

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD LENGUA Y LITERATURA



TESIS

**PROCRASTINACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE
EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ÁREA DE COMUNICACIÓN
I.E. MX. VIVA EL PERÚ CUSCO 2024**

PRESENTADA POR:
Br. ROSINA QUISPE AUCCAISI
Br. DORIS TAPARA HUAHUASONCCO

**PARA OPTAR AL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA:
ESPECIALIDAD LENGUA Y
LITERATURA**

ASESOR:
Dr. EDILBERTO ZELA VERA

CUSCO - PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: PROCRASTINACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ÁREA DE COMUNICACIÓN I.E. Mx. VIVA EL PERÚ CUSCO 2024

presentado por: DORIS TAPARA HUANHUASONCCO con DNI Nro.: 62520034 presentado por: ROSINA QUESPE AUCCAISI con DNI Nro.: 77217377 para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD LENGUA Y LITERATURA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 6 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	<input checked="" type="checkbox"/>
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	<input type="checkbox"/>
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	<input type="checkbox"/>

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 10 de MARZO de 2025



Firma

Post firma EDILBERTO ZELA YELA

Nro. de DNI 23805254

ORCID del Asesor 0000-0003-4737-1960

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259:418204522

DORIS Y ROSINA TAPARA HUAHUASONCCO Y QUI...

PROCRASTINACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:418204522

Fecha de entrega

22 dic 2024, 10:22 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

7 mar 2025, 12:13 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS - trabajo final.docx

Tamaño de archivo

2.7 MB

134 Páginas

25,554 Palabras

145,247 Caracteres

6% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 4%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



DEDICATORIA

Con sincera gratitud, dedicamos este trabajo a Dios, la fuente de nuestra sabiduría y fortaleza, quien nos ha guiado en cada paso de este camino académico. Agradecemos su amor incondicional, su guía y su constante presencia, que nos ha permitido superar cada desafío y alcanzar este tan anhelado logro. Reconocemos que, sin su bendición esta investigación no habría sido posible.

Las tesisistas

A mi querida familia, por su amor incondicional, su apoyo constante y su fe inquebrantable en mí. Gracias por enseñarme el valor de la voluntad y constancia. Sus sacrificios y su dedicación han sido mi mayor inspiración y motivación para alcanzar este logro. Esta tesis es un reflejo de todo lo que he aprendido de ustedes y un testimonio de su invaluable influencia en mi vida.

Rosina

A mis querido padres, esta tesis es el resultado de su amor, apoyo y sacrificio en mi viaje educativo. Sus palabras de aliento, vuestra perseverancia y vuestro ejemplo constante han sido mi inspiración. Esta tesis es un tributo a ustedes, mi fuente inagotable de fortaleza y amor en mi búsqueda de conocimiento. A través de sus enseñanzas y cariño, han dejado una huella imborrable en mi vida, y mi éxito académico es un reflejo de vuestra dedicación. Los amo con todo mi corazón y esta tesis es mi modesta forma de agradecerles por todo lo que han hecho por mí.

Doris

AGRADECIMIENTOS

A Dios, fuente de toda sabiduría y guía, quien ha sido nuestra fuerza y luz a lo largo de este viaje académico. Con profunda gratitud, reconocemos su amor incondicional y su dirección constante que han hecho posible este logro profesional.

A nuestros queridos padres, cuyo amor, sacrificio y apoyo inquebrantable han sido nuestra inspiración más grande. Gracias por enseñarnos el valor del esfuerzo, la perseverancia y la integridad.

De igual manera, queremos expresar nuestro sincero agradecimiento al Dr. Edilberto Zela Vera, nuestro guía y mentor académico, le agradecemos profundamente por su orientación experta, paciencia y compromiso con nuestro desarrollo académico. Su sabiduría y apoyo han sido fundamentales para dar forma a este trabajo y para nuestro crecimiento como investigadoras.

Con humildad y gratitud.

Las tesoristas

ÍNDICE

PORTADA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
INDICE.....	iv
INDICE DE TABLAS	viii
INDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Ámbito de estudio: Localización.....	1
1.2 Descripción de la realidad problemática	1
1.3 Formulación del problema.....	7
1.3.1 Problema general	7
1.3.2 Problemas específicos.....	7
1.4 Justificación de la investigación	8
1.4.1 Relevancia social	8
1.4.2 Utilidad metodológica	8
1.4.3 Justificación teórica.....	8
1.4.4 Justificación pedagógica.....	9
1.5 Objetivos de la investigación.....	10
1.5.1 Objetivo general	10
1.5.2 Objetivos específicos.....	10
1.6 Delimitación y limitaciones de la investigación.....	10
II. MARCO TEORICO CONCEPTUAL	12
2.1. Estado de arte	12
2.1.1. Antecedentes internacionales	12
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	13
2.1.3. Antecedentes locales	15
2.2. Bases teóricas	16
2.2.1. Procrastinación.....	16
2.2.2. Autorregulación en el aprendizaje	26
2.3. Marco conceptual	32
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	35

3.1.	Hipótesis.....	35
3.1.1.	Hipótesis general	35
3.1.2.	Hipótesis específicas	35
3.2.	Operacionalización de variables.....	36
IV.	METODOLOGÍA.....	38
4.1.	Tipo, nivel y diseño de investigación.....	38
4.1.1.	Tipo	38
4.1.2.	Nivel de la investigación	38
4.1.3.	Diseño de la investigación.....	38
4.1.4.	Enfoque de la investigación.....	39
4.2.	Población y unidad de análisis	39
4.2.1.	Población de estudio.....	39
4.2.2.	Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra	40
4.3.	Técnicas e instrumentos de recolección de información	40
4.3.1.	Técnica	40
4.3.2.	Instrumento.....	40
4.4.	Técnicas de análisis e interpretación de la información.....	41
4.5.	Técnicas para demostrarla verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.....	43
V.	RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN	46
5.1.	Descripción del procesamiento de datos	46
5.1.1.	Resultados de la variable procrastinación	46
5.1.2.	Resultados de la variable autorregulación del aprendizaje Tabla 7.....	58
5.2.	Prueba de Hipótesis	72
VI.	DISCUSIÓN	79
	CONCLUSIONES.....	87
	RECOMENDACIONES	88
	BIBLIOGRAFÍA.....	89
	Propuesta pedagógica	95
	ANEXOS	100
a.	Matriz de consistencia	101
b.	Matriz de Operacionalización de Variables	103
c.	Matriz de instrumentos.....	106
d.	Instrumento de recolección de datos	109
e.	Nómina de matriculados.....	113
f.	Solicitudes de aplicación.....	115

g. Validaciones	118
h. Evidencias fotográficas	124
i. Prueba piloto	128
j. Confiabilidad de los instrumentos	127
k. Base de datos	128

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudio.....	40
Tabla 2 Procrastinación	46
Tabla 3 Dimensiones de la variable procrastinación	49
Tabla 4 Manejo del tiempo	52
Tabla 5 Inicio culminación tareas.....	54
Tabla 6 Conciencia de las consecuencias.....	56
Tabla 7 Autorregulación del aprendizaje.....	59
Tabla 8 Planeación y control	62
Tabla 9 Atribuciones motivacionales	65
Tabla 10 Trabajo colaborativo.....	68
Tabla 11 Apoyo del docente en la tarea.....	71
Tabla 12 Pruebas de normalidad.....	73
Tabla 13 Valor de Rho de Spearman	73
Tabla 14 Prueba de hipótesis general	75
Tabla 15 Prueba de hipótesis específica 1	76
Tabla 16 Prueba de hipótesis específica 2	77
Tabla 17 Prueba de hipótesis específica 3	78
Tabla 18 Prueba de hipótesis específica 4	79

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Procrastinación	46
Figura 2 Dimensión hábitos de estudio.....	49
Figura 3 Manejo del tiempo	52
Figura 4 Inicio culminación tareas.....	54
Figura 5 Conciencia de las consecuencias.....	56
Figura 6 Autorregulación del aprendizaje.....	59
Figura 7 Planeación y control	62
Figura 8 Atribuciones motivacionales.....	65
Figura 9 Trabajo colaborativo.....	68
Figura 10 Apoyo del docente en la tarea.....	71

RESUMEN

La investigación “Procrastinación y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de secundaria área de comunicación I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024”, se efectuó con el objetivo de determinar en qué medida la procrastinación se relaciona con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. Es así que, el estudio se caracterizó por ser de tipo básica, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental, donde se consideró como población a 90 estudiantes y teniendo una muestra de 30 estudiantes del 1° “B” de secundaria. Para realizar el recojo de datos se empleó como instrumento el cuestionario. Encontrando como resultado principal un coeficiente de $-0,080$, lo que indica una relación negativa inversa entre ambas variables. Además, el valor de significancia $p= 0,002 < 0,05$. Concluyendo que la procrastinación tiene una relación inversa con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

Palabras clave: procrastinación, aprendizaje, autorregulación, comunicación.

ABSTRACT

The research “Procrastination and self-regulation of learning in high school students in the area of communication I.E. Max. Viva el Perú Cusco 2024”, was carried out with the objective of determining to what extent procrastination is related to the self-regulation of learning in students of the communication area of the I.E. Max. Viva el Perú Cusco 2024. Thus, the study is characterized by being of a basic type, descriptive-correlational level and non-experimental design, where 90 students were considered as the population and having a sample of 30 students from the 1st “B” of secondary. To collect data, the questionnaire was used as an instrument. Finding as the main result a coefficient of -0.080, which indicates an inverse negative relationship between both variables. Furthermore, the significance value $p=0.002 < 0.05$. Concluding that procrastination has an inverse relationship with the self-regulation of learning in 1st “B” secondary school students in the I.E. communication area. Max. Long live Peru Cusco 2024.

Keywords: procrastination, learning, self-regulation, communication.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación en estudiantes de secundaria es considerada como el hábito de postergar tareas académicas y obligaciones escolares, reemplazándolas con actividades más placenteras o menos exigentes. Este comportamiento puede surgir por diversas razones, como la falta de motivación, el temor al fracaso, la baja autoconfianza o una mala gestión del tiempo. La procrastinación puede afectar negativamente el logro de aprendizaje, aumentando el estrés y la presión conforme se acercan los plazos de entrega. Además, puede llevar a un ciclo de hábitos poco saludables, donde el estudiante se siente constantemente abrumado y frustrado por no cumplir con sus actividades académicas a tiempo.

La autorregulación en estudiantes de secundaria se refiere a la capacidad de gestionar y controlar sus propios comportamientos, emociones y pensamientos para alcanzar metas académicas. Implica habilidades como la planificación, el establecimiento de objetivos, la auto monitorización y la autoevaluación del progreso. Los estudiantes autorregulados son capaces de organizar su tiempo de manera efectiva, mantener la concentración, superar distracciones y ajustar sus estrategias de estudio según sea necesario. Esta habilidad es crucial para el éxito académico, ya que les permite enfrentar desafíos, persistir ante dificultades y desarrollar una mayor autonomía en su aprendizaje.

El objetivo del presente trabajo de investigación es identificar en qué medida la procrastinación se relaciona con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

Es así que el presente documento de investigación está estructurado en los siguientes capítulos.

Capítulo I: en el presente capítulo se desarrolló el planteamiento del problema, la situación problemática, teniendo en consideración la caracterización e identificación de la

formulación del problema de investigación, la justificación y los objetivos del estudio.

Capítulo II: el presente capítulo desarrolla el marco teórico conceptual, describe las bases teóricas de las variables consideradas, su definición conceptual, antecedentes internacionales, nacionales y locales.

Capítulo III: este capítulo enfoca el desarrollo de la hipótesis y variables, analizando las características que nos llevarán a la descripción del problema, se presentan las hipótesis del estudio, sus variables y su respectiva operacionalización.

Capítulo IV: el capítulo presenta el desarrollo de la metodología del estudio, descripción del tipo, nivel y diseño metodológico del estudio, además de la población, muestra, las técnicas e instrumentos utilizados para la recopilación de la información, así como su procesamiento de datos, culminando con la técnica para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.

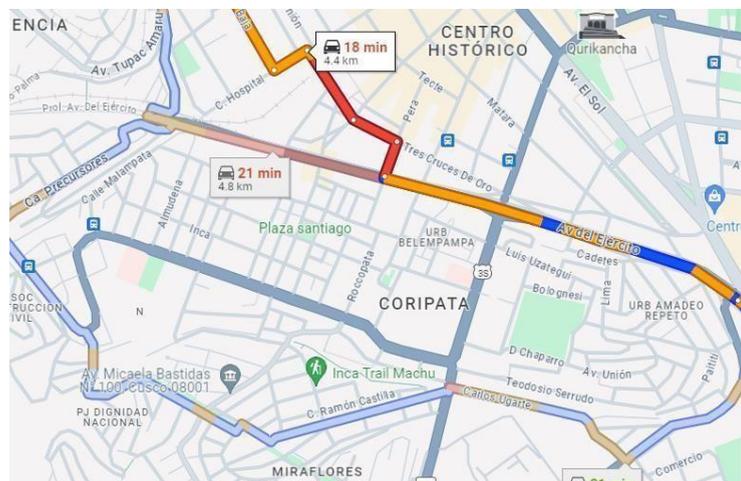
Capítulo V: en el presente capítulo se desarrolla los resultados del estudio, se muestra el producto del trabajo de campo, así también se caracteriza cada variable estudiada y se determina la asociación que ambas presentan, además de la prueba de hipótesis respectiva.

Capítulo VI: el último capítulo da a conocer las discusiones, se describen los resultados más relevantes, comparando con la literatura existente y lo que el estudio comprende. Por último, conclusiones, sugerencias y recomendaciones.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Ámbito de estudio: Localización

La presente investigación se desarrolló en la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco, se encuentra ubicada en el distrito de Santiago, provincia y departamento de Cusco.



Fuente: Mapa de ubicación Google Earth.

Esta es una institución educativa Escolarizada perteneciente a la Gerencia Regional de Educación Cusco (GEREDU) con código 080001 y que está supervisada por la Unidad de Gestión Educativa Local Cusco (UGEL). Según el último censo educativo la institución educativa en el nivel Secundaria cuenta con clases en turno Mañana, con 15 secciones y tiene un total de 413 alumnos, contando con 215 varones y 198 mujeres (MINEDU, 2024).

1.2 Descripción de la realidad problemática

La procrastinación y la autorregulación del aprendizaje son dos aspectos que intervienen en el aprendizaje de los estudiantes de secundaria considerando al primero de forma negativa y al siguiente de manera positiva. Ya que la procrastinación puede llevar a una reducción en la calidad del trabajo y al aumento

del estrés, mientras que la autorregulación del aprendizaje implica la capacidad de los estudiantes para gestionar su propio proceso de aprendizaje a través de la planificación, el monitoreo y la evaluación de su progreso. En el entorno educativo, estos comportamientos impactan significativamente la forma en que los estudiantes abordan sus estudios, gestionan su tiempo y alcanzan sus metas académicas.

En la actualidad, la constante innovación de estrategias, métodos, herramientas y técnicas en la educación; responden a la trascendencia de esta disciplina para el futuro; lo cual ha permitido comprender que existe un estrecho vínculo entre los procesos cognitivos, sociales y otros factores ambientales que responden a las necesidades del ser humano en una época y lugar determinado (Cerezo, 2020).

Entre las complicaciones que aparecieron con la procrastinación, se encuentra al uso de la tecnología, debido a que los estudiantes priorizan visitar páginas web, redes sociales o juegos en línea, que se configura como un hábito producto de la falta de motivación, falta de planificación, miedo a fracasar, distracciones, falta de decisión, que conlleva a la sobrecarga de trabajo, o parte de ella, también se asocia a la posible incompatibilidad entre las habilidades o destrezas personales del estudiante y las características o exigencias que requiere un aprendizaje, sumado a la falta de refuerzo y el escaso nivel de acompañamiento docente en el aprendizaje, que ocasionan que los estudiantes no logren los aprendizajes en el tiempo determinado, donde la autorregulación es un punto de quiebre (Alarcón, 2021).

La autorregulación es un componente pertinente para el manejo de las emociones, pensamiento, motivación y sobre todo del comportamiento de los estudiantes, de manera que pueda tomar la decisión de realizar sus deberes en el

aula y en su hogar para lograr las competencias en el tiempo programado. La autorregulación determina plazos y direcciona esfuerzos, lo que es entorpecido por la procrastinación, esta última, prolonga los plazos asociados a la comodidad de no tomar una responsabilidad (Hernández et al., 2021).

Es así que la procrastinación es un hábito adquirido del mundo de la inmediatez, donde se prefiere realizar tareas que sean placenteras en menor tiempo y desplazar o postergarlas las que implica mayor tiempo. En el ámbito internacional, un informe de la revista de ciencias de la educación en Bolivia, ha evidenciado que en el contexto de la post pandemia originada por el COVID-19, la procrastinación, mediante el desgano y desmotivación afectan de manera negativa en la autoeficacia académica de los estudiantes del VII ciclo de secundaria, pues de cada 169 estudiantes, el 35% presenta deficiencias en la autoeficacia académica (Carbajal y Salazar, 2022)

Por lo mencionado, la procrastinación, caracterizada por la postergación de tareas importantes, y la autorregulación del aprendizaje, que implica el control consciente del proceso de adquisición de conocimientos, considerando esta última como un aspecto fundamental en la vida académica de los estudiantes. Teniendo en cuenta que, esta habilidad desarrollada por el estudiante va permitir tener una mayor significancia en el avance de todas las áreas curriculares, y sobre todo en las áreas de enfoque transversal como son el área de matemáticas y comunicación; teniendo esta última como un área de interés para el trabajo de investigación, que permitirá tener mejores logros de aprendizaje; esta área consta de tres competencias fundamentales como son: lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna, escribe diversos tipos de textos y se comunica oralmente en su lengua materna; contemplando que en el mundo de hoy la competencia

comunicativa en sus tres aspectos es más importante que nunca, porque son las que facilitan el éxito personal y profesional en la sociedad.

En la última década, en el Perú, el 60% de los estudiantes presenta un nivel medio y el 34% un nivel alto de procrastinación académica (Nava, 2018). Este comportamiento trae consecuencias como: el manejo inadecuado de los estudios, sobrecarga de labores, falta de descanso adecuado (por realizar varias tareas en un solo momento), y deserción de los estudiantes. Si bien, cada área busca el logro de sus competencias, ello se ve afectado por la procrastinación, ya que esta última no determina plazos, más bien los prolonga, llegando a obstaculizar la programación docente. Los estudiantes al ver la cantidad de tareas se ven obligados a desvelarse para cumplir con su responsabilidad, incluso, en algunos extremos, no asisten a clase porque no hicieron la tarea. Por tanto, la acción de procrastinar interfiere en la responsabilidad y compromiso del estudiante. Por ello, es importante comprender cómo la procrastinación afecta la capacidad de los estudiantes de comunicación para regular su proceso de aprendizaje, ya que tiene implicaciones significativas en sus logros de aprendizaje, así como en el desarrollo de su proyecto de vida en un campo altamente competitivo y dinámico, característica de la sociedad contemporánea.

En el plano regional, se evidencia por la experiencia vivida de las investigadoras en la asignatura de práctica pre profesional; que los estudiantes de la I.E. Mx. Viva el Perú presentan alto nivel de actitudes de procrastinación frente a la actividad académica. Pues, como parte de la procrastinación, se ha encontrado que estos estudiantes carecen de hábitos de estudio, por la falta de autodisciplina, no organizan ni planifican sus actividades escolares, debido al bajo nivel de interés por la tarea académica. Por otro lado, estos estudiantes presentan dificultades en

el manejo del tiempo para el cumplimiento de tareas, ya que frecuentemente entregan sus tareas de manera incompleta, hechas a última hora o simplemente no las presentan. Así también, demuestran desinterés por su aprendizaje por considerar que no son significativos y la falta de apoyo en su entorno familiar.

Asimismo, los estudiantes demuestran la falta de conciencia en los impactos y consecuencias que se darán a futuro, por dejar pasar espacios y oportunidades de aprendizaje que consoliden su formación personal y académica.

Todos estos aspectos inciden en la falta de habilidades en la planeación puede llevar a los estudiantes a procrastinar, ya que no saben cómo organizar su tiempo y tareas efectivamente, lo que disminuye su capacidad para establecer metas claras y monitorear su progreso. Asimismo, las atribuciones motivacionales influyen en la motivación; aquellos que atribuyen sus dificultades a factores externos son más propensos a procrastinar, lo que afecta su compromiso con el aprendizaje. En el ámbito del trabajo colaborativo, la procrastinación puede obstaculizar la dinámica del grupo, generando tensiones y conflictos que impactan negativamente el logro de aprendizaje. Finalmente, el apoyo del docente es crucial para mitigar la procrastinación; un entorno de apoyo puede motivar a los estudiantes a involucrarse activamente en su aprendizaje, mientras que la falta de guía puede aumentar su tendencia a procrastinar. Por lo tanto, investigar cómo la procrastinación impacta estas dimensiones de la autorregulación del aprendizaje es fundamental para diseñar estrategias efectivas que promuevan una mejor gestión del tiempo y un aprendizaje más autónomo en los estudiantes.

De continuar con el problema, los estudiantes podrían verse afectados en sus logros de aprendizaje, pues la procrastinación y la falta de autorregulación pueden

llevar a valoraciones adversas. Los estudiantes que posponen sus tareas tienden a estar menos preparados para retos y exigencias académicas, como resultado se observa calificaciones bajas en las diferentes áreas curriculares.

Por otro lado, los estudiantes que dejan las tareas hasta el último momento se sienten, abrumados, estresados y ansiosos por la presión de los plazos cercanos, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional y su salud mental. A largo plazo, se verían afectados en el impacto de las oportunidades futuras, pues las malas calificaciones pueden limitar las opciones de educación superior y las profesionales, lo que podría afectar su trayectoria laboral y sus ingresos potenciales.

Ante el problema expuesto, es recomendable que la comunidad educativa implemente estrategias y acciones de seguimiento, acompañamiento y tutoría a través de talleres para los estudiantes y padres de familia. Así también se evidencia que pocos docentes saben cómo lidiar con la procrastinación en sus estudiantes y en sí mismos, ello refleja un claro problema para combatirlo y evitarlo (Pickles, 2017). Por otro lado, fortalecer las competencias de los docentes para asignar a los estudiantes técnicas y herramientas para administrar su tiempo de manera efectiva, estableciendo horarios de estudio regulares y priorizando tareas según su importancia y plazos que coadyuven a la construcción del proyecto de vida.

Por lo tanto, es importante investigar de manera sistemática cómo la procrastinación afecta a los estudiantes de la Región del Cusco, más específicamente, delimitando esta búsqueda en los estudiantes del 1 "B" del Área de Comunicación de la I.E. MX. Viva el Perú, uno de los colegios que también presenta esta dificultad para la elaboración de sus labores académicas, con el propósito de identificar los factores de riesgo que limitan los logros de aprendizaje

y desarrollar estrategias efectivas de intervención y apoyo.

Por ello, se ha planteado preguntas que orientan la presente investigación.

¿Cuáles son los factores que configuran la procrastinación y sus impactos en los logros de aprendizaje?

¿La autorregulación del aprendizaje por los estudiantes es efectiva?

¿Los docentes aplican estrategias para mitigar la procrastinación?

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿En qué medida la procrastinación se relaciona con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024?

1.3.2 Problemas específicos

- ¿En qué medida la procrastinación se relaciona con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024?
- ¿De qué manera la procrastinación se relaciona con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024?
- ¿Cómo la procrastinación se relaciona con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024?
- ¿De qué manera la procrastinación se relaciona con el apoyo del docente en las tareas de los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024?

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Relevancia social

La investigación propuesta tiene como objetivo principal beneficiar tanto a los estudiantes en calidad de futuros educadores como a los docentes de la Escuela Profesional de Educación. Los resultados obtenidos ayudarán a crear conciencia sobre el impacto negativo de la procrastinación y la autorregulación del aprendizaje. A través de este estudio, se busca ampliar y actualizar el conocimiento estadístico y teórico relacionado con este tema, con el fin de informar y sensibilizar a la sociedad en general sobre la situación real que enfrentan los estudiantes de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco. Se espera que estos hallazgos motiven a las autoridades pertinentes a tomar medidas adecuadas para abordar este problema.

1.4.2 Utilidad metodológica

En lo que respecta a la metodología, el diseño de la investigación es no experimental, debido a que busca determinar el nivel de las variables y las dimensiones establecidas en una realidad concreta, sin la intervención de agentes externos, para su conocimiento y análisis. Ello servirá de referencia para futuras investigaciones en la institución y en estudios afines. Se crea una base de datos de la característica de la población y de sus frecuencias para conocer en qué medida cada variable está asociada. Y con que características se cuenta. Ello significa el punto de partida para otras intervenciones.

1.4.3 Justificación teórica

El presente trabajo se fundamentó en la recopilación de información teórica y conceptual de la procrastinación, definida como la tendencia a posponer o

demorar tareas a pesar de ser conscientes de sus consecuencias negativas, es un fenómeno ampliamente estudiado en el ámbito de la psicología y la educación. En el contexto de los estudiantes de secundaria, especialmente en el área de comunicación, la procrastinación afecta directamente al logro de aprendizaje y el desarrollo de habilidades clave. Asimismo, la autorregulación del aprendizaje, es un proceso en el cual el estudiante toma control sobre su aprendizaje, estableciendo metas, monitorizando su progreso y ajustando sus estrategias según sea necesario.

Por lo expuesto, la comprensión de estos procesos teóricos es esencial para desarrollar intervenciones eficaces que permitan a los estudiantes superar la procrastinación y mejorar su autorregulación, particularmente en áreas como la comunicación, donde la gestión del tiempo y la reflexión crítica son fundamentales.

1.4.4 Justificación pedagógica

La justificación pedagógica de la presente investigación buscó abordar la procrastinación y fomentar la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes de secundaria lo cual, es esencial para su éxito académico. Ya que la procrastinación puede reducir la calidad de su trabajo y aumentar el estrés. Por lo tanto, los docentes deben proporcionar herramientas pedagógicas que ayuden a los estudiantes a mejorar su capacidad de autorregulación, como técnicas de establecimiento de metas, monitoreo del progreso y retroalimentación constructiva. Asimismo, se debe crear un ambiente de aprendizaje que promueva la motivación intrínseca y la autorreflexión, lo cual puede ser facilitado a través de estrategias como el aprendizaje basado en proyectos, la metacognición y la evaluación formativa. La intervención

pedagógica en estos aspectos es crucial para fortalecer la autonomía del estudiante y mejorar su desempeño en el área de comunicación.

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Identificar en qué medida la procrastinación se relaciona con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

1.5.2 Objetivos específicos

- Determinar en qué medida la procrastinación se relaciona con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.
- Identificar de qué manera la procrastinación se relaciona con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.
- Analizar cómo la procrastinación se relaciona con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.
- Establecer de qué manera la procrastinación se relaciona con el apoyo del docente en las tareas de los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

1.6 Delimitación y limitaciones de la investigación

La investigación se centró en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, Cusco, durante el año 2024. El enfoque se limitó al área de comunicación, evaluando la relación entre la procrastinación y la

autorregulación del aprendizaje, donde los estudiantes presentaban dificultades recurrentes en procrastinación y autorregulación del aprendizaje.

Durante la investigación, se identificaron las siguientes limitaciones:

La dificultad para obtener datos consistentes debido a la falta de autorreflexión por parte de los estudiantes sobre sus hábitos de procrastinación. También hubo restricciones en el tiempo disponible para la observación prolongada de los participantes.

II. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. Estado de arte

2.1.1. Antecedentes internacionales

Gutiérrez (2022) la tesis titulada “Relación entre procrastinación académica, aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios”, tuvo como objetivo analizar la relación de la procrastinación académica entre la autorregulación del aprendizaje, el tipo de investigación fue básica, correlacional y longitudinal, el instrumento empleado fue el Tuckman's Procrastination Scale, los resultados reportados informan que la procrastinación académica se relaciona de manera significativa con la autorregulación; siendo la procrastinación la más resaltante, donde el estudiante aplazó el aprendizaje y escritura. El aumento del uso de estrategias autorreguladas en el aprendizaje disminuye la procrastinación académica.

Guapacasa (2022) la tesis titulada “Procrastinación Académica y Autorregulación en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca” la presente investigación tuvo como propósito determinar los niveles de procrastinación académica y autorregulación. La metodología utilizada fue descriptiva, correlacional, no experimental, la población de estudio fueron 220 alumnos. Respecto a los resultados se determinó, que el 57% de estudiantes tiene procrastinación académica de nivel medio, concerniente a la autorregulación presentaron un nivel alto 62%, dimensión cognitiva 50%, emocional 38.3%. Se concluye que existe relación positiva, ya que, el Rho fue de 0,334 y p valor de 0,000 aceptándose la hipótesis del investigador.

Gomez et al., (2021) la tesis titulada “Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de

la Universidad Santo Tomás-Bogotá”, estableció la relación de la procrastinación académica con la gestión del tiempo y el malestar psicológico en estudiantes, a través de un estudio cuantitativo correlacional. La muestra estuvo constituida por 84 estudiantes. Los resultados indicaron que los estudiantes con altos niveles de procrastinación académica experimentan un mayor malestar psicológico. Esto se manifiesta en sentimientos de ansiedad, estrés y depresión, que se agravan a medida que se acumulan las tareas pendientes y se acerca la fecha límite para cumplirlas. La capacidad de gestión del tiempo de los estudiantes se correlaciona negativamente con la procrastinación. Aquellos que tienen habilidades de planificación y organización efectivas tienden a procrastinar menos y, en consecuencia, experimentan menos malestar psicológico.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Altamirano y Sandoval (2022) la tesis titulada “Autorregulación del aprendizaje y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana”, el objetivo fue conocer la relación entre autorregulación del aprendizaje y procrastinación académica, en cuanto a la metodología fue de tipo aplicada, diseño correlacional descriptivo, se hizo uso de dos instrumentos de recolección de datos, cuestionarios cerrados. Los resultados mostraron que el 68% de los estudiantes reportaron niveles altos de procrastinación académica. En cuanto a la autorregulación del aprendizaje, se encontró que el 55% de los estudiantes tenían niveles moderados de habilidades autorregulatorias. Se concluye que existe correlación entre autorregulación del aprendizaje y procrastinación académica porque se tuvo como resultado una relación negativa y significativa ($r = -0,45$, $p < 0,01$), indicando que mayores

niveles de autorregulación están asociados con menores niveles de procrastinación. Esto sugiere que los estudiantes con habilidades de autorregulación más fuertes tienden a procrastinar menos.

Maturana (2020) la tesis titulada “Aprendizaje autorregulado y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario del distrito de Chorrillos”, formulo el siguiente objetivo; examinar la relación entre el aprendizaje autorregulado y la procrastinación académica en escolares, en cuanto al diseño fue de tipo correlacional– transversal, la población de estudio fueron 115 estudiantes de quinto de secundaria, se elaboraron dos instrumentos para recabar información. El resultado obtenido en la dimensión autonomía de Rho fue de -0,46, por ende, existe una correlación negativa entre la procrastinación académica, sin embargo, existió mayor asociación entre la regulación intrínseca y extrínseca, este promedio conlleva a que se realicen investigaciones futuras concerniente al sexo de los alumnos.

Yañez y Miranda (2020) la tesis titulada “Procrastinación y logro de aprendizaje en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Publica”, el objetivo establecido fue determinar la relación entre las variables: procrastinación y logro de aprendizaje; la muestra estuvo constituida por 93 alumnos de ambos géneros entre 11 y 16 años de edad, desde el primero de secundaria hasta el quinto de secundaria. Los resultados mostraron que el 65% de los estudiantes exhibieron niveles altos de procrastinación. Se concluye que existió una correlación negativa significativa entre procrastinación y logro de aprendizaje ($r = -0,52$, $p < 0,01$). Esto sugiere que mayores niveles de procrastinación están asociados con un menor rendimiento académico, evidenciando que el aplazamiento de tareas tiene un impacto adverso en los

resultados de aprendizaje de los estudiantes.

2.1.3. Antecedentes locales

Gamarra y Tunquipa (2024) la tesis titulada “Habilidades académicas y auto regulación del aprendizaje en estudiantes del primer semestre de la escuela profesional de educación en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco”, el objetivo fue determinar la correlación de las variables habilidades académicas y autorregulación de aprendizaje, el procedimiento metódico, fue descriptiva – correlacional, de diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, con una población 2020 estudiantes. Los resultados revelaron que el 62% de los estudiantes exhibieron niveles moderados de habilidades académicas, el 58% de los estudiantes tenían niveles medios de autorregulación del aprendizaje. Se concluye la relación entre habilidades académicas y autorregulación del aprendizaje fue positiva y significativa ($r = 0,52$, $p < 0,01$), indicando que mejores habilidades académicas están asociadas con una mayor capacidad de autorregulación.

Aragon (2019) la tesis titulada “Procrastinación como predictor en el logro de aprendizaje del curso de inglés en los estudiantes del primer, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro Cusco, 2018”, tuvo como objetivo describir de qué manera interviene la Procrastinación en el logro de aprendizaje, la metodología fue de tipo descriptivo – relacional con un diseño de investigación causal, no experimental, transversal; se tuvo como muestra a un total de 66 estudiantes. En cuanto al nivel de procrastinación encontrado en los estudiantes; 87.9% tiene un nivel bajo de procrastinación y las dimensiones de la procrastinación 45.5% tiene un nivel medio de falta de motivación, 54.5% tiene un nivel de dependencia, 51.5% tiene un nivel bajo de

baja autoestima, 57.6% tiene un nivel medio de desorganización, 45.5% tiene un nivel medio de evasión de responsabilidades. A través de la prueba de hipótesis del chi cuadrado se concluyó que no existe relación entre ambas variables.

Mejía y Manrique (2019) la tesis titulada “Procrastinación académica, creatividad y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad pública”, el objetivo fue determinar si existe relación entre la procrastinación académica, creatividad y felicidad, el método empleado fue correlacional y transversal, la población fue de 203 estudiantes. Los resultados son: el 74% de los estudiantes presentaron niveles elevados de procrastinación académica. La investigación encontró una correlación negativa significativa entre procrastinación académica y felicidad ($r = -0,46$, $p < 0,01$), indicando que mayores niveles de procrastinación están asociados con menores niveles de felicidad. Además, hubo una correlación positiva significativa entre creatividad y felicidad ($r = 0,39$, $p < 0,05$), sugiriendo que la creatividad está vinculada con una mayor percepción de bienestar.

2.2. Bases teóricas

Como parte del desarrollo investigativo se expone el contenido de bases teóricas que analiza a las variables desde diferentes enfoques teóricos. En este se presentan teorías, conceptos y principios que fundamentan y orientan el estudio.

2.2.1. Procrastinación

La procrastinación es el hábito de postergar tareas o decisiones importantes, sustituyéndolas por actividades menos urgentes o más

placenteras. Aunque a menudo se realiza para evitar el estrés o la incomodidad asociada con la tarea principal, este comportamiento puede llevar a un aumento de la ansiedad, la disminución de la productividad y la acumulación de tareas pendientes, generando un ciclo negativo difícil de romper.

Cuzcano y Ruiz (2017) señalan que la procrastinación ocurre cuando uno deja cosas sin hacer, usando excusas. Este fenómeno es visto como un problema de autorregulación, donde las personas priorizan tareas más agradables o menos demandantes sobre aquellas que requieren mayor esfuerzo o compromiso, lo que resulta en un impacto negativo en el logro de aprendizaje, laboral y personal.

Quant y Sánchez (2012) argumenta que la procrastinación académica es el comportamiento evitativo de las responsabilidades y actividades académicas debido, tal vez, a que estas son percibidas como aversivas. Este comportamiento es asociado con una falta de autorregulación y un manejo inadecuado del tiempo, lo que puede derivar en sentimientos de culpa, estrés y una disminución en la calidad del desempeño en distintas áreas de la vida.

Según Poole y Owens (2007) definen la procrastinación como la tendencia a retrasar deliberadamente las tareas que deben realizarse, a pesar de ser conscientes de las posibles consecuencias negativas. Este comportamiento implica posponer actividades importantes en favor de otras que resultan más placenteras o menos desafiantes, lo que a menudo conduce a una acumulación de trabajo y a un incremento del estrés. Además, señalan que la procrastinación está vinculada con problemas de autorregulación, donde la incapacidad para gestionar el tiempo y las prioridades adecuadamente genera un ciclo de

evitación y culpa. Este patrón de postergación no solo afecta la productividad, sino también el bienestar emocional, ya que la persona se enfrenta a sentimientos de ansiedad y frustración por no cumplir con sus responsabilidades a tiempo.

Por su parte Binder (2000) afirmó que la procrastinación es todo aquello que se limite atrasar o aplazar una actividad además de crear una fuerte discrepancia entre si es intencional o una conducta real, pero sobre todo afectan negativamente en el ser humano. Binder también señala que la procrastinación puede convertirse en un ciclo autodestructivo, donde el alivio temporal obtenido al evitar una tarea difícil se ve superado por el estrés y la culpa acumulados a medida que se acerca la fecha límite. Este patrón de comportamiento puede tener un impacto significativo en diversas áreas de la vida, incluyendo el rendimiento académico, el desarrollo profesional y el bienestar emocional, dificultando el logro de metas a largo plazo y generando una sensación persistente de insatisfacción personal.

2.2.1.1. Perfil del estudiante procrastinador

Cuzcano y Ruiz (2017) refieren sobre la procrastinación en estudiantes que: lo que para algunos puede ser entendido como pereza, para los profesionales de la Psicología y la Educación este es un serio problema que cada día va en aumento. El estudiante procrastinador es aquel que habitualmente pospone sus responsabilidades académicas, retrasando la realización de tareas, estudios o proyectos hasta el último momento. Este comportamiento no se debe a una falta de capacidad o conocimiento, sino a una tendencia a evitar situaciones que generan ansiedad o estrés, optando por actividades más placenteras o menos demandantes en el corto plazo.

Sánchez et al. (2012) refieren que el estudiante procrastinador se caracteriza por no planificar sus actividades académicas en congruencia con el tiempo de entrega de las mismas, postergan sus actividades para último momento, teniendo como consecuencia bajo logro de aprendizaje que traen consigo el abandono de sus cursos o retiro por repitencia.

2.2.1.2. Causas y consecuencias de la procrastinación en estudiantes

Son muchas las causas que llevan a los estudiantes a procrastinar, sobre esto Ruiz (2019) refiere que: la procrastinación en los estudiantes puede ser causada por una variedad de factores, como la falta de habilidades de gestión del tiempo, la ansiedad relacionada con el logro de aprendizaje, la percepción de la tarea como abrumadora o poco interesante, o la tendencia a buscar gratificaciones instantáneas en lugar de trabajar en objetivos a largo plazo. Además, las distracciones digitales, como las redes sociales y los videojuegos, pueden desviar la atención de las responsabilidades académicas. Estos factores pueden llevar a los estudiantes a posponer el inicio de tareas importantes, lo que resulta en la realización de trabajos de baja calidad bajo presión temporal o, en algunos casos, a la no realización de las tareas en absoluto, lo que puede llevar a consecuencias académicas negativas, como calificaciones más bajas, estrés excesivo y una sensación de falta de control sobre su logro de aprendizaje.

Las consecuencias de la procrastinación en estudiantes pueden ser significativas. Además de las repercusiones académicas, como retrasos en la finalización de proyectos, entregas tardías o resultados insatisfactorios en exámenes, asimismo, la procrastinación puede tener un impacto negativo en la salud mental y emocional de los estudiantes. Experimentar altos niveles de

estrés, ansiedad y culpa debido a la procrastinación puede afectar su bienestar general y su autoestima (Ruiz, 2019).

Así también se observa el problema entre los estudiantes con una baja tolerancia a la frustración que como menciona Sangres (2012) dejan las tareas a un lado ya sea por miedo a no saber enfrentarlas o por temor de sus resultados. Sobre esto Vera (2016) este comportamiento está marcado por un manejo inadecuado del tiempo y una tendencia a evitar tareas que perciben como difíciles o abrumadoras. A pesar de reconocer las consecuencias negativas de su demora, el estudiante procrastinador continúa aplazando sus responsabilidades, lo que suele llevar a un logro de aprendizaje inconsistente y al incremento de la presión a medida que se acercan las fechas límite.

Sobre las consecuencias que acarrea la procrastinación desmedida en los estudiantes, estas se pueden clasificar en:

Consecuencias fisiológicas: que corresponde a la acumulación de tareas pendientes y el acercamiento de los plazos generan altos niveles de estrés y ansiedad, afectando el bienestar mental y físico del estudiante. Este estrés puede llevar a problemas de sueño, como dificultades para conciliar el sueño, insomnio y mala calidad del sueño, lo cual impacta negativamente en la salud general y el logro de aprendizaje. La falta de sueño y el estrés constante pueden causar fatiga crónica y agotamiento físico, disminuyendo la capacidad de concentración y el rendimiento en actividades escolares y extraescolares. Además, el estrés prolongado y las malas posturas adoptadas durante largos periodos de estudio pueden provocar dolores de cabeza y tensión muscular, especialmente en el cuello y la espalda. Los problemas gastrointestinales, como el síndrome del intestino irritable, náuseas o malestar estomacal, también

pueden surgir debido al estrés y la ansiedad. Finalmente, el estrés crónico puede debilitar el sistema inmunológico, haciendo a los estudiantes más susceptibles a infecciones y enfermedades. Estas consecuencias fisiológicas subrayan la importancia de abordar la procrastinación y promover hábitos de estudio saludables entre los estudiantes de secundaria (Rodríguez y Clariana, 2017).

Consecuencias psicológicas: como parte de estas consecuencias, se encuentra el aplazamiento constante de tareas que genera una sensación de urgencia y presión a medida que se acercan los plazos. Este estrés puede llevar a una disminución de la autoestima y la autoconfianza, ya que los estudiantes pueden sentirse incapaces de gestionar su tiempo y cumplir con sus responsabilidades. Además, la procrastinación crónica puede causar sentimientos de culpa y vergüenza, ya que los estudiantes son conscientes de su comportamiento y las posibles consecuencias negativas. Esto puede contribuir a una espiral de pensamientos negativos y autocrítica, afectando el bienestar emocional. La procrastinación también puede resultar en una menor satisfacción con la vida escolar y un deterioro de la salud mental, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos como la depresión. Asimismo, puede afectar las relaciones interpersonales, ya que el incumplimiento de responsabilidades y compromisos puede generar conflictos con compañeros, maestros y familiares. En conjunto, estas consecuencias psicológicas resaltan la importancia de abordar la procrastinación y fomentar estrategias efectivas de gestión del tiempo y habilidades de afrontamiento en los estudiantes de secundaria (Navarro, 2016).

2.2.1.3. Tipos de procrastinadores

Altarac, et al. (2022) examina la relación entre la procrastinación, la percepción de la autoeficacia y el logro de aprendizaje, por ello detalla los siguientes tipos de procrastinadores:

A. Procrastinación por falta de motivación

Cuando una persona no encuentra motivación para realizar una tarea, el procrastinar se convierte en una forma natural de evitarla. Este tipo de procrastinador no siente interés o entusiasmo por la actividad que tiene que llevar a cabo. La tarea se percibe como algo aburrido o irrelevante, y eso hace que la posponga una y otra vez. La falta de motivación crea una desconexión emocional con la tarea, y el procrastinador se siente desinteresado, lo que hace que no vea la necesidad de comenzar.

Para este tipo de procrastinador, la procrastinación puede ser especialmente difícil de superar, ya que no hay una urgencia interna que lo impulse a actuar. La clave aquí es encontrar un propósito personal detrás de la tarea, aunque sea pequeño, y tratar de hacerla más atractiva o significativa. Dividir el trabajo en tareas más manejables y establecer recompensas por cada logro puede ser un buen enfoque para recuperar algo de motivación.

B. Procrastinación por sobrecarga de trabajo

Cuando las responsabilidades se acumulan y el volumen de trabajo se vuelve abrumador, es fácil caer en la procrastinación por sobrecarga. Este tipo de procrastinador se siente incapaz de manejar la cantidad de tareas que tiene que realizar, lo que genera una sensación de parálisis. En lugar de abordar una tarea a la vez, se ve atrapado por la magnitud del trabajo, y no sabe por dónde

empezar. La ansiedad crece porque siente que nunca podrá ponerse al día, lo que, en lugar de motivarlo, lo frena aún más.

La procrastinación por sobrecarga está asociada con la incapacidad de priorizar o gestionar el tiempo de manera efectiva. A menudo, el procrastinador se ve abrumado por todo lo que tiene que hacer, lo que le impide actuar. Para superar este patrón, es necesario aprender a desglosar las tareas en partes más pequeñas, establecer prioridades claras y delegar responsabilidades cuando sea posible. La gestión del tiempo y la organización son clave para reducir el estrés asociado a la sobrecarga de trabajo.

C. Procrastinación por gratificación instantánea

En la era digital, la procrastinación por gratificación instantánea se ha convertido en una de las formas más comunes de postergar tareas. Este tipo de procrastinador se ve atraído por las distracciones inmediatas, como las redes sociales, los videos en línea, los juegos o cualquier otra actividad que ofrezca una recompensa rápida y sin esfuerzo. El problema es que, aunque estas actividades proporcionan una satisfacción momentánea, no avanzan en nada importante ni contribuyen a los objetivos a largo plazo.

La gratificación instantánea se convierte en una forma de evasión: la tarea que se debe hacer requiere esfuerzo y concentración, mientras que la distracción ofrece alivio inmediato. La procrastinación, en este caso, se convierte en una forma de evitar el esfuerzo necesario para cumplir con las responsabilidades. Superar este tipo de procrastinación requiere establecer límites claros sobre las distracciones, crear un ambiente de trabajo sin tentaciones y usar métodos de trabajo estructurados como la técnica Pomodoro, que divide el tiempo en bloques de trabajo y descanso.

D. Procrastinación por perfeccionismo

El procrastinador perfeccionista se enfrenta a una trampa difícil de escapar: su deseo de hacer todo a la perfección lo paraliza. Para esta persona, si no puede hacerlo de manera impecable, prefiere no intentarlo en absoluto. El perfeccionismo lleva a la procrastinación porque, en lugar de ver el trabajo como un proceso, el perfeccionista lo ve como una tarea que debe cumplirse con un nivel altísimo de detalle y calidad. Esta expectativa extremadamente alta hace que la persona se sienta insegura o incapaz de comenzar, ya que siempre está buscando condiciones perfectas o el momento perfecto para hacerlo.

Este tipo de procrastinador tiende a revisar constantemente su trabajo y a postergarlo por no estar a la altura de sus propias expectativas. En lugar de avanzar y hacer progresos, se queda atrapado en el ciclo de la duda y la autocrítica. Para superar esta procrastinación, es necesario aprender a aceptar que la perfección no siempre es posible ni necesaria, y que el avance es más importante que la corrección interminable de detalles (Wessel, Bradley, & Hood, 2019).

2.2.1.4. Dimensiones de la procrastinación

A. Hábitos de estudio

Son comportamientos y prácticas que los estudiantes adoptan para optimizar su aprendizaje y logro de aprendizaje. Esto incluye técnicas específicas de estudio, como la lectura comprensiva, la toma de apuntes efectiva, el uso de recursos educativos adecuados, la organización del material de estudio y la práctica regular de repasar y consolidar lo aprendido (Holiday, 2020).

B. Manejo del tiempo

Se refiere a la habilidad de asignar y utilizar de manera eficiente el tiempo disponible para realizar las tareas académicas y otras responsabilidades. Esto implica establecer prioridades, planificar actividades, crear horarios realistas, identificar y eliminar distracciones, y desarrollar estrategias para evitar la procrastinación y el desperdicio de tiempo (Holiday, 2020).

C. Inicio y culminación de tareas

Se relacionan con la capacidad de comenzar y completar las actividades académicas de manera oportuna y eficaz. Esto implica superar la resistencia inicial al iniciar una tarea, mantener un enfoque constante en el trabajo en curso, dividir las tareas en pasos más pequeños y manejables, y establecer plazos realistas para alcanzar los objetivos (Holiday, 2020).

D. Conciencia de las consecuencias

Se refiere a la capacidad de los estudiantes para comprender y anticipar las posibles repercusiones de sus acciones o decisiones en relación con su logro de aprendizaje. Esto incluye ser consciente de cómo la procrastinación, la falta de organización o la mala gestión del tiempo pueden afectar negativamente los resultados académicos, la salud mental, emocional, y las oportunidades futuras. Desarrollar esta conciencia puede ayudar a los estudiantes a tomar decisiones más informadas y a adoptar hábitos y comportamientos que promuevan un aprendizaje efectivo y un logro de aprendizaje satisfactorio (Holiday, 2020).

2.2.2. Autorregulación en el aprendizaje

A continuación, se presentarán algunas definiciones sobre autorregulación del aprendizaje:

al respecto Schunk (1997) menciona que el aprendizaje autorregulado es un proceso que es utilizado por los estudiantes para activar y permanecer el pensamiento, las emociones y conductas que encamina de forma íntegra al logro de los objetivos del aprendizaje.

Asimismo, Zimmerman (2002), define a la autorregulación como un proceso que empleamos para mantener en actividad nuestros pensamientos, conductas y emociones con el propósito de llegar satisfactoriamente a las metas propuestas.

Torre (2007), nos menciona que la autorregulación es la capacidad que consiste en definir metas, estableciendo una serie actividades y estrategias para concretarla y así como también verificando si son o no efectivas; para luego tomar decisiones de mejorarla, corregirla o cambiarla si es que la requiera.

Panadero y Tapia (2014) definen a la autorregulación como un proceso en la cual un estudiante a través de estrategias establecidas regula sus pensamientos, conductas, emociones y motivaciones para alcanzar las metas que se han fijado previamente. Es por ello, que en las actividades académicas un estudiante universitario que ha desarrollado esta habilidad será capaz de concretar de forma exitosa sus metas trazadas. Por lo que las universidades tienen que posibilitar que los estudiantes desarrollen y potencialicen todos los aspectos concernientes a la autorregulación, como es el de planificar, monitorear, dirigir, motivar, procesar nuevas informaciones valiéndose de una

serie de estrategias como la metacognitivas que les permitan resolver los problemas que se puedan presentar durante el proceso de aprendizaje.

2.2.2.1. Áreas de la autorregulación

Es importante resaltar los grandes aportes que hizo Pintrich (2004) pues introdujo al estudio la motivación, la cognición y el contexto y la manera de cómo influyen en la efectividad de las estrategias de la autorregulación. La autorregulación presenta 4 áreas: la cognición, la motivación, el comportamiento y el contexto, cada uno conformado por las fases de previsión, el monitoreo, el control y la reflexión.

- Cognitiva: procesos mentales que permiten planificar, supervisar y evaluar el propio desempeño.
- Motivación: implica la energía y el impulso interno que dirigen y sostienen las acciones hacia el logro de objetivos personales.
- Conductual: es la ejecución de acciones específicas y estrategias que se alinean con los objetivos y planes establecidos.
- Contextual: abarca las circunstancias externas y ambientales.

Pintrich creó un modelo teórico sobre los procesos implicados en la autorregulación en la cual también participan mecanismos psicológicos interiorizados que se manifiestan de manera automática.

2.2.2.2. Características de los estudiantes que autorregulan su aprendizaje

Al respecto, Norabuena (2011) mencionan las siguientes características de alumnos que autorregulan sus aprendizajes:

- Son aquellos que tienen conocimientos y buen manejo de estrategias

cognitivas que les permiten seleccionar, estructurar, modificar, elaborar y recobrar datos informativos.

➤ Muestran creencias motivacionales como la autoeficacia en sus actividades académicas, también manifiestan emociones favorables hacia ellas, además manejan y definen metas de aprendizajes, así también presentan la capacidad para regular, cambiar, adaptar las acciones, según lo requiera las necesidades de su tarea y aprendizaje.

➤ Organizan el tiempo y regulan el esfuerzo que debe demandar para la realización de la tarea, también condicionan lugares apropiados para llevar a cabo el aprendizaje y sabe que la búsqueda de ayuda en su entorno es importante cuando se encuentran en dificultades.

➤ Tratan de contribuir, en cuanto al control y regulación de las actividades académicas y a un favorable clima y diseño de las clases.

➤ Utilizan estrategias volitivas que mantiene su concentración, esfuerzo y motivación durante la ejecución de las tareas.

➤ Los estudiantes autorregulados son responsables y conscientes de sus acciones, saben que el aprendizaje es un proceso que se necesita de predisposición e iniciativa para lograr aprender, es por ello que regulan su motivación, utilizan estrategias para lograr sus metas académicas.

Así también, Torre (2007) afirma las características de un alumno autorregulado:

➤ El alumno toma consciencia que la autorregulación es importante para el logro de aprendizaje, ya que ambas se relacionan.

- Conocen sus capacidades y maneja conocimientos previos que les permitan seleccionar las estrategias adecuadas para el logro exitoso de su aprendizaje.
- Tiene autoconocimiento y regulación de sus emociones.
- Conoce y selecciona adecuadamente estrategias autorreguladoras como son las cognitivas, metacognitivas, motivacionales y de apoyo.
- Monitorea sus estrategias y acciones de cómo está aprendiendo, así como también lo modifica oportunamente.
- Condiciona el ambiente donde va llevar a cabo la ejecución de sus tareas, minimizando diversos distractores.
- Las estrategias autorreguladoras que los llevaron al éxito de sus metas, también lo aplica para otro contexto como el de su vida personal.

2.2.2.3. Factores de la autorregulación del Aprendizaje

Al respecto al modelo sociocognitivo del aprendizaje en relación con la autorregulación del aprendizaje, Chaves y Rodríguez (2017) nos mencionan que un sujeto que aprende se ubica dentro un contexto cambiante que lo lleva adoptar y desarrollar medidas de esfuerzo metacognitivos de valoración y retroalimentación del proceso , ajustando sus acciones y estrategias .Pues es aquí donde la autorregulación de aprendizaje es desarrollada haciendo uso de varias habilidades y recursos que orienta al estudiante alcanzar sus metas y sus objetivos del aprendizaje, al respecto Torre (2007) hace referencia de estas habilidades dentro de cuatros grupos llamados factores, estas son:

Factor 1: conciencia metacognitiva activa: Está relacionado con el conocimiento del buen manejo de la planificación, regulación, control y dirección de todos sus procesos psíquicos para concretar sus metas establecidas.

Factor 2: control y verificación: Hace referencia del empleo de diversas estrategias que un estudiante lo toma como herramienta para llegar a sus objetivos previamente determinados, estas estrategias están relacionados con la planificación preliminar, la evaluación y análisis de las actividades que realizan.

Factor 3: esfuerzo diario en la realización de las tareas: En cuanto al esfuerzo diario se refiere a la fuerza, energía, actitud, al ánimo y la motivación necesarias para llevar a cabo la ejecución de sus planes preestablecidos a pesar de las adversidades que puede presentarse en el camino.

Factor 4: procesamiento activo durante las clases: Es realizar de forma integral una serie de actividades para asociar las informaciones recibidas, tomando en cuenta si estamos comprendiendo y enlazando con nuestros conocimientos previos.

2.2.2.4. Dimensiones de la autorregulación

A. Planeación y control

Se refieren al proceso de establecer metas, desarrollar estrategias y tomar decisiones para lograr un objetivo específico, ya sea a nivel individual o grupal. Esto implica identificar los recursos necesarios, asignar tareas y responsabilidades, establecer plazos y monitorear el progreso para asegurarse de que se cumplan los objetivos establecidos

(Barreto & Álvarez, 2020).

B. Atribuciones motivacionales

Se refieren a las creencias y percepciones que las personas tienen sobre las causas de su propio éxito o fracaso en una tarea determinada. Estas atribuciones pueden ser internas (atribuyendo el éxito o el fracaso a factores personales como habilidades o esfuerzo) o externas (atribuyendo el éxito o el fracaso a factores externos como suerte o dificultad de la tarea). Las atribuciones motivacionales pueden influir en la motivación de los estudiantes y en su disposición para enfrentar desafíos académicos (Barreto y Álvarez, 2020).

C. Trabajo colaborativo

Este tipo de trabajo no solo mejora la eficiencia y la calidad de los resultados, sino que también potencia el crecimiento personal y profesional de los participantes al promover el intercambio de perspectivas y la resolución conjunta de problemas. La colaboración efectiva requiere un entorno de confianza y respeto, donde las diferencias son valoradas y el grupo se orienta hacia el logro de metas colectivas (Barreto & Álvarez, 2020).

D. Apoyo del docente en la tarea

Se refiere al papel del profesor o facilitador en proporcionar orientación, retroalimentación y recursos para ayudar a los estudiantes a completar sus tareas de manera efectiva. Esto puede incluir brindar claridad sobre las expectativas y los requisitos de las tareas, ofrecer asistencia en la resolución de problemas, proporcionar

retroalimentación constructiva sobre el progreso y el desempeño de los estudiantes, y ofrecer apoyo emocional y motivacional cuando sea necesario. El apoyo del docente puede ser fundamental para el éxito académico de los estudiantes al proporcionarles las herramientas y el estímulo necesario para enfrentar y superar los desafíos que enfrentan en su aprendizaje (Barreto & Álvarez, 2020).

2.3. Marco conceptual

Ansiedad: Es un estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión o nerviosismo, y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardíacas, temblor, náuseas y vértigo (Beck et al, 2014).

Apatía: Es la impasibilidad del ánimo y dejadez, indolencia, falta de vigor o energía (Abbagnano, 2004).

Autoestima: Define la autoestima como el concepto que tiene uno de sí mismo, según unas cualidades que a sí mismos se atribuyen (Mustitu, 1996).

Autorregulación académica: Es el proceso activo en el que los estudiantes proponen sus metas de aprendizaje e intentan a través de este, conocer, regular y manejar sus pensamientos, motivaciones y conductas con la finalidad de alcanzar sus objetivos académicos (Bruner, 1966).

Educación: La educación aporta los significados para reforzar y facilitar nuestras capacidades mentales innatas (Bruner, 1966).

Emociones: Se refieren genéricamente a vivencias de la persona. Suelen ir acompañadas de ciertos cambios y reacciones fisiológicas y desembocan en un determinado comportamiento expresivo y comunicativo (García, 2001).

Frustración: El cual se refiera a la frustración como la obstrucción en la

obtención de objetivos para la persona, lo cual genera reacciones emocionales desagradables en este, lo que conlleva a reacciones conductuales adversas como la agresión (Ramos, 2008).

Miedo al fracaso: Se da cuando se proponen una serie de justificaciones para no obtener algún crédito, la persona cree que no le alcanza el tiempo para que la actividad salga perfecta, por lo que siente temor para realizarla (Ramos, 2008).

Postergación de actividades: Proceso de regulación del comportamiento, caracterizada por el aplazamiento de las actividades a realizar, en un tiempo de mediano a largo plazo, lo que conlleva a que el individuo no realice la actividad que se le otorgó, en los distintos escenarios de su vida, luego usar excusas y racionalizaciones distorsionadas para evitar el sentimiento de culpa (Arevalo y Otiniano, 2011).

Predictor: La predicción del logro de aprendizaje es la inteligencia y, por tanto, parece razonable hacer uso de instrumentos de inteligencia estandarizados (test) con el propósito de detectar posibles grupos de riesgo de fracaso escolar (Cascon, 2000).

Procrastinación académica: Es el comportamiento de posponer de manera intencional y sistemática las tareas y responsabilidades relacionadas con el ámbito educativo, como estudios, tareas y exámenes. Este fenómeno se manifiesta en la dilación constante de actividades importantes a favor de ocupaciones menos urgentes o más gratificantes en el corto plazo (Arevalo y Otiniano, 2011).

Procrastinación: Es una alteración del comportamiento que se caracteriza por la postergación de determinadas actividades, con la excusa de hacer otras más

agradables y sin importancia alguna (Arevalo y Otiniano, 2011).

Sentirse saturado: Las personas procrastinadoras presentan sensaciones perjudiciales en su bienestar psicológico al postergar sus actividades, por lo que los lleva continuamente a desencadenar estados de ansiedad, rabia, enojo y estrés, sintiendo impotencia por no cumplir con sus metas planeada (Beck et al, 2014).

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

La procrastinación se relaciona de manera inversa con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

3.1.2. Hipótesis específicas

- La procrastinación se relaciona de manera inversa con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.
- La procrastinación se relaciona de manera inversa con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.
- La procrastinación se relaciona de manera inversa con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.
- La procrastinación se relaciona de manera inversa con el apoyo del docente en las tareas de los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024

3.2. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
V1: Procrastinación	La procrastinación resulta en una disminución de la productividad y puede generar un ciclo de estrés y culpa a medida que se acumulan las responsabilidades no cumplidas. (Holiday, 2020)	Supone posponer la acción que se debería realizar en un momento dado, considerando los hábitos de estudio, manejo del tiempo, inicio y culminación de tareas y la conciencia de las consecuencias.	<ul style="list-style-type: none"> Hábitos de estudio 	<ul style="list-style-type: none"> Autodisciplina Organización. Preparación para exposiciones. Formas de estudio.
			<ul style="list-style-type: none"> Manejo del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> Cumplimiento de tareas. Planificación de tareas. Disposición de tiempo para tareas.
			<ul style="list-style-type: none"> Inicio y culminación de tareas 	<ul style="list-style-type: none"> Motivación. Dificultad de aprendizaje. Esfuerzo sostenido.
			<ul style="list-style-type: none"> Conciencia de las consecuencias 	<ul style="list-style-type: none"> Previsión a futuro. Aprendizaje de errores pasados. Reflexión.
V2: Autorregulación del aprendizaje	La autorregulación del aprendizaje facilita un mayor control sobre el propio desarrollo académico, promoviendo la autonomía y la eficacia en la adquisición de conocimientos y habilidades. (Barreto & Álvarez, 2020)	Implica que los estudiantes sean capaces de dirigir y controlar activamente su propio proceso de aprendizaje, adaptando sus estrategias y recursos desde la planeación y control, atribuciones motivacionales, trabajo colaborativo y apoyo del docente en las tareas.	<ul style="list-style-type: none"> Planeación y control 	<ul style="list-style-type: none"> Planificación de las tareas. Organización del tiempo. Tareas oportunas. Estrategias de estudio. Compromiso con los estudios.
			<ul style="list-style-type: none"> Atribuciones motivacionales 	<ul style="list-style-type: none"> Motivación para estudiar en el aula. Competente para estudiar en casa. Entusiasmo por el estudio.
				<ul style="list-style-type: none"> Interacción entre compañeros. Formación de grupos de estudio. Colaboración entre compañeros.

			<ul style="list-style-type: none">• Apoyo del docente en la tarea	<ul style="list-style-type: none">• Asesoría y supervisión oportuna.• Retroalimentación docente.• Contacto con el docente.
--	--	--	---	--

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

4.1.1. Tipo

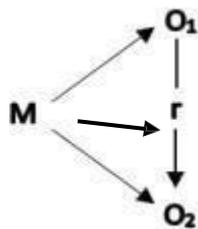
La investigación fue de tipo básico. Hernández y Mendoza (2018) mencionan que su objetivo fue resolver un determinado problema o planteamiento específico, enfocándose en la búsqueda y consolidación del conocimiento para su aplicación y, por ende, para el enriquecimiento del desarrollo.

4.1.2. Nivel de la investigación

La investigación fue nivel descriptivo, ya que se buscó brindar una buena percepción del funcionamiento de un fenómeno y de las maneras en que se comportan las variables, factores o elementos que lo componen (Hernández y Mendoza, 2018). Por otro lado, de acuerdo con la naturaleza del estudio, la investigación fue correlacional.

4.1.3. Diseño de la investigación

La investigación fue de diseño no experimental, ya que no pretendió realizar modificaciones al contexto estudiado, sino analizarlo tal como se presentaba. Esta investigación no busca la manipulación de variables, sino que se basó principalmente en la observación de los fenómenos en su entorno natural para analizarlos posteriormente (Hernández & Mendoza, 2018).



Donde:

M= Muestra

O1= Medición de la primera variable

O2= Medición de la segunda variable

R= Relación entre las variables de estudio

4.1.4. Enfoque de la investigación

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, ya que se recopiló, analizó y procesó los datos conseguidos haciendo uso de la estadística. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) las investigaciones cuantitativas se dirigen a varios propósitos y siempre existe la intención de estimar magnitudes o cantidades y generalmente de probar hipótesis y teorías.

4.2. Población y unidad de análisis

4.2.1. Población de estudio

La población de una investigación está compuesta por todos los elementos que participan del fenómeno que está definido y delimitado en el análisis del problema de investigación y tiene la característica de ser estudiada, medida y cuantificada (Olivares, 2017).

La población de la presente investigación estuvo conformada por 90 estudiantes de 1° de secundaria, pertenecientes a las secciones “A”, “B” y “C” de la I.E. Mx. Viva el Perú, Cusco, distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1*Población de estudio*

Sección	Cantidad de estudiantes
A	30
B	30
C	30
Total	90

Nota: nomina de matrícula 2024**4.2.2. Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra**

La muestra de la presente investigación se percibió como un subconjunto o parte del universo o población en que se llevó a cabo la investigación (Montero, 2017).

La muestra de la presente investigación estuvo compuesta por 30 estudiantes del 1° “B” de secundaria de la IE Mx. Viva el Perú, Cusco.

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información**4.3.1. Técnica**

Encuesta: Se recurrió a la encuesta para recopilar la percepción de los estudiantes frente al tema de procrastinación y autorregulación. Feria et al. (2020) considera que la encuesta es un método que emplea un instrumento formulado y ordenado conforme a las variables y dimensiones de un determinado estudio.

4.3.2. Instrumento

Se utilizó el cuestionario mediante ítems referentes a las variables mencionadas, con el objetivo de cuantificar los resultados hallados. Arias (2020) indica que el cuestionario está conformado por un grupo de interrogantes organizados en una tabla con una serie de alternativas de respuesta, las cuales contemplan diferentes resultados. El cuestionario para la variable procrastinación tuvo un total de 32 ítems, divididos en cuatro dimensiones

establecidas: hábitos de estudio, manejo del tiempo, inicio y culminación de tareas, y conciencia de las consecuencias, utilizando una escala de respuesta politómica tipo Likert.

Para la variable autorregulación del aprendizaje, el cuestionario incluyó 24 ítems, distribuidos en cuatro dimensiones: planeación y control, atribuciones motivacionales, trabajo colaborativo y apoyo del docente en la tarea, también con una escala de respuesta politómica Likert.

La escala de Likert es una herramienta de medición utilizada en encuestas y cuestionarios que permite a los participantes expresar su grado de acuerdo o desacuerdo con una serie de afirmaciones. Generalmente, se presenta en una escala ordinal con opciones que van desde "siempre", "casi siempre", "a veces", "casi nunca" y "nunca", lo que facilita la cuantificación de opiniones y actitudes en los estudios de investigación (Cunningham, 2021).

4.4. Técnicas de análisis e interpretación de la información

Al concluir con el proceso de recopilación de datos, se procedió con el tratamiento de los mismos. Para ello, los datos fueron tabulados utilizando el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences, SPSS v-26 (Fiel, 2018). Posteriormente, los resultados se representaron en tablas y figuras, considerando los objetivos planteados.

Ficha Técnica: Procrastinación

Nombre Original del instrumento: Cuestionario de procrastinación

Autoras:	Quispe Auccaisi Rosina Tapara Huahuasoncco Doris
Idioma original:	Castellano
Publicación:	2024
Significación:	Evalúa 4 dimensiones (32 Ítems)
Administración:	Dirigido a estudiantes de ambos sexos en secundaria, con aplicación directa e individual
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Dimensiones:	Hábitos de estudio, Manejo del tiempo, Inicio y culminación de tareas, Conciencia de las consecuencias
Escala de valoración:	Nunca: 1 Casi nunca: 2 A veces: 3 Casi siempre: 4 Siempre:5
Confiabilidad:	,714,3 (alfa de Cronbach)

Ficha Técnica: Autorregulación del aprendizaje

Nombre Original del instrumento:	Cuestionario de Autorregulación del aprendizaje
Autoras:	Quispe Auccaisi Rosina Tapara Huahuasoncco Doris
Idioma original:	Castellano
Publicación:	2024
Significación:	Evalúa 4 dimensiones (24 Ítems)
Administración:	Dirigido a estudiantes de ambos sexos en secundaria, con aplicación directa e individual
Tiempo de aplicación:	15 minutos
Dimensiones:	Planeación y control, Atribuciones motivacionales, Trabajo colaborativo, Apoyo del docente en la tarea

Escala de valoración:	Nunca: 1 Casi nunca: 2 A veces: 3 Casi siempre: 4 Siempre:5
Confiabilidad:	,835 (alfa de Cronbach)

Validez

Para dar consistencia al instrumento, se ha realizado el proceso de validación del instrumento, iniciando con la elaboración de una ficha de validación, la misma que fue evaluada por los siguientes expertos: Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza, Mgt. Holga Cusi huaman Ramirez y la Dra. Mitzy Del Pozo Aedo, quienes evaluaron, observaron y validaron mediante una rúbrica de valoración bajo criterios de pertinencia, objetividad, claridad y cohesión. Pues con su firma dieron el respaldo de aplicabilidad del mismo.

Confiabilidad

Para dar consistencia al instrumento se recurrió también al procedimiento de confiabilidad, que inicia con la intervención de los instrumentos a una prueba piloto (que consiste en una muestra de 30 alumnos con similares características de los participantes de la presente), a continuación, los datos recopilados fueron tabulados en el programa estadístico SPSS, seguidamente se realizó la función estadística de Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad. El resultado obtenido fue de 0,714 (Procrastinación) y 0,835 (Autorregulación del aprendizaje). Por lo que se entiende que el instrumento es confiable.

4.5. Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas

Una vez terminado el proceso de tabulación de datos, se representaron los resultados en las siguientes etapas:

Resultados descriptivos: Se centraron en proporcionar una descripción detallada y resumida de los datos recolectados en el estudio, sin intentar hacer generalizaciones o inferencias más allá de la muestra estudiada.

Resultados inferenciales: Estos resultados utilizaron técnicas estadísticas para inferir características o comportamientos de un grupo más amplio a partir de la información recogida en el estudio. Por ejemplo, mediante pruebas de hipótesis o intervalos de confianza, se pudo estimar la probabilidad de que un efecto observado en la muestra también se presentará en la población general.

Pasos para realizar las pruebas de hipótesis planteadas

Se definieron claramente la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alternativa (H_1). La hipótesis nula (H_0) es una afirmación que postula que no hay efecto, diferencia o relación significativa en el estudio, y que cualquier observación de cambio se debe al azar o a factores no sistemáticos. En contraste, la hipótesis alternativa (H_1) sostiene que sí existe un efecto, diferencia o relación significativa.

a) Nivel de significancia

El nivel de significancia, denotado comúnmente como α (alfa), fue el umbral establecido en la prueba estadística para determinar si los resultados obtenidos eran lo suficientemente extremos como para rechazar la hipótesis nula. Este nivel representó la probabilidad máxima aceptable de cometer un error tipo I, es decir, rechazar la hipótesis nula cuando en realidad era cierta.

Un nivel de significancia típico fue 0,05, lo que indicó que había un 5% de probabilidad de que los resultados observados fueron al azar y no a un efecto real.

b) Prueba estadística

Se comparó el valor observado de la estadística muestral con el valor crítico de la estadística de prueba. Posteriormente, se aceptó o se rechazó la hipótesis nula. Si se rechazó esta, se aceptó la alternativa.

Esta escala determina el grado de relación: cuanto más próximo a la unidad, la relación es más fuerte. Cuando el valor del coeficiente resulta positivo, esto indica que se trata de una correlación directa; en caso contrario, se considera una correlación indirecta.

Los pasos a seguir para este tipo de pruebas de hipótesis mediante el contraste estadístico Rho de Spearman, como referencia a Triola (2018), son los siguientes:

- Se realizó la prueba de hipótesis con la afirmación o negación de la misma.
- Se evidenció el nivel de significancia de $\alpha = 0,01$, lo cual equivalió al 99% de nivel de confianza.
- Se empleó la regla de decisión: si $Rho > R$, se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se admitió la hipótesis alternativa (H_1).

V. RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

5.1. Descripción del procesamiento de datos

5.1.1. Resultados de la variable procrastinación

Tabla 2

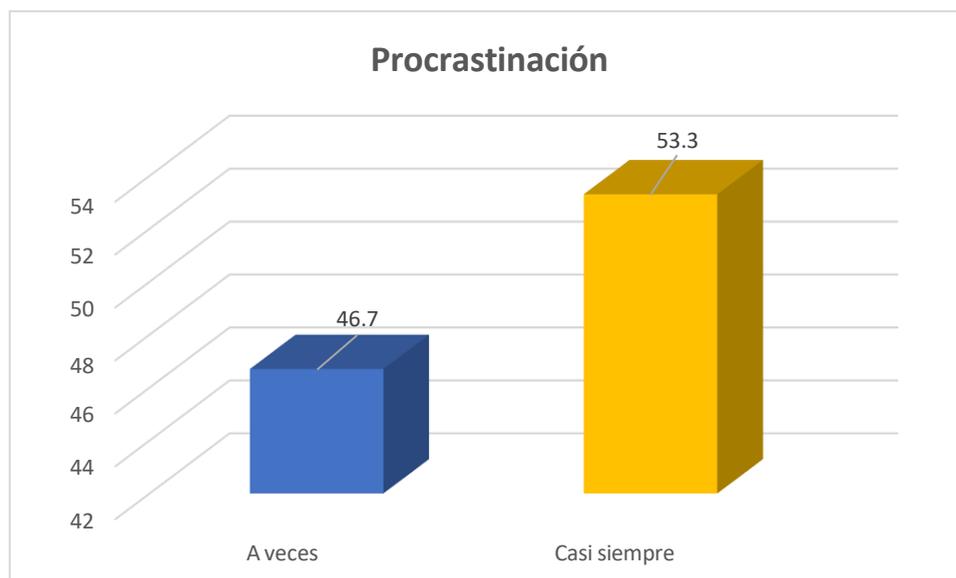
Procrastinación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
A veces	14	46,7	46,7	46,7
Casi siempre	16	53,3	53,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

Figura 1

Procrastinación



Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

En la tabla 2 y figura N° 1 se observa los resultados de la variable procrastinación en estudiantes de primero “B” de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 53,3% de estudiantes indicó “casi siempre” procrastinan actividades educativas como tareas,

trabajos en equipo y otros, un 46,7% indicó que “a veces” procrastinan deberes, tareas, estudiar para el examen, retraso de lecturas de libros asignados y proyectos con fecha de entrega tardía.

De la información obtenida se infiere que existe un 53,3% de estudiantes que procrastina, esto se debe a los problemas de planificación de las tareas y sobre todo postergan o retrasan actividades académicas por priorizar otras actividades, como el uso de las redes sociales: el TikTok, YouTube, Instagram, Facebook y otros., la falta de autoevaluación y compromiso por parte de los estudiantes para realizar sus actividades académicas en el tiempo establecido, ya que los estudiantes están más pendientes de actividades más cotidianas, no así al desarrollo de actividades programadas.

Los impactos a nivel de estudiantes que procrastinan tienden a experimentar mayores niveles de estrés y ansiedad, lo que a menudo resulta en una menor calidad del sueño y problemas de salud mental, esta conducta también se asocia con un bajo logro de aprendizaje, ya que el trabajo realizado a último momento suele ser de menor calidad y menos detallado.

Una de las alternativas efectivas para evitar la procrastinación en estudiantes es la implementación de técnicas de gestión del tiempo, como registrar en una agenda las actividades a desarrollar, distribuir el tiempo: momento de tarea, momento de ocio, crear un calendario detallado que divida las tareas relevantes en pasos más manejables y específicos ayudándose con gráficos temporales de secuencia, de esta forma se puede reducir la sensación abrumante de aplazar la entrega de actividades académicas. De ese modo, reducir significativamente el 53,3% de estudiantes que representan la procrastinación.

Dimensiones de la variable procrastinación

Tabla 3

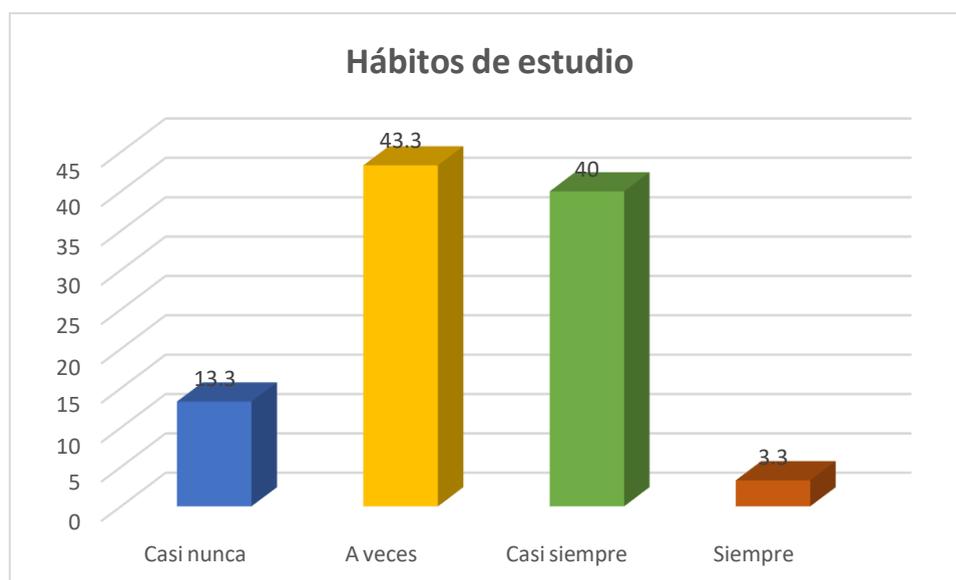
Dimensiones de la variable procrastinación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi nunca	4	13,3	13,3	13,3
A veces	13	43,3	43,3	56,7
Casi siempre	12	40,0	40,0	96,7
Siempre	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

Figura 2

Dimensión hábitos de estudio



Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

La tabla 3 y figura N° 2 muestran los siguientes resultados de la dimensión hábitos de estudio de la variable procrastinación en estudiantes de primero “B” de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 43,3% de los estudiantes “a veces” tienen hábitos de estudio, es decir, tienen un horario de estudio regular, eligen un entorno de estudio adecuado libre de distracciones, elaboran resúmenes, un 40% “casi siempre”, un 13,3%

“casi nunca” y el 3,3% “siempre” toma notas durante las clases, realizan prácticas de autoevaluación y organizan material de estudio.

De la información obtenida, un 56,6% de estudiantes presentan dificultades en las rutinas académicas, esto debido a varias razones, como la falta de motivación que hace que muchos estudiantes no encuentran un propósito claro en lo que están aprendiendo y no ven cómo puede ser útil en su vida diaria o futura. Asimismo, la mala gestión del tiempo hace que los estudiantes tengan poca capacidad para organizar y planificar el tiempo de estudio. Además, un entorno de estudio inadecuado con muchas distracciones puede ser un obstáculo para desarrollar buenos hábitos, tales como estudiar sobre la cama, realizar varias actividades al mismo tiempo como comer, ver videos, escuchar música y estudiar. Del mismo modo, el estrés y la ansiedad son factores que pueden dificultar la concentración y el aprendizaje, afectando negativamente los hábitos de estudio, finalmente, el papel de la familia también es fundamental para fomentar buenos hábitos de estudio.

En efecto, la falta de hábitos de estudio puede llevar a malas calificaciones y un entendimiento superficial de los temas. De la misma forma, la acumulación de tareas y la falta de preparación para exámenes pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad. Asimismo, sin una rutina de estudio, es más probable que los estudiantes pospongan o retrasen sus tareas, lo que puede llevar a un círculo vicioso de procrastinación. Además, la falta de habilidades organizativas puede afectar la capacidad de los estudiantes para organizar su tiempo y tareas de manera efectiva. Por último, la sensación de no estar al día puede afectar negativamente la autoestima y la confianza en sí mismos.

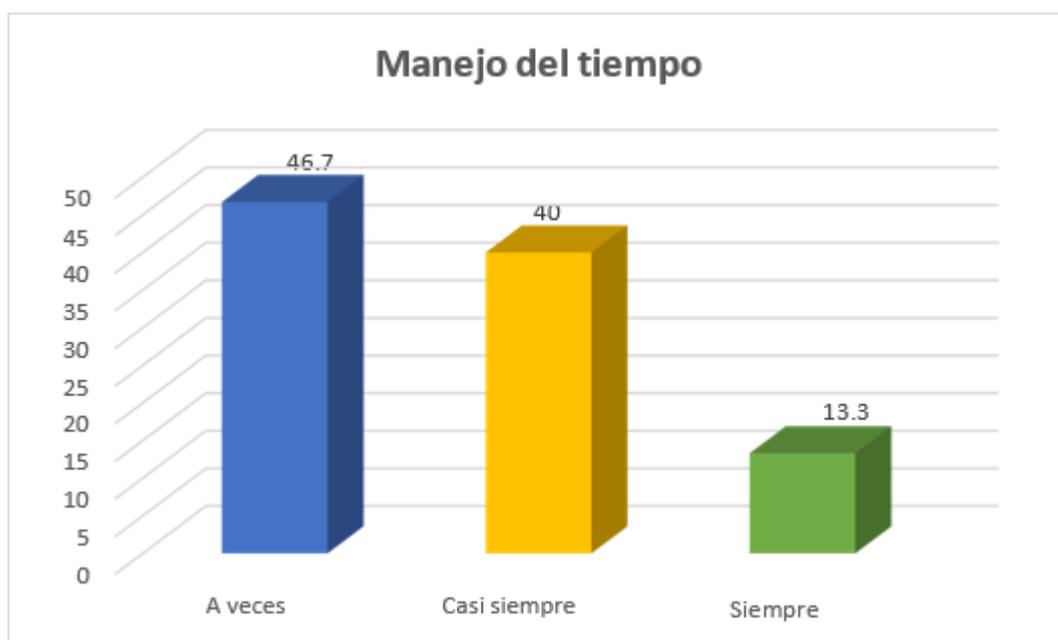
Una alternativa efectiva para evitar malos hábitos de estudio en los estudiantes es la creación de itinerario, puesto que, este ayuda al estudiante a establecer un horario regular para estudiar y para realizar actividades recreativas. Esto puede incluir bloques de tiempo

específicos. Del mismo modo, un lugar tranquilo y libre de distracciones para estudiar puede mejorar la concentración. Es importante fomentar técnicas de estudio efectivas, como la toma de notas, el uso de mapas mentales, la práctica de exámenes y la lectura activa. Estas técnicas pueden hacer que el estudio sea más eficiente y efectivo. También, Promover la autodisciplina ayuda al estudiante a desarrollar rutinas más consistentes, dado que, a autodisciplina es clave para mantener hábitos de estudio a largo plazo. Asimismo, es importante ofrecer apoyo, motivación y reconocer los logros del estudiante cuando enfrente dificultades.

Tabla 4*Manejo del tiempo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
A veces	14	46,7	46,7	46,7
Casi siempre	12	40,0	40,0	86,7
Siempre	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

Figura 3*Manejo del tiempo*

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

En la tabla 4 y figura N° 3 se ha encontrado los resultados de la dimensión manejo del tiempo de la variable procrastinación en estudiantes de primero "B" de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 46,7% de los estudiantes "a veces" tienen un adecuado manejo del tiempo para realizar sus tareas en casa, un 40% "casi siempre", un 13,3% "siempre" maneja los tiempos, permitiéndoles alcanzar sus metas educativas.

De acuerdo a la información obtenida, un 46,7% de estudiantes no asignan su tiempo adecuadamente, debido a la falta de conciencia o desconocimiento, una planificación ajustada sin intervalos de descanso puede ocasionar estrés y aburrimiento poniendo en peligro la realización de las tareas académicas en los plazos establecidos, una tendencia a distraerse con actividades no relacionadas con el estudio como los videojuegos, el teléfono, la televisión, los amigos, entre otros. Todo ello conlleva a la acumulación de tareas, el aumento del estrés y ansiedad, ya que los estudiantes se sentirán aturridos por la acumulación de trabajo y los plazos. Además, la mala gestión del tiempo puede resultar en una menor calidad en las tareas y proyectos, afectando negativamente la autoestima y la motivación.

Para evitar un manejo inadecuado del tiempo en los estudiantes, es fundamental enseñarles a implementar un sistema de planificación, como el uso de una agenda, un cronograma detallado de todas las actividades a desarrollar dividido en intervalos manejables, reducir el tiempo en actividades no relacionadas al estudio. Asimismo, el dormir lo suficiente para mantener la mente y el cuerpo en buen estado. Finalmente utilizar listas de tareas con fechas límite para mantener un seguimiento de lo que se debe hacer y cuándo.

Tabla 5*Inicio culminación tareas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi nunca	2	6,7	6,7	6,7
A veces	18	60,0	60,0	66,7
Casi siempre	10	33,3	33,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

Figura 4*Inicio culminación tareas*

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

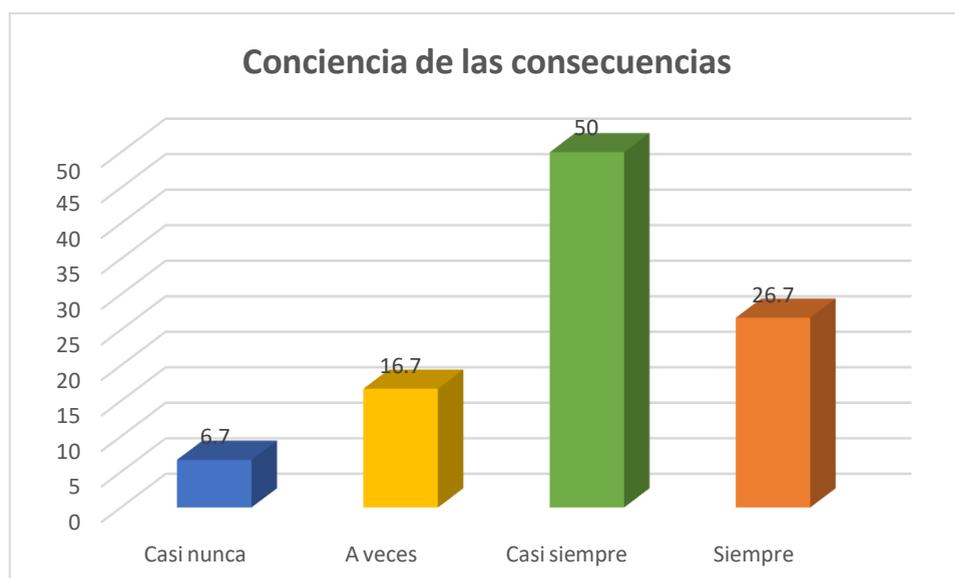
De la tabla 5 y figura N° 4 en la presentación de resultados de la dimensión inicio y culminación de tareas de la variable procrastinación en estudiantes de primero “B” de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 60% de los estudiantes “a veces” tienen un regular inicio y culminación de tareas, un 33,3% “casi siempre”, un 6,7% “casi nunca” inicia sus tareas y por tanto no logran culminarlas, afectando el proceso de aprendizaje por medio de las actividades educativas.

De acuerdo a la información, un 66,7% de estudiantes no logran culminar sus tareas por posponerlas o retrasarlas, además, la búsqueda obsesiva del perfeccionismo de los trabajos o tareas con el fin de obtener las mejores calificaciones conllevan a caer en la procrastinación y la ansiedad, de igual forma, la sobrecarga de trabajos genera estrés, agotamiento y desinterés por culminar las actividades, asimismo, un espacio lleno de distracciones como un escritorio lleno de papeles, libros, refrigerio, entre otros., origina la desconcentración. Cuando los estudiantes no cumplen con el inicio y culminación de las tareas el logro de aprendizaje se ve afectado ya que la falta de una preparación adecuada trae como resultado trabajos incompletos o trabajos de mala calidad. Esto a menudo se traduce en bajas calificaciones, debido a la acumulación de tareas y la presión de los plazos y por ende el abandono escolar.

Para mejorar el inicio y culminación de tareas se presenta alternativas de solución como implementar una planificación con fechas límite, clasificar las tareas en función de su importancia, mantener ordenado un espacio facilita la capacidad de realizar eficientemente las actividades académicas. Asimismo, el docente debe de ofrecer a los estudiantes pequeñas recompensas después de completar una tarea o un conjunto de tareas puede aumentar la motivación y hacer que el proceso sea más agradable.

Tabla 6*Conciencia de las consecuencias*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi nunca	2	6,7	6,7	6,7
A veces	5	16,7	16,7	23,3
Casi siempre	15	50,0	50,0	73,3
Siempre	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado**Figura 5***Conciencia de las consecuencias**Nota:* datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

De la tabla 6 y figura N° 5 se observa los resultados de la dimensión conciencia de las consecuencias de la variable procrastinación en estudiantes de primero “B” de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 50% de los estudiantes manifestaron que “casi siempre” tienen conciencia de las consecuencias de sus acciones o decisiones, un 26,7% mencionó que “siempre”, un 16,7% “a veces” y un 6,7% “casi nunca” medita o

piensa sobre las consecuencias que tiene el retrasar y hacer a último momento las tareas, trabajos que fueron dados con anticipación.

De Acuerdo a la información un 23,4% de estudiantes no toman conciencia de las consecuencias de no cumplir con las tareas académicas, esto puede deberse a varios factores que influyen en el comportamiento y la percepción de los estudiantes como, la falta de conexión con el material, si los estudiantes no encuentran el material relevante o interesante, es menos probable que se esfuercen en comprender su importancia. Además, sin estrategias para monitorear el progreso y ajustar el comportamiento se pueden ignorar las consecuencias de no completar las tareas. Del mismo modo, si los estudiantes no ven a sus pares o a sus docentes cumplir con las tareas, es menos probable que perciban su importancia. También, los estudiantes que trabajan o tienen responsabilidades familiares pueden no tener tiempo para completar las tareas. Asimismo, la procrastinación por distracciones digitales dado que, el acceso fácil a dispositivos electrónicos puede distraer a los estudiantes de sus responsabilidades académicas. Finalmente, la falta de énfasis en la reflexión sobre el aprendizaje puede limitar la comprensión de las consecuencias de no cumplir con las tareas. En consecuencia, el incumplimiento con las tareas puede llevar a la pérdida de disciplina y organización en los hábitos de estudio, dificultando el manejo de cargas académicas más pesadas en el futuro. Asimismo, las tareas ayudan a desarrollar habilidades como la gestión del tiempo, la resolución de problemas y la autorregulación. No cumplirlas puede limitar el desarrollo de estas habilidades esenciales. De igual modo, la falta de conciencia sobre las consecuencias de no cumplir con las tareas puede dificultar el desarrollo de la autorregulación, una habilidad clave para el éxito en la vida adulta.

Para que los estudiantes tomen conciencia de las consecuencias de no cumplir con las tareas académicas, es importante implementar alternativas de solución como, establecer

consecuencias claras dado que, los estudiantes deben estar conscientes de las consecuencias de no completar las tareas, como la pérdida de puntos, la necesidad de recuperación o repercusiones en sus calificaciones finales. Asimismo, mantener a los padres informados sobre el progreso y el cumplimiento de las tareas de sus hijos puede alentar un mayor apoyo en el hogar. De igual manera, fomentar que los estudiantes reflexionen sobre su propio progreso y los resultados de sus acciones, esto puede aumentar su conciencia sobre las consecuencias.

5.1.2. Resultados de la variable autorregulación del aprendizaje

Tabla 7

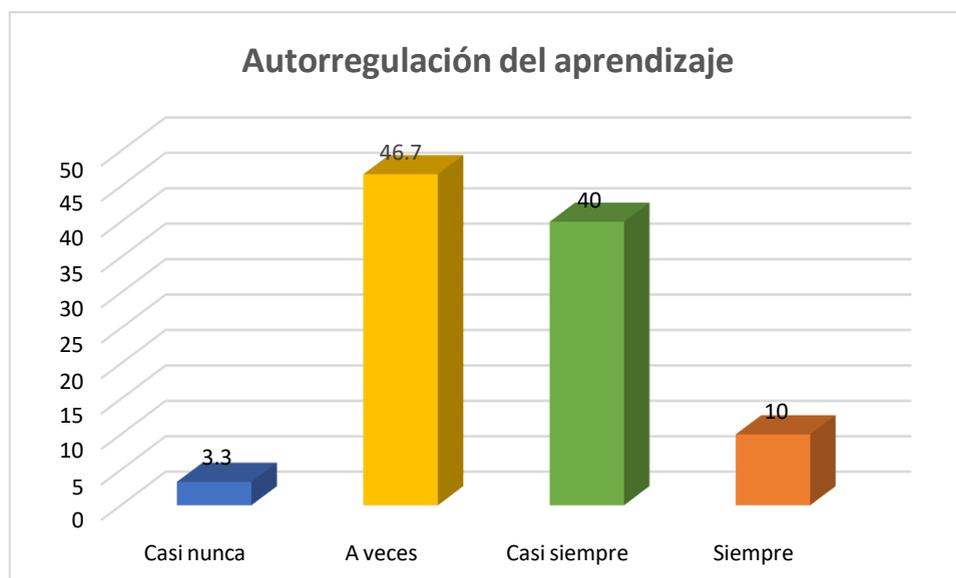
Autorregulación del aprendizaje

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi nunca	1	3,3	3,3	3,3
A veces	14	46,7	46,7	50,0
Casi siempre	12	40,0	40,0	90,0
Siempre	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

Figura 6

Autorregulación del aprendizaje



Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

A partir de la tabla 7 y figura N° 6 se percibe que, los resultados de la variable autorregulación del aprendizaje en estudiantes del primero "B" de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 46,7% de estudiantes "a veces" pueden controlar y dirigir conscientemente sus propios procesos de aprendizaje para alcanzar objetivos educativos

específicos, un 40% “casi siempre”, un 10% “siempre”, un 3,3% “casi nunca” practican la autorregulación del aprendizaje debido a mala planificación u organización, lo cual hace que le resulte complicado mantenerse enfocado y seguir un plan de estudio.

De los resultados obtenidos se tiene un 50% de estudiantes que no disponen de habilidades de autorregulación, esto debido a falta de enseñanza explícita, como el escaso enfoque de habilidades de autorregulación en el currículo dado que, en muchas instituciones educativas, no se enseña de manera explícita cómo autorregular el aprendizaje. Esa es una de las razones por la que los estudiantes no aprenden técnicas para planificar, monitorear y evaluar su propio aprendizaje. Por otra parte, la falta de apoyo en el hogar hace que los estudiantes no desarrollen hábitos de estudio y organización y esto hace que tengan dificultades para autorregularse. Asimismo, los problemas emocionales y psicológicos que los estudiantes enfrentan pueden interferir en su capacidad de planificar y controlar sus actividades académicas. Además, el desinterés en el contenido académico hace que los estudiantes no vean el valor o el propósito de lo que están estudiando. Por lo mencionado anteriormente, las consecuencias son las siguientes; la procrastinación crónica a causa de los retrasos frecuentes en las tareas, el sentimiento de agobio a falta de control sobre su propio aprendizaje puede hacer que los estudiantes se sientan abrumados por las demandas académicas. Además, la dependencia de la guía externa, los estudiantes que no desarrollan habilidades de autorregulación pueden depender excesivamente de profesores, tutores o padres para guiarlos en su trabajo académico. Asimismo, los sentimientos de incompetencia, el fracaso repetido para cumplir con las expectativas académicas puede dañar la autoestima de los estudiantes, llevándolos a dudar de sus propias capacidades. También, problemas en la vida adulta dado que, la autorregulación es una habilidad clave no solo para el éxito académico, sino también para la vida adulta. Los estudiantes que no la desarrollan pueden tener dificultades en su vida laboral y personal, como mantener sus finanzas,

mantener una rutina saludable, o equilibrar el trabajo y la vida personal. Finalmente, la preparación insuficiente hace que los estudiantes que no han desarrollado habilidades de autorregulación pueden encontrar difícil la transición a la educación superior, donde se espera un mayor nivel de independencia y responsabilidad.

Para mejorar la situación del 50% de estudiantes que no tienen habilidades de autorregulación, se presenta las siguientes alternativas de solución; enseñar explícitamente las habilidades de autorregulación, establecer metas y estrategias, para promover la autorreflexión y la autoeficacia. Asimismo, se debe incorporar la gamificación para motivar a los estudiantes, como sistema de recompensa se debe implementar incentivar a los estudiantes a cumplir con sus metas de autorregulación, como puntos, insignias o privilegios. Asimismo, desarrollar la resiliencia y la adaptabilidad enseñando a enfrentar desafíos y fracasos como oportunidades de aprendizaje, reforzando la idea de que pueden ajustar sus estrategias para mejorar. Por otro lado, se debe involucrar a los padres y tutores a que se mantengan informados sobre las estrategias que se están utilizando en la escuela para desarrollar habilidades de autorregulación, y sugerir maneras en que pueden apoyar este proceso en casa.

Dimensiones de la variable autorregulación del aprendizaje

Tabla 8

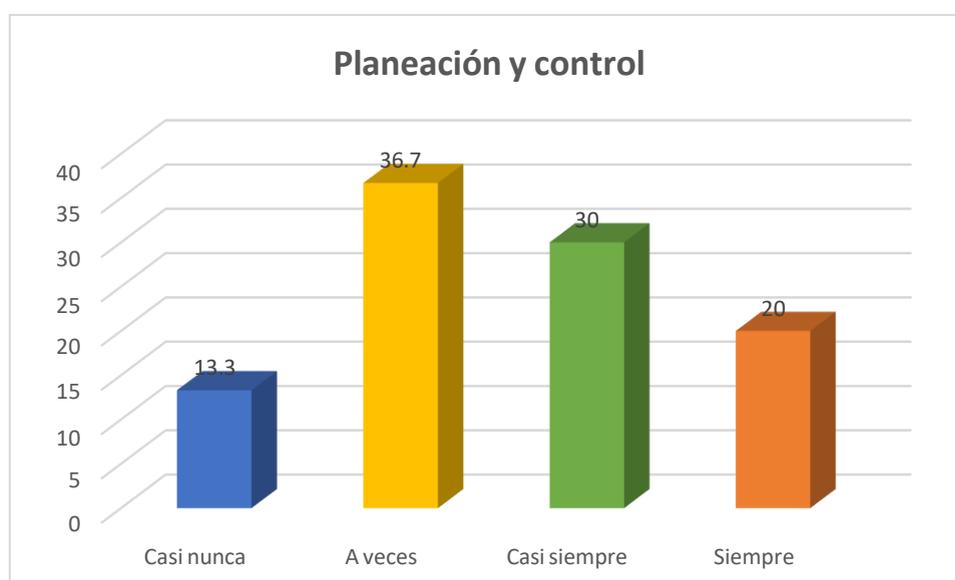
Planeación y control

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi nunca	4	13,3	13,3	13,3
A veces	11	36,7	36,7	50,0
Casi siempre	9	30,0	30,0	80,0
Siempre	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

Figura 7

Planeación y control



Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

De la tabla 8 y figura N° 7, respecto a la dimensión planeación y control de la variable autorregulación del aprendizaje en estudiantes de primero "B" de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 36,7% de estudiantes "a veces" tienen la capacidad de planear y controlar las actividades dentro y fuera del colegio, un 30% "casi siempre", un

20% “siempre” y un 13,3% “casi nunca”.

De la información obtenida se evidencia que un 50% de estudiantes no demuestran interés por planear sus actividades académicas y controlar su tiempo, esto probablemente sea porque existe una costumbre de postergar tareas importantes por falta de motivación, miedo al fracaso o incluso ansiedad por la tarea. También, por desconocimiento de técnicas de estudio, muchos estudiantes no están familiarizados con estrategias de estudio efectivas, lo que les impide planificar adecuadamente sus actividades académicas. Asimismo, la falta de objetivos claros en los estudiantes puede generar dificultades para ver la importancia de la planificación y el control de sus actividades académicas. Además, la falta de motivación intrínseca hace que el estudiante no encuentre valor o interés en lo que está estudiando y es menos probable que invierta tiempo en planificar y controlar sus actividades académicas.

Todo ello, trae como consecuencias el bajo nivel de aprendizaje, la falta de planificación y control hace que el estudiante tenga resultados deficientes en tareas y proyectos, ya que los estudiantes pueden no estar preparados adecuadamente o no haber gestionado bien su tiempo. Agregando también, se puede dar la procrastinación crónica, dado que, la falta de planificación puede fomentar un patrón de procrastinación, donde el estudiante continuamente pospone sus responsabilidades, creando un ciclo difícil de romper. Además, surgen síntomas de estrés y ansiedad por la acumulación de tareas y el sentimiento de no estar al día con las obligaciones, lo que a su vez puede afectar negativamente su salud mental y física. Finalmente, todo esto tiene un impacto en la vida personal, porque la desorganización académica puede extenderse a otras áreas de la vida del estudiante, afectando su equilibrio entre la vida personal y académica, y causando problemas en sus relaciones y actividades extracurriculares.

Para contribuir en la mejora de esta dimensión, se formula las siguientes propuestas de solución; enseñar técnicas de gestión del tiempo que permita a los estudiantes usar calendarios o agendas para planificar sus tareas, proyectos y trabajos en equipo. También, desarrollar habilidades de autorreflexión y monitoreo, incentivando a los estudiantes a llevar un registro de sus actividades académicas, reflexionando sobre lo que funciona y lo que no, para posteriormente realizar los reajustes correspondientes. También, se debe incorporar técnicas de estudio efectivas, como el método Pomodoro, que alterna períodos de trabajo con breves descansos, para mantener la concentración y mejorar la productividad.

Tabla 9*Atribuciones motivacionales*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi nunca	5	16,7	16,7	16,7
A veces	8	26,7	26,7	43,3
Casi siempre	10	33,3	33,3	76,7
Siempre	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

Figura 8*Atribuciones motivacionales*

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

De la tabla 9 y figura N° 8, respecto a la dimensión atribuciones motivacionales de la variable autorregulación del aprendizaje en estudiantes de primero “B” de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 33,3% de estudiantes “casi siempre” tienen la capacidad de darse atribuciones motivacionales, un 26,7% “a veces” lo realiza, un 23,3% “siempre”, un 16,7% “casi nunca” lo pueden lograr.

De acuerdo a la información alcanzada en la tabla N°8 se evidencia que un 43,4 % de estudiantes no se sienten motivados para iniciar una sesión de clase y menos al momento de realizar tareas, esto puede deberse a una combinación de factores, tanto internos como externos, así como, la falta de interés en el contenido cuando los estudiantes perciben poca relevancia entre lo que están aprendiendo y su vida cotidiana o futura, es por ello que, se sienten desmotivados, también, la falta de confianza en sus habilidades por fracasos anteriores en tareas o trabajos colaborativos pueden desmotivar a los estudiantes, ya que creen que obtendrán un resultado similar en el futuro. Asimismo, el desconocimiento de estrategias de aprendizaje, dado que, los estudiantes no saben cómo abordar las tareas de manera efectiva, pueden sentirse abrumados y optar por no comenzar. Esto se relaciona con la falta de autorregulación en el aprendizaje, donde la planificación y control son clave. De igual modo, el entorno de aprendizaje poco estimulante, como; una mala relación con el docente puede disminuir la motivación del estudiante para participar en clase o completar tareas, por otro lado, la falta de apoyo o expectativas por parte de la familia o del entorno social puede afectar la motivación de los estudiantes.

Por lo mencionado anteriormente, la falta de atribuciones motivacionales en los estudiantes puede tener varias consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo, tales como; el bajo logro de aprendizaje, puesto que, la falta de motivación hace que los estudiantes se esfuercen menos, lo que afecta negativamente en sus calificaciones. Además, se presentan problemas de comportamiento como, la distracción y desorden en el aula puesto que, los estudiantes desmotivados pueden volverse disruptivos, no solo afectando su propio aprendizaje, sino también el de sus compañeros. De igual manera, la desmotivación ocasiona la disminución de habilidades clave, como la autorregulación, la resolución de problemas y la capacidad de trabajo en equipo. Por otro lado, a largo

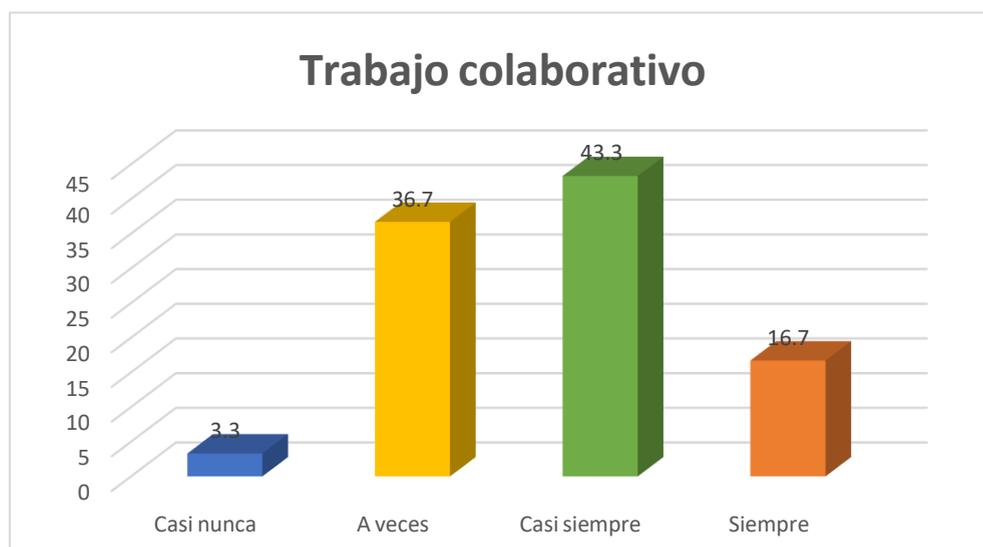
plazo la desmotivación constante puede generar la deserción escolar, especialmente si los estudiantes no ven el valor en continuar su educación. También, se da la carencia de resiliencia, teniendo muy poca capacidad de enfrentar y superar desafíos académicos.

Para que el 43,4 % de estudiantes mejoren sus atribuciones motivacionales se plantea las siguientes alternativas de solución, fomentar la relevancia del contenido aplicando el aprendizaje a situaciones del mundo real o a sus intereses personales. Esto puede ayudar a los estudiantes a ver el valor de lo que están aprendiendo. Asimismo, se debe crear un ambiente de aprendizaje estimulante utilizando métodos de enseñanza interactivos, como discusiones grupales, aprendizaje basado en proyectos, y tecnología educativa, para hacer que las clases sean más dinámicas y atractivas. También, se tiene que construir relaciones positivas que fomenten confianza entre el docente y los estudiantes, por otro lado, se debe impulsar el apoyo psicológico, proporcionando apoyo a los estudiantes que puedan estar lidiando con problemas emocionales o psicológicos que afecten su motivación. De la misma manera, se debe involucrar a las familias para crear un entorno de apoyo en casa, donde se valore la educación y se establezcan rutinas que faciliten el estudio de los estudiantes.

Tabla 10*Trabajo colaborativo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi nunca	1	3,3	3,3	3,3
A veces	11	36,7	36,7	40,0
Casi siempre	13	43,3	43,3	83,3
Siempre	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

Figura 9*Trabajo colaborativo*

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

De la tabla 10 y figura N° 9, respecto a la dimensión trabajo colaborativo de la variable autorregulación del aprendizaje en estudiantes de primero “B” de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 43,3% de estudiantes afirman que “casi siempre” realizan trabajos en grupos para alcanzar objetivos comunes, comparten conocimientos y resuelven problemas, un 36,7% “a veces”, un 16,7% “siempre” y un 3,3% “casi nunca” participa en actividades colaborativas.

De los resultados obtenidos se arriba al análisis de que existe un 40% de estudiantes que no realizan trabajos en equipo, esto puede ser a causa de la falta de habilidades de comunicación que hace que dificulten en expresar sus ideas, escuchar a los demás o negociar, lo que puede generar malentendidos y conflictos dentro del grupo. También, la desigualdad en la contribución cuando algunos estudiantes no participan activamente o contribuyen menos al trabajo, lo que genera frustración en aquellos que deben asumir más responsabilidades, afectando la dinámica del equipo, además, la falta de liderazgo; dado que, sin un líder claro o una dirección compartida, el grupo puede desorganizarse, lo que lleva a la falta de coordinación y a una distribución ineficaz de tareas.

De lo mencionado anteriormente, se arribó a las siguientes consecuencias como; el desarrollo limitado de habilidades sociales y comunicativas, debido a que, al no trabajar en equipo, los estudiantes pierden la oportunidad de desarrollar habilidades importantes como la comunicación efectiva, la negociación, y la resolución de conflictos, que son cruciales en casi todos los ámbitos de la vida. Del mismo modo, se puede ver un impacto en la autoestima, debido a que, el fracaso en las actividades grupales o la falta de integración afecta la confianza de los estudiantes en sus habilidades sociales.

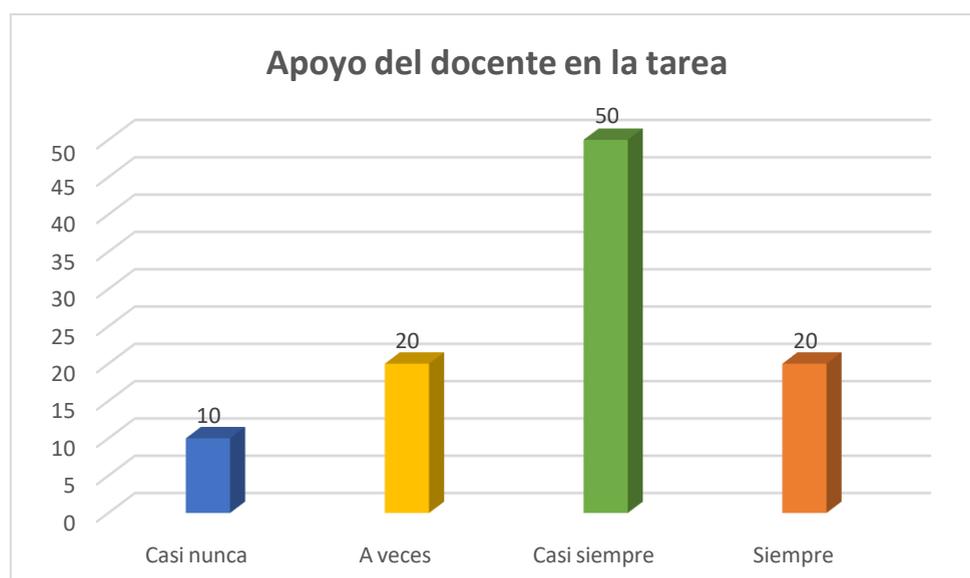
Se debe incidir más en el trabajo en equipo de acuerdo a los datos procesados, para ello, se puede aplicar las siguientes alternativas de solución; establecer normas claras que favorezcan el ambiente de trabajo en equipo, incluyendo la importancia del respeto, la participación equitativa y la comunicación abierta. Asimismo, se debe asignar roles específicos a cada miembro del equipo, el líder o moderador debe asegurarse que todos contribuyan y se sientan responsables. Por otro lado, el docente debe fomentar la comunicación asertiva, enseñando a los estudiantes la importancia de escuchar a los demás antes de expresar sus propias ideas. Asimismo, el docente debe enseñar los mecanismos de resolución de conflictos, como la negociación, conciliación y la

mediación por medio de talleres dinámicos con la intervención de todos los estudiantes, lo cual les permitirá desarrollar las competencias esenciales para trabajar en equipo sin conflictos.

Tabla 11*Apoyo del docente en la tarea*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Casi nunca	3	10,0	10,0	10,0
A veces	6	20,0	20,0	30,0
Casi siempre	15	50,0	50,0	80,0
Siempre	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

Figura 10*Apoyo del docente en la tarea*

Nota: datos procesados en SPSS v-26 del instrumento aplicado

De la tabla 11 y figura N°10, respecto a la dimensión apoyo del docente en la tarea de la variable autorregulación del aprendizaje en estudiantes del primero “B” de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, un 50% de estudiantes indicó que “casi siempre” el docente proporciona orientación, recursos y retroalimentación a los estudiantes para facilitar su comprensión y ejecución de las tareas asignadas, un 20% “a veces”, un 20% “siempre” y un

10% “casi nunca” reciben ayuda para desarrollar sus habilidades de autogestión que les permita superar obstáculos en su aprendizaje.

De la interpretación realizada, se deduce que existe un 30% de estudiantes que no reciben el apoyo del docente en la realización de tareas o actividades, esto probablemente por la falta de tiempo del docente en turno o porque no existe un clima favorable de confianza entre estudiante – docente, lo cual limita al estudiante a poder realizar las preguntas acerca de las dudas que tiene sobre lo avanzado en dicha sesión. Por lo mencionado, las consecuencias pueden ser las siguientes; desinterés por entender los contenidos temáticos de la asignatura, dificultades para comprender el material y cumplir con los requisitos del curso, falta de habilidades puesto que, sin la guía adecuada, los estudiantes pueden no desarrollar habilidades efectivas de estudio y autorregulación, afectando su capacidad para gestionar su propio aprendizaje, asimismo, se produce un aumento de estrés y ansiedad por la falta de orientación que genera incertidumbre y confusión en los estudiantes, especialmente cuando enfrentan tareas difíciles; por todas las razones mencionadas, el estudiante obtiene bajos niveles de logro de aprendizaje.

Para lograr que el 30% de estudiantes sean autorregulados, el docente debe estar en formación y capacitación constante, participando en talleres y cursos de actualización pedagógica para mejorar sus habilidades de asesoría y acompañamiento. debe ser promotor de un clima de confianza con sus estudiantes, asimismo, debe establecer sesiones de tutoría o asesoría individualizada, donde los estudiantes puedan recibir atención más focalizada. La orientación adecuada facilita el aprendizaje autónomo y el desarrollo de habilidades esenciales para una autorregulación efectiva.

5.2. Prueba de Hipótesis

Para el desarrollo de la prueba de hipótesis, se ha empleado las pruebas estadísticas inferenciales con el propósito de realizar el contraste respectivo, mediante la prueba de hipótesis general y específicas. Para ello se ha recurrido a la prueba de normalidad con el fin del modelo estadístico.

Tabla 12

Pruebas de normalidad

	Pruebas de normalidad		
	Estadísticc	Shapiro-Wilk gl	Sig.
Procrastinación	,623	30	,000
Autorregulación del aprendizaje	,657	30	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Interpretación

En la tabla se percibe los resultados de la prueba de normalidad frente a la variable procrastinación y autorregulación que, según el grado de libertad del procedimiento estadístico de Shapiro Wilk presenta un resultado de 0,000 para ambas variables. Razón por la que se comprende que el resultado hallado presenta un nivel alto de confiabilidad. Por consiguiente, existe una distribución no paramétrica. Por ello, se procede con las pruebas estadísticas de Rho de Spearman, por tratarse de una investigación correlacional. Por consiguiente, se presenta los valores de Rho de Spearman (Coeficiente de correlación), teniendo en cuenta que la significancia bilateral debe ser inferior a 0,05 (<0,05).

Tabla 13

Valor de Rho de Spearman

Valor de Rho de Spearman	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta

-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecto

Fuente: coeficiente de Rho Spearman

Prueba de hipótesis general

HI: la procrastinación se relaciona de manera inversa con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

H0: la procrastinación no se relaciona de manera inversa con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

Tabla 14

Prueba de hipótesis general

		Correlaciones		
			Procrastinación	Autorregulación del aprendizaje
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	1,000	-,080
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	30	30
	Autorregulación del aprendizaje	Coefficiente de Correlación	-,080	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	30	30

Interpretación

Los resultados de la correlación de Spearman entre procrastinación y autorregulación del aprendizaje muestran un coeficiente de -0,080, lo que indica una relación negativa inversa entre ambas variables. Además, el valor de significancia $p=0,002 < 0,05$. Esto significa que se acepta la hipótesis alterna planteada. Ya que las actividades de procrastinación disminuyen un adecuado proceso de autorregulación del aprendizaje. Por ello, se puede afirmar que los datos apoyan la idea de que la procrastinación se relaciona de manera inversa con la autorregulación del aprendizaje.

Prueba de hipótesis específica 1

HI: la procrastinación se relaciona de manera inversa con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

H0: la procrastinación no se relaciona de manera inversa con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

Tabla 15

Prueba de hipótesis específica 1

		Correlaciones		
			Procrastinación	Planeación y control
Rho de Spearman	Procrastinación	Coeficiente de correlación	1,000	-,569**
		Sig. (bilateral)	.	,007
		N	30	30
	Planeación y control	Coeficiente de Correlación	-,569**	1,000
Sig. (bilateral)		,007	.	
N		30	30	

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

Interpretación

Los resultados de la correlación de Spearman entre procrastinación y planeación y control muestran un coeficiente de -0,569, indicando una relación negativa inversa. El valor de significancia $p=0,007 < 0,05$. Esto permite aceptar la hipótesis alterna (HI), pues se evidencia que las actividades de procrastinación afectan de manera negativa en la planeación y control. Por ende, la procrastinación afecta de manera negativa a la planeación y control en este contexto específico.

Prueba de hipótesis específica 2

H1: la procrastinación se relaciona de manera inversa con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

H0: la procrastinación no se relaciona de manera inversa con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

Tabla 16

Prueba de hipótesis específica 2

		Correlaciones		
			Procrastinación	Atribuciones motivacionales
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	1,000	-,089
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	30	30
	Atribuciones motivacionales	Coefficiente de Correlación	-,089	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	30	30

Interpretación

Los resultados de la correlación de Spearman entre procrastinación y atribuciones motivacionales muestran un coeficiente de $-0,089$, lo que indica una relación negativa inversa entre ambos aspectos. Además, el valor de significancia $p=0,002 < 0,05$. Esto significa que se puede rechazar la hipótesis nula (H0), lo que sugiere existe una relación negativa entre la procrastinación y las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria de la I.E. Mx. Viva el Perú.

Prueba de hipótesis específica 3

HI: la procrastinación se relaciona de manera inversa con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

H0: la procrastinación no se relaciona de manera inversa con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

Tabla 17

Prueba de hipótesis específica 3

		Correlaciones		
			Procrastinación	Trabajo Colaborativo
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	1,000	-,502*
		Sig. (bilateral)	.	,020
		N	30	30
	Trabajo colaborativo	Coefficiente de correlación	-,502*	1,000
		Sig. (bilateral)	,020	.
		N	30	30

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación

Los resultados de la correlación de Spearman entre procrastinación y trabajo colaborativo muestran un coeficiente de -0,502, lo que indica una relación negativa inversa entre ambos aspectos. El valor de significancia $p=0,020 < 0,05$. Esto permite aceptar la hipótesis alterna (HI), lo que sugiere que hay evidencia suficiente para afirmar que la procrastinación se relaciona de manera negativa con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria de la I.E. Mx. Viva el Perú.

Prueba de hipótesis específica 4

HI: la procrastinación se relaciona de manera inversa con el apoyo del docente en la tarea en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.

H0: la procrastinación no se relaciona de manera inversa con el apoyo del docente en la tarea en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024

Tabla 18

Prueba de hipótesis específica 4

		Correlaciones		
			Procrastinación	Apoyo del docente en la tarea
Rho de Spearman	Procrastinación	Coeficiente de correlación	1,000	-,329
		Sig. (bilateral)	.	,005
		N	30	30
	Apoyo del docente en la tarea	Coeficiente de correlación	-,329	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	.
		N	30	30

Interpretación

Los resultados de la correlación de Spearman entre procrastinación y apoyo del docente en la tarea muestran un coeficiente de $-0,329$, lo que indica una relación negativa inversa entre ambos aspectos. Sin embargo, el valor de significancia $p=0,005 < 0,05$. Esto significa que se acepta la hipótesis alterna (HI), sugiriendo que, a mayor actividad de procrastinación, se podrá ver efectos negativos en el apoyo del docente en la tarea.

VI. DISCUSIÓN

De los datos obtenidos, se ha presentado las tablas y figuras, que fueron motivo de análisis descriptivo e inferencial. A continuación, se procede con el desarrollo de las discusiones pertinentes, con el fin de discernir la importancia de investigar la procrastinación y la autorregulación académica. La misma que se desarrolla a continuación:

como objetivo principal se ha planteado identificar en qué medida la procrastinación se relaciona con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del 1° “B” de Secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. Encontrando un coeficiente de $-0,080$, que evidenció una relación negativa inversa entre ambas variables. Además, el valor de significancia fue de $p = 0,002 < 0,05$. Afirmando que los datos apoyan la idea de que la procrastinación se relaciona de manera inversa con la autorregulación del aprendizaje.

Los resultados hallados guardan relación con la investigación de Guapacasa (2022) en su trabajo “Procrastinación Académica y Autorregulación en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca”, que tuvo como propósito determinar los niveles de procrastinación académica y autorregulación. El estudio fue de nivel descriptivo, bajo un diseño no experimental, los resultados demostraron que el 57% de estudiantes tiene procrastinación académica de nivel medio, concerniente a la autorregulación presentaron un nivel alto 62%, dimensión cognitiva 50%, emocional 38.3%.

Ambos resultados investigativos presentan enfoques y resultados distintos. Pues los resultados de la presente reportan un coeficiente de correlación de $-0,080$, lo que indica una relación negativa inversa, a pesar de un valor de significancia de $p = 0,002$, que sugiere significancia. Por otro lado, Guapacasa (2022) evidencia que el 57% de estudiantes presentan niveles medios de procrastinación. El primer texto intenta argumentar una

correlación significativa que no se sostiene con los datos, mientras que el segundo se limita a describir niveles en una población diferente, sin establecer una relación.

Por lo expuesto, se puede afirmar que cada investigación evidencia que la procrastinación y la autorregulación pueden variar en diferentes poblaciones estudiantiles resaltando la necesidad de realizar más investigaciones que exploren estas relaciones en diversos contextos educativos para obtener una comprensión más completa y precisa de cómo la procrastinación puede afectar el aprendizaje.

Por otro lado, Cuzcano y Ruiz (2017) indican que la procrastinación es un comportamiento caracterizado por la tendencia a posponer de manera recurrente y deliberada las tareas o responsabilidades, a pesar de ser consciente de las consecuencias negativas que esto conlleva. Este patrón de conducta está asociado con problemas en la autorregulación, donde las personas eligen evitar las tareas difíciles o incómodas en favor de actividades más agradables o menos exigentes.

Por lo expuesto se afirma que, la procrastinación es un problema significativo que afecta la productividad académica de los estudiantes, por la falta de motivación, la gestión inadecuada del tiempo y el miedo al fracaso. Abordar este problema requiere estrategias como la fijación de metas claras, la creación de rutinas efectivas y la autoevaluación constante para mejorar la toma de decisiones y la gestión del tiempo.

La procrastinación afecta la capacidad de los estudiantes para planificar, ejecutar y reflexionar sobre su proceso de aprendizaje. Cuando los estudiantes procrastinan, tienden a postergar tareas, lo que puede generar una falta de control sobre su tiempo y recursos. Esto, a su vez, puede resultar en una autorregulación deficiente, ya que les impide establecer metas claras, monitorear su progreso y realizar ajustes necesarios en sus estrategias de estudio.

Frente al primero objetivo específico sobre determinar en qué medida la procrastinación se relaciona con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de

comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. Se ha encontrado un coeficiente de -0,569, indicando una relación negativa inversa, además de un valor de significancia $p=0,007 < 0,05$, lo que permite aceptar la hipótesis alterna (H1), evidenciando que las actividades de procrastinación afectan de manera negativa en la planeación y control.

Estos datos pueden ser comparados con Maturana (2020) en su trabajo “Aprendizaje autorregulado y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario del distrito de Chorrillos”, formuló el siguiente objetivo; examinar la relación entre el aprendizaje autorregulado y la procrastinación académica en escolares, en cuanto al diseño fue de tipo correlacional transversal, la población de estudio fueron 115 estudiantes de quinto de secundaria, se elaboraron dos instrumentos para recabar información. El resultado evidenció que la dimensión autonomía el promedio obtenido fue de -0,46 en la prueba estadística de Rho de Spearman, por ende, existe una correlación negativa entre la procrastinación académica.

Con ambos resultados expuestos, se puede afirmar que, cuando los estudiantes procrastinan, suelen posponer la planificación de sus tareas y actividades, lo que les impide establecer un cronograma efectivo y cumplir con sus responsabilidades académicas. Esta falta de planeación puede llevar a una sensación de desorganización y estrés, dificultando el control sobre su tiempo y recursos. Además, la procrastinación puede afectar la capacidad de los estudiantes para monitorear su progreso y realizar ajustes necesarios en sus métodos de estudio. Sin una adecuada planeación, los estudiantes pueden enfrentar dificultades para completar sus tareas a tiempo, lo que a menudo resulta en un rendimiento académico inferior y una mayor ansiedad.

En ese entender, Barreto y Álvarez (2020) mencionan que la planeación y control pertenecen al proceso de establecer metas, desarrollar estrategias y tomar decisiones para lograr un objetivo específico, ya sea a nivel individual o grupal. Pues, ambos aspectos facilitan un

enfoque estructurado y reflexivo del aprendizaje, lo que potencia la autorregulación y mejora el rendimiento académico.

Frente al segundo objetivo específico, Identificar de qué manera la procrastinación se relaciona con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. Se obtuvo un coeficiente de $-0,089$, lo que indica una relación negativa inversa entre ambos aspectos. Además, el valor de significancia $p=0,002 < 0,05$, lo que sugiere que existe una relación negativa entre la procrastinación y las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria de la I.E. Mx. Viva el Perú.

Los resultados hallados guardan relación con la investigación de Yañez y Miranda (2020) en su trabajo “Procrastinación y logro de aprendizaje en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública”, el objetivo establecido fue determinar la relación entre las variables: procrastinación y logro de aprendizaje; la muestra estuvo constituida por 93 alumnos de ambos géneros entre 11 y 16 años de edad, desde el primero de secundaria hasta el quinto de secundaria, existió una correlación negativa entre procrastinación y logro de aprendizaje ($r = -0,52$, $p < 0,01$).

Por lo expuesto, es necesario afirmar que las atribuciones motivacionales son las explicaciones que los estudiantes dan a sus éxitos o fracasos académicos, influyendo en su motivación y comportamiento. Cuando los estudiantes tienden a procrastinar, a menudo atribuyen sus dificultades a factores externos, como la falta de tiempo o la complejidad de las tareas, en lugar de reconocer su propia responsabilidad. Esta falta de autoeficacia puede desincentivar su motivación, creando un ciclo negativo donde la procrastinación se convierte en una respuesta habitual frente al desafío académico. Por el contrario, aquellos que desarrollan una mentalidad de crecimiento y atribuyen su éxito a su esfuerzo y habilidades tienden a gestionar mejor su tiempo y a evitar la procrastinación.

Barreto y Álvarez (2022) mencionan que las atribuciones motivacionales son las creencias y percepciones que las personas tienen sobre las causas de su propio éxito o fracaso en una tarea determinada. Estas atribuciones pueden ser internas (atribuyendo el éxito o el fracaso a factores personales como habilidades o esfuerzo) o externas (atribuyendo el éxito o el fracaso a factores externos como suerte o dificultad de la tarea). Las atribuciones motivacionales pueden influir en la motivación de los estudiantes y en su disposición para enfrentar desafíos académicos. Por ello, las atribuciones motivacionales son fundamentales para la autorregulación del aprendizaje, ya que afectan la forma en que los estudiantes perciben sus logros y desafíos, influyendo en su motivación y en la manera en que gestionan su proceso educativo.

Frente al tercer objetivo específico sobre analizar cómo la procrastinación se relaciona con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. Donde se ha encontrado que un coeficiente de $-0,502$, además del valor de significancia $p= 0,020 < 0,05$, lo que sugiere que hay evidencia suficiente para afirmar que la procrastinación se relaciona de manera inversa con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria de la I.E. Mx. Viva el Perú.

Estos resultados pueden ser relacionados con Aragon (2019) en su trabajo “Procrastinación como predictor en el logro de aprendizaje del curso de inglés en los estudiantes del primer, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro Cusco, 2018”, tuvo como objetivo describir de qué manera interviene la Procrastinación en el logro de aprendizaje, la metodología fue de tipo descriptivo – relacional con un diseño de investigación causal, no experimental, transversal; se tuvo como muestra a un total de 66 estudiantes. Evidenciando como resultados que el nivel de procrastinación encontrado en los estudiantes; 87.9% tiene un nivel bajo de procrastinación y las dimensiones de la procrastinación 45.5% tiene un nivel medio de falta de motivación, 54.5% tiene un nivel de

dependencia, 51.5% tiene un nivel bajo de baja autoestima, 57.6% tiene un nivel medio de desorganización, 45.5% tiene un nivel medio de evasión de responsabilidades. Concluyendo la relación entre la procrastinación y el logro de aprendizaje a través de la prueba de hipótesis chi cuadrado se concluyó que no existe relación entre ambas variables.

Cuando los estudiantes procrastinan, tienden a posponer tareas que deben realizarse en grupo, lo que puede afectar la dinámica del trabajo colaborativo. Esta tendencia a procrastinar puede generar desorganización, falta de comunicación y conflictos entre los miembros del grupo, ya que algunos pueden sentirse presionados para cumplir con los plazos mientras que otros no contribuyen adecuadamente. Además, la procrastinación puede reducir la eficacia del trabajo colaborativo, ya que los estudiantes que no se comprometen a tiempo pueden comprometer la calidad del proyecto final. Por otro lado, el trabajo colaborativo puede ayudar a combatir la procrastinación, ya que el compromiso con otros miembros del grupo puede motivar a los estudiantes a mantenerse en camino y cumplir con las tareas asignadas.

Barreto y Alvarez (2022) Definen, el trabajo colaborativo como un componente clave en la autorregulación del aprendizaje, ya que fomenta el aprendizaje activo y la interacción entre estudiantes. A través de la colaboración, los estudiantes pueden compartir conocimientos, recursos y estrategias, lo que les permite construir un entendimiento más profundo de los contenidos. En un entorno de trabajo colaborativo, los estudiantes deben planificar conjuntamente, establecer metas grupales y asignar tareas, lo que potencia sus habilidades de autorregulación. Además, la interacción con sus compañeros les brinda la oportunidad de recibir retroalimentación y apoyo, lo que puede aumentar su motivación y compromiso con el aprendizaje.

Frente al cuarto objetivo específico sobre establecer de qué manera la procrastinación se relaciona con el apoyo del docente en la tarea en los estudiantes del 1° “B” de secundaria

del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024., se ha encontrado un coeficiente de -0,329, lo que indica una relación negativa inversa entre ambos aspectos. Sin embargo, el valor de significancia $p=0,005 < 0,05$. Esto significa que se acepta la hipótesis planteada, sugiriendo que, a mayor actividad de procrastinación, se podrá ver efectos negativos en el apoyo del docente en la tarea.

Este resultado puede ser contrastado con el trabajo de Gutiérrez (2022) en su trabajo de “Relación entre procrastinación académica, aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios”, tuvo como objetivo analizar la relación de la procrastinación académica entre la autorregulación del aprendizaje, el tipo de investigación fue básica, correlacional y longitudinal, el instrumento más utilizado para evaluar la procrastinación ha sido la Tuckman's Procrastination Scale. Encontrando un resultado que, la procrastinación académica se relaciona de manera significativa con la autorregulación; esta es predictora de la procrastinación. Las tareas más postergadas han sido el estudio para los exámenes y la escritura académica. El aumento del uso de estrategias autorreguladas en el aprendizaje disminuye la procrastinación académica.

La procrastinación en relación con el apoyo del docente en la tarea en los estudiantes de secundaria es un aspecto crucial para entender el rendimiento académico. Cuando los estudiantes reciben un apoyo adecuado por parte de sus docentes, como orientación, retroalimentación y recursos, es más probable que se sientan motivados y organizados en su trabajo. Este apoyo puede disminuir la tendencia a procrastinar, ya que los estudiantes se sienten más seguros al abordar sus tareas y proyectos. La falta de apoyo docente puede aumentar la procrastinación. Sin una guía clara, los estudiantes pueden sentirse abrumados o inciertos sobre cómo proceder, lo que los lleva a postergar las tareas. Además, la percepción de que el docente no está disponible o no se preocupa por su progreso puede afectar negativamente su motivación, exacerbando así la procrastinación.

Barreto & Álvarez (2020) mencionan que el apoyo del docente en la tarea Se refiere al papel del profesor o facilitador en proporcionar orientación, retroalimentación y recursos para ayudar a los estudiantes a completar sus tareas de manera efectiva. Esto puede incluir brindar claridad sobre las expectativas y los requisitos de las tareas, ofrecer asistencia en la resolución de problemas, proporcionar retroalimentación constructiva sobre el progreso y el desempeño de los estudiantes, y ofrecer apoyo emocional y motivacional cuando sea necesario. el apoyo del docente en la tarea es crucial para la autorregulación del aprendizaje, ya que proporciona la estructura, la motivación y la confianza necesarias para que los estudiantes gestionen su proceso educativo de manera efectiva.

CONCLUSIONES

PRIMERA: se encontró que la procrastinación tiene una relación inversa con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024, debido a que se obtuvo un coeficiente de $-0,080$, lo que indica una relación negativa inversa entre ambas variables. Además, el valor de significancia $p=0,002 < 0,05$.

SEGUNDA: se estableció que la procrastinación tiene una relación significativa e inversa negativa con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024, ya que se ha encontrado un coeficiente de $-0,569$, indicando una relación negativa inversa. El valor de significancia $p=0,007 < 0,05$.

TERCERA: se encontró que la procrastinación se relaciona de manera inversa negativa con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024, ya que se ha encontrado un coeficiente de $-0,089$, lo que indica una relación negativa inversa entre ambos aspectos. Además, el valor de significancia $p=0,002 < 0,05$.

CUARTA: la procrastinación se relaciona de manera inversa negativa con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024, ya que se ha un coeficiente de $-0,502$, lo que indica una relación negativa inversa entre ambos aspectos. El valor de significancia $p=0,020 < 0,05$.

QUINTA: la procrastinación tiene una relación negativa inversa con el apoyo del docente en la tarea en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. Ya que se ha encontrado un coeficiente de $-0,329$, lo que indica una relación negativa inversa entre ambos aspectos. Sin embargo, el valor de significancia $p=0,005 < 0,05$.

RECOMENDACIONES

Primera: al director de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú, que asigne en el plan anual de la I.E. la elaboración trimestral de talleres de capacitación a los docentes, para que estos puedan mejorar la gestión del tiempo y la planificación; esto por medio del psicólogo de la Institución Educativa.

Segunda: a los docentes de la I.E. que introduzcan actividades que promuevan la planificación efectiva. Esto puede incluir el uso de herramientas como agendas o aplicaciones de gestión del tiempo, así como ejercicios prácticos donde los estudiantes establezcan planes de acción claros para sus tareas y proyectos.

Tercera: a los docentes de la I.E. fomentar un enfoque en el aprendizaje basado en el crecimiento. Los docentes pueden trabajar en sesiones de retroalimentación que ayuden a los estudiantes a reconocer sus logros y atribuir sus éxitos al esfuerzo y la dedicación, en lugar de factores externos, para mejorar su motivación y reducir la procrastinación.

Cuarta: los docentes promover proyectos grupales donde se establezcan roles y responsabilidades claras. Esto puede incentivar a los estudiantes a comprometerse con sus tareas y apoyarse mutuamente, lo que podría reducir la tendencia a procrastinar y mejorar la dinámica grupal.

Quinta: los estudiantes buscar de manera constante el apoyo de sus docentes como parte de su proceso de aprendizaje, participando en sesiones regulares de retroalimentación con sus docentes, donde puedan expresar sus inquietudes y dificultades. Además, se sugiere que busquen activamente el apoyo de sus docentes cuando enfrenten desafíos, lo que puede ayudarles a gestionar mejor su carga de trabajo y reducir la procrastinación.

BIBLIOGRAFÍA

- Altarac, H., & Shaked, L. (2022). The possible contribution of procrastination and perception of self-efficacy to academic achievement. *Journal of Further and Higher Education*, 47, 197 - 214. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2022.2102414>.
- Abbagnano, N. (2004). *Diccionario de Filosofía*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Alarcon, E. (2021). *Habilidades Académicas y Autorregulación de los Aprendizajes en Estudiantes del Quinto de Secundaria - Institución Educativa Francisco García Calderón De Chivay- Arequipa 2019 (tesis de maestría)*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/hadle/20,500,12773>,
- Altamirano, B., & Sandoval, M. (2022). *Autorregulación del aprendizaje y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Aragon, O. (2019). *Procrastinación como predictor en el logro de aprendizaje del curso de inglés en los estudiantes del primer, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Divino Maestro Cusco, 2018*. Cusco: UNSAAC.
- Arevalo, E., & Otiniano, J. (2011). *Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes*. Trujillo: UPA.
- Arias, J. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica. *Enfoques Consulting: Perú*.
- Barreto, F., & Álvarez, J. (2020). Estrategias de autorregulación del aprendizaje y logro de aprendizaje en estudiantes de bachillerato. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. [https://doi.org/10.17979/reipe.2020,7.,7\(2\),184-193](https://doi.org/10.17979/reipe.2020,7.,7(2),184-193),
- Binder, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being*. Ottawa: Carleton University.
- Bruner, J. (1966). *Toward a Theory of Instruction*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Carbajal, J., & Salazar, M. (2022). Incidencia de la procrastinación en la autoeficacia académica de estudiantes en tiempos de COVID-19. *Horizontes Revista de*

- Investigación en Ciencias de la educación*, 6(22), 194-202.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.327>.
- Cascon, I. (2000). *Predictores del rendimiento académico en alumnos de primero y segundo de BUP*. Lima.
- Cerezo, R. (2020). Process mining for self-regulated learning assessment in e-learning. . *Journal of Computing in Higher Education.*, 74–88.
<https://doi.org/10.1007/s12528-019-09225-y>.
- Chavez, E., & Rodriguez, L. (2017). Aprendizaje autorregulado en la teoría sociocognitiva: Marco conceptual y posibles líneas de investigación. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 12(1), 47-71.
- Cuzcano , A., & Ruiz, C. (2017). El estudiante procrastinador. *Revista Educa UMCH*, 23-33,
- Feria, H., Matilla, M., & Mantecón, S. (2020). The interview and the survey: ¿methods or techniques of the empirical inquiry? *Didáctica y Educación*, 11(3), 62-79.
 Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7692391>
- Fiel, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Chicago.
- Gamarra, I., & Tunquipa, J. (2024). *Habilidades académicas y autoregulación de aprendizaje en estudiantes del primer semestre de la escuela profesional de educación en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco*. Cusco: UNSAAC.
- Garcia, J. (2001). *La comunicación de las emociones*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Gomez, D., Moscoso, A., & Moreno, Y. (2021). *Procrastinación académica, gestión del tiempo y malestar psicológico en estudiantes del programa de psicología de la Universidad Santo Tomás-Bogotá*. Bogotá: Universidad Santo Tomas.
- Guapacasa, J. (2022). *Procrastinación Académica y Autorregulación Emocional en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Gutierrez, M. (2022). *Relación entre procrastinación académica, aprendizaje autorregulado y autoeficacia académica en estudiantes universitarios: Revisión*

Sistemática. Montevideo: Universidad de la Republica Uruguay.

- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGraw-Hill Education.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2019). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta* (Primera edición ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A.
- Holiday, M. (2020). *La Guía Definitiva Para Vencer La Procrastinación, Superar La Pereza, Cambiar Los Malos Hábitos Y Aumentar Su Productividad*. Lume Self Publishing Limited.
- Maturana, F. (2020). *Aprendizaje autorregulado y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario del distrito de Chorrillos*. Lima: UPC.
- Mejía, M., & Manrique, T. (2019). *Procrastinación académica, creatividad y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad pública*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- MINEDU. (2024). *Colegio Viva el Perú Santiago – Santiago*. Obtenido de <https://www.institucioneducativa.info/dre/dre-cusco/colegio-viva-el-peru-17595/>
- Montero, E. (2017). Conceptual and methodological referents regarding the modern notion of validity in measurement instruments: implications for the evaluation of people with special educational needs. *Revista Redalyc*, 113-128.
- Mustitu, G. (1996). *Educación familiar y socialización de los hijos*. Barcelona: Idea Books.
- Nava, J. (2018). Procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de una universidad privada del Cercado de Lima (Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstre>.
- Navarro, C. (2016). Logro de aprendizaje: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Revista Katharsis*, 21, 241-271.

- Norabuena, R. (2011). *Aprendizaje autorregulado y el logro de aprendizaje en estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Universidad nacional "Santiago Antúnez de Mayolo"*. Huaraz: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Olivares, J. (2017). *Guía de muestreo*. Maracaibo.
- Panadero, E., & Tapia, J. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de psicología*, 30(2), 450-462.
- Pintrich, P. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.
- Poole, C., & Owens, F. (2007). *Introducción a la Nanotecnología*. Reverte. Mexico: Reverte.
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 45-59.
- Ramos, J. (2008). *Relación entre tolerancia a la frustración y patrones clínicos de personalidad, en adictos en rehabilitación de la comunidad terapéutica*. Chiclayo: UCV.
- Rodriguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de psicología*, 26(1), 45-60,
- Ruiz, C. (2019). Procrastinar un problema actual en adolescentes y jóvenes. *Lectura, en el Curso Psicología Escolar II*, 20-30,
- Sánchez , M., Castañeiras, C., & Posada, M. (2012). Autoeficacia y autopercepción de competencias para el ejercicio profesional del psicólogo. *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología*, 83- 86,
- Sangres, J. (2012). Combatir procrastinación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 212-237.

- Schunk, D. (1997). *Teoría del Aprendizaje una perspectiva Educativa*. Madrid: Pearson educación.
- Torre, J. (2007). *Una triple alianza para un aprendizaje universitario de calidad*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Vera, E. (2016). La procrastinación. *Horizonte de la ciencia*, 6(10), 173-184.
- Wessel, J., Bradley, G., & Hood, M. (2019). Comparing effects of active and passive procrastination: A field study of behavioral delay. . *Personality and Individual Differences*. , <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2018.11.020>.
- Yañez, C., & Miranda, V. (2020). *Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Publica*. Arequipa: Universidad Católica de Santa María.
- Zimmerman, B. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70,

Propuesta pedagógica

PROPUESTA DE TALLER: "LA BATALLA CONTRA EL APLAZADOR: ¡CONQUISTA TU TIEMPO!"

La procrastinación académica es un problema común en la secundaria, afectando el logro de aprendizaje y bienestar de los estudiantes. Este taller busca brindar herramientas para combatir la procrastinación, mejorando la gestión del tiempo, la organización, la motivación y las habilidades de estudio. (Zimmerman, 2008)

JUSTIFICACIÓN DEL TALLER:

Este taller se basa en la realidad de los estudiantes de 1ro B de secundaria de la Institución Educativa Mixta Viva el Perú.

¿Por qué es importante este taller?

- Observamos que muchos estudiantes de 1ro "B" tienden a postergar tareas y responsabilidades académicas. Esto se debe a diversos factores como:
 - *Presión académica:* El cambio a la secundaria implica un aumento en la cantidad de tareas y responsabilidades.
 - *Distracciones:* El uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales dificulta la concentración y la organización.
 - *Falta de estrategias:* Muchos estudiantes no cuentan con las herramientas necesarias para administrar su tiempo y priorizar sus tareas.
- La procrastinación afecta el logro de aprendizaje y el bienestar emocional. Los estudiantes que aplazan constantemente sus actividades académicas pueden experimentar estrés, ansiedad, baja autoestima y dificultades para alcanzar sus metas.
- Este taller busca brindar herramientas prácticas y estrategias efectivas para combatir la procrastinación. El objetivo es empoderar a los estudiantes para que puedan administrar su tiempo, gestionar sus emociones y alcanzar el éxito académico.

La Batalla Contra el Aplazador busca ser un espacio de apoyo y aprendizaje para los estudiantes de 1ro B, brindándoles las herramientas que necesitan para enfrentar la procrastinación y construir hábitos positivos para el futuro.

APRENDIZAJES ESPERADOS:

- Los estudiantes identifican los factores personales y externos que contribuyen a la procrastinación, reflexionando sobre cómo impactan en su desempeño académico y en la autorregulación del aprendizaje.
- Los estudiantes desarrollan habilidades de planificación y gestión del tiempo mediante el uso de técnicas como el establecimiento de metas SMART y la técnica Pomodoro, fomentando la organización y disciplina en el estudio.
- Reconocen las emociones y pensamientos asociados a la procrastinación, generando conciencia sobre los obstáculos psicológicos que limitan el inicio o finalización de las tareas.
- Aplican estrategias de seguimiento y autoevaluación, como el uso de un diario de éxitos, para monitorear su progreso y consolidar hábitos positivos de estudio.
- Los estudiantes se comprometen activamente con su propio proceso de aprendizaje, adoptando una mentalidad de mejora continua y reduciendo la postergación de tareas a través de la autorregulación y la responsabilidad académica.

OBJETIVOS DEL TALLER:

- Objetivo General: Fomentar la autorregulación y la responsabilidad en el cumplimiento de tareas académicas en los estudiantes mediante técnicas de reducción de la procrastinación.
- Objetivos específicos:

- Reconocer patrones de procrastinación y sus consecuencias (Steel, 2007).
- Experimentar con estrategias de planificación y gestión del tiempo (Zimmerman & Schunk, 2011).
- Reflexionar sobre el impacto de la postergación en la autorregulación y el aprendizaje.

SECUENCIA DIDÁCTICA:

Sesión 1: Identificando la Procrastinación

Actividad 1: "Mira tú procrastinación"

- **Descripción:** Los estudiantes completan un cuestionario sobre hábitos de procrastinación que incluye preguntas sobre los motivos para retrasar tareas (Steel, 2007).
- **Producto:** Cuestionario completado, donde el estudiante identifica sus patrones y causas de procrastinación.
- **Instrumento de Evaluación:** Lista de cotejo
 - **Criterios de evaluación:**
 - Completa el cuestionario con respuestas reflexivas y honestas.
 - Identifica al menos dos motivos personales que llevan a la procrastinación.
 - Reconozca cómo estos motivos afectan su rendimiento académico.

Actividad 2: "Metas SMART"

- **Descripción:** Los estudiantes formulan una meta académica utilizando el método SMART, especificando cómo la alcanzarán en la próxima semana (Doran, 1981).
- **Producto:** Una meta SMART escrita y detallada.
- **Instrumento de Evaluación:** Lista de cotejo
 - **Criterios de evaluación:**
 - La meta es específica y clara.
 - La meta es medible y cuantificable.

- La meta es alcanzable y realista.
- La meta está definida dentro de un plazo de tiempo concreto.

Sesión 2: Creando Estrategias de Organización

Actividad: "Planificación en Bloques de Tiempo"

- **Descripción:** Se explica la técnica de bloques de tiempo (time-blocking), y los estudiantes organizan su semana en intervalos de 25 minutos (técnica Pomodoro) (Cirillo, 2006).
- **Producto:** Horario semanal en bloques de tiempo (con descansos).
- **Instrumento de Evaluación:** Lista de cotejo
 - **Criterios de evaluación:**
 - Defina intervalos de estudio de 25 minutos.
 - Incluye descansos de 5 minutos entre intervalos.
 - Asigna tareas específicas a cada bloque.
 - Planifica al menos cinco bloques de tiempo para la semana.

Sesión 3: Refuerzo Positivo y Monitoreo de Avances

Actividad: "Diario de Éxitos"

- **Descripción:** Los estudiantes registran en un diario los logros alcanzados durante la semana, reflejando en cómo avanzaron en sus metas y esfuerzos (Zimmerman, 2008).
- **Producto:** Diario de éxitos con registros de logros diarios.
- **Instrumento de Evaluación:** Lista de cotejo
 - **Criterios:**
 - Registre logros diarios relacionados con metas SMART.
 - Refleja un análisis personal del progreso y del proceso de aprendizaje.
 - Reconoce desafíos enfrentados y estrategias de mejora.

Sesión 4: Evaluación y Reflexión Final

Actividad: "Rueda de la Autorregulación"

- **Descripción:** Los estudiantes completan una rueda de evaluación en la que califican su rendimiento en áreas clave, como motivación y organización (Schunk & Zimmerman, 2012).
- **Producto:** Rueda de la autorregulación completada.
- **Instrumento de Evaluación:** Lista de cotejo
 - **Criterios de evaluación:**
 - Completa cada sección de la rueda con un análisis honesto.
 - Evalúa su motivación, organización y compromiso de forma reflexiva.
 - Identifique al menos dos áreas de mejora para la autorregulación.

RECURSOS:

- Proyector para presentaciones.
- Cuestionarios impresos para evaluar patrones de procrastinación.
- Plantillas de metas SMART.
- Reloj o cronómetro para técnica Pomodoro.
- Libretas o diarios para la actividad de "Diario de Éxitos".

EVALUACIÓN:

Para la evaluación se utiliza las listas de cotejo, considerando criterios de evaluación claros y precisos en cada actividad.

ANEXOS

a. Matriz de consistencia

Título: Procrastinación y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de secundaria área de comunicación I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
¿En qué medida la procrastinación se relaciona con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024?	Identificar En qué medida la procrastinación se relaciona con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del 1° “B” de Secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024.	La procrastinación se relaciona de manera inversa con la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del Área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024	V1: Procrastinación	<ul style="list-style-type: none"> Hábitos de estudio Manejo del tiempo Inicio y culminación de tareas Conciencia de las consecuencias 	Tipo: Básica Enfoque Cuantitativo Diseño No experimental Alcance: Correlacional Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Población: 90 Muestra: 30
				<ul style="list-style-type: none"> Planeación y control Atribuciones motivacionales Trabajo colaborativo 	
Específicos	Específicos	Específicos	V2: Autorregulación del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> Apoyo del docente en la tarea 	
<ul style="list-style-type: none"> ¿En qué medida la procrastinación se relaciona con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024? ¿De qué manera la 	<ul style="list-style-type: none"> Determinar en qué medida la procrastinación se relaciona con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. 	<ul style="list-style-type: none"> La procrastinación se relaciona de manera inversa con la planeación y control en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. 			

<p>procrastinación se relaciona con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo la procrastinación se relaciona con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024? • ¿De qué manera la procrastinación se relaciona con el apoyo del docente en las tareas de los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar de qué manera la procrastinación se relaciona con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. • Analizar cómo la procrastinación se relaciona con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. • Establecer de qué manera la procrastinación se relaciona con el apoyo del docente en las tareas de los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. 	<ul style="list-style-type: none"> • La procrastinación se relaciona de manera inversa con las atribuciones motivacionales en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. • La procrastinación se relaciona de manera inversa con el trabajo colaborativo en los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024. • La procrastinación se relaciona de manera inversa con el apoyo del docente en las tareas de los estudiantes del 1° “B” de secundaria del área de comunicación de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024 			
---	--	--	--	--	--

b. Matriz de Operacionalización de Variables

Título: Procrastinación y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de secundaria área de comunicación I.E. Mx. Viva el Perú Cusco
2024

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
V1: Procrastinación	Es el acto de postergar o retrasar una tarea o actividad que uno debe realizar, a menudo sustituyéndola por actividades menos importantes o más placenteras, a pesar de que esto pueda resultar en consecuencias negativas a largo plazo (Holiday, 2020)	Supone posponer la acción que se debería realizar en un momento dado, considerando los hábitos de estudio, manejo del tiempo, inicio y culminación de tareas y la conciencia de las consecuencias	<ul style="list-style-type: none"> Hábitos de estudio 	<ul style="list-style-type: none"> Autodisciplina Organización Preparación para exposiciones Formas de Estudio 	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	Escala de Likert
			<ul style="list-style-type: none"> Manejo del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> Cumplimiento de tareas Planificación de tareas Disposición de tiempo para tareas 	13,14,15,16,17,18,19,20,21	
			<ul style="list-style-type: none"> Inicio y culminación de tareas 	<ul style="list-style-type: none"> Motivación Dificultad de aprendizaje Esfuerzo sostenido 	22,23,24,25,26,27,28	
			<ul style="list-style-type: none"> Conciencia de las consecuencias 	<ul style="list-style-type: none"> Previsión a futuro Aprendizaje de errores pasados Reflexión 	29,30,31,32	

V2: Autorregulación del Aprendizaje	Proceso mediante el cual los individuos controlan y gestionan sus propias actividades de aprendizaje de manera consciente y voluntaria (Barreto & Álvarez, 2020)	Implica que los estudiantes sean capaces de dirigir y controlar activamente su propio proceso de aprendizaje, adaptando sus estrategias y recursos desde la planeación y control, atribuciones motivacionales, trabajo colaborativo y apoyo del docente en las tareas.	<ul style="list-style-type: none"> • Planeación y control 	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación de las tareas. • Organización del tiempo. • Tareas oportunas • Estrategias de estudio. • Compromiso con los estudios 	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
			<ul style="list-style-type: none"> • Atribuciones motivacionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación para estudiar en el aula. • Competente para estudiar en casa. • Entusiasmo por el estudio. 	11,12,13,14
			<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo colaborativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción entre compañeros • Formación de grupos de estudio • Colaboración entre compañeros 	15,16,17,18,19
			<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo del docente en la tarea 	<ul style="list-style-type: none"> • Asesoría y supervisión oportuna. • Retroalimentación docente. 	20,21,22,23,24

				<ul style="list-style-type: none">• Contacto con el docente		
--	--	--	--	---	--	--

c. Matriz de instrumentos

Variable	Dimensiones	Indicadores	Porcentaje	Peso	Ítems
V1: Procrastinación	Hábitos de estudio	<ul style="list-style-type: none"> • Autodisciplina • Organización • Preparación para exposiciones • Formas de • Estudio 	57.1	32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visita la biblioteca de la Institución Educativa para leer libros de su interés 2. Reflexiona después de rendir cada examen 3. Realiza apuntes sobre temas que desconoce para investigar y ahondar sus conocimientos 4. Realiza las tareas académicas con anticipación de días para el logro de sus aprendizajes 5. Sus obligaciones académicas hacen que sienta ansiedad debido a que dispone de un corto tiempo para la elaboración de cada una de ellas 6. Dispone de una organización semanal de sus actividades académicas 7. Realiza una planificación diaria respecto a sus actividades de formación académica 8. Predispone un tiempo determinado para leer obras literarias de su preferencia 9. Estudia un día antes para su exposición individual 10. Se dispone estudiar el último día para la presentación de su exposición en equipo 11. Estudia mediante la técnica de elaboración de resúmenes 12. Aplica métodos innovadores de estudio para obtener calificaciones sobresalientes 13. Prioriza la realización de sus tareas académicas 14. Considera relevante la reunión con sus amigos antes de la realización de sus deberes académicos 15. Prevé su tiempo con anterioridad para estudiar sin interrupciones una asignatura 16. Realiza actividades recreativas (hacer deporte, ejercicios, ver películas, etc.) para liberar la sobrecarga académica 17. Distribuye de manera equitativa el tiempo para elaborar sus tareas académicas de las distintas asignaturas 18. Descansa el tiempo necesario para realizar de forma eficiente sus actividades académicas 19. Asiste puntualmente a la Institución Educativa 20. Las actividades que se propone completar las realiza en el tiempo que estimó inicialmente 21. Se siente motivado para realizar sus actividades académicas 22. Se concentra al momento de desarrollar sus tareas académicas
	Manejo del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplimiento de tareas • Planificación de tareas • Disposición de tiempo para tareas 			
	Inicio y culminación de tareas	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación • Dificultad de aprendizaje • Esfuerzo sostenido 			
	Conciencia de las consecuencias	<ul style="list-style-type: none"> • Previsión a futuro • Aprendizaje de errores pasados • Reflexión 			

					<p>23. Postpone sus tareas académicas por falta de comprensión de los temas asignados</p> <p>24. Justifica por medio de excusas la entrega tardía de sus actividades académicas</p> <p>25. Al terminar de realizar sus tareas se dedica a revisarlas minuciosamente</p> <p>26. Se anticipa a una situación de alta presión para la culminación de sus tareas académicas por la falta de tiempo</p> <p>27. Percibe síntomas de ansiedad por actividades académicas no concluidas</p> <p>28. Considera que sus tareas académicas son de menor calidad por realizarlas a último momento</p> <p>29. Aprende de sus errores pasados y los ve como una oportunidad de mejora para obtener resultados positivos</p> <p>30. Analiza si el tiempo designado a sus actividades académicas fue de acuerdo al orden de importancia de cada una de ellas</p> <p>31. Reflexiona acerca de la sensación de culpabilidad que siente por obtener bajas calificaciones a causa de una mala organización de su tiempo</p> <p>32. Toma conciencia de la importancia que tiene la asignación de un tiempo señalado para la realización de sus tareas académicas</p>
<p>V2: Autorregulación del Aprendizaje</p>	Planeación y control	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación de las tareas. • Organización del tiempo. • Tareas oportunas • Estrategias de estudio. • Compromiso con los estudios 	42.9%	24	33. Elabora todos los días una lista de actividades priorizando las de mayor relevancia
	Atribuciones motivacionales	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación para estudiar en el aula. • Competente para estudiar en casa. • Entusiasmo por el estudio. 			34. Dispone de un ambiente adecuado y libre de distracciones para completar sus tareas a tiempo
	Trabajo colaborativo	<ul style="list-style-type: none"> • Interacción entre compañeros • Formación de grupos de estudio • Colaboración entre compañeros 			35. Respeta los horarios que establece para sus tareas académicas con la ayuda de herramientas de gestión del tiempo como cronómetros o alarmas
	Apoyo del	<ul style="list-style-type: none"> • Asesoría y supervisión oportuna. 			36. Revisa y ajusta su horario diario para mejorar su eficiencia con relación al cumplimiento de sus tareas
					<p>37. Gestiona la entrega de sus tareas asegurando la productividad de sus resultados académicos</p> <p>38. Es eficiente al seleccionar sus tareas de acuerdo al orden de entrega</p> <p>39. Adapta estrategias de estudio para obtener mejores resultados en su aprendizaje</p> <p>40. Monitorea constantemente la efectividad de las estrategias y las reajusta</p> <p>41. Gestiona el procesamiento de información y las relaciona con asuntos de su contexto real para asegurar un aprendizaje significativo</p> <p>42. Evalúa su propio desempeño después de completar cada tarea</p> <p>43. Se siente motivado por ser parte de la realización de las sesiones de clase que imparte el (la) docente en turno</p> <p>44. El (la) docente brinda un ambiente de confianza para promover la intervención y el análisis colectivo de los estudiantes entorno a una situación del interés de ellos</p> <p>45. En casa dispone de un espacio iluminado y con temperatura moderada para estudiar cómodamente sus asignaturas</p>

	docente en la tarea	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación docente. 			<p>46. Siente interés por adquirir nuevos conocimientos que faciliten los primeros puestos del ranking académico</p> <p>47. Mantiene una comunicación fluida con sus compañeros para resolver dudas de sus trabajos</p> <p>48. El buen trato con sus compañeros favorece el logro de un aprendizaje productivo</p> <p>49. Forma parte de un grupo de compañeros para apoyarse en sus estudios</p> <p>50. Comparte con sus compañeros materiales de estudio (libros, revistas, periódicos) para fortalecer el aprendizaje colectivo</p> <p>51. Participa de manera activa y voluntaria en los trabajos en equipo</p> <p>52. El (la) docente monitorea constantemente el trabajo que realiza el estudiante durante la sesión de clase</p> <p>53. El (la) docente devuelve al estudiante información que describe el logro obtenido en cada competencia trabajada</p> <p>54. La docente cumple el rol de guía y orienta al estudiante a construir su aprendizaje</p> <p>55. Consulta al docente cuando tiene dudas con alguna tarea</p> <p>56. La comunicación asertiva y amigable que emplea la docente le permite al estudiante tener mayor gusto e interés por su aprendizaje</p>
Total			100%	56	



d. Instrumento de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



DATOS GENERALES

Grado y sección:

.....

Género: M F

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario tiene por finalidad recoger la información acerca de: "Procrastinación y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de secundaria área de comunicación I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024".

Instrucciones:

- Estimado (da) estudiante lea con atención cada ITEM y asigne el puntaje que considere adecuado de acuerdo a la escala que se muestra en la parte inferior.
- Responder con veracidad puesto que, su participación es anónima y dichos resultados de la información recolectada serán utilizados únicamente con fines académicos de la investigación.
- Duración del cuestionario 20 minutos.
- Recuerde que el cuestionario es personal y no se admite diálogo con los demás compañeros durante su realización.

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

I. Procrastinación

N°	ITEMS	VALORACIÓN				
		N	CN	AV	CS	S
1.	Visita la biblioteca de la Institución Educativa para leer libros de su interés					
2.	Reflexiona después de rendir cada examen					
3,	Realiza apuntes sobre temas que desconoce para investigar y ahondar sus conocimientos					
4.	Realiza las tareas académicas con anticipación de días para el logro de sus aprendizajes					
5.	Sus obligaciones académicas hacen que sienta ansiedad debido a que dispone de un corto tiempo para la elaboración de cada una de ellas					
6,	Dispone de una organización semanal de sus actividades académicas					
7.	Realiza una planificación diaria respecto a sus actividades de formación académica					
8.	Predispone un tiempo determinado para leer obras literarias de su preferencia					

9.	Estudia un día antes para su exposición individual					
10.	Se dispone estudiar el último día para la presentación de su exposición en equipo					
11.	Estudia mediante la técnica de elaboración de resúmenes					
12.	Aplica métodos innovadores de estudio para obtener calificaciones sobresalientes					
13.	Prioriza la realización de sus tareas académicas					
14.	Considera relevante la reunión con sus amigos antes de la realización de sus deberes académicos					
15.	Prevé su tiempo con anterioridad para estudiar sin interrupciones una asignatura					
16.	Realiza actividades recreativas (hacer deporte, ejercicios, ver películas, etc.) para liberar la sobrecarga académica					
17.	Distribuye de manera equitativa el tiempo para elaborar sus tareas académicas de las distintas asignaturas					
18.	Descansa el tiempo necesario para realizar de forma eficiente sus actividades académicas					
19.	Asiste puntualmente a la Institución Educativa					
20.	Las actividades que se propone completar las realiza en el tiempo que estimó inicialmente					
21.	Se siente motivado para realizar sus actividades académicas					
22.	Se concentra al momento de desarrollar sus tareas académicas					
23.	Pospone sus tareas académicas por falta de comprensión de los temas asignados					
24.	Justifica por medio de excusas la entrega tardía de sus actividades académicas					
25.	Al terminar de realizar sus tareas se dedica a revisarlas minuciosamente					
26.	Se anticipa a una situación de alta presión para la culminación de sus tareas académicas por la falta de tiempo					
27.	Percibe síntomas de ansiedad por actividades académicas no concluidas					
28.	Considera que sus tareas académicas son de menor calidad por realizarlas a último momento					

29.	Aprende de sus errores pasados y los ve como una oportunidad de mejora para obtener resultados positivos					
30,	Analiza si el tiempo designado a sus actividades académicas fue de acuerdo al orden de importancia de cada una de ellas					
31.	Reflexiona acerca de la sensación de culpabilidad que siente por obtener bajas calificaciones a causa de una mala organización de su tiempo					
32.	Toma conciencia de la importancia que tiene la asignación de un tiempo señalado para la realización de sus tareas académicas					

II. *Autorregulación del aprendizaje*

N°	ITEMS	VALORACIÓN				
		N	CN	AV	CS	S
1.	Elabora todos los días una lista de actividades priorizando las de mayor relevancia					
2.	Dispone de un ambiente adecuado y libre de distracciones para completarsus tareas a tiempo					
3,	Respeto los horarios que establece para sus tareas académicas con la ayuda de herramientas de gestión del tiempo como cronómetros o alarmas					
4.	Revisa y ajusta su horario diario para mejorar su eficiencia con relación al cumplimiento de sus tareas					
5.	Gestiona la entrega de sus tareas asegurando la productividad de sus resultados académicos					
6,	Es eficiente al seleccionar sus tareas de acuerdo al orden de entrega					
7.	Adapta estrategias de estudio para obtener mejores resultados en su aprendizaje					
8.	Monitorea constantemente la efectividad de las estrategias y las reajusta					
9.	Gestiona el procesamiento de información y las relaciona con asuntos de su contexto real para asegurar un aprendizaje significativo					
10	Evalúa su propio desempeño después de completar cada tarea					

11.	Se siente motivado por ser parte de la realización de las sesiones de clase que imparte el (la) docente en turno					
12.	El (la) docente brinda un ambiente de confianza para promover la intervención y el análisis colectivo de los estudiantes entorno a una situación del interés de ellos					
13.	En casa dispone de un espacio iluminado y con temperatura moderada para estudiar cómodamente sus asignaturas					
14.	Siente interés por adquirir nuevos conocimientos que faciliten los primeros puestos del ranking académico					
15.	Mantiene una comunicación fluida con sus compañeros para resolver dudas de sus trabajos					
16.	El buen trato con sus compañeros favorece el logro de un aprendizaje productivo					
17.	Forma parte de un grupo de compañeros para apoyarse en sus estudios					
18.	Comparte con sus compañeros materiales de estudio (libros, revistas, periódicos) para fortalecer el aprendizaje colectivo					
19.	Participa de manera activa y voluntaria en los trabajos en equipo					
20.	El (la) docente monitorea constantemente el trabajo que realiza el estudiante durante la sesión de clase					
21.	El (la) docente devuelve al estudiante información que describe el logro obtenido en cada competencia trabajada					
22.	La docente cumple el rol de guía y orienta al estudiante a construir su aprendizaje					
23.	Consulta al docente cuando tiene dudas con alguna tarea					
24.	La comunicación asertiva y amigable que emplea la docente le permite al estudiante tener mayor gusto e interés por su aprendizaje					

e. Nómina de matriculados



NÓMINA DE MATRÍCULA - 2024

El reporte de matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAGE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa), disponible en <http://siage.minedu.gob.pe>. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL.

Datos de la Instancia de Gestión Educativa Descentralizada (DRE - UGEL)		Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo						Periodo Lectivo				Ubicación Geográfica												
		Número y/o Nombre	VIVA EL PERU		Gestión ⁽⁷⁾	POD	Inicio	11/03/2024	Fin	31/12/2024	Dpto.	CUSCO												
Código	0 8 0 0 0 0 1	Código Modular	0 5 9 1 1 1 6 4		Característica ⁽⁴⁾	-	Programa ⁽⁸⁾	Datos del Estudiante				Prov.	CUSCO											
Nombre de la DRE - UGEL	UGEL Cusco	Resolución de Creación N°	L.D. N° 0287		Forma ⁽⁵⁾	Esc.					Dist.	SANTIAGO												
		Nivel/Ciclo ⁽¹⁾	SEC	Grado/Edad ⁽²⁾	1	Sección ⁽⁶⁾	PAZ	Turno ⁽⁹⁾	M															
N° Orden	N° de D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁶⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Sexo	H/M	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	País ⁽¹¹⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹³⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Ubicación Geográfica					
			Día	Mes	Año														Código Modular	Número y/o Nombre - R/JRD				
1	D-N-I-...6-2-8-4-5-0-4-0	ANCHARI HUANCA, Araceli Luana	07	04	2011	M	I	P	SI	SI	C			NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
2	D-N-I-...7-9-0-7-3-3-2-7	ANDIA CHAHUAYO, Jafel Benito	04	04	2011	H	I	P	SI	SI	C			NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
3	D-N-I-...7-7-1-8-8-1-9-8	ASTO CCANSAYA, Ana Gabriela	09	07	2011	M	I	P	SI	SI	C	Q		NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
4	D-N-I-...6-2-9-6-3-4-7-6	BOCANGELINO AYME, Edith Karina	12	11	2011	M	I	P	SI	SI	C			NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
5	D-N-I-...6-3-1-3-8-7-9-5	BUSTAMANTE AVIGA, Jim Daniel	11	02	2012	H	I	P	SI	SI	C			NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
6	D-N-I-...7-9-4-9-9-4-1-0	CHARA HUALLPA, Brenda	24	01	2012	M	I	P	SI	SI	C			NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
7	D-N-I-...7-9-4-9-9-2-9-2	CHARA HUALLPA, Evelyn	24	01	2012	M	I	P	SI	SI	C			NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
8	D-N-I-...6-2-7-9-5-4-3-8	CONDORI HUAMANRICRA, Jheysson Jarez	18	05	2011	H	I	P	SI	SI	C	Q		NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
9	D-N-I-...7-7-5-4-8-6-0-1	CRUZ GALLEGOS, Angie Melany	02	01	2012	M	I	P	SI	SI	C	Q		NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
10	D-N-I-...7-9-6-0-2-5-2-7	CUSHUALLPA ESPINOZA, Carlos Dayhiro	07	03	2011	H	I	P	SI	NO	C			NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
11	D-N-I-...6-2-9-6-3-3-9-4	DOMINGO LABRA, Sheyla Melissa	07	10	2011	M	I	P	SI	SI	C			NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
12	D-N-I-...6-3-0-8-4-7-6-5	ESTEBAN VARA, Abdel Isai	12	10	2011	H	I	P	SI	SI	C			NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
13	D-N-I-...6-2-4-3-7-3-1-4	FARFAN QUISPE, Maria Salome	30	08	2010	M	PG	P	SI	SI	C	Q		NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
14	D-N-I-...6-3-7-0-6-0-8-1	FLORES HUAMANI, Jean Paul	06	03	2012	H	I	P	SI	SI	C			NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
15	D-N-I-...6-2-8-0-2-5-8-5	HUAMAN PAREDES, Luis Adriano	27	05	2011	H	I	P	SI	SI	C			NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
16	D-N-I-...6-3-1-3-8-4-6-6	HUAMAN SENCIA, Carlos Eduardo	06	01	2012	H	I	P	SI	SI	C			NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
17	D-N-I-...7-7-6-1-4-9-5-5	ILLACANCHI HANCCO, Luis Alberto	27	03	2012	H	I	P	SI	SI	C			NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
18	D-N-I-...6-2-5-8-4-3-9-0	LAGOS MIRANO, Cleofe Pamela	03	05	2010	M	I	P	SI	SI				NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
19	D-N-I-...6-3-1-3-8-9-6-0	LUNA QQUECHO, Luis Yovani	02	03	2012	H	I	P	SI	SI	C	Q		NO	S	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
20	D-N-I-...7-7-5-2-5-2-1-7	MARINZA HOYOS, Kayli Tahis	23	12	2011	M	I	P	NO	SI	C			NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU
21	D-N-I-...6-2-9-6-3-3-8-8	MENDOZA TAPARA, Saday	13	10	2011	M	I	P	SI	SI	C	Q		NO	P	SI	0	4	0	5	3	1	6	VIVA EL PERU

(1) Nivel / Ciclo: Para el caso EBR/EBE, (NI) Inicial (PI) Primaria (SEC) Secundaria. Para el caso EBA, (NI) Inicial, (NT) Intermedio, (AVA) Avanzado.

(2) Grado/Edad: En caso de E. Inicial, registrar Edad (1, 2, 3, 4, 5). En el caso de Primaria o Secundaria, registrar grados: 1, 2, 3, 4, 5, 6. En el caso de EBA, C. Inicial 1°, 2°, Avanzado 1°, 2°, 3°, 4°. Colocar "-" si en la Nómina hay alumnos de varias edades (E) o grados (P).

(3) Modalidad: (EBR) Educ. Básica Regular, (EBA) Educ. Básica Alternativa, (EBE) Educ. Básica Especial.

(4) Característ.: (E) Escolarizado, (NoE) No Escolarizado. Para el caso EBA, (P) Presencial, (SP) Semi Presencial, (D) A distancia.

(5) Forma: A, B, C, ... Colocar "-" si es sección única o si se trata de Nivel Inicial.

(6) Sección: (PH) PEBANA, Prog. de Educ. Bas. Alter. de Niños y Adolescentes (PB) PEBAJA, Prog. de Educ. Bas. Alter. de Jóvenes y Adultos. PEBPLJ, PEBAN/PERAJA, Prog. de Educ. Básica Alter. de Niños y Adolescentes, y Jóvenes y Adultos. Colocar "-" en caso de no corresponder.

(7) Gestión: (POD) PUA, de gestión directa / (POP) PUA de Gestión Privada, (PTD) Privada.

(8) Programa: (M) Mañana, (T) Tarde, (N) Noche.

(9) Turno: (I) Ingresante, (P) Promovido, (PG) Permanente en el grado, (RE) Reentrant.

(10) Situación de Matrícula: Solo en el caso de EBA, (RE) Reingresante.

(11) País: (P) Perú, (E) Ecuador, (C) Colombia, (B) Brasil, (Ba) Bolivia, (Ch) Chile, (OT) Otro.

(12) Lengua: (C) Castellano, (Q) Quechua, (A) Aymara, (OT) Otra lengua, (E) Lengua extranjera.

(13) Escolaridad de la Madre: (SE) Sin Escolaridad, (P) Primaria, (S) Secundaria, (SP) Superior.

(14) Tipo de discapacidad: (DI) Intelectual, (DF) Física, (TEA) Autismo, (DV) Visual, (DA) Auditiva, (SC) Sordoceguera, (OT) Otra. En caso de no haber discapacidad, dejar en blanco.

(15) IE de procedencia: Solo para el caso de estudiantes que proceden de otra Institución Educativa.

(16) N° de DNI o Cod. Del Est.: El Cod. del Est. Se anotará solo en el caso que el estudiante no posea D.N.I. Est.

N° Orden	D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁵⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante										Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁶⁾			
			Día	Mes	Año	Sexo HM	Situación de Matriculación ⁽¹⁰⁾	País ⁽¹¹⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SUNO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Código Modular	Número y/o Nombre - RJRD
22	D-N-I- . . . 6-2-8-4-5-1-1-4	MONCADA TONCCOCHI, Jreh Ludit	04	10	2011	H	I	P	SI	SI	Q	C	NO	9	SI		0405318	VIVA EL PERU	
23	D-N-I- . . . 8-0-8-7-7-1-1-5	ORCON LOPEZ, David Juan	13	07	2011	H	I	P	SI	SI	C		NO	5	SI		0405318	VIVA EL PERU	
24	D-N-I- . . . 6-2-8-4-4-2-8-2	PALOMINO ALEJANDRO, Maryu Sahon	02	04	2011	M	I	P	SI	SI	C		NO	5	SI		0405318	VIVA EL PERU	
25	D-N-I- . . . 6-2-7-9-5-0-5-8	PANIURA AYMA, Julia	16	02	2011	M	I	P	SI	SI	C	Q	NO	5	SI		0472854	5680	
26	D-N-I- . . . 7-7-5-9-2-4-3-0	QUISPE LLAMOCCA, Gabriela Milagos	11	02	2012	M	I	P	SI	SI	C		NO	5	SI		0405318	VIVA EL PERU	
27	D-N-I- . . . 7-6-1-0-3-4-8-0	QUISPE MONTALVO, Jesus Eduardo	03	02	2011	H	I	P	SI	SI	C		NO	5	SI		0405318	VIVA EL PERU	
28	D-N-I- . . . 6-2-8-9-9-3-0-3	UMASI QUISPE, Nadine Alesandra	26	09	2011	M	I	P	SI	SI	C	O	NO	5	SI		0405318	VIVA EL PERU	
29	D-N-I- . . . 6-3-0-8-5-5-1-8	VARGAS LIMA, Sayaca Betzabeth	12	01	2012	M	I	P	SI	SI	C		NO	5	SI		0405318	VIVA EL PERU	
30	D-N-I- . . . 6-2-9-6-3-7-2-1	VERA GUTIERREZ, Yanely Mishel	28	12	2011	M	I	P	SI	SI	C		NO	SP	SI		0405318	VIVA EL PERU	
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			
44																			
45																			
46																			
47																			
48																			
49																			
50																			

Resumen	
Hombres	13
Mujeres	17
Total	30

MERCADO FLOREZ, Juan Jose

Responsable de la matrícula
Firma - Post Firma

SILVA HUAMAN, Jorge

Director (a) de la Institución Educativa
Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
RD 0021-2024	29	03	2024

f. Solicitudes de aplicación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Solicito: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

Sr. Jorge Silva Huamán

Director de la Institución Educativa Mx. Viva el Perú Cusco

Con el debido respeto, me dirijo a su despacho con el fin de solicitar una entrevista de carácter académico, como parte del proceso investigativo de la TESIS DE PRE GRADO de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco titulado:

“Procrastinación y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de secundaria área de comunicación I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024”.

Sin otro en particular, agradezco que me pueda atender, no sin antes agradecer su comprensión y apoyo.

Cusco, 21 de junio del 2024

Atentamente.

QUISPE AUCCAISI ROSINA
DNI: 77211277

TAPARA HUAHUASONCCO DORIS
DNI:62520034



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
 FACULTAD DE EDUCACIÓN
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

Yo, Jorge Silva Huamán, identificado con documento de identidad N° 25002265, director de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco, en pleno uso de mis facultades mentales, cognoscitivas de manera consciente y sin ninguna clase de presión, faculto y autorizo, a las tesis Quispe Aucacasi Rosina, Tapara Huahuasoncco Doris pertenecientes a la universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, para proceder con la aplicación del instrumento de investigación: "Procrastinación y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de secundaria área de comunicación I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024".

Se me informa y acepto, el trabajo de campo mediante la aplicación del instrumento "cuestionario", dirigido a los estudiantes de la institución, con fines de investigación.

Acepto las condiciones que se me presentan en este documento, dado el día 21 del mes de Junio del año 2024.

Para constancia se firma la conformidad



NOMBRE Jorge Silva Huamán

DNI: 25002265



Cusco 27 de junio del 2024

INFORME DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

A: Decana de la facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Dra. Marcelina Arredondo Huamán

Asunto: Informe de aplicación de instrumentos de investigación

Es grato dirigirme a su autoridad, con el propósito de informar sobre la aplicación de instrumentos del trabajo de investigación titulado: "Procrastinación y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de secundaria área de comunicación I.E. Mx. Viva el Perú Cusco 2024". De las tesis: Quispe Auccaisi Rosina, Tapara Huahusoncco Doris realizado el día 27 de junio del 2024, con los estudiantes del 1° "B" de la institución educativa Mx. Viva el Perú Cusco de manera satisfactoria, activa y responsable.

Es cuanto puedo informar a Ud. para los motivos correspondientes.

Atentamente.



 Jorge Silva Huamar
 DIRECTOR

.....
 Director de la I.E. Mx. Viva el Perú Cusco

g. Validaciones

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE ACOPIO DE DATOS/ JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO: PROCRASTINACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ÁREA DE COMUNICACIÓN I.E. MX. VIVA EL PERÚ CUSCO 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO SOBRE PROCRASTINACIÓN

I. REFERENCIA

- 1.1. EXPERTO
- 1.2. ESPECIALIDAD
- 1.3. CARGO ACTUAL
- 1.4. GRADO ACADÉMICO
- 1.5. CÓDIGO ORCID

Edwards Jesus Aguirre Espinoza
 Ciencias Sociales
 Docente
 Doctor
 0000-0003-5514-6707

II. ASPECTO DE EVALUACIÓN

0.0 Muy Deficiente (MD)	0.5 Deficiente (D)	1.0 Regular (R)	1.5 Bueno (B)	2.0 Muy Bueno (MB)
-------------------------	--------------------	-----------------	---------------	--------------------

NOTA: Para cada criterio considere la escala del 0.0 a 2.0, donde:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN				
	MD	D	R	B	MB
1. CLARIDAD: Está escrito en un lenguaje de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.				/	
2. OBJETIVIDAD: Está expresado en forma de indicadores observables o medibles.				/	
3. ACTUALIDAD: Los ítems corresponden a las formas actuales de formulación del instrumento de investigación.					/
4. ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems tienen una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende realizar.					/
5. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere medir.					/
6. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems se refieren a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de investigación.					/
7. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems se sustentan en el Marco Teórico que se asume en la investigación.					/
8. METODOLOGÍA: Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger los datos confiables.				/	
9. ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los instrumentos básicos.				/	
10. ORIGINALIDAD: El instrumento es elaboración propia de lo contrario se menciona la fuente.					/

Promedio de valoración: 80%

a) Muy eficiente () b) Deficiente () c) Bueno () d) Buena () e) Muy Buena

III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES**IV. RESOLUCIÓN**

- a) Aprobado
- b) Desaprobado

(C>75%)
 (C<75%) ()

Dr. Edwards Jesus Aguirre Espinoza
 DOCENTE UNIVERSITARIO

NOMBRE: Edwards Jesus Aguirre E.
 DNI:
 CEL: 973 247569

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE ACOPIO DE DATOS/ JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO: PROCRASTINACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ÁREA DE COMUNICACIÓN I.E. MX. VIVA EL PERÚ CUSCO 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

I. REFERENCIA

- 1.1. EXPERTO
 1.2. ESPECIALIDAD
 1.3. CARGO ACTUAL
 1.4. GRADO ACADÉMICO
 1.5. CÓDIGO ORCID

Edwards Jesus Aguirre Espinoza
Ciencias Sociales
Docente
Doctor
0000-0002-8814-6707

II. ASPECTO DE EVALUACIÓN

0.0 Deficiente (MD)	0.5 Deficiente (D)	1.0 Regular (R)	1.5 Bueno (B)	2.0 Muy Bueno (MB)
---------------------	--------------------	-----------------	---------------	--------------------

NOTA: Para cada criterio considere la escala del 0.0 a 2.0, donde:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN				
	MD	D	R	B	MB
11. CLARIDAD: Está escrito en lenguaje científico de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.					/
12. Objetividad: Esta expresado en forma de indicadores observables o medibles.					/
13. ACTUALIDAD: Los ítems corresponden a las formas actuales de formulación de instrumento de investigación.					/
14. ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems tienen una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretenda realizar.					/
15. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere medir.					/
16. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems se refiere a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de investigación					/
17. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems se sustentan en el Marco Teórico que se asume en la investigación.					/
18. METODOLOGÍA: Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger los datos confiables.					/
19. ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los instrumentos básicos.					/
20. ORIGINALIDAD: El instrumento es elaboración propia de lo contrario se menciona la fuente.					/

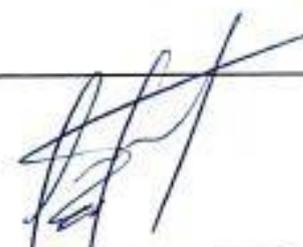
Promedio de valoración: 80%

- a) Muy eficiente () b) Deficiente () c) Bueno () d) Buena () e) Muy Buena (X)

III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES

IV. RESOLUCIÓN

- a) Aprobado (C>75%) (X)
 b) Desaprobado (C<75%) ()


 NOMBRE Edwards Jesus Aguirre E.
 DNI:
 CEL: 970247569

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE ACOPIO DE DATOS/ JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO: PROCRASTINACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ÁREA DE COMUNICACIÓN I.E. MX. VIVA EL PERÚ CUSCO 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO SOBRE PROCRASTINACIÓN

I. REFERENCIA

- 1.1. EXPERTO : Holga Cusihuamán Ramírez
 1.2. ESPECIALIDAD : Lengua y literatura, Área: Comunicación
 1.3. CARGO ACTUAL : Docente
 1.4. GRADO ACADÉMICO : Magister
 1.5. CÓDIGO ORCID : 0000-0003-0543-9883

II. ASPECTO DE EVALUACIÓN

0.0 Muy Deficiente (MD)	0.5 Deficiente (D)	1.0 Regular (R)	1.5 Bueno (B)	2.0 Muy Bueno (MB)
-------------------------	--------------------	-----------------	---------------	--------------------

NOTA: Para cada criterio considere la escala del 0.0 a 2.0, donde:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN				
	MD	D	R	B	MB
1. CLARIDAD: Está escrito en un lenguaje de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.				X	
2. OBJETIVIDAD: Está expresado en forma de indicadores observables o medibles.				X	
3. ACTUALIDAD: Los ítems corresponden a las formas actuales de formulación del instrumento de investigación.				X	
4. ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems tienen una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende realizar.					X
5. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere medir.					X
6. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems se refieren a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de investigación.					X
7. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems se sustentan en el Marco Teórico que se asume en la investigación.					X
8. METODOLOGÍA: Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger los datos confiables.				X	
9. ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los instrumentos básicos.				X	
10. ORIGINALIDAD: El instrumento es elaboración propia de lo contrario se menciona la fuente.					X

Promedio de valoración: 80%

- a) Muy eficiente () b) Deficiente () c) Bueno () d) Buena () e) Muy Buena (X)

III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES

Considerar las observaciones realizadas en el instrumento de recolección de datos.

IV. RESOLUCIÓN

- a) Aprobado (C>75%) (X)
 b) Desaprobado (C<75%) ()


 Mgt. Holga Cusihuamán Ramírez
 ESP. COMUNICACIÓN, LENGUA
 Y LITERATURA

NOMBRE:
 DNI: 42424884
 CEL: 984909066

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE ACOPIO DE DATOS/ JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO: PROCRASTINACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ÁREA DE COMUNICACIÓN I.E. MX. VIVA EL PERÚ CUSCO 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

I. REFERENCIA

- | | |
|----------------------|--|
| 1.1. EXPERTO | : <u>Holga Cusihuaman Ramirez</u> |
| 1.2. ESPECIALIDAD | : <u>lengua y literatura, Area: Comunicación</u> |
| 1.3. CARGO ACTUAL | : <u>Docente</u> |
| 1.4. GRADO ACADÉMICO | : <u>Magister</u> |
| 1.5. CÓDIGO ORCID | : <u>0000 - 0003 - 0543 - 9883</u> |

II. ASPECTO DE EVALUACIÓN

0,5 Deficiente (MD)	0,5 Deficiente (D)	1,0 Regular (R)	1,5 Bueno (B)	2,0 Muy Bueno (MB)
---------------------	--------------------	-----------------	---------------	--------------------

NOTA: Para cada criterio considere la escala del 0.0 a 2.0, donde:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN				
	MD	D	R	B	MB
11. CLARIDAD: Está escrito en lenguaje científico de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.				X	
12. Objetividad: Esta expresado en forma de indicadores observables o medibles.				X	
13. ACTUALIDAD: Los ítems corresponden a las formas actuales de formulación de instrumento de investigación.					X
14. ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems tienen una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende realizar.					X
15. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere medir.					X
16. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems se refiere a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de investigación				X	
17. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems se sustentan en el Marco Teórico que se asume en la investigación.					X
18. METODOLOGÍA: Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger los datos confiables.					X
19. ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los instrumentos básicos.				X	
20. ORIGINALIDAD: El instrumento es elaboración propia de lo contrario se menciona la fuente.					X

Promedio de valoración: 80%

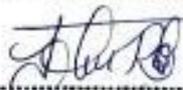
- a) Muy eficiente () b) Deficiente () c) Bueno () d) Buena () e) Muy Buena (X)

III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES

Ser más claro y objetivo en la redacción de cada ítem.

IV. RESOLUCIÓN

- a) Aprobado (C>75%) (X)
 b) Desaprobado (C<75%) ()


 Mgt. Holga Cusihuaman Ramirez
 ESP. COMUNICACIÓN, LENGUA
 Y LITERATURA

NOMBRE:
 DNI: 42424888
 CEL: 984909066

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE ACOPIO DE DATOS/ JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO: PROCRASTINACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ÁREA DE COMUNICACIÓN I.E. MX. VIVA EL PERÚ CUSCO 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO SOBRE PROCRASTINACIÓN

I. REFERENCIA

1.1. EXPERTO : MITZY DEL POZO AEDO
 1.2. ESPECIALIDAD : LENGUA Y LITERATURA
 1.3. CARGO ACTUAL : DOCENTE
 1.4. GRADO ACADÉMICO : DOCTOR
 1.5. CÓDIGO ORCID : 0000-0003-1590-5761

II. ASPECTO DE EVALUACIÓN

0.0 Muy Deficiente (MD)	0.5 Deficiente (D)	1.0 Regular (R)	1.5 Bueno (B)	2.0 Muy Bueno (MB)
-------------------------	--------------------	-----------------	---------------	--------------------

NOTA: Para cada criterio considere la escala del 0.0 a 2.0, donde:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN				
	MD	D	R	B	MB
1. CLARIDAD: Está escrito en un lenguaje de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.					✓
2. OBJETIVIDAD: Está expresado en forma de indicadores observables o medibles.					✓
3. ACTUALIDAD: Los ítems corresponden a las formas actuales de formulación del instrumento de investigación.				✓	
4. ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems tienen una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende realizar.					✓
5. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere medir.				✓	
6. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems se refieren a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de investigación				✓	
7. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems se sustentan en el Marco Teórico que se asume en la investigación.					✓
8. METODOLOGÍA: Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger los datos confiables.				✓	
9. ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los instrumentos básicos.				✓	
10. ORIGINALIDAD: El instrumento es elaboración propia de lo contrario se menciona la fuente.				✓	

Promedio de valoración: 80%

a) Muy eficiente () b) Deficiente () c) Bueno () d) Buena (✓) e) Muy Buena ()

III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES

IV. RESOLUCIÓN

a) Aprobado (C>75%) (✓)
 b) Desaprobado (C<75%) ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
 FACULTAD DE EDUCACIÓN

Mitzy Del Pozo Aedo

 Dra. Mitzy Del Pozo Aedo
 DOCENTE

NOMBRE:

DNI: 24001882

CEL:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO DE ACOPIO DE DATOS/ JUICIO DE EXPERTOS

TÍTULO: PROCRASTINACIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA ÁREA DE COMUNICACIÓN I.E. MX. VIVA EL PERÚ CUSCO 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

I. REFERENCIA

1.1. EXPERTO : MITEY DEL POZO AEDO
 1.2. ESPECIALIDAD : LENGUA Y LINGÜÍSTICA
 1.3. CARGO ACTUAL : DOCTORA DOCENTE
 1.4. GRADO ACADÉMICO : DOCTORA
 1.5. CÓDIGO ORCID : 0000 - 0003 - 1590 - 5761

II. ASPECTO DE EVALUACIÓN

0.5 Deficiente (D)	1.0 Regular (R)	1.5 Bueno (B)	2.0 Muy Bueno (MB)
--------------------	-----------------	---------------	--------------------

NOTA: Para cada criterio considere la escala del 0.0 a 2.0, donde:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN				
	MD	D	R	B	MB
11. CLARIDAD: Está escrito en lenguaje científico de fácil comprensión y es apropiado al tipo de investigación que se pretende realizar.					✓
12. Objetividad: Esta expresado en forma de indicadores observables o medibles.					✓
13. ACTUALIDAD: Los items corresponden a las formas actuales de formulación de instrumento de investigación.				✓	
14. ORGANIZACIÓN: La formulación de los items tienen una secuencia lógica según el tipo de investigación que se pretende realizar.				✓	
15. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de items es correspondiente a la cantidad de indicadores que se quiere medir.				✓	
16. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los items se refiere a las incógnitas de los problemas de investigación o al sentido de investigación				✓	
17. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los items se sustentan en el Marco Teórico que se asume en la investigación.					✓
18. METODOLOGÍA: Este instrumento corresponde a la técnica de investigación apropiada para recoger los datos confiables.				✓	
19. ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los instrumentos básicos.				✓	
20. ORIGINALIDAD: El instrumento es elaboración propia de lo contrario se menciona la fuente.				✓	

Promedio de valoración: 80%

a) Muy eficiente () b) Deficiente () c) Bueno () d) Buena (✓) e) Muy Buena ()

III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES

IV. RESOLUCIÓN

a) Aprobado (C>75%) (✓)
 b) Desaprobado (C<75%) ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
 FACULTAD DE EDUCACIÓN

Mitey Del Pozo Aedo

 Dra. Mitey Del Pozo Aedo
 DOCENTE

NOMBRE:
 DNI: 24001882.
 CEL:

h. Evidencias fotográficas

Figura 11: Aplicación de los cuestionarios



Descripción: se aplicó el cuestionario para recopilar información sobre ambas variables: procrastinación y autorregulación del aprendizaje en estudiantes del 1ro “B” de la I.E. Mx. Viva el Perú, teniendo el primero 32 ítems y el segundo 24 ítems. Para tal acto, se inició con las indicaciones previas que debían considerar los estudiantes para responder el cuestionario, después de ello, procedimos a repartir el instrumento a cada grupo conformado por cuatro estudiantes, disposición inamovible por haber sido considerada bajo consenso entre docentes y el director de la I.E. para promover el trabajo colaborativo en aula. Durante la aplicación del instrumento las tesisistas estuvimos monitoreando y supervisando constantemente a cada equipo para obtener resultados fehacientes.

Figura12: Aplicación del taller



Descripción: después de haber aplicado el instrumento se desarrolló un taller informativo-motivacional acerca de las variables utilizadas en nuestra tesis: procrastinación y autorregulación del aprendizaje, haciendo uso de materiales tecnológicos y de ppts con un enfoque súper dinámico que contenía cortometrajes de películas reflexivas y motivacionales sobre cada variable, llegando de esta forma a captar la atención plena y participación activa de los estudiantes; quienes en su mayoría se sintieron identificados con la primera variable (procrastinación) y vieron que tenían serias dificultades en la segunda variable (autorregulación del aprendizaje)

j. Confiabilidad de los instrumentos

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de procastinación

		N	%
Casos	Válido	8	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	8	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,714	32

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de autoregulació

		N	%
Casos	Válido	8	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	8	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,835	24

k. Base de datos

NONPAR CORR
/VARIABLES=Procrastinacion planeacionycontrol
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

	Procrastinacion	planeacionycontrol
Rho de Spearman	1,000	-,569**
Sig. (bilateral)	.	,007
N	21	21
planeacionycontrol	-,569**	1,000
Sig. (bilateral)	,007	.
N	21	21

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

NONPAR CORR
/VARIABLES=Procrastinacion Atribucionesmotivacioness
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

	Procrastinacion	Atribucionesmotivacioness
Rho de Spearman	1,000	-,089
Sig. (bilateral)	.	,702
N	21	21
Atribucionesmotivacioness	-,089	1,000
Sig. (bilateral)	,702	.
N	21	21

NONPAR CORR
/VARIABLES=Procrastinacion TRabajocolaborativo