



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**PROCRASTINACIÓN Y MOTIVACIÓN ACADÉMICA EN
ESTUDIANTES DEL QUINTO DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTHER CÁCERES
SALGADO, RÍMAC, 2019.**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR:

Bach. PALACIOS ZURITA, DIEGO DAVID

LIMA – PERÚ

2020

ASESOR DE TESIS:

.....
DR. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA

JURADO EXAMINADOR:

.....
DRA. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
PRESIDENTE(A)

.....
DRA. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
SECRETARIO(A)

.....
DRA. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTAROLA
VOCAL

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por motivarme a cada instante con cariño.

A mis padres y maestros, que siempre me apoyaron en todo momento.

DEDICATORIA

A mi familia y mis docentes, por apoyarme con cariño y dedicación para convertirme en un buen profesional.

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre la procrastinación y la motivación académica en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019. Esta investigación respondió a un diseño de investigación no experimental de corte transversal y se utilizó un nivel correlacional. La población estuvo conformada por 100 estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado del distrito del Rímac y se manejó una muestra censal, ya que se utilizó la totalidad de la población conformada por 100 estudiantes de dicha institución educativa. La técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta y los instrumentos utilizados, la Escala de Motivación Académica (EMA) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados obtenidos determinaron que, del total de estudiantes de la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado, el 48 % ($n = 48/100$) presenta una procrastinación baja, el 52% ($n = 52/100$) una procrastinación media y 0 % ($n = 0/100$) manifiesta una procrastinación alta; mientras que el 81 % ($n = 81/100$) demuestra una motivación académica alta, el 19 % ($n = 19/100$) una motivación académica media y el 0 % ($n = 0/100$) una motivación académica baja. Se llega a la conclusión que existe correlación estadística significativa entre la procrastinación y la motivación académica en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019. La correlación es inversa, cuyo valor rho de Spearman es de -0,312 y el valor $p = 0,002$; es decir, a mayor frecuencia y nivel de procrastinación, menor nivel de motivación académica y viceversa.

Palabras clave: “Procrastinación”, “Motivación académica”, “Estudiantes”

ABSTRACT

The objective of this investigation was to establish the relationship between procrastination and academic motivation in fifth-year secondary school students at the Esther Cáceres Salgado State Educational Institution, Rimac, 2019. This research responded to a non-experimental cross-sectional research design and a correlational level. The population consisted of 100 students from the fifth year of secondary school at the Esther Cáceres Salgado State Educational Institution in the district of Rimac and it used a census sample since the entire population of 100 students from this educational institution was involved. The data collection technique used was the survey and the instruments used were the Academic Motivation Scale (EMA) and the Academic Procrastination Scale (EPA). Being the results of the total students of the Esther Cáceres Salgado Educational Institution, 48 % (n = 48/100) present a low procrastination, 52 % (n = 52/100) a medium procrastination and 0 % (n = 0/100) show a high procrastination. Meanwhile, 81 % (n = 81/100) present a high academic motivation, 19 % (n = 19/100) a medium academic motivation and 0 % (n = 0/100) show a low academic motivation. The conclusion showed that there is a significant statistical correlation between procrastination and academic motivation in fifth grade students at the Esther Cáceres Salgado State Educational Institution, Rímac, 2019. The correlation is inverse, with Spearman's Rho value of -0.312 and p value = 0.002. The higher the frequency and level of procrastination, the lower the level of academic motivation and vice versa.

Keywords: "Procrastination", "Academic motivation", "Students"

ÍNDICE DE CONTENIDO

Carátula.....	i
Asesor.....	ii
Jurado.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria.....	v
RESUMEN.....	vii
Índice de contenido.....	viii
Índice de Tablas.....	x
Índice de Figuras.....	xi
Introducción.....	xii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. Justificación del estudio	15
1.4. Objetivos de la investigación.....	17
1.4.1. Objetivo general.....	17
1.4.2. Objetivos específicos.....	17
II. MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes de la investigación.....	18
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	18
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	22
2.2. Bases teóricas de las variables.....	26
2.3. Definición de términos básicos.....	40
III. MÉTODOS Y MATERIALES	43
3.1. Hipótesis de la investigación	43
3.1.1. Hipótesis general	43
3.1.2. Hipótesis específicas	43

3.2. Variables de estudio.....	43
3.2.1. Definición conceptual.....	44
3.2.2. Definición operacional	44
3.3. Tipo y nivel de la investigación.....	45
3.4. Diseño de la investigación.....	45
3.5. Población y muestra de estudio	46
3.5.1. Población	46
3.5.2. Muestra	46
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
3.6.1. Técnicas de recolección de datos	47
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....	48
3.7. Métodos de análisis de datos	51
3.8. Aspectos éticos.....	51
IV. RESULTADOS.....	53
V. DISCUSIÓN	66
5.2. Análisis de discusión de resultados	66
VI. CONCLUSIONES.....	70
VII. RECOMENDACIONES	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
ANEXOS	78
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	78
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables	79
Anexo 3: Instrumentos	80
Anexo 4: Validación de Instrumentos.....	g83
Anexo 5: Matriz de Datos	94
Anexo 6: Propuesta de Valor	95

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Descripción de la muestra de los estudiantes de la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado	47
Tabla 2 Confiabilidad de la Escala de Motivación Académica	49
Tabla 3 Confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica	51
Tabla 4 Procrastinación en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.....	53
Tabla 5 Autorregulación Académica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.....	54
Tabla 6 Postergación de Actividades en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.....	55
Tabla 7 Motivación Académica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.....	56
Tabla 8 Motivación Extrínseca en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.....	57
Tabla 9 Motivación Intrínseca en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.....	58
Tabla 10 Desmotivación en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.....	59
Tabla 11 Prueba de Normalidad.....	61
Tabla 12 Correlación Procrastinación y Motivación Académica	62
Tabla 13 Correlación Procrastinación y Motivación Intrínseca	63
Tabla 14 Correlación Procrastinación y Motivación Extrínseca.....	64
Tabla 15 Correlación Procrastinación y Desmotivación	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Fórmula de la Motivación.	30
Figura 2 Diagrama de frecuencias de Procrastinación.	53
Figura 3 Diagrama de frecuencias de Autorregulación Académica.	54
Figura 4 Diagrama de frecuencias de Postergación de Actividades.	55
Figura 5 Diagrama de frecuencias de Motivación Académica.	56
Figura 6 Diagrama de frecuencias de Motivación Extrínseca.	57
Figura 7 Diagrama de frecuencias de Motivación Intrínseca.	58
Figura 8 Diagrama de frecuencias de Desmotivación.	59

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como principal propósito de estudio determinar la relación que existe entre la procrastinación y la motivación académica, la cual es relevante en la etapa escolar dado que puede llegar a influir en el rendimiento de los estudiantes.

Asimismo, la presente tesis consta de siete capítulos: el primer capítulo incluye el problema de investigación, donde se da una mirada al contexto internacional, nacional y local de las variables; también se incorpora la formulación del problema a indagar en este trabajo, la justificación y aportes que dará esta tesis con los resultados hallados y los objetivos de la investigación. En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico del estudio, que cuenta con un compendio de investigaciones tanto nacionales como internacionales de las variables elegidas, las bases teóricas que explican las teorías relacionadas a ambas variables y la definición de términos básicos utilizados para su mejor entendimiento. En el tercer apartado se encuentran los métodos y materiales utilizados en la investigación que incluyen la hipótesis, la matriz de operacionalización de variables, instrumentos y técnicas a utilizar, el diseño de la investigación, la población, muestra y muestreo, y el método que se utilizó para analizar los datos obtenidos en el estudio. En el cuarto capítulo se detallan los resultados descriptivos y correlacionales del presente estudio, añadiendo las respectivas interpretaciones de cada uno de ellos. El quinto capítulo se centra en la discusión, contrastando los resultados obtenidos en el presente estudio con los hallazgos de otros autores para conocer si los datos expuestos coinciden o existe alguna diferencia. Finalmente, el sexto capítulo trata las conclusiones del trabajo de investigación y el séptimo las recomendaciones respectivas para futuras investigaciones y para la institución educativa en la que se realizó el estudio.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La motivación académica es definida como “el grado de satisfacción de una persona con su entorno escolar” (Bedoya, 2015, p.15); mientras que la procrastinación se refiere a “retrasar voluntariamente un curso de acción premeditado” (Steel, 2007, p.66). Con ambas definiciones podemos decir que el grado de motivación de una persona puede influir de alguna manera en el aplazamiento de actividades académicas.

En el contexto internacional, Steel (2007) alega que 80 % a 95 % de estudiantes universitarios realizan acciones relacionadas a la procrastinación. Estos porcentajes nos informan sobre la existencia de una cantidad considerable de estudiantes que están predispuestos a tener conductas dilatorias durante la realización de sus actividades académicas. Por otro lado, un artículo internacional de mano de Kumar (2017) alega que diversas investigaciones han encontrado que más de 85 % de los estudiantes de escuelas de nivel secundario han admitido procrastinar en sus deberes académicos. Lo que argumenta este autor nos lleva a afirmar que no solo existe este aumento de la procrastinación en estudiantes universitarios, sino también en la población escolar. El autor comenta también en su artículo que estos actos procrastinadores no solo tienen consecuencias en el rendimiento académico, sino también en la salud mental y física. En ese sentido, hablamos entonces de un problema que se puede llegar a somatizar si no se llega a tratar con propiedad y celeridad.

En el Perú se realizó un estudio donde se encontró que 44 % de los estudiantes entre los 16 y 20 años de edad son los que presentan mayores niveles de procrastinación, e indica además que este fenómeno va en aumento (Carranza y Ramírez, 2013). Esta información no hace más que confirmar que se trata de un tema que debería tener más importancia en la investigación científica, ya que no existen muchos estudios que hayan trabajado la variable procrastinación. Al no tener los suficientes datos sobre la población estudiantil en

nuestro territorio no es posible tratar el problema de manera efectiva, ya que si bien podría ser detectado muy pocas veces llega a hacerse algo al respecto por el desconocimiento del tema.

En otra investigación dentro del país se encontró que la procrastinación que se observa dentro del contexto académico es mayor que la procrastinación general en estudiantes peruanos de cuarto y quinto grado de secundaria de ambos sexos (Álvarez, 2010). Es decir, estos estudiantes peruanos tienden en mayor medida a postergar o posponer tareas académicas que se les asignen, frente a otras actividades que no tienen relación con la escuela. Sabiendo esto, podemos decir que estos estudiantes ven más tediosas las tareas a realizar en la institución educativa y por ello procrastinan con más frecuencia en estas actividades estudiantiles.

En la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado se ha podido observar que existe un problema relevante en torno a la procrastinación. Muchos estudiantes postergan sus actividades y tareas para el último momento y esto hace que sus notas se vean afectadas. En cuanto a la causa principal del problema están algunos docentes que muestran poco interés con los escolares, lo cual se evidencia en el escaso aliento que brindan a sus estudiantes para que realicen un buen trabajo académico. Al no recibir incentivos de parte de estos maestros, los estudiantes no sienten motivación por terminar y hacer un buen trabajo, por lo que deciden procrastinar por la poca importancia que le dan a su esfuerzo.

Por las consideraciones expuestas, se plantea el presente trabajo de investigación denominado "Procrastinación y motivación académica en los estudiantes de 5° de secundaria de la I.E. Esther Cáceres Salgado en el distrito del Rímac, 2019" con el cual se pretende dar solución a la problemática existente a través de programas o talleres que incrementen la motivación, lo que facilitará un estado de percepción individual que permitirá a estos estudiantes a realizar sus actividades académicas y evitar dilatarlas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿De qué manera la procrastinación se relaciona con la motivación académica en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019?

1.2.2. Problemas específicos

Problema específico 01

¿De qué manera la procrastinación académica se relaciona con la motivación intrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019?

Problema específico 02

¿De qué manera la procrastinación académica se relaciona con la motivación extrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019?

Problema específico 03

¿De qué manera la procrastinación académica se relaciona con la desmotivación en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019?

1.3. Justificación del estudio

La importancia del presente trabajo radica en la motivación académica que es un concepto al que no se le da la relevancia debida en las instituciones educativas peruanas, y es por ello que con esta investigación se pretende comprobar su relación con una posible causa que afecta a muchos estudiantes: la

procrastinación. Esta variable es poco conocida en el país y por ende no existen tantos estudios nacionales al respecto. Lo que se pretende conseguir es conocimiento acerca del nexo entre ambos fenómenos para transmitirlo a aquellos profesionales y personas cercanas al contexto escolar, y de esta manera influir en la forma en la que los estudiantes pueden ser incitados o animados a mejorar en sus asignaturas, trabajos y demás responsabilidades, y así conseguir un rendimiento académico ideal en cada uno de ellos.

Justificación teórica

La importancia del presente estudio radica a nivel teórico, puesto que contribuye con teorías actualizadas que proporcionen conocimientos científicos acerca de la procrastinación y su relación con la motivación académica, lo cual ayuda a entender más a fondo el comportamiento de los estudiantes frente a las demandas escolares.

Justificación práctica

A nivel práctico, los primeros beneficiados serán los estudiantes, docentes y auxiliares de educación de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado donde se desarrolló la investigación, puesto que los resultados sirven para diseñar talleres de asesoría y consejería académica para adaptar al estudiante a una adecuada formación escolar.

Justificación metodológica

Finalmente, en el nivel metodológico se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Motivación Académica (EMA). La importancia de estos instrumentos radica en su aplicación por parte de otros profesionales de este país. Asimismo, se determinó la validez de contenido por criterio de expertos y confiabilidad, así como su adaptación a la muestra de estudio.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la procrastinación y motivación académica en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

1.4.2. Objetivos específicos

Objetivo específico 01

Establecer la relación que existe entre la procrastinación y la motivación intrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Objetivo específico 02

Establecer la relación que existe entre la procrastinación y motivación extrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Objetivo específico 03

Establecer la relación que existe entre la procrastinación y desmotivación en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

Carhuapoma (2018), en su tesis de posgrado titulada: “Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete – 2017” en la Universidad San Martín de Porres, Perú; tuvo como objetivo determinar la relación entre la motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete 2017. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, recurriendo al conteo de datos. La hipótesis que se manejó fue “la motivación académica está relacionada de manera significativa con la procrastinación (general y académica)”, de manera que los estudiantes que presentan mayor motivación académica tienden a procrastinar menos, comparados con los que tiene déficit en la motivación académica. El tipo de investigación fue descriptivo, comparativo correlacional y las variables se correlacionaron de manera general y según dimensiones. La población estuvo conformada por 1467 adolescentes que pertenecen a la educación secundaria del colegio José Buenaventura Sepúlveda y su muestra constituida por 304 estudiantes a través del muestreo probabilístico. Para la compilación de la información se empleó la subescala SEMAP – 01 de la Escala CEA48 para motivación académica, y la Escala de Busko para procrastinación.

Entre los principales resultados se encontró una relación negativa de asociación media débil entre dichas variables; es decir, los estudiantes de educación secundaria que académicamente se encuentran motivados, no suelen presentar conductas vinculadas con la postergación del cumplimiento de deberes que se le presentan en su vida cotidiana ni en el ámbito académico.

La importancia de este estudio radica en la noción que nos brinda sobre cómo se comportan ambas variables en una población de estudiantes escolares peruanos. Se puede inferir que existe una posibilidad de que se obtengan resultados similares según los datos obtenidos en este estudio y, por ello, es necesario comprobarlo y observar si existe alguna diferencia significativa con la presente investigación.

Barrantes (2018) en su tesis de pregrado “Procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una institución educativa de Trujillo” sustentada en la Universidad Privada del Norte, Perú; planteó como objetivo determinar las diferencias en la procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una institución educativa de Trujillo. El estudio fue de enfoque cuantitativo y su hipótesis fue: Existen diferencias en la procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una institución educativa de Trujillo. El tipo de investigación fue descriptiva-comparativa con un diseño no experimental y se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y Busko adaptada en Lima, Perú por Álvarez y validada y aplicada por Hernández en Trujillo, Perú. Los resultados muestran que el nivel de procrastinación difiere entre varones y mujeres, así mismo entre grados académicos, pero la diferencia no es significativa con relación a la población y a la muestra, por lo tanto, se concluye que no existe diferencia genérica ni por grado de estudio en cuanto a procrastinación académica.

El estudio es relevante debido a que nos demuestra que el género y el grado de estudios no imponen una diferencia significativa cuando se trata de la procrastinación. Se podría resaltar que tanto hombres como mujeres tienen una relación semejante con la procrastinación en el ámbito académico.

Bernardo (2014) en su tesis de pregrado “Procrastinación académica en los escolares de nivel secundaria de un colegio particular y de un colegio nacional de Lima”, Universidad César Vallejo, Perú; planteó como objetivo determinar las diferencias significativas en la procrastinación en escolares de secundaria en el colegio particular y el colegio nacional de Lima. La metodología del estudio fue de

enfoque cuantitativo y se utilizó la siguiente hipótesis: Existen diferencias significativas entre la procrastinación académica en estudiantes de Secundaria en el colegio Particular y Nacional de Lima. El tipo de investigación fue descriptiva comparativa, ya que busca determinar las diferencias entre dos poblaciones con una misma variable; y el diseño fue no experimental transversal, ya que no se van a manipular deliberadamente las variables y solo se estudiarán en un momento determinado y único. Para el estudio se eligió una población de estudiantes entre varones y mujeres de nivel secundaria que estén cursando del primero a quinto de secundaria que fueron matriculados en el año escolar 2014; y la muestra trabajada fue conformada por 600 estudiantes entre varones y mujeres. Los resultados reportaron que no hubo diferencias estadísticamente significativas entre las instituciones educativas comparadas, por lo que se concluyó que la conducta de procrastinación no representa manifestarse de modo diferente en estudiantes que se encuentran circunscritos en una educación de gestión privada o pública.

La relevancia que tiene para el presente estudio es la nula influencia que tiene el pertenecer a una escuela privada o pública ante el fenómeno de la procrastinación. Esto quiere decir que en ambos casos la procrastinación se origina y desarrolla de forma similar.

Albújar (2014) en su investigación “La motivación y el rendimiento académico en el área de Matemática en los estudiantes de Educación Primaria” en UCV-HACER Revista de Investigación y Cultura, Perú; tuvo como objetivo establecer la relación entre la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa N° 11024 “José Quiñones Gonzales”, del Distrito de Chiclayo, Provincia de Chiclayo, Región Lambayeque. 2014. El enfoque del estudio fue cuantitativo y la hipótesis utilizada fue “Si la motivación es alta en los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 11024 “José Quiñones Gonzales” de Chiclayo entonces el rendimiento académico es alto en el área de Matemática”. El tipo de investigación fue aplicada y el diseño no experimental, la población estuvo compuesta por 24 estudiantes y la muestra estuvo conformada por la totalidad.

Las técnicas utilizadas fueron la encuesta, observación y el juicio de especialistas y los instrumentos fueron el Cuestionario Sobre Motivación, guía de observación y el Manual de Procedimientos Criterios de Evaluación. Los resultados de esta investigación demuestran que existe una relación significativa entre la motivación y el rendimiento académico.

Este estudio es importante para la presente investigación porque demuestra objetivamente lo fundamental que es la motivación en el desarrollo académico de un estudiante y es por ello que se debe darle la atención pertinente para que incite al estudiante a obtener mejores resultados a lo largo de su aprendizaje,

Contreras, Mori, Lam, Gil, Hinostroza, Rojas, Espinoza, Torrejón, y Conspira (2011) en su investigación "Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú" en la Revista Peruana de Epidemiología, Perú; tuvo como objetivo explorar el fenómeno de la procrastinación en el estudio y evaluar la asociación con apoyo familiar y uso de internet en adolescentes escolares. El estudio fue observacional, analítico de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 292 estudiantes y se utilizó como instrumento la Escala de Procrastinación en el Estudio y la Escala Multidimensional del Apoyo Social Percibido. Los resultados mostraron que la procrastinación en el estudio no es un fenómeno aislado a la vida del adolescente y existe asociación significativa entre la procrastinación en el estudio y variables que en conjunto evidencian una mala administración de tiempo por parte de los adolescentes.

Esta investigación es relevante debido a que nos muestra evidencia de que la procrastinación afecta el ámbito educativo de los estudiantes; los cuales, al no contar con herramientas adecuadas para enfrentar las demandas escolares, deciden dilatar sus deberes y dejarlos para otro momento degradando así su rendimiento académico.

Álvarez (2010) en su investigación “Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana”, Universidad de Lima, Perú; tuvo como objetivo estudiar la presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes de secundaria. El tipo de estudio fue descriptivo y el propósito fue especificar las propiedades, características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta al análisis. El diseño fue de tipo descriptivo comparativo ya que tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. La población estuvo conformada por un grupo de estudiantes de ambos sexos que se encontraban cursando el cuarto y quinto año de secundaria, y la muestra estuvo constituida por 235 estudiantes. El instrumento utilizado fue la Escala de Procrastinación General y Académica y los resultados que se obtuvieron fueron que la procrastinación académica era mayor que la general, y no existían diferencias significativas según rol genérico y el grado de estudios.

La relevancia de este estudio recae en que los estudiantes de secundaria procrastinan con mayor frecuencia en el ámbito académico que en otras áreas de su vida. Esto pone en evidencia que la escuela es un contexto en donde se desarrolla la mayor parte de conductas dilatorias.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Rodríguez y Clariana (2017) en su investigación titulada: “Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico” en la Revista Colombiana de Psicología, Colombia; tuvo como objetivo aportar información empírica sobre la relación entre la procrastinación académica y las variables curso académico y edad del estudiante. La metodología del estudio fue de enfoque cuantitativo, la muestra utilizada fue un grupo de 105 estudiantes universitarios que se dividieron en cuatro grupos independientes en función de si eran menores o mayores de 25 años y del curso académico que hacían y se utilizó como instrumento la Procrastination Assessment Scale Students (PASS). Se obtuvo como conclusión que el nivel de procrastinación de los estudiantes

universitarios no depende del curso académico que estén cursando y que la procrastinación académica solo depende de la edad.

La importancia del estudio se halla entonces en el hecho de que la edad es un factor relevante que está en relación con la procrastinación ya que mientras más jóvenes sean las personas, tienen mayores posibilidades de querer dejar para otro momento sus deberes académicos.

Rico (2015) en su tesis de posgrado titulada: "Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán" en la Universidad del Bío-Bío, Chile" tuvo como objetivo determinar el nivel de relación entre procrastinación y motivación en estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo ya que se analizaron las variables utilizadas y su posible relación, al mismo tiempo que se compararon las media presentadas dentro de la muestra. La hipótesis manejada fue "Existe relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de motivación en estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán", de tipo correlacional y diseño no experimental. La muestra del estudio estuvo conformada por un total de 367 estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación General y Académica y el Cuestionario de Motivación y Estrategias de Aprendizaje (MSLQ). Como conclusión de la investigación se obtuvo que tanto el nivel de procrastinación académica como el nivel de procrastinación general se relacionan de forma negativa con el nivel de motivación presente en la muestra del estudio. Mientras que el nivel de procrastinación general y académica se relacionan de forma positiva entre sí.

Esta investigación es importante debido a que demuestra que la procrastinación no tiene una relación positiva con la motivación de los estudiantes; es decir, a pesar de que los estudiantes practiquen conductas dilatorias; estas no afectan su nivel de motivación en los estudios.

Rivera (2014) en su tesis de posgrado titulada “La motivación del alumno y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de Bachillerato Técnico en Salud Comunitaria del Instituto República Federal de México de Comayagüela, M.D.C., durante el año lectivo 2013” en la Universidad Pedagógico.Nacional, México; tuvo como objetivo analizar cómo la motivación incide en el rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato Técnico en Salud Comunitaria del Instituto República Federal de México de la Colonia Iberia de Comayagüela M.D.C. durante el año lectivo 2013. La investigación fue de enfoque cuantitativo; y la hipótesis utilizada fue “La motivación del influye positivamente en el rendimiento académico del estudiante”. El tipo de investigación empleado es el correlacional porque describe las relaciones entre las variables motivación intrínseca y extrínseca del estudiante y cómo influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato Técnica en Salud Comunitaria y el diseño fue no experimental ya que no hay manipulación de variables. La población estuvo compuesta de todos los estudiantes que cursan la carrera de Bachillerato Técnico en Salud Comunitaria en el Instituto República Federal de México de la Colonia Iberia de Comayagüela, Municipio del Distrito Central durante el primer semestre del año 2013. No se calculó la muestra debido a que la población es de 107 estudiantes distribuidos en los 3 cursos del bachillerato. Se utilizó la Escala Atribucional de Motivación de Logro Modificada (EAML-M) de Manassero y Vázquez en contextos educativos y la Escala de Motivación Académica (EMA). Como conclusión se tuvo que la motivación incide positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Lo que se rescata de esta investigación es que demuestra que la motivación en los estudiantes influye en gran medida su rendimiento académico y es por ello pertinente estudiar este fenómeno. Mientras los estudiantes tengan mayor motivación, sus resultados académicos serán mejores.

Centeno, Domínguez y Villegas (2014) en su investigación “Motivación intrínseca y extrínseca: Análisis en adolescentes gallegos” en la International Journal of Developmental and Educational Psychology, España; tuvo como objetivo descubrir y constatar mediante la opinión del alumnado de Educación

Secundaria Obligatoria el nivel de motivación (intrínseca, extrínseca) de los jóvenes gallegos. De la misma manera, determinar las variables socio-escolares que inciden significativamente en la motivación. Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo y utilizó la siguiente hipótesis: Los adolescentes gallegos poseen una alta motivación en contextos escolares, y esta, a su vez, presenta diferencias significativas en función de las variables socioescolares. El tipo de investigación fue aplicada con un diseño no experimental transversal. El instrumento utilizado fue el cuestionario CMEA (Cuestionario de Motivación y Estrategias de Aprendizaje) traducido y adaptado al español a partir del MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire), por Ramírez, Canto, Bueno y Echazarreta utilizando únicamente la sub-escala de motivación y como conclusión se obtuvo que la motivación es una variable de gran calado en el ajuste personal y contextual en la población adolescente.

Esta investigación es importante ya que demuestra que la motivación influye grandemente en la adaptación de los adolescentes; enfatizando en el contexto académico ya que de esta depende su buen desenvolvimiento en los diversos cursos que estudian.

Sánchez (2010) en su investigación titulada “Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria” en la Revista *Studiositas*, Colombia; tuvo como objetivo realizar una revisión de la variable procrastinación académica en los contextos universitarios. La metodología utilizada fue la recopilación y análisis de fuentes secundarias para construir un documento de interés que permita conocer la procrastinación y su relación con el rendimiento académico y deserción escolar. Como conclusión de la investigación se puede establecer que no se cuenta con estudios que caractericen el problema de la procrastinación académica en poblaciones universitarias colombianas. Por esto se plantea la inquietud científica de seguir explorando el tema y realizando investigaciones a nivel descriptivo y correlacional de tal manera que se puedan definir las variables asociadas con la procrastinación en la población colombiana.

Esta investigación es importante debido a que demuestra la carencia de investigaciones sobre procrastinación, sumándose a la relevancia de ahondar más en este fenómeno para saber con certeza qué variables influyen en el individuo para que esta se presente, qué consecuencias tiene en el ámbito académico y entre otros datos que nos ayuden a entenderla mejor y así poder contrarrestarla adecuadamente.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1 Procrastinación

Definición de procrastinación

Según Bagus (2010) la procrastinación es un “proceso individual de toma de decisiones al tiempo que se evita procesar la tarea que había sido planeada previamente y preferir una más atractiva a corto plazo” (p.209). Con relación lo comentado por el autor es importante indicar que esta variable se utiliza para encontrar alguna actividad que genere placer dejando de lado otras que, a percepción del individuo, sean menos atractivas.

Por otro lado, Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman (2012) señalan que “la procrastinación representa una dificultad de autorregulación particularmente significativa, ya que describe la discrepancia entre las intenciones o planes de acción y las conductas que efectivamente lo llevarían a la práctica” (p. 143). Lo que señala el autor es que, si bien las personas tienen intención de acabar con la tarea, no lo hacen debido a que no son capaces de regular sus propias acciones; es decir, los procrastinadores suelen planificar el cómo terminar una tarea, pero al final acaban por aplazarla o dejarla inconclusa.

Asimismo, Steel (2007) comenta que “La procrastinación es una forma frecuente y perniciosa de la insuficiencia de autorregulación” (p. 65). En tal sentido se considera que la procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una tarea o labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas y entregadas puntualmente (Steel, 2011). Este autor coincide con los autores anteriores en la idea de que la procrastinación

conlleva necesariamente un problema en la regulación del propio individuo ocasionando que evite o relegue actividades importantes para el último momento.

Características de procrastinación

Según Universia Perú (2015) las características que tienen las personas que procrastinan es que son individuos con poca confianza en sí mismos, les cuesta sentirse capaces para alcanzar las metas que se proponen. Así también se caracterizan por agobiarse fácilmente y tienden a justificarse a menudo sobre el hecho de no llegar a realizar la actividad que se ponen como meta. Estos individuos se consideran a sí mismos como víctimas de la situación puesto que no consiguen los mismos resultados que sus compañeros y no logran ver realmente la causa de su problema. Muchas veces suelen ser perfeccionistas y por causa de esto procrastinan en diversas oportunidades, ya que se imponen expectativas demasiado altas. El autor retrata al procrastinador como una persona con una visión pesimista de su entorno que no tiene las herramientas suficientes para superar el problema de aplazar las actividades que se pone como objetivo.

Wilson y Nguyen (2012) afirman que aquellas personas con tendencia a la procrastinación tienden a preferir beneficios a corto plazo antes que otros que sean de mayor duración o que supongan mayor esfuerzo para conseguir un beneficio. Asimismo, Guzmán (2013) argumenta que la procrastinación tiene las siguientes características:

- a. Los procrastinadores tienden a escoger metas a corto plazo, tienen poca capacidad de planificación y una motivación baja para realizar sus deberes.
- b. Las personas que suelen dilatar sus actividades poseen una ansiedad elevada, pensamientos negativos e indefensión aprendida la cual les dificulta el terminar una tarea.
- c. Por lo general, la procrastinación puede ser influida por factores de la personalidad como la extroversión, que hace que la persona tenga hábitos y actividades sociales que le distraigan de la tarea que debe realizar. Otro rasgo que puede influir es la impulsividad, ya que estos

individuos se dejan llevar por sus emociones lo cual causa que dejen la tarea que están realizando si les genera incomodidad y aburrimiento sin pensar en las consecuencias.

- d. Los individuos con este problema suelen tener pensamientos automáticos negativos, malestar consigo mismo, baja tolerancia a la frustración, miedo al fracaso y entre otros.

Burka y Yuen (2008) afirman que existen una serie cosas en común que tienen los sujetos altamente procrastinadores. Un ejemplo de ello es el “ciclo de procrastinación” que detalla el proceso por el cual una persona dilata sus obligaciones:

- a. “Esta vez empezaré a tiempo”: La persona tiene expectativas de empezar a tiempo una tarea, pero al no poder realizarlo inmediatamente se piensa que se realizará en algún momento a corto plazo.
- b. “Tengo que empezar pronto”: El sujeto tiene la idea de iniciar a tiempo una tarea, pero luego de esto suele tener síntomas de ansiedad al querer empezar con ella. Al hacer esto la persona se queda pensando “todavía me queda tiempo” dándose falsas esperanzas.
- c. “¿Qué pasa si no empiezo?”: Cuando pasa el tiempo la ansiedad aumenta y esto hace que la ansiedad entre con más fuerza, logrando que se generen ideas irracionales como la visión negativa del futuro y pensamientos catastróficos.
- d. “Todavía tengo tiempo”: La persona sigue engañándose a sí misma pensando que en algún momento la tarea o actividad se iniciará espontáneamente y todo tendrá una conclusión positiva.
- e. “A mí me está pasando algo”: Cuando el sujeto empieza a percibir el fracaso empieza a cuestionarse sobre sus propias capacidades, haciendo que su auto concepto sea afectado.
- f. “La decisión final”: Hacer o no hacer”: La persona decide finalmente en el último momento si realizar o no la tarea.

- g. “¡Nunca más volveré a procrastinar!”: Todas estas sensaciones negativas que le ha causado la procrastinación hacen que el sujeto no quiera repetir el patrón.

Este ciclo que señala el autor deja en evidencia que los procrastinadores sufren de una constante ansiedad a medida que el tiempo pasa y se relega la tarea que tienen por hacer. Viven además en constante engaño a sí mismos dándose falsas ideas de que el tiempo les será favorable.

En resumen, en todos los pasos de la procrastinación, el sujeto experimenta emociones negativas que le provocan sufrimiento y conducen a que las personas sigan postergando la realización de las acciones que están dirigidas a la satisfacción de suplir sus necesidades.

Importancia de procrastinación

Guzmán (2013) afirma que la procrastinación es un problema frecuente entre la gran mayoría de personas. A pesar de que algunos ven este hecho como algo sin importancia hay otros individuos que lo perciben como un obstáculo inmenso en sus vidas, a tal punto que puede incluso afectar la salud de quien lo sufre. Lo que señala este autor toma especial relevancia debido a que intenta explicar que la procrastinación no es un problema que se deba pasar por alto, debido a que si no se enfrenta con herramientas útiles terminará por afectar a la persona hasta el punto de mellar su salud.

TEORÍAS DE PROCRASTINACIÓN

Teoría conductual

La teoría clásica del aprendizaje expone que una conducta ocurre a través de la entrega de un reforzador o la falta de un castigo para la acción realizada. (Ainslie, 1975). Asimismo, Ainslie indica en su investigación que las personas suelen elegir refuerzos a corto plazo en vez de metas a largo plazo, ya que las primeras pueden ser obtenidas casi de inmediato. Esto nos hace entender que

aquellas personas que suelen procrastinar eligen recompensas a corto plazo impidiendo la obtención de objetivos que implican mayor tiempo para su realización. Estos hábitos de procrastinación hacen que los sujetos no puedan salir de esta conducta negativa donde prefieren ganar satisfacción inmediata lo que causa que la tarea que se propongan sea casi imposible de completar.

Esta teoría afirma el hecho de que los procrastinadores prefieren obtener beneficios inmediatos antes que invertir su tiempo y esfuerzos en una recompensa que demorará mucho más en ser completada.

Teoría de la motivación temporal (TMT)

Steel y König (2006) afirman que el realizar una actividad depende de la utilidad que se adjudique a esta, ya que mientras más útil es la tarea a realizar, mayor será la motivación que tendrá la persona.

Estos dos autores exponen una fórmula compuesta por los siguientes factores: Motivación o utilidad para realizar una actividad, la expectativa de éxito que tiene el sujeto, el valor que le da la persona a la acción de realizar la tarea elegida, la impulsividad que es la inclinación a posponer una tarea determinada; y el retraso que es el tiempo necesario para realizar la tarea como se muestra en la figura 1.

$$\text{Motivation} = \frac{\text{Expectancy} \times \text{Value}}{1 + \text{Impulsiveness} \times \text{Delay}}$$

Figura 1 *Fórmula de la Motivación*

Fuente: Steel y König (2006)

Los autores explican que mientras los factores que se encuentran en el numerador, que son la expectativa y el valor sean elevados, la motivación de la persona será mayor para realizar la tarea y la procrastinación será menor. Por

otro lado, si los componentes del denominador que son la impulsividad y el retraso son mayores a los del numerador; la motivación disminuirá dando paso a la procrastinación. La teoría entonces indica una forma sencilla para determinar si un sujeto procrastinará o no tomando en cuenta algunos elementos que son parte de su desempeño habitual.

Teoría cognitivo conductual

En su obra *Overcoming Procrastination*, Ellis y Knaus (1977) afirman que la procrastinación proviene de creencias irracionales que mantienen las personas, las cuales hacen que comparen su rendimiento con su percepción de autovalía. Estos dos autores alegan que la procrastinación es el resultado de tres causas: autolimitación, hostilidad y baja tolerancia a la frustración.

De la parte de Busko (1998) se sostiene que los actos de procrastinación se dan cuando alguna actividad se percibe a través del pensamiento como fastidiosas o agobiantes. Esta autora divide este fenómeno en dos dimensiones:

- **Autorregulación académica:** Según Busko, este concepto explica la capacidad de los individuos para manejarse o gestionarse a sí mismos a través del pensamiento y acciones, para así regular sus conductas que le ayuden a cumplir metas académicas.
- **Postergación de actividades:** Busko comenta que esta dimensión se trata de la acción de posponer actividades académicas para otro momento y muchas veces reemplazarlas por otras acciones que sean más satisfactorias a corto plazo. Según la autora, esto lo hacen debido a la presión que estas tareas ejercen sobre ellos, razón por la cual las aplazan hasta el último momento.

En el mismo sentido, Solomon y Rothblum (1984) afirman que la procrastinación es el resultado de la correlación entre cogniciones disfuncionales, el tiempo que se posee para terminar la tarea, la decisión de evitar la realización

de la tarea y la ansiedad. Hacen especial énfasis en los procesos cognitivos disfuncionales que hacen que la persona no tome acción y prefiera dilatar la tarea asignada.

2.2.2. Motivación académica

Definición de motivación académica

Naranjo (2009) define la motivación como aquel aspecto importante que orienta las actividades de las personas hacia las metas a las que se dirige. Esta facultad entonces nos da la capacidad de elegir aquellas actividades que nos ayuden a alcanzar un objetivo determinado.

Por otro lado, Sanz, Menéndez, Rivero y Conde (2013) alegan que la motivación está relacionada con el satisfacer una necesidad y que por ello nos incita a realizar determinadas conductas para conseguirlo. Entonces la motivación se encarga de darnos la voluntad de realizar diversas tareas para alcanzar diversas metas que nos proponemos cada día.

Características de motivación académica

Valenzuela (2007) explicó a través de los siguientes puntos los factores que están implicados en la motivación:

Factores y elementos a considerar en el ámbito de la actividad:

Concepciones sobre el objetivo de la escuela: Los estudiantes establecen metas de aprendizaje y de ejecución o performance a partir de los objetivos del centro de estudios. Al conocer estos objetivos, los estudiantes modifican la forma en la que conciben el éxito escolar, el nivel de compromiso que poseen en las actividades académicas, su grado de participación en estas actividades, el poder que tienen sobre ellas y las interpretaciones sobre los resultados que obtienen.

Sentido del aprendizaje escolar: La coherencia entre el sentido que el estudiante le da a aprender en la escuela y cómo es que el docente direcciona los contenidos escolares, hace que el escolar desee realizar conexiones significativas entre lo que está aprendiendo y sus conocimientos previos; es decir, que el estudiante encuentre relevante aquello que la institución educativa busca enseñar.

Autoeficacia: Se refiere a la manera en la que los individuos emiten juicios acerca de su propio desempeño. Esto, llevado a un contexto escolar, influye mucho en el estudiante debido a que estas críticas negativas autoimpuestas pueden mellar o dañar la motivación que tiene para su desempeño escolar. Esta es la razón por la cual un sentimiento de autoeficacia es relevante para dejar atrás estas ideas negativas y reemplazarlas por percepciones más justas de la propia ejecución de tareas en la escuela.

Concepciones sobre la inteligencia: Las ideas que tienen los estudiantes sobre la inteligencia influye mucho en el contexto escolar. Existen dos ideas sobre la inteligencia que maneja la mayoría de personas: La primera, que entiende la inteligencia como algo invariable en el tiempo; y la segunda que alega que esta capacidad se va desarrollando a lo largo del tiempo. Los estudiantes que están de acuerdo con la primera idea tienden a motivarse con objetivos relacionados a la evaluación y la validación de sus conocimientos; mientras que aquellos que están de acuerdo con la segunda se empeñan más en conseguir metas relacionadas a la construcción de nuevos conocimientos y no cuestionan su inteligencia como los primeros ya que consideran que fallar o cometer errores no implica que su inteligencia sea de nivel bajo.

Factores y elementos a considerar en el ámbito de la tarea:

Tipos de metas: El tipo de objetivos que persigue el estudiante define la forma en la que manejará su motivación para hacer uso de estrategias adecuadas. Sea que se trate de realizar una tarea por el simple hecho de aprender o por conseguir una calificación aprobatoria, el estudiante estará inclinado a emplear habilidades y recursos cognitivos para alcanzar estas metas.

Percepción del valor de la tarea: Cuando la percepción de la tarea a realizar es positiva existe mayor posibilidad de que el estudiante esté dispuesto a activar sus recursos cognitivos y hacer uso de ellos para resolverla.

Percepción sobre las exigencias de la tarea: La disposición de un estudiante a hacer una tarea dependerá en gran medida de la percepción que este tenga de la tarea. Si el estudiante cree tener los conocimientos básicos, que cuenta con las estrategias adecuadas, sabe los pasos que implica la tarea y tiene una noción clara de qué significa hacer bien esta actividad; estará más inclinado a realizarla.

Percepción del control de la tarea: Si el estudiante percibe que tiene el control de la tarea, será más probable que entienda la importancia de la información que se le brinda a través de esta actividad; de lo contrario la tachará de mecánica y tediosa que solo sirve para la memorización.

Atribuciones causales: La motivación de logro depende en cierto modo de aquellas atribuciones causales que cree el estudiante producen una actuación eficaz o ineficaz. En este caso, la motivación será mayor si es que estas atribuciones son de carácter interno; donde la persona se atribuye a sí mismo la responsabilidad del fracaso o éxito. Un ejemplo claro de esto sería la habilidad que el estudiante percibe en su persona. Otra atribución que puede incentivar la motivación es que sea de carácter inestable de tipo interno, donde aquello que causa éxito es posible que sea modificado. En este caso un ejemplo sería el esfuerzo que pone la persona en la tarea. Finalmente, si se quiere alcanzar una motivación en un estudiante entonces es importante que este tenga una atribución causal de carácter controlable. Esto quiere decir que la persona deberá percibir atribuciones que sean controladas por sí mismo; como por ejemplo el esfuerzo que puede ser controlado a través de la voluntad del individuo.

Las características que presenta este autor sugieren que para alcanzar un buen nivel motivacional depende de diversos factores como la escuela, la percepción del estudiante y los recursos con los que cuenta para realizar las

tareas que se propone. De no contar con todos estos elementos será más difícil el conseguir que los estudiantes se motiven para realizar sus actividades escolares.

Importancia de motivación académica

Marina (2011) comenta al respecto que la motivación que se trata de un proceso muy importante en la vida diaria de las personas donde no solo buscamos animarnos a nosotros mismos sino a los demás. Se puede aseverar entonces que si una persona llega a entender la esencia de la motivación podrá entender mejor la conducta humana.

Por su parte, Carrillo, Padilla, Rosero y Villagómez (2009) afirman que los profesionales implicados en el contexto educativo coinciden al momento de decir que el desempeño escolar depende en gran medida del nivel de motivación de los estudiantes. Esto quiere decir que no solo los estudiantes son los responsables de su motivación sino también el entorno que los rodea y todos sus elementos, en especial la escuela y sus integrantes.

TEORÍAS DE MOTIVACIÓN

Teoría de la autodeterminación

Blais, Brière, Pelletier, Senécal, Vallieres y Vallerand (1992) proponen en su teoría de la autodeterminación que las conductas humanas pueden estar motivadas extrínsecamente, intrínsecamente o desmotivadas; las cuales se explican a continuación:

La motivación intrínseca para estos autores representa obtener satisfacción por el hecho de realizar una actividad por sí misma. Este tipo de motivación cuenta con tres apartados:

- Motivación académica intrínseca para conocer: Estos autores alegan que este sub-tipo de motivación se refiere a realizar una determinada tarea por el placer que se experimenta al conocer o aprender nuevas cosas.
- Motivación académica intrínseca para el logro de metas: Los autores definen este sub-tipo como la acción de involucrarse en alguna acción por el hecho de que la persona siente satisfacción por lograr o crear alguna cosa.
- Motivación académica intrínseca para experiencias estimulantes: Según estos autores, se trata de la motivación que se genera a través de una actividad que se realiza para experimentar sensaciones estimulantes tales como placer a través de los sentidos, diversión y emoción.

El siguiente tipo de motivación que Blais et al. (1992) explican es la motivación extrínseca, la cual persigue una recompensa externa para estar satisfecho y motivado. Se divide en tres partes:

- Motivación académica extrínseca de identificación: Los autores afirman que este sub-tipo se genera cuando la persona internaliza los motivos externos por los cuales se motiva en el presente.
- Motivación académica extrínseca de regulación interna: Los autores refieren que este sub-tipo de motivación se genera cuando un individuo encuentra motivación en contingencias del pasado; es decir, que algún refuerzo o castigo que observó o experimentó en el pasado es el origen de su actual motivación.
- Motivación académica extrínseca de regulación externa. Según los autores, este sub-tipo se refiere a regular la conducta a través de medios externos al individuo, sean premios o castigos.

Blais et al. (1992) explican que estos 3 sub-tipos pasan por un proceso donde la persona llega a internalizar una actividad de forma extrínseca de la siguiente manera: Primero, el sujeto recibe sea un premio o castigo para realizar o frenar una acción; luego la persona va internalizando estas contingencias y rige sus actuales acciones por el recuerdo de estos elementos, haciéndolos parte de su persona hasta el punto que valora estos actos y los cree muy importantes para su vida. Es en este último punto, el sujeto es capaz de interiorizar la actividad completamente dentro de sí ya que creará firmemente que esta acción aparte de ser relevante es elegida por sí mismo y le genera algo positivo.

El último tipo que Blais et al. (1992) exponen es la desmotivación, la cual se genera cuando las personas no perciben contingencias como consecuencias de sus acciones. Se lleva a cabo cuando existen los siguientes elementos: Los sujetos sienten que no cuentan con el control de las cosas que suceden a su alrededor, se perciben como incompetentes y tienen bajas expectativas con respecto a sus logros, ya que creen que no lograrán conseguirlos.

Teoría de las necesidades de Maslow

El psicólogo Abraham Maslow explicó la motivación a través de una jerarquía de necesidades las cuales fueron fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de estima y de autorrealización. Las fisiológicas se refieren a aquellas necesidades innatas que están en relación a la supervivencia del sujeto; la necesidad de seguridad se refiere a sentirse protegido ante el peligro físico o psicológico; la de afiliación tiene relación con el desarrollo afectivo e interacción con las personas; la necesidad de estima es la que se refiere a sentirse valorado por otros y por sí mismo; y la de autorrealización tiene como meta desarrollar todo el potencial disponible de cada individuo y da a entender que las demás categorías están satisfechas (Sanz et al., 2013). Este autor entonces nos indica que cada escalón de esta jerarquía debe ser satisfecha para que se pueda dar una motivación adecuada.

Teoría del condicionamiento

Schunk (1997) señala que “La teoría del condicionamiento explica la motivación en términos de respuestas provocadas por estímulos (condicionamiento clásico) o emitidas en presencia de ellos (condicionamiento operante)” (p. 285). Lo que afirma Schunk es que un individuo puede motivarse si asocia determinado estímulo con algo gratificante o bien si obtiene algo positivo como un premio luego de haber realizado una conducta.

Por otro lado, Naranjo (2009) expone que el contexto donde se desarrolla la persona existe una serie de refuerzos y castigos según la manera en la que se comporte el individuo: Si se porta de forma negativa, será castigado; mientras que, si demuestra acciones positivas para los demás, el sujeto será reforzado y motivado para repetir las con más frecuencia.

Ambos autores coinciden en que las recompensas que obtenga la persona al hacer una determinada actividad influirán en el nivel de motivación que tenga en su desempeño.

Teoría de la autoeficacia de Bandura

Albert Bandura destaca dos conceptos: el creer en la capacidad para realizar una conducta de forma exitosa y el control que el individuo percibe sobre dicha conducta. Según esto, Bandura distingue 2 tipos de expectativas: las de eficacia, donde el sujeto realiza una predicción sobre la seguridad que tiene de lograr una conducta; y las expectativas de resultado, donde el individuo vaticina el resultado que espera obtener al hacer una acción. Bandura considera como esencial el cómo utiliza la persona las capacidades que tiene (Sanz et. al., 2013).

Según lo señalado por el autor, la motivación recae más en el individuo y depende de factores como la seguridad en su propio accionar y qué resultados cree que obtendrá si realiza este esfuerzo.

Teoría de la atribución

Weiner (1992) sostiene que la atribución hace que una persona descubra las razones por las que experimenta cierto resultado. Es decir, busca las razones por las cuales ha obtenido un resultado positivo o negativo.

Este autor afirma que las personas realizan atribuciones por dos razones: desean conocer las razones de los fracasos inesperados y porque desean mejorar la calidad de sus vidas y su interacción con el contexto en donde se desarrollan. En resumen, buscan las causas del error que cometieron e intentan hacerlo mejor la próxima vez.

A partir de estas ideas, Weiner realiza una clasificación de las atribuciones causales:

- A. El locus o la localización de la causa: Puede ser interna o externa:
 - Externa: Son aquellas que se encuentran en el medio. Por ejemplo: Clima, dificultad de la tarea, etc.
 - Interna: Las que se encuentran dentro de la persona. Por ejemplo: Habilidad, inteligencia, personalidad.
- B. Estabilidad o consistencia: Pueden ser duraderas o fluctuantes:
 - Duraderas: Las que se mantienen estables por un periodo prolongado. Por ejemplo: Inteligencia, personalidad.
 - Fluctuantes: Aquellas que cambian con frecuencia. Por ejemplo: La suerte, el tiempo, el humor.
- C. Control: Pueden ser controlables o incontrolables:
 - Controlables: El sujeto tiene control sobre ellas. Por ejemplo: Estrategias, el esfuerzo de la persona.
 - Incontrolables: La persona no tiene control sobre ellas. Por ejemplo: El clima, el juicio personal de un docente, las competencias de un rival.

Entendiendo esta clasificación de atribuciones podemos saber cómo puede afectar esto a la motivación de una persona:

- **Locus o localización de la causa:** Si un individuo realiza atribuciones internas a sus resultados exitosos ganará motivación; mientras que si atribuye factores internos a sus fracasos esta motivación disminuirá grandemente.
- **Estabilidad:** Si una persona atribuye un fracaso a factores que percibe como estables en el tiempo, su motivación disminuirá; mientras que si las percibe fluctuantes la motivación del individuo no resultará tan afectada.
- **Control:** Si una persona cree que no tiene control sobre los factores que lo hacen fracasar, su motivación disminuirá; mientras que, si cree que tiene el control, puede que se afecte, pero sabrá que puede cambiar esta situación, ya que tiene poder sobre las causas que han provocado la situación.

Según esta teoría, podemos afirmar que las causas que las personas atribuyan a un evento, sea positivo o negativo, influirá en su conducta a futuro ya que su motivación puede llegar a ser afectada si no se realiza un correcto análisis de las atribuciones causales.

2.3. Definición de términos básicos

- **Procrastinación**
Un aplazamiento irracional donde se posponen tareas voluntariamente a pesar de que se sepa que nos irá mal si lo hacemos (Steel, 2012).
- **Procrastinación Académica**
Demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con el estudio (Rodríguez et al., 2017)

- **Autorregulación Académica**
 Proceso donde el estudiante plantea metas de aprendizaje y en este, controla y gestiona sus motivaciones, pensamientos y conductas para alcanzar dichos objetivos (Valle, Núñez, Cabanach, Gonzáles, Rodríguez, Rosário, Cerezo y Muñoz, 2008).

- **Motivación**
 Motor de la conducta humana que incita a la persona a la acción (Carrillo et. al., 2009).

- **Motivación Académica**
 Grado de satisfacción de una persona con su entorno escolar (Bedoya, 2015).

- **Motivación Intrínseca**
 Es aquella motivación que concierne una participación activa con tareas que las personas hallan interesantes y que promueve su crecimiento (Deci y Ryan, 2000).

- **Motivación Extrínseca**
 Es aquella que se da cuando la razón para realizar una actividad no se satisface en la acción misma, sino que esta tarea es una vía para cumplir otros deberes, obtener otras satisfacciones o evitar situaciones no deseadas (Gonzáles, 2008).

- **Motivación académica intrínseca para conocer**
 Motivo que impulsa a realizar una actividad por el placer y la satisfacción que se experimenta mientras se aprende, explora o trata de entender algo nuevo (Remón, 2013).

- **Motivación académica intrínseca para el logro de metas**
 Motivo que impulsa a realizar una actividad por el placer y la satisfacción experimentada cuando se intenta lograr o alcanzar algo (Remón, 2013).

- **Motivación académica intrínseca para experiencias estimulantes**
Referido a la dedicación que tiene una persona hacia una actividad con el fin de experimentar sensaciones como el placer sensorial, estético y las experiencias emocionantes y extraordinarias (Remón, 2013).
- **Motivación académica extrínseca de identificación**
Motivo que surge de la toma de decisiones hecha por el sujeto para realizar una actividad, aunque esta no sea gratificante pero sí importante para él (Remón, 2013).
- **Motivación académica extrínseca de regulación externa**
Es el subtipo más representativo de motivación extrínseca, se corresponde con conductas reguladas a través de medios externos como las recompensas, obligaciones y castigos (Remón, 2013).
- **Motivación académica extrínseca de regulación introyectada**
Se da cuando la conducta del sujeto está completamente controlada por él, pero lo hace bajo presión, a fin de evitar sentimientos negativos o para aumentar su autoestima (Remón, 2013).
- **Desmotivación**
Se refiere a la ausencia de motivaciones intrínsecas o extrínsecas. Se llega a este estado cuando el sujeto no percibe contingencias entre los resultados y sus propias acciones. La persona desmotivada siente que los resultados son independientes de sus acciones y son causados por fuerzas fuera de su control personal, de modo que experimentan sentimientos de incompetencia y bajas expectativas de logro (Remón, 2013).

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación académica en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

3.1.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 01

Hi: La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación intrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Hipótesis específica 02

Hi: La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación extrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Hipótesis específica 03

Hi: La procrastinación se relaciona significativamente con la desmotivación en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

3.2. Variables de estudio

- Variable 1: Procrastinación Académica
- Variable 2: Motivación Académica

3.2.1. Definición conceptual

Procrastinación Académica

La procrastinación académica es definida como la demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con el estudio (Rodríguez et al., 2017).

Motivación Académica

La motivación académica es definida como “el grado de satisfacción de una persona con su entorno escolar” (Bedoya, 2015, p.15).

3.2.2. Definición operacional

La variable Procrastinación Académica se midió con la Escala de Procrastinación Académica (EPA) que cuenta con 2 dimensiones las cuales son Postergación de Actividades y Autorregulación Académica; y 4 indicadores: Proceso de regulación de la conducta académica, Uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces, Problemas de autocontrol y Organización de tiempo. Constó de 12 preguntas con respuestas de opción múltiple tipo Likert. Este instrumento se aplicó en la recogida de datos y en el procesamiento estadístico para comprobar la hipótesis y llegar a las conclusiones del estudio.

La variable Motivación Académica se midió con la Escala de Motivación Académica (EMA) la cual tiene 3 dimensiones las cuales son Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Desmotivación; y 11 indicadores los cuales son: Motivación académica intrínseca para conocer, Motivación académica intrínseca para el logro de metas, Motivación académica intrínseca para experiencias estimulantes, Motivación académica extrínseca de identificación, Motivación académica extrínseca de regulación introyectada, Motivación académica extrínseca de identificación, Motivación académica extrínseca de regulación externa, Motivación académica extrínseca de regulación interna, Sentimientos de incompetencia, Carencia de control y Bajas expectativas de logro. Constó

de 28 preguntas con respuestas de opción múltiple tipo Likert. Este instrumento se utilizó para la recogida de datos y en el posterior procesamiento estadístico para comprobar la hipótesis y llegar a las conclusiones del estudio.

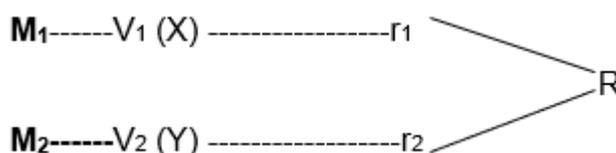
3.3. Tipo y nivel de la investigación

El tipo de investigación fue básica, que de acuerdo con Carrasco (2008) es aquella que amplía de forma profunda los conocimientos existentes dentro de la ciencia.

La presente investigación fue de nivel correlacional, ya que tuvo como finalidad conocer en qué medida están relacionadas o asociadas dos variables en un medio específico (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.4. Diseño de la investigación

La investigación respondió a un diseño no experimental que Carrasco (2008) define como “aquellos cuyas variables independientes carecen de manipulación intencional (...) analizan y estudian los hechos y fenómenos de la realidad después de su ocurrencia” (p.71), y de tipo transversal donde Carrasco comenta que “se utiliza para realizar estudios de investigación de hechos y fenómenos de la realidad en un momento determinado de tiempo” (p.72). Fue una investigación Ex Post Facto, pues los cambios en la variable independiente ya ocurrieron y el investigador tuvo que limitarse a la observación de situaciones ya existentes, dada la capacidad de influir sobre las variables y sus efectos (Kerlinger, 1981).



M1, M2, muestras representativas de las variables V1 y V2

X, Y, medición de las variables

r1, r2, resultados de la medición

R, nivel de relación o impacto entre las variables

Donde: M representó la muestra, M1, M2 representó la observación relevante que se recoge de la mencionada muestra y (r) es la relación entre la procrastinación y motivación.

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

La población está constituida por 100 estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

3.5.2. Muestra

Para la investigación se empleó una muestra censal que López (1998) define como “aquella porción que representa a toda la población” (p.123). En el presente estudio se utilizó la totalidad de la población: 100 estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Muestreo

Para el presente estudio se utilizó un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia. Esta técnica consistió en seleccionar una muestra de la población que este accesible. Es decir, los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado del distrito del Rímac que fueron sujeto a estudio en la investigación, fueron seleccionados por estar disponibles y no porque hayan sido elegidos mediante un criterio estadístico.

Descripción de la muestra

Tabla 1

Descripción de la muestra de los estudiantes de la Institución Educativa Esther Cáceres Salgado

SECCIÓN	n	%
Sección "A" 5° grado	20	20
Sección "B" 5° grado	22	22
Sección "C" 5° grado	19	19
Sección "D" 5° grado	22	22
Sección "E" 5° grado	17	17
SEXO	n	%
Femenino	100	100
Masculino	0	0

Fuente: Estadística de la Institución Educativa

Del 100 % de los estudiantes de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, se puede observar que 100 % son de sexo femenino y 0 % de sexo masculino. Asimismo, el 20 % pertenece a la sección A del 5to de secundaria, el 22 % a la sección B, 19 % es parte de la sección C, 22 % a la sección D, y 17 % a la sección E.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

En el presente estudio se hizo uso de la técnica de la encuesta que según Carrasco (2008) se define como "una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis" (p. 314).

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Se utilizó el cuestionario definido por Hurtado (2000) como “un instrumento que agrupa una serie de preguntas relativas a un evento, situación o temática particular sobre la cual el investigador desea obtener información” (p.469). En este caso se dio uso a dos cuestionarios, uno para cada variable:

Variable 1: Motivación Académica

Datos generales

Título: Escala de Motivación Académica (EMA)

Autores: Vallerand, Blais, Brière y Pelletier.

Adaptación al español: Traducida y adaptada al español como Escala de Motivación Amica (EMA) por Manassero y Vásquez, en el año 2000.

Adaptación del instrumento a la población objetivo: El instrumento fue adaptado por el investigador del presente trabajo a los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa “Esther Cáceres Salgado”, Rímac, 2019.

Procedencia: Francia

Objetivo: Medir el nivel de motivación académica.

Población: Estudiantes de secundaria.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Sin límite de tiempo.

Estructura: El cuestionario posee 3 dimensiones las cuales son Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Desmotivación; y 9 indicadores que son Motivación Intrínseca Para Conocer, Motivación Intrínseca para alcanzar metas, Motivación Intrínseca para experiencias estimulantes, Motivación Extrínseca de identificación, Motivación Extrínseca de regulación Interna, Motivación Extrínseca de regulación externa, Sentimientos de incompetencia, Carencia de control, Bajas expectativas de logro. Consta de 28 preguntas con respuestas de opción múltiple tipo Likert con el siguiente orden:

- (1) Nada
- (2) Poco
- (3) Medianamente
- (4) Mucho
- (5) Totalmente

Confiabilidad del instrumento

Para obtener la confiabilidad del instrumento se considera la escala elaborada por De Vellis (2012), el cual alega que:

- Debajo de .60 es inaceptable
- De .60 a .65 es indeseable
- Entre .65 y .70 es mínimamente aceptable
- De .70 a .80 es respetable
- De .80 a .90 es buena
- De .90 a 1.00 es muy buena

Tabla 2

Confiabilidad de la Escala de Motivación Académica

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
,903	28

Fuente: Elaboración propia.

Se obtuvo el coeficiente de Alfa de Cronbach 0,903, lo cual indica que el cuestionario es bueno.

Variable 2: Procrastinación

Datos generales

Título: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Autor: Deborah Ann Busko

Adaptación al español: Traducida y adaptada al español con el nombre Escala de Procrastinación Académica (EPA) por Álvarez (2010)

Adaptación del instrumento a la población objetivo: El instrumento fue adaptado por el investigador del presente trabajo a los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa “Esther Cáceres Salgado”, Rímac, 2019.

Procedencia: Canadá

Objetivo: Medir el nivel de procrastinación académica

Población: Estudiantes de secundaria.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Sin límite de tiempo.

Estructura: El cuestionario posee 2 dimensiones las cuales son Postergación de Actividades y Autorregulación Académica; las cuales cuentan con 4 indicadores: Proceso de regulación de la conducta académica, Uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces, Problemas de autocontrol, Organización de tiempo. Consta de 12 preguntas con respuestas de opción múltiple tipo Likert con el siguiente orden:

- (1) Nunca
- (2) Casi Nunca
- (3) A Veces
- (4) Casi Siempre
- (5) Siempre

Confiabilidad del instrumento

Para obtener la confiabilidad del instrumento se considera la escala elaborada por De Vellis (2012), el cual alega que:

- Debajo de .60 es inaceptable
- De .60 a .65 es indeseable
- Entre .65 y .70 es mínimamente aceptable
- De .70 a .80 es respetable
- De .80 a .90 es buena
- De .90 a 1.00 es muy buena

Tabla 3

Confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,726	12

Fuente: Elaboración propia

Se obtuvo el coeficiente de Alfa de Cronbach 0,726, lo cual indica que el cuestionario es respetable.

3.7. Métodos de análisis de datos

La técnica estadística que se utilizó para procesar la información se llevo de la siguiente forma:

Se ha utilizado un programa informático de nombre Microsoft Excel 2016, para crear una base de datos según los resultados recogidos;

Se aplicó el paquete estadístico llamado SPSS (Statistical Package for Social Science) versión 24, ya que se trata de una investigación de enfoque cuantitativo y por ello este software de análisis estadístico ayudará a conseguir cálculos exactos para cumplir con los objetivos de la presente investigación.

Se presentaron los resultados en tablas y figuras con su debida interpretación para cada objetivo planteado.

3.8. Aspectos éticos

Este trabajo de investigación cumplió con los criterios establecidos por el código de ética de investigación de la Universidad Privada TELESUP. De igual forma se respetó la autoría de la información bibliográfica que se utilice en el estudio haciendo referencia a los autores y sus datos respectivos.

Asimismo, se tomó en consideración el artículo número 81 y 87 del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú ya que se protegió el

bienestar y dignidad de los participantes durante el estudio puesto que se les informó sobre el proceso a través de un consentimiento informado que les dio a conocer de forma sencilla y clara los pormenores de la presente investigación, otorgándoles la opción voluntaria de participar o no, según la persona estime conveniente.

En lo concerniente al desarrollo y ejecución del presente proyecto, se presentaron las solicitudes y permisos necesarios tanto a la institución como a cada uno de los participantes de esta investigación; lo cual garantizó el secreto profesional, evitando cualquier tipo de plagio total o parcial.

De identificarse datos falseados, ausencia de cita de autores, uso indebido de información o representar falsamente las ideas de otros; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normativa vigente de la Universidad Privada TELESUP

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos

En este capítulo se muestra los resultados de la investigación conseguidos a partir de los análisis estadísticos realizados para dar respuesta al problema de investigación y atender a los objetivos planteados al inicio del estudio.

Tabla 4

Procrastinación en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	48	48,0
Media	52	52,0
Total	100	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 2 *Diagrama de frecuencias de Procrastinación.*

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en la tabla 4 y figura 2, los niveles referentes a la variable procrastinación dan a conocer que el 52 % de estudiantes presenta un nivel medio de procrastinación, mientras que el 48% % se encuentra con un nivel bajo. De esta manera se puede observar que los participantes no presentan una alta procrastinación, sino mantienen un nivel bajo o medio, lo que indica que la dilación de sus actividades no se lleva a cabo de forma continua.

Tabla 5

Autorregulación Académica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje
Media	49	49,0
Alta	51	51,0
Total	100	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 3 *Diagrama de frecuencias de Autorregulación Académica.*

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en la tabla 5 y figura 3, el 51 % de estudiantes presenta un nivel alto de autorregulación, mientras que el 49 % se encuentra con un nivel medio. En este sentido, se evidencia que los estudiantes tienen adecuados comportamientos de autorregulación en sus deberes académicos, dando a conocer que son capaces de gestionar sus actividades escolares en torno a los objetivos académicos que desean alcanzar.

Tabla 6

Postergación de Actividades en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	47	47,0
Media	51	51,0
Alta	1	1,0
Total	100	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 4 *Diagrama de frecuencias de Postergación de Actividades.*

Fuente: Elaboración Propia.

Como se observa en la tabla 6 y figura 4, el 52 % estudiantes presentan un nivel medio de postergación de actividades, mientras que el 47 % un nivel bajo y solo 1 % evidencia un nivel alto. De esta manera se evidencia que los estudiantes no suelen realizar conductas dilatorias de forma continua, sino que existe una tendencia a mantenerse en niveles bajos o medios que les permiten realizar y cumplir con sus actividades escolares.

Tabla 7

Motivación Académica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje
Media	19	19,0
Alta	81	81,0
Total	100	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 5 *Diagrama de frecuencias de Motivación Académica.*

Fuente: Elaboración Propia.

Como se observa en la tabla 7 y figura 5, el 81 % de estudiantes presentan un nivel alto de motivación académica y el 19 % presenta un nivel medio. En este sentido, se evidencia que los participantes están motivados al ir a su institución educativa y que siente en su mayoría un alto grado de satisfacción con su entorno escolar.

Tabla 8

Motivación Extrínseca en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	2	2,0
Media	22	22,0
Alta	76	76,0
Total	100	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 6 *Diagrama de frecuencias de Motivación Extrínseca.*

Fuente: Elaboración Propia.

Como se observa en la tabla 8 y figura 6; el 76 % de estudiantes presentan un nivel alto de motivación extrínseca, mientras que el 22 % un nivel medio y 2 % un nivel bajo. De esta forma, se observa que existe una motivación extrínseca en su mayoría de nivel alto, lo cual evidencia que los participantes acuden a su institución educativa porque así obtienen estímulos externos que los satisfacen y los ayudan a conseguir sus objetivos.

Tabla 9

Motivación Intrínseca en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	2	2,0
Media	32	32,0
Alta	66	66,0
Total	100	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 7 *Diagrama de frecuencias de Motivación Intrínseca.*

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la tabla 9 y figura 7, el 66 % de estudiantes presentan un nivel alto de motivación intrínseca, el 32 % un nivel medio y el 2 % un nivel bajo. Se evidencia que los estudiantes tienen un alto nivel de motivación intrínseca, lo cual indica que los participantes creen que la acción de ir a estudiar a su institución educativa es por sí misma satisfactoria para ellos y que no es necesario obtener estímulos externos para conseguir estas ganas de estudiar.

Tabla 10

Desmotivación en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	61	61,0
Media	33	33,0
Alta	6	6,0
Total	100	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 8 *Diagrama de frecuencias de Desmotivación.*

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en la tabla 10 y figura 8, el 61 % de estudiantes presenta un nivel bajo de desmotivación, mientras que el 33 % se encuentra con un nivel medio y el 6 % en un nivel alto. Cabe señalar, que estos resultados indican que los estudiantes sienten motivación para ir a su institución educativa y estudiar porque sienten que es satisfactorio y es una actividad que los compensa grandemente.

4.2 Resultados Inferenciales

En el presente apartado se determinará la relación entre las variables Procrastinación y Motivación Académica a través de análisis estadísticos inferenciales que permitirán comprobar las hipótesis planteadas en el presente estudio.

Prueba de normalidad:

Hipótesis de normalidad:

Ho: La distribución de la variable de estudio no difiere de la distribución normal.

Ha: La distribución de la variable de estudio difiere de la distribución normal.

Regla de decisión:

Si valor $p > 0,05$, se acepta la Hipótesis nula (H_0).

Si valor $p < 0,05$, se rechaza la Hipótesis nula (H_0) y se acepta H_a .

Tabla 11*Prueba de normalidad*

		Procrastinación	Motivación Académica
N		100	100
Parámetros Normales	Media	29,0100	114,5000
	Desviación Estándar	5,94842	14,71308
	Absoluta	,072	,104
	Positivo	,072	,048
	Negativo	-,062	-,104
Estadístico de prueba		,072	,104
Sig. Asintótica (bilateral)		,200	,009

Fuente: Elaboración propia

La prueba de las variables presenta un valor $p=0,200 > 0,05$ y $0,009 < 0,05$ (Kolmogorov-Smirnov $n=>30$). Luego, el primer caso se ajusta a una distribución normal y en el segundo no, no pudiéndose comparar distribuciones diferentes.

Ante las pruebas presentadas, se rechaza la H_0 y se concluye que, al ser uno de los datos (Variable Motivación Académica) que no proceden de una distribución normal, se justifica el empleo del estadístico no paramétrico.

Hipótesis general

H_1 : La procrastinación académica se relaciona significativamente con la motivación académica en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

H_0 : La procrastinación académica no se relaciona significativamente con la motivación académica en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Regla de decisión;

Si valor $p > 0,05$, se acepta la Hipótesis nula (H_0)

Si valor $p \leq 0,05$, se rechaza la Hipótesis nula (H_0) y se acepta H_a .

Tabla 12

Correlación Procrastinación y Motivación Académica

		Procrastinación	Motivación Académica
Rho de Spearman	Procrastinación	1,000	-,312**
			,002
			100
	N	100	100

Nota: ** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,312 indica que existe una relación negativa entre las variables. Esta correlación es de manera inversa a nivel baja; es decir, cuanto mayor sean los índices de motivación académica, menores serán los de procrastinación y viceversa.

Siendo el nivel de significancia bilateral $p = 0,002 \leq 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; por lo que se concluye que la procrastinación se relaciona significativamente con la motivación académica en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Hipótesis específica 1

H_1 : La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación intrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

H_0 : La procrastinación no se relaciona significativamente con la motivación intrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Regla de decisión;

Si valor $p > 0,05$, se acepta la Hipótesis nula (H_0)

Si valor $p \leq 0,05$, se rechaza la Hipótesis nula (H_0) y se acepta H_a .

Tabla 13*Correlación procrastinación y motivación intrínseca.*

		Procrastinación	Motivación Intrínseca
	Coefficiente de correlación	1,000	-,315**
Rho de Spearman	Procrastinación		,001
	Sig. (bilateral)		
	N	100	100

Nota: ** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,315 indica que existe una relación negativa entre las variables, esta correlación es de manera inversa a nivel bajo; es decir, cuanto mayor sean los índices de motivación intrínseca, menores serán los de procrastinación y viceversa.

Siendo el nivel de significancia bilateral $p = 0,01 \leq 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; por lo que se concluye que la procrastinación se relaciona significativamente con la motivación intrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Hipótesis específica 2

H_1 : La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación extrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

H_0 : La procrastinación no se relaciona significativamente con la motivación extrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Regla de decisión;

Si valor $p > 0,05$, se acepta la Hipótesis Nula (H_0)

Si valor $p \leq 0,05$, se rechaza la Hipótesis Nula (H_0) y se acepta H_a .

Tabla 14*Correlación procrastinación y motivación extrínseca*

		Procrastinación	Motivación Extrínseca
	Coeficiente de correlación	1,000	-,264**
Rho de Spearman	Procrastinación		,008
	Sig. (bilateral)		
	N	100	100

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,264 indica que existe una relación negativa entre las variables, esta correlación es de manera inversa a nivel bajo; es decir, cuanto mayor sean los índices de motivación extrínseca, menores serán los de procrastinación y viceversa.

Siendo el nivel de significancia bilateral $p = 0,008 \leq 0,05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; por lo que se concluye que la procrastinación se relaciona significativamente con la motivación extrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Hipótesis específica 3

H_1 : La procrastinación se relaciona significativamente con la desmotivación en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

H_0 : La procrastinación no se relaciona significativamente con la desmotivación en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Regla de decisión;

Si valor $p > 0,05$, se acepta la Hipótesis nula (H_0)

Si valor $p \leq 0,05$, se rechaza la Hipótesis nula (H_0) y se acepta H_a .

Tabla 15*Correlación procrastinación y desmotivación*

		Procrastinación	Desmotivación
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,490
	Desmotivación	N	100
		Coefficiente de correlación	,070
		Sig. (bilateral)	,490
		N	100

El resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,070 indica que existe una relación positiva entre las variables, esta correlación es de manera directa a nivel bajo; es decir, cuanto mayor sean los índices de desmotivación, mayores serán los de procrastinación y viceversa.

Siendo el nivel de significancia bilateral $p = 0,490 > 0,05$, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula; por lo que se concluye que la procrastinación no se relaciona significativamente con la desmotivación en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

V. DISCUSIÓN

5.1. Análisis de discusión de resultados

A la par de los hallazgos y análisis de los resultados del primer objetivo específico, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,315 indica que existe una relación negativa entre las variables. Se encontró una correlación de manera inversa a nivel bajo y, siendo el nivel de significancia bilateral $p= 0,01 \leq 0,05$ (altamente significativa), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; donde se concluye que: La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación intrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

El resultado del primer objetivo reafirma lo que exponen Blais et al. (1992) en la teoría de la autodeterminación, donde señala que un individuo que cuenta con motivación intrínseca de nivel alto puede realizar tareas académicas eficazmente; lo que se relaciona con la teoría cognitivo conductual de Busko (1998), la cual señala que, al gestionar los pensamientos sobre una tarea académica, un individuo puede minimizar la posibilidad de que la procrastinación se presente.

De los hallazgos encontrados y del análisis de los resultados respecto al segundo objetivo específico, siendo resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman de -0,264, se indicó que existe relación negativa entre las variables. Además de esto se encontró una correlación de manera inversa a nivel bajo y, siendo el nivel de significancia bilateral $p= 0,008 \leq 0,05$ (altamente significativa), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; donde se concluye que: La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación extrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Este resultado coincide con lo expuesto por Blais et al. (1992) en su teoría de la autodeterminación, ya que la motivación extrínseca impulsa al individuo a

seguir acciones que le lleven a obtener un buen desempeño académico a partir de una recompensa externa. Ello se relaciona con Busko (1998), la cual señala que la procrastinación se genera cuando una actividad se percibe como algo que genera molestia e incomodidad en el individuo. Es decir, en caso de tener una motivación extrínseca de nivel alto se puede predecir una baja procrastinación, puesto que el individuo estará obteniendo algo positivo de la acción que desea realizar.

Respecto a los resultados descriptivos de estas dos primeras dimensiones, se obtuvo que 76 % de los estudiantes se encuentra extrínsecamente motivados en un nivel alto, y un 66% % intrínsecamente motivados en un nivel alto. Estos datos no concuerdan con lo que proponen Domínguez y Pino-Juste (2014), los cuales afirman que existe una diferencia evidente entre el nivel de motivación intrínseca y extrínseca. Como se puede observar en el presente estudio, los resultados apuntan a que estos estudiantes de nivel secundario poseen tanto motivación de tipo extrínseco como intrínseco en un nivel alto.

A partir de los hallazgos y análisis de los resultados respecto al tercer objetivo específico, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,070 indica que existe una relación positiva entre las variables. Se encontró una correlación directa a nivel bajo y, siendo la significancia bilateral $p = 0,490 > 0,05$, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula, concluyendo que: La procrastinación no se relaciona significativamente con la desmotivación en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Este resultado no guarda relación con la teoría expuesta por Blais et. al. (1992), ya que según lo que exponen estos autores, la desmotivación se genera cuando la persona siente que no cuenta con el control de la situación, se sienten incompetentes y tienen bajas expectativas de logro; lo cual se enlaza con la procrastinación de Busko (1998) al exponer que una persona que no pueda manejar sus pensamientos adecuadamente es muy probable que procrastine. En este caso, el estudio arrojó un atisbo contrario a esta relación y que demuestra

que en estos estudiantes, a pesar que presenten desmotivación, no significa que vayan a manifestar conductas dilatorias.

El resultado descriptivo de esta dimensión llamada desmotivación arrojó que un 61 % de los estudiantes que participaron del estudio poseen una desmotivación baja. Blais et al. (1992) comenta a través de su teoría que la desmotivación aparece cuando un individuo percibe que no obtiene ninguna recompensa por sus acciones, tanto intrínsecas como extrínsecas. Esto difiere con lo hallado ya que, al tener una desmotivación baja, significa que los estudiantes poseen estas contingencias en su vida y pueden encontrarse motivados en sus estudios.

Además de los hallazgos y el análisis de los resultados respecto al objetivo general, el resultado de Rho de Spearman de -0,312 indicó que existe relación negativa entre ambas variables. Además, se encontró en el nivel de correlación baja y, siendo el nivel de significancia bilateral $p=0,002 \leq 0,05$ (altamente significativa), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; concluyéndose que: La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación académica en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Este resultado guarda relación con lo expuesto por Busko (1998) que expone que la procrastinación se manifestará si la persona tiene recursos para manejar y gestionar sus ideas y conductas; ello también se relaciona con la teoría de autodeterminación de Blais et. al. (1998), la cual presenta a la motivación como la capacidad para dirigir la conducta hacia una meta a través de recursos tanto extrínsecos como intrínsecos.

En cuanto a los resultados descriptivos, se encontró que 81 % de los estudiantes posee una motivación académica de nivel alto, mientras que en la variable procrastinación se obtuvo un 52 % de nivel medio y un 48 % de nivel bajo. Estos datos guardan relación con los resultados hallados por Carhuapoma (2018) y Rico (2015), quienes señalan que los estudiantes de educación

secundaria que están motivados no presentan conductas relacionadas con la postergación del cumplimiento de sus deberes y, por ende, se desempeñan bien en sus deberes escolares.

VI. CONCLUSIONES

Primera: La presente investigación respecto a la primera hipótesis específica, demuestra que la procrastinación se relaciona significativamente con la motivación intrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019; por lo que, el coeficiente de correlación Rho de Spearman de $-0,315$, demostró una correlación a nivel bajo.

Segunda: La presente investigación respecto a la segunda hipótesis específica, demuestra que la procrastinación se relaciona significativamente con la motivación extrínseca en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019; siendo que el coeficiente de correlación Rho de Spearman de $-0,264$, demostró una baja asociación entre ambas variables.

Tercera: La presente investigación respecto a la tercera hipótesis específica, demuestra la procrastinación no se relaciona significativamente con la desmotivación en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019; siendo que el coeficiente de Rho de Spearman de $0,070$, demostró una relación positiva entre las variables.

Cuarta: La presente investigación respecto a la hipótesis general, demuestra que la procrastinación se relaciona significativamente con la motivación académica en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019; siendo que el coeficiente de correlación Rho de Spearman de $-0,312$, demostró una correlación a nivel bajo entre las variables.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Plantear un programa que tenga como objetivo promocionar el uso de recompensas externas en los estudiantes para mantener un nivel adecuado de motivación extrínseca y así puedan desempeñarse adecuadamente en sus actividades académicas. Esto sería beneficioso a largo plazo, ya que paralelamente este tipo de programas realizados correctamente pueden originar eventualmente una motivación intrínseca, donde el estudiante ya no necesite de estas recompensas externas y sea la actividad de aprender por sí misma, la que le genere satisfacción.

Segunda: Realizar talleres promocionales para los estudiantes que tengan como objetivo la difusión de herramientas y estrategias que ayuden a mantener los niveles de procrastinación en un nivel bajo.

Tercera: Realizar un estudio longitudinal en los estudiantes de quinto de secundaria para comprobar si este nivel de motivación en la escuela secundaria se mantiene a lo largo de la vida universitaria o existe un aumento de acciones dilatorias a partir del inicio de los estudios superiores.

Cuarta: Realizar una encuesta dentro de la institución educativa para averiguar e identificar aquellas situaciones que pueden llevar a los estudiantes a procrastinar de forma frecuente, para así controlarlas y disminuirlas a favor de los estudiantes y su buen desempeño académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological Bulletin*, 82, 463-496.
- Albújar, K. (2014). La motivación y el rendimiento académico en el área de Matemática en los estudiantes de Educación Primaria. UCV-HACER: *Revista de Investigación y Cultura*, 3(2) 70-77.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 174.
- Barrantes, B. (2018). *Procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una institución educativa de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. *Repositorio de la Universidad Privada del Norte*, Perú.
- Bagus, I. (2010). Temporal Motivation Theory: Best Theory (yet) to Explain Procrastination. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 206-214.
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Tesis de Posgrado, Universidad de Guelph]. *Repositorio de la Universidad de Guelph*, Canadá.
- Burka, J. y Yuen, M. (2008). *Procrastination: Why You Do it, What to Do About It Now*. Da Capo Press.
- Bedoya, K. (2015). *Relación entre la motivación académica y el rendimiento escolar de los estudiantes de bachillerato en extra-edad de un Colegio Colombiano*. [Tesis de Posgrado, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey]. *Repositorio de la Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey*, Colombia.

- Blais, M., Brière, N., Pelletier, L., Senécal, C., Vallières, E., & Vallerand, R. (1992). The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. *Educational and Psychological Measurement*, 52 (4), 1003-1017.
- Bernardo, Y. (2014). *Procrastinación académica en los escolares de nivel secundaria de un colegio particular y de un colegio nacional de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo, Perú.
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas D., Espinoza E., Torrejón E. y Conspira C. (2011). *Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú*” *Revista Peruana de Epidemiología*, 15 (3), 1-5.
- Centeno, L., Domínguez, S. y Villegas, G. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*, 20(2), 293-304.
- Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T. y Villagómez, M. (2009). La motivación y el aprendizaje. *Alteridad: Revista de Educación*, 4(2), 20-32.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética y Deontología*. Lima, Perú: Colegio de Psicólogos del Perú.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2) 103-106.
- Carrasco, S. (2008). *Metodología de la investigación científica*. San Marcos.
- Carhuapoma, Y. (2018). *Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José*

Buenaventura Sepúlveda, Cañete – 2017 [Tesis de posgrado. Universidad San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad San Martín de Porres, Perú.

Deci, E. y Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4) 227-268.

De Vellis, R. (2012). *Scale development. Theory and applications*. SAGE.

Domínguez, J. y Pino-Juste, M. (2014). Motivación intrínseca y extrínseca: Análisis en adolescentes gallegos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1) 349-358.

Ellis, A. y Knaus, W. (1997). *Vencer la Procrastinación*. New American Library.

Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S. y Tuckman, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 9 (3),142-149.

González, D. (2008). *Psicología de la motivación*. Ciencias Médicas.

Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: una mirada clínica*. [Tesis de Posgrado, Instituto Superior de Estudios Psicológicos]. Repositorio del Instituto Superior de Estudios Psicológicos, España.

Hurtado, J. (2000). *Metodología de la Investigación holística*. SYPAL

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.

Kerlinger, F. (1981). *Investigación del comportamiento. Técnicas y métodos*. Interamericana.

Kumar, T. (2017) *"The issue of procrastination among high school students"* The Spokesman. <https://thespokesman.net/1497/features/the-issue-of-procrastination-among-high-school-students/>

- López, E. (1998). *Las historias de vida y la investigación biográfica. Fundamentos y metodología*. UNED.
- Marina, J. (2011). *Los secretos de la Motivación*. Ariel.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: Perspectivas Teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153–170.
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1) 45-60.
- Rico, C. (2015). *Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán* [Tesis de pregrado, Universidad del Bío-Bío]. Universidad del Bío-Bío, Chile.
- Rivera, G. (2014). *La motivación del alumno y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de Bachillerato Técnico en Salud Comunitaria del Instituto República Federal de México de Comayagüela, M.D.C., durante el año lectivo 2013* [Tesis de posgrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio de la Universidad Pedagógica Nacional, Honduras.
- Remón, S. (2013). *Clima social familiar y motivación académica en estudiantes de 3ro. y 4to.de secundaria pertenecientes a colegios católicos de Lima Metropolitana*. [Tesis de posgrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: Un problema en la vida universitaria. *Revista Studiositas*, 5 (2), 87-94.
- Schunk, D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. Pearson educación.

- Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Editorial Visión Universitaria.
- Solomon, L. y Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sanz, M., Menéndez, F., Rivero, M. y Conde, M. (2013). *Psicología de la Motivación: Teoría y Práctica*. Sanz y Torres
- Steel, P. y König, C. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.
- Steel, P. (2011). *Procrastinación: ¿Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy?*. Grijalbo
- Steel, P. (2012). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. Harper Perennial
- Universia Perú (2015). *¿Qué es la procrastinación?* [Noticias]. <http://noticias.universia.edu.pe/consejosprofesionales/noticia/2015/06/15/1126705/procrastinacion.html>
- Urban, T. [TED] (15 de marzo de 2016). "Inside the mind of a master procrastinator" [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>
- Valle, A., Núñez J., Cabanach, R., González J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R. y Muñoz, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724-731.
- Valenzuela, J. (2007). *Más allá de la tarea: pistas para una redefinición del concepto de motivación escolar*. *Educ. Pesqui*, 33(3), 409-426

Weiner, B. (1992). *Human motivation: metaphors, theories and research*. SAGE

Wilson, B. y Nguyen, T. (2012). Belonging to tomorrow: an overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 211-217.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología	Muestra/Población
<p>Problema general: ¿De qué manera la procrastinación se relaciona con la motivación académica en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿De qué manera la procrastinación se relaciona con la motivación intrínseca en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019? ¿De qué manera la procrastinación se relaciona con la motivación extrínseca en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019? ¿De qué manera la procrastinación se relaciona con la desmotivación al logro en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019? 	<p>Objetivo general: Establecer la relación que existe entre la procrastinación y motivación académica en los estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Establecer la relación que existe entre la procrastinación y la motivación intrínseca en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019. Establecer la relación que existe entre la procrastinación y motivación extrínseca en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019. Establecer la relación que existe entre la procrastinación y desmotivación en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019. 	<p>Hipótesis general: La procrastinación académica se relaciona significativamente con la motivación académica en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación intrínseca en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019. La procrastinación se relaciona significativamente con la motivación extrínseca en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado en el distrito del Rímac, 2019. La procrastinación se relaciona significativamente con la desmotivación en los estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019. 	<p>Procrastinación Académica</p> <p>Motivación Académica</p>	<p>El tipo de investigación utilizada será la básica de nivel correlacional.</p> <p>En este estudio transversal se utilizarán tests psicométricos en relación a las variables para aplicarlas a través de un muestreo por conveniencia.</p>	<p>La muestra por conveniencia se compone de estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. Cáceres Salgado, Rímac, 2019.</p>

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	NÚMERO DE ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGOS
PROCRASTINACIÓN	Postergación de Actividades	<ul style="list-style-type: none"> Proceso de regulación de la conducta académica. Uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces. 	12	Nunca Casi Nunca A Veces Casi Siempre Siempre	Nivel alto de Procrastinación
	Autorregulación Académica	<ul style="list-style-type: none"> Problemas de autocontrol. Organización de tiempo 			Nivel medio de Procrastinación
MOTIVACIÓN ACADÉMICA	Motivación Intrínseca	<ul style="list-style-type: none"> Motivación académica intrínseca para conocer Motivación académica intrínseca para el logro de metas. Motivación académica intrínseca para experiencias estimulantes. 	28	Nada Poco Medianamente Mucho Totalmente	Motivación Académica Alta
	Motivación Extrínseca	<ul style="list-style-type: none"> Motivación académica extrínseca de identificación. Motivación académica extrínseca de regulación externa. Motivación académica extrínseca de regulación introyectada. 			Motivación Académica Media
	Desmotivación	<ul style="list-style-type: none"> Sentimientos de incompetencia Carencia de control Bajas expectativas de logro 			Motivación Académica Baja

Anexo 3: Instrumentos

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca
 CN = Casi Nunca
 AV = A Veces
 CS = Casi Siempre
 S = Siempre

		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener un ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

ESCALA DE MOTIVACIÓN ACADÉMICA (EMA)

A continuación, encontrarás algunas de las razones que justifican tu asistencia al colegio. Usando una escala del 1 al 7, encierra con un círculo el número que exprese mejor tu opinión personal.

¿POR QUÉ VAS AL COLEGIO?

Nada	Poco		Medianamente	Mucho		Totalmente
1	2	3	4	5	6	7

		1	2	3	4	5	6	7
1	Porque al menos necesito el certificado de Secundaria para encontrar un trabajo bien remunerado más adelante.							
2	Porque me agrada y satisface la experiencia de aprender cosas nuevas.							
3	Porque pienso que la educación Secundaria me ayudará a prepararme mejor para la carrera que elija.							
4	Porque realmente me gusta ir al colegio.							
5	Sinceramente no lo sé; en realidad siento que estoy perdiendo mi tiempo en el colegio.							
6	Porque me agrada superarme a mí mismo(a) en mis estudios.							
7	Para probarme a mí mismo(a) que soy capaz de conseguir el certificado de Secundaria.							
8	Para conseguir después un trabajo de mayor prestigio.							
9	Por el placer que tengo cuando descubro cosas nuevas que nunca antes había visto.							
10	Porque finalmente me permitirá entrar al mercado laboral en el campo que me agrade.							
11	Porque para mí, el colegio es divertido.							
12	En un principio tenía razones para ir al colegio; sin embargo, ahora me pregunto si debo continuar.							
13	Por el gozo que siento al superarme en algunas de mis metas personales.							
14	Porque cuando tengo éxito en el colegio me siento importante.							
15	Porque quiero “vivir mejor” más adelante.							
16	Por el placer que me produce ampliar mis conocimientos sobre temas que me llaman la atención.							
17	Porque me ayudará a realizar una mejor							

	elección en mi orientación profesional.							
18	Por el placer que experimento cuando estoy debatiendo con profesores interesantes.							
19	No puedo ver por qué voy al colegio y sinceramente, no me interesa.							
20	Por la satisfacción que siento cuando logro realizar actividades escolares difíciles.							
21	Para demostrarme a mí mismo(a) que soy una persona inteligente.							
22	Para tener un mejor sueldo en el futuro.							
23	Porque los cursos me permiten continuar aprendiendo acerca de muchas cosas que me interesan.							
24	Porque creo que la educación Secundaria mejorará mi preparación profesional.							
25	Por la gran emoción que me produce la lectura de temas interesantes.							
26	No lo sé; no puedo entender qué estoy haciendo en el colegio.							
27	Porque la Secundaria me permite sentir una satisfacción personal en mi búsqueda por la excelencia en mis estudios.							
28	Porque quiero demostrarme a mí mismo(a) que puedo tener éxito en mis estudios.							

Anexo 4: Validación de Instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

INSTRUMENTO: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

N°	Dimensiones / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
I. AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA								
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	✓		✓		✓		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	✓		✓		✓		
4	Asisto regularmente a clase.	✓		✓		✓		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	✓		✓		✓		
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	✓		✓		✓		
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	✓		✓		✓		
10	Trato de motivarme para mantener un ritmo de estudio.	✓		✓		✓		
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	✓		✓		✓		
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	✓		✓		✓		
II. POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES								
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	✓		✓		✓		
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	✓		✓		✓		
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Tiene Suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/Mg:

Mg. Joe Saenz Torres

DNI: 43570221

Especialidad del validador: Psicólogo clínico

12 de mayo del 2020

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


.....
Mg. Joe J. Saenz Torres
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 22210
.....

Firma del Experto Informante.

Especialidad

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

INSTRUMENTO: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

N°	Dimensiones / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	I. AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA							
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
4	Asisto regularmente a clase.	X		X		X		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
10	Trato de motivarme para mantener un ritmo de estudio.	X		X		X		
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	X		X		X		
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
	II. POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES							
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): TIENE SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/Mg:

Dr. PEREZ DIAZ IGNACIO DE LOYOLA

DNI: 08341128

Especialidad del validador: PSICOLOGO Y DOC. CCSS.

.....de.....del 20.....

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.

Especialidad

Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz
PSICOLOGO CLINICO EDUCATIVO
CPP 2633

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

INSTRUMENTO: Escala de Motivación Académica (EMA)

N°	Dimensiones / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	I. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA							
2	Porque me agrada y satisface la experiencia de aprender cosas nuevas.	X		X		X		
4	Porque realmente me gusta ir al colegio.	X		X		X		
6	Porque me agrada superarme a mí mismo(a) en mis estudios.	X		X		X		
9	Por el placer que tengo cuando descubro cosas nuevas que nunca antes había visto.	X		X		X		
11	Porque para mí, el colegio es divertido.	X		X		X		
13	Por el gozo que siento al superarme en algunas de mis metas personales.	X		X		X		
16	Por el placer que me produce ampliar mis conocimientos sobre temas que me llaman la atención.	X		X		X		
18	Por el placer que experimento cuando estoy debatiendo con profesores interesantes.	X		X		X		
20	Por la satisfacción que siento cuando logro realizar actividades escolares difíciles.	X		X		X		
23	Porque los cursos me permiten continuar aprendiendo acerca de muchas cosas que me interesan.	X		X		X		
25	Por la gran emoción que me produce la lectura de temas interesantes.	X		X		X		
27	Porque la Secundaria me permite sentir una satisfacción personal en mi búsqueda por la excelencia en mis estudios.	X		X		X		
	II. MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA							
1	Porque al menos necesito el certificado de Secundaria para encontrar un trabajo bien remunerado más adelante	X		X		X		

3	Porque pienso que la educación Secundaria me ayudará a prepararme mejor para la carrera que elija	X		X		X	
7	Para probarme a mí mismo(a) que soy capaz de conseguir el certificado de Secundaria.	X		X		X	
8	Para conseguir después un trabajo de mayor prestigio.	X		X		X	
10	Porque finalmente me permitirá entrar al mercado laboral en el campo que me agrade.	X		X		X	
14	Porque cuando tengo éxito en el colegio me siento importante.	X		X		X	
15	Porque quiero "vivir mejor" más adelante.	X		X		X	
17	Porque me ayudará a realizar una mejor elección en mi orientación profesional.	X		X		X	
21	Para demostrarme a mí mismo(a) que soy una persona inteligente.	X		X		X	
22	Para tener un mejor sueldo en el futuro.	X		X		X	
24	Porque creo que la educación Secundaria mejorará mi preparación profesional.	X		X		X	
28	Porque quiero demostrarme a mí mismo(a) que puedo tener éxito en mis estudios.	X		X		X	
	III. DESMOTIVACIÓN						
5	Sinceramente no lo sé; en realidad siento que estoy perdiendo mi tiempo en el colegio.	X		X		X	
12	En un principio tenía razones para ir al colegio; sin embargo, ahora me pregunto si debo continuar.	X		X		X	
19	No puedo ver por qué voy al colegio y sinceramente, no me interesa.	X		X		X	
26	No lo sé; no puedo entender qué estoy haciendo en el colegio.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): TIENE SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/Mg:

Dr. PEREZ DIAZ IGNACIO DE LOYOLA

DNI: 08341128

Especialidad del validador: PSICOLOGO Y DOC. CCSS.

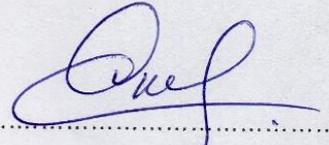
.....de.....del 20....

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

.....Especialidad

Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz
PSICOLOGO CLINICO EDUCATIVO
CPP 2633

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

INSTRUMENTO: Escala de Motivación Académica (EMA)

N°	Dimensiones / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	I. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA							
2	Porque me agrada y satisface la experiencia de aprender cosas nuevas.	✓		✓		✓		
4	Porque realmente me gusta ir al colegio.	✓		✓		✓		
6	Porque me agrada superarme a mí mismo(a) en mis estudios.	✓		✓		✓		
9	Por el placer que tengo cuando descubro cosas nuevas que nunca antes había visto.	✓		✓		✓		
11	Porque para mí, el colegio es divertido.	✓		✓		✓		
13	Por el gozo que siento al superarme en algunas de mis metas personales.	✓		✓		✓		
16	Por el placer que me produce ampliar mis conocimientos sobre temas que me llaman la atención.	✓		✓		✓		
18	Por el placer que experimento cuando estoy debatiendo con profesores interesantes.	✓		✓		✓		
20	Por la satisfacción que siento cuando logro realizar actividades escolares difíciles.	✓		✓		✓		
23	Porque los cursos me permiten continuar aprendiendo acerca de muchas cosas que me interesan.	✓		✓		✓		
25	Por la gran emoción que me produce la lectura de temas interesantes.	✓		✓		✓		
27	Porque la Secundaria me permite sentir una satisfacción personal en mi búsqueda por la excelencia en mis estudios.	✓		✓		✓		
	II. MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA							
1	Porque al menos necesito el certificado de Secundaria para encontrar un trabajo bien remunerado más adelante	✓		✓		✓		* Certificado de Estudios

3	Porque pienso que la educación Secundaria me ayudará a prepararme mejor para la carrera que elija	✓		✓		✓	
7	Para probarme a mí mismo(a) que soy capaz de conseguir el certificado de Secundaria.	✓		✓		✓	<i>de estudio</i>
8	Para conseguir después un trabajo de mayor prestigio.	✓		✓		✓	
10	Porque finalmente me permitirá entrar al mercado laboral en el campo que me agrade.	✓		✓		✓	
14	Porque cuando tengo éxito en el colegio me siento importante.	✓		✓		✓	
15	Porque quiero "vivir mejor" más adelante.	✓		✓		✓	
17	Porque me ayudará a realizar una mejor elección en mi orientación profesional.	✓		✓		✓	
21	Para demostrarme a mí mismo(a) que soy una persona inteligente.	✓		✓		✓	
22	Para tener un mejor sueldo en el futuro.	✓		✓		✓	
24	Porque creo que la educación Secundaria mejorará mi preparación profesional.	✓		✓		✓	
28	Porque quiero demostrarme a mí mismo(a) que puedo tener éxito en mis estudios.	✓		✓		✓	
III. DESMOTIVACIÓN							
5	Sinceramente no lo sé; en realidad siento que estoy perdiendo mi tiempo en el colegio.	✓		✓		✓	
12	En un principio tenía razones para ir al colegio; sin embargo, ahora me pregunto si debo continuar.	✓		✓		✓	
19	No puedo ver por qué voy al colegio y sinceramente, no me interesa.	✓		✓		✓	
26	No lo sé; no puedo entender qué estoy haciendo en el colegio.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Tiene Suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/Mg:

Mg. Joe Saenz Torres

DNI: 43570221

Especialidad del validador: Psicólogo clínico

12 de mayo del 2020

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


.....
Mg. Joe J. Saenz Torres
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 22210
.....

Firma del Experto Informante.

Especialidad

Anexo 5: Matriz de Datos

N° De Estudiante	AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA												POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES		
	2	3	4	5	8	9	10	11	12	1	6	7			
1	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	5	5			
2	3	1	2	1	1	2	2	1	2	3	5	5			
3	3	2	1	2	2	4	2	3	2	3	4	5			
4	3	1	1	2	2	4	2	3	5	1	4	4			
5	4	2	2	1	1	1	2	2	1	3	4	5			
6	3	2	2	4	2	3	4	4	5	1	4	3			
7	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	3	3			
8	2	3	1	2	1	1	2	2	1	4	3	4			
9	3	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	4			
10	3	1	1	3	3	3	3	1	1	3	5	5			
11	2	2	5	1	1	2	2	1	2	5	3	5			
12	4	4	1	1	2	2	1	2	2	1	4	4			
13	4	2	1	2	3	3	2	2	2	1	4	3			
14	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3			
15	5	1	1	2	1	3	1	2	2	2	3	5			
16	3	4	1	1	2	2	1	2	4	3	5	4			
17	2	3	1	1	2	1	2	1	1	4	5	4			
18	4	3	2	5	3	4	3	3	3	2	2	2			
19	2	3	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3			
20	3	3	1	2	3	1	3	2	3	2	3	3			
21	3	3	1	1	2	1	2	1	3	2	3	5			
22	4	3	2	1	3	3	2	2	3	4	2	5			
23	3	1	5	1	1	2	1	1	2	2	5	5			
24	4	2	5	1	1	2	2	2	3	2	3	3			
25	3	4	1	2	1	2	2	3	4	3	4	4			
26	4	2	1	3	1	3	3	3	4	3	4	4			
27	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	3			
28	2	2	5	2	1	3	2	3	1	3	5	4			
29	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3			
30	1	1	1	1	1	2	1	2	1	5	5	5			
31	5	3	1	3	1	3	1	4	3	2	3	3			
32	4	3	2	2	3	3	2	3	1	3	4	3			
33	4	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	4			
34	5	1	2	2	1	3	1	1	5	4	5	5			
35	3	3	1	2	1	3	2	2	1	3	3	4			
36	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2			
37	3	2	1	4	2	3	3	2	3	4	5	5			
38	4	4	1	3	4	4	3	5	5	1	4	5			
39	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3			
40	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4			
41	3	1	1	3	2	2	2	3	4	3	5	4			
42	2	1	1	2	3	3	3	2	3	3	5	3			
43	3	1	1	2	3	5	3	3	5	3	1	4			
44	3	2	1	2	3	2	2	3	4	3	3	3			
45	4	3	1	2	1	3	3	1	2	3	3	2			
46	3	3	1	1	3	4	1	2	3	2	2	2			
47	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	4	4			
48	3	1	1	1	1	4	2	3	1	2	2	2			
49	5	3	5	3	3	5	2	2	5	2	4	1			
50	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4			
51	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3			
52	4	1	1	3	3	4	3	2	2	2	3	4			
53	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	4	4			
54	4	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3			
55	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3	3			
56	4	1	1	3	2	3	2	3	4	1	4	4			
57	5	3	1	4	3	4	4	3	4	1	2	5			
58	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4			
59	1	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3			
60	3	2	1	2	3	3	2	4	3	3	3	3			
61	4	3	1	3	3	3	3	4	2	3	4	4			
62	3	1	1	2	2	3	1	2	3	3	5	5			
63	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
64	2	1	1	1	2	2	2	3	1	3	3	3			
65	2	1	2	2	2	2	1	1	2	4	4	4			
66	3	1	1	2	1	5	2	5	1	4	4	5			
67	2	3	1	1	3	4	1	1	2	4	5	5			
68	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	5	3			
69	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2			
70	3	2	2	1	2	4	3	3	3	2	5	5			
71	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	5	5			
72	3	2	5	2	2	3	1	3	3	4	4	5			
73	4	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	4			
74	2	4	1	2	3	3	3	2	4	3	3	4			
75	4	1	2	4	2	3	2	4	1	1	3	3			
76	5	2	1	5	1	1	1	1	3	5	5	5			
77	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4			
78	3	1	4	2	3	3	1	2	3	3	5	1			
79	5	4	2	4	2	5	5	3	4	2	1	5			
80	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4			
81	1	2	1	2	1	1	3	3	3	5	3	3			
82	2	3	1	3	1	2	1	2	1	4	3	4			
83	2	1	1	1	1	2	1	2	1	4	4	4			
84	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	3	3			
85	3	3	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3			
86	4	1	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2			
87	3	3	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3			
88	1	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	5			
89	3	1	1	3	2	2	3	2	1	3	3	3			
90	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	5	5			
91	3	1	1	1	2	3	2	2	3	2	3	4			
92	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4			
93	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
94	3	1	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5			
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4			
96	3	1	5	2	1	1	2	1	1	3	4	4			
97	4	2	2	2	3	5	2	2	1	3	4	4			
98	3	2	4	2	1	4	1	2	2	3	4	4			
99	5	3	2	3	2	2	2	4	4	3	2	5			
100	5	3	2	3	3	4	3	4	3	1	4	3			

Nº de Estudiante	MOTIVACIÓN INTRÍNSECA														MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA								DESMOTIVACIÓN						
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	1	3	7	8	10	14	15	17	21	22	24	28	5	12	19	26	
1	6	5	7	7	4	7	6	5	5	7	5	6	7	7	4	3	5	5	7	7	7	5	6	7	1	4	6	7	
2	6	6	6	6	5	6	6	5	4	7	7	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	1	4	1	1	
3	4	3	3	4	7	6	6	5	7	6	6	6	6	7	5	4	6	6	7	5	6	7	7	7	1	7	1	5	
4	6	7	6	7	7	3	7	7	6	5	5	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	4	6	4	1	2	2	2	
5	7	5	6	7	5	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	
6	5	5	4	6	4	5	6	7	4	5	5	5	7	4	3	5	5	6	7	6	6	7	5	6	1	2	1	2	
7	4	5	4	4	5	4	5	3	4	4	5	3	2	5	3	2	4	4	4	5	4	3	4	5	1	2	1	5	
8	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	6	5	7	7	5	7	5	6	6	5	6	7	7	1	1	1	1	
9	5	7	7	6	4	7	5	5	7	6	7	7	1	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	
10	7	7	6	7	3	5	7	2	4	7	2	7	7	5	4	4	7	3	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	
11	7	6	7	7	4	7	7	7	2	7	6	7	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	1	1	2	1	
12	7	6	7	6	6	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	
13	2	3	2	4	7	3	2	2	1	3	7	6	7	5	2	7	7	6	7	2	3	7	7	3	1	1	1	1	
14	7	7	6	7	5	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	
15	7	4	7	7	6	6	7	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	
16	7	4	6	2	1	6	3	1	2	5	1	2	2	6	6	7	1	7	7	6	1	4	7	7	1	2	1	1	
17	6	4	4	7	1	4	5	6	2	6	2	2	7	5	5	6	6	2	6	6	3	7	6	3	3	1	1	1	
18	6	5	4	5	7	7	4	4	5	5	2	6	7	3	4	6	5	2	7	6	5	7	5	7	1	4	1	3	
19	6	6	6	6	6	6	6	3	5	6	5	5	5	6	4	5	3	7	5	5	7	6	7	2	2	3	3	3	
20	6	6	6	6	4	5	7	7	6	6	5	6	7	5	6	7	6	5	7	5	7	6	7	1	1	1	1	1	
21	5	5	6	6	4	6	6	5	5	7	1	7	7	7	7	6	6	4	6	7	7	7	7	7	1	1	1	1	
22	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	7	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	1	1	6	2	
23	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	2	7	7	4	7	7	7	7	7	5	6	1	1	7	
24	7	4	7	7	7	7	5	4	4	7	6	4	6	3	7	7	4	4	4	7	7	6	7	4	7	4	4	1	
25	6	4	4	4	6	6	7	6	6	7	4	6	5	4	6	6	4	7	7	7	6	7	2	7	1	1	2	1	
26	6	7	4	5	6	3	4	7	4	6	4	4	5	6	4	4	4	3	5	4	4	5	5	4	1	1	1	1	
27	6	4	5	3	5	4	4	5	5	5	4	5	5	7	5	7	7	5	7	4	6	5	5	5	1	1	2	2	
28	6	5	6	7	5	4	7	4	5	5	6	4	7	5	7	7	7	5	6	6	5	6	4	5	6	3	3	3	
29	7	7	7	6	6	5	7	6	4	6	7	6	6	7	6	6	6	7	7	6	5	6	7	2	4	1	3	3	
30	7	6	7	5	6	7	7	5	6	5	5	6	7	5	6	6	6	5	7	6	7	5	7	7	1	1	1	1	
31	3	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	4	4	6	6	5	6	2	6	2	6	7	5	4	2	3	2	1
32	4	4	4	5	7	1	7	6	4	6	1	6	7	4	6	1	4	7	4	4	7	4	6	7	1	1	1	1	1
33	6	7	7	6	7	6	7	6	5	6	7	6	7	6	7	7	6	5	7	6	6	4	6	7	1	1	1	1	1
34	3	1	7	6	1	7	7	1	7	4	2	1	7	1	7	7	2	7	7	7	7	7	7	5	2	1	1	3	
35	7	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	
36	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	7	4	6	6	5	6	7	6	6	6	6	6	1	2	1	1	1
37	6	7	7	5	3	7	6	7	6	6	6	6	7	6	6	5	6	7	7	6	7	7	6	7	1	1	1	1	1
38	7	4	7	7	3	7	7	2	7	1	7	7	7	7	7	7	7	6	7	4	7	7	7	7	1	1	1	1	1
39	7	6	5	5	6	5	7	7	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	2	5	2	1	
40	5	5	7	5	4	4	6	6	6	5	4	4	6	4	2	4	6	6	6	4	7	5	6	6	3	2	2	2	2
41	6	7	6	7	4	7	6	4	7	6	4	7	7	6	7	6	5	7	7	6	6	7	5	7	1	7	1	1	1
42	6	4	6	7	4	5	5	6	5	5	6	5	1	5	4	2	5	7	4	5	5	4	5	6	1	1	1	1	1
43	7	6	7	7	6	6	4	4	7	6	6	5	6	5	6	4	5	1	6	7	7	7	5	6	1	4	1	1	1
44	7	4	4	5	2	6	6	6	5	5	4	6	6	5	7	7	7	4	7	6	6	7	6	6	1	2	1	1	1
45	6	5	5	7	5	5	6	4	5	4	2	5	5	7	6	7	5	5	7	5	7	7	7	7	2	2	1	1	1
46	5	5	6	5	3	7	7	7	6	6	5	5	1	5	6	5	7	6	5	6	7	3	6	7	1	6	1	6	6
47	7	7	7	7	5	6	7	6	6	7	6	6	7	6	6	2	2	6	6	5	7	2	6	7	1	2	2	1	1
48	7	5	1	7	3	7	7	7	6	6	5	5	1	5	6	6	7	6	4	6	7	3	6	7	1	6	1	1	1
49	4	4	5	5	5	6	4	4	3	5	2	5	7	6	6	7	4	5	7	4	4	5	5	6	2	3	1	1	1
50	7	6	7	5	6	7	5	2	7	6	5	5	7	7	6	4	7	5	7	6	2	7	7	6	1	1	1	1	1
51	5	5	6	6	5	7	7	6	7	7	6	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	6	7	1	6	1	1	1
52	7	5	6	6	7	6	6	6	6	5	5	6	1	5	6	6	6	6	5	6	5	4	6	6	1	6	1	1	1
53	7	6	6	7	6	6	7	6	5	7	6	6	6	7	7	7	7	6	5	7	7	4	6	7	5	3	2	2	2
54	3	4	5	6	7	6	7	5	7	7	5	7	7	4	6	6	6	7	7	7	5	7	5	7	1	2	1	1	1
55	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6	5	6	4	6	4	7	6	4	5	6	4	6	5	7	1	1	1	1	1
56	6	3	5	6	6	7	7	6	6	7	7	6	7	4	6	4	6	6	6	7	5	7	6	7	1	5	7	1	1
57	2	2	2	5	7	3	2	2	5	3	2	3	1	3	4	3	3	5	3	3	2	2	2	5	1	3	1	1	1
58	6	6	6	7	6	6	6	5	6	6	5	6	7	7	7	7	6	7	6	6	6	6	6	6	2	1	1	1	1
59	7	6	7	6	6	7	6	6	7	7	7	6	7	4	5	6	7	7	7	7	7	6	6	7	1	2	1	1	1
60	5	5	5	6	5	6	7	7	7	7	7	7	3	5	7	7	5	7	7	6	7	7	7	7	1	1	1	1	1
61	4	3	5	4	4	3	6	3	4	5	4	4	4	5	4	6	5	5	6	4	4	5	5	4	1	1	1	1	1
62	7	7	5	7	6	7	7	7	4	5	5	6	2	7	4	6	5	5	7	6	6	7	6	7	1	1	1	1	1
63	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6
64	6	6	6	6	7	7	7	7	5	7	6	6	7	7	7	7	7	4	7	7	6	7	7	6	1	1	1	1	1
65	6	6	7	6	6	7	6	7	7	7	6	3	7	6	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	1	6	1	1	1
66	7	6	7	7	5	7	7	5	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1	1	1	1

TALLER: “DOMINANDO MI PROCRASTINACIÓN”

Objetivo general: Desarrollar un taller que ayude a controlar el nivel de procrastinación en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Objetivos específicos:

- Identificar distintas maneras de gestión de tiempo para aumentar el nivel de autorregulación académica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.
- Distinguir diferentes técnicas de estudio para conseguir un nivel adecuado de autorregulación académica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.
- Definir metas y planes a corto y largo plazo que lleven a la disminución del nivel de postergación de actividades en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.
- Determinar distintas formas de regulación de pensamientos y conducta para disminuir la postergación de actividades en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

SESIÓN 1: “Gestionando mi tiempo”

Objetivo: Identificar distintas maneras de gestión de tiempo para aumentar el nivel de autorregulación académica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Materiales: Papeles Bond, Plumones, Colores, Lapiceros, Reglas.

Duración: 43 Minutos

Desarrollo de la Sesión:

- Introducción (5 minutos): Se iniciará la sesión haciendo un círculo en el suelo con los estudiantes y preguntando qué entienden por “gestión de tiempo”. Luego de recibir las respuestas, se le aclarará el concepto y se les preguntará a continuación qué cosas podrían hacer para lograr gestionar

su tiempo. Luego de recibir ideas de parte de los estudiantes, continuar con la siguiente actividad.

- Desarrollo (35 minutos): Se realizará una lista en una hoja sobre las cosas que cada uno de los participantes realiza durante la semana. Luego de esto, se les pedirá distribuir estas actividades en un horario semanal. Al terminar esta actividad se le pedirá a 5 estudiantes pasar al frente y explicar su horario para luego guiarlo y corregir su horario de acuerdo a las prioridades que tiene para que los demás también hagan lo mismo al ver a su compañero. Se les darán 5 minutos para que corrijan sus horarios mientras se les explica la importancia de tener esta herramienta y qué ventajas podemos sacar de ella.
- Cierre (3 minutos): Se les indicará a los estudiantes que se pongan de pie y que indiquen de manera general qué les pareció la actividad, qué les pareció más difícil y qué de importante se llevan a casa o qué han aprendido con esta sesión.

SESIÓN 2: “Aprendiendo a Aprender”

Objetivo: Distinguir diferentes técnicas de estudio para conseguir un nivel adecuado de autorregulación académica en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Materiales: Cuatro lecturas cortas en hojas bond, resaltadores, lapiceros.

Duración: 44 minutos

Desarrollo de la sesión:

- Introducción (4 minutos): Se explicará la importancia de tener un cierto número de técnicas de estudio ya que no saber cómo estudiar es una de las razones por las cuales los estudiantes renuncian a hacerlo y lo dejan para después. Luego de la explicación se les pedirá a los estudiantes explicar qué técnicas conoces o qué actividades serían favorables para un buen aprendizaje.

- Desarrollo (35 minutos): Se formarán 4 grupos y se procederá a explicar las siguientes técnicas:
 - Subrayado: Se explicará cómo subrayar las ideas principales y la parte positiva de esta técnica.
 - Producción de esquemas y mapas conceptuales: Explicar la importancia de los organizadores visuales para estudiar mejor.
 - Resumen: Explicar la importancia del resumen para escoger y estudiar lo más importante de los textos.
 - Mnemotécnicas: Importancia y ejemplos de las técnicas más sencillas y efectivas para aplicar y estudiar mejor.
 - Fichas de estudio: Resumir en pequeñas fichas las ideas más relevantes.
 - Luego de esto se procederá a aplicar las técnicas con una lectura breve que se le entregará a cada grupo. Terminado este paso se le pedirá a un líder de grupo que exponga las técnicas que empleó, los cuales se corregirán si se creen necesarios.

- Cierre (5 minutos): Se cerrará la sesión preguntando a cada grupo qué técnicas les parecieron más sencillas de aplicar y cuáles aplicarán desde ahora en su vida escolar.

SESIÓN 3: “Mis objetivos a corto y largo plazo”

Objetivo: Definir metas y planes a corto y largo plazo que lleven a la disminución del nivel de postergación de actividades en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Materiales: 4 papelotes, plumones.

Duración: 44 minutos

Desarrollo de la Sesión:

- Introducción (5 minutos): Hacer que los estudiantes formen un círculo y explicar la importancia de definir objetivos y metas tanto en los estudios como en nuestra vida diaria. Luego de esto se establecerá la diferencia entre metas a corto y a largo plazo.

- **Desarrollo (35 minutos):** Se les enseñará cómo plantear objetivos a largo y corto plazo a través de una actividad donde se tendrán que agrupar a los participantes en 4 grupos donde anotarán aquellos objetivos a largo plazo referentes a sus estudios que desean alcanzar. Luego se les preguntará qué cosas están haciendo ahora para alcanzar estos objetivos. Todas aquellas cosas que estén haciendo en este momento para alcanzar las metas a largo plazo serán convertidos en objetivos a corto plazo. Finalmente, saldrán los grupos donde cada integrante explicará tanto su objetivo a largo plazo y sus objetivos a corto plazo.
- **Cierre (4 minutos):** Reconocer junto a los participantes la relevancia de saber a dónde dirigirnos y qué metas se quieren alcanzar para así actuar adecuadamente para lograrlos. Preguntar por grupo qué cosas aprendieron en esta sesión y qué fue para ellos lo más importante.

SESIÓN 4: “Manejando mis pensamientos y acciones”

Objetivo: Determinar distintas formas de regulación de pensamientos y conducta para disminuir la postergación de actividades en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Estatal Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019.

Materiales: Hojas bond.

Duración: 44 minutos

Desarrollo de la sesión:

- **Introducción (5 minutos):** Se realizará una conversación breve con los participantes y se les preguntará qué hacen cuando les dejan mucha tarea o si tienen que estudiar para varios cursos. Según las respuestas se les indicará a los participantes la capacidad para cambiar y regular pensamientos y comportamientos.
- **Desarrollo (35 minutos):** Se explicará la relación entre pensamiento, emoción y conducta; a través de ejemplos en hojas bond sobre situaciones escolares que les estrese. Por ejemplo: “Tienes que estudiar para dos cursos de un día para otro, ¿cómo reaccionas?”. Todos estos casos

presentados tendrán que ser resueltos de forma positiva y asertiva para así evitar situaciones de frustración y procrastinación. Se pedirá entonces que 5 estudiantes salgan al frente y expliquen cómo lidiar con estas situaciones de forma adecuada manejando pensamientos positivos. Esto será con la guía del moderador el cual les indicará que relacionen estas situaciones con las metas académicas que tienen y así poder hacer frente a estas dificultades. Explicar que ante todo los pensamientos guían nuestro comportamiento y tenemos que tener siempre presentes aquellos que sean positivos para nosotros. Luego de explicar esto, se les pedirá cambiar aquellos pensamientos negativos que tuvieron respecto a las situaciones descritas y cambiarlos por otros positivos y centrados en la obtención de sus metas.

- Cierre (4 minutos): Se hará un círculo entre los participantes y se les preguntará qué han aprendido de esta sesión y cómo lo aplicarán en su vida diaria.