	
19	4	4	3	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	3	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	3	5	4	4	5	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	3	
20	3	3	4	4	2	4	2	2	3	3	4	2	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	5	5	3	4	2	4	3	
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
22	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	
23	4	3	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	5	3	4	3	3	3	3	3	4	3	5	5	3	4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	
24	4	3	2	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	5	4	5	4	4	2	4	4	5	4	4	2	3	4	
25	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	4	3	3	3	3	
26	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	2	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	2	5	2	5	3	3	2	3	3	5	3	3	4	2	
27	1	3	3	2	5	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	
28	4	4	3	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	3	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	3	5	4	4	5	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	3
29	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	5	5	3	4	2	4	3	3
30	1	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	3	1	3

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,957	44

Interpretación:

El resultado nos indica que el instrumento de la variable Procastinación es altamente confiable con una puntuación de 0,957 puntos.

Anexo: Validación del instrumento por criterio jueces



CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Dr. Sebastián Sánchez Díaz

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarnos con usted, para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Doctorado con mención en Educación de la UCV, en la sede Lima Este, promoción 2019, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

El título nombre de mi tesis es: “**Procrastinación y estrés en el engagement académico de los estudiantes de educación de la Universidad Federico Villareal, 2019**” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Belito Hilario Fredy

DNI: 41446811

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señora: Dra. Jessica Paola Palacios Garay

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarnos con usted, para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Doctorado con mención en Educación de la UCV, en la sede Lima Este, promoción 2019, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

El título nombre de mi tesis es: “**Procrastinación y estrés en el engagement académico de los estudiantes de educación de la Universidad Federico Villareal, 2019**” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Belito Hilario Fredy

DNI: 41446811



Señor: Dr. Abel Rodríguez Taboada

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarnos con usted, para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Doctorado con mención en Educación de la UCV, en la sede Lima Este, promoción 2019, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

El título nombre de mi tesis es: **“Procrastinación y estrés en el engagement académico de los estudiantes de educación de la Universidad Federico Villareal, 2019”** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Belito Hilario Fredy

DNI: 41446811

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Dr. Bertha Silva Narvaste

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarnos con usted, para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Doctorado con mención en Educación de la UCV, en la sede Lima Este, promoción 2019, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

El título nombre de mi tesis es: **“Procrastinación y estrés en el engagement académico de los estudiantes de educación de la Universidad Federico Villareal, 2019”** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Belito Hilario Fredy

DNI: 41446811

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Dr. Juan Méndez Vergaray

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarnos con usted, para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de Doctorado con mención en Educación de la UCV, en la sede Lima Este, promoción 2019, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Doctor.

El título nombre de mi tesis es: “**Procrastinación y estrés en el engagement académico de los estudiantes de educación de la Universidad Federico Villareal, 2019**” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Belito Hilario Fredey

DNI: 41446811