

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TESIS DE GRADO

Para optar al grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación

**LA PROCRASTINIA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL 4TO SEMESTRE DE LA UNIDAD ACADÉMICA
CAMPESINA CARMEN PAMPA – UNIVERSIDAD CATÓLICA
BOLIVIANA SAN PABLO, COROICO**

Postulante : Victor Charly Espejo Ticona

Tutor : Lic. Ana María Seleme Gandolfo

La Paz-Bolivia

2022

RESUMEN

El presente estudio tiene el propósito de describir la prevalencia de la procrastinia en el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto semestre de la U.A.C. Carmen Pampa. La procrastinación es un problema común en la sociedad contemporánea, de alguna forma todas las personas procrastinamos actividades que no nos parecen placenteras y las aplazamos por otras que son más divertidas o relativas al ocio. Por lo tanto, la pregunta de investigación es la siguiente:

¿Cuál es la relación entre la procrastinia y el rendimiento académico en estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico?

La investigación se desarrolló en la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico, sobre la cual se menciona lo siguiente:

La Unidad Académica Campesina-Carmen Pampa es una universidad con techo académico de la Universidad Católica Boliviana San Pablo fundada en 1993 para servir a la población pobre rural de Bolivia. Está situada en Carmen Pampa, una comunidad que se encuentra 12 km. de la localidad de Coroico.

Los objetivos de la investigación son detalladas a continuación:

- Describir la prevalencia de la procrastinia en el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

(GENERAL)

- a) Analizar el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.
- b) Verificar si los estudiantes tienen actitudes que se pueden denominar procrastinia.
- c) Mostrar el efecto de las actitudes denominadas procrastinia en el rendimiento académico de los estudiantes. **(ESPECÍFICOS)**

El sustento teórico del trabajo abarca elementos relacionados a la definición de procrastinia, problemas derivados de la misma, el rendimiento académico y los factores asociados, prácticas académicas y su planificación.

Se ha designado el tipo de investigación descriptivo para el desarrollo del trabajo, puesto que los elementos que se estudian deben ser evidenciados para su entendimiento, además de ello se recurre a un diseño cualitativo propio de las ciencias sociales. Durante el cuerpo de la investigación se establecen los conceptos de los términos que se utilizan al momento del análisis para clarificar la conceptualización.

Las conclusiones recogen los elementos de resultados presentados, en conformidad con los objetivos planteados tanto para el Proyecto de grado como para la intervención específica, por consiguiente; Sobre el objetivo general se evidenció la relación existente entre la procrastinia y el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

Finalmente; se ha propuesto una guía Metodológica, justamente para orientar a las y los las estudiantes en la organización de su tiempo y en la guía de utilización de las técnicas de estudio que contribuirán mejor al aprovechamiento efectivo de su tiempo, fue pensado en los y las personas que demuestran conductas procrastinadoras, así también, para cualquier persona que quiera integrar en su comportamiento los hábitos de lectura y trabajo académico sistemático.

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación va dedicado:

- *A mi hermana Agueda Espejo, (Q.E.P.D.) que ahora está en el cielo, porque tú siempre quisiste que crezca en lo profesional, sé que ahora me guías e iluminas desde allá, te amo y recuerdo siempre hermana.*
- *A mi esposa Janina Quispe, por su apoyo incondicional, gracias por ser mi pareja idónea.*
- *A mis hijos Mateo y Kerly, quienes son el motor e inspiración de mi vida.*
- *A mi mejor amigo y hermano Ricardo Alcón, por ser siempre un ejemplo de lucha y superación.*
- *A mis padres Mamerto Espejo y Gregoria Ticona, por su amor incondicional.*
- *A mis hermanos (Gabriel, Efraín, Américo, Jhonny, Freddy, Anelaida y Rodrigo) quienes desde niño estuvieron guiándome y dando su apoyo.*

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer nuestro creador por darme la vida, conocimientos, sabiduría y por guiarme siempre a mis objetivos.

A la Universidad Mayor de San Andrés, Carrera Ciencias de la Educación por haberme brindado enseñanzas, principios y valores como profesional y por sobre todo como persona.

A los docentes por brindarme los conocimientos necesarios durante mi formación profesional y personal.

A mi tutora Lic. Ana María Seleme G. por su asesoría, paciencia y apoyo permanente en el proceso de elaboración del presente trabajo de investigación.

A la UAC-CP por abrirme las puertas para desarrollar el presente trabajo de investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	I
DEDICATORIA.....	III
<i>AGRADECIMIENTO</i>	IV
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	V
CAPÍTULO I	2
CONTEXTUALIZACIÓN PROBLEMÁTICA.....	2
1. Delimitación de la Investigación.....	2
1.1. Delimitación espacial.....	2
1.2. Delimitación temporal.....	3
1.3. Delimitación temática.....	3
1.4 Justificación Contextualizada.....	3
1.4.1. Planteamiento del Problema.....	4
1.4.2. Formulación de la Pregunta Principal.....	5
1.4.3 Preguntas secundarias.....	6
1.4.3. Objetivos de la Investigación.....	6
1.4.3.1. Objetivo General.....	7
1.4.3.2. Objetivos Específicos.....	7
1.4.4. Hipótesis.....	8
1.4.5 Variables de la Investigación.....	9
CAPÍTULO II	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1 Procrastinia.....	11
2.1.1 Problemas de la procrastinación.....	16
2.2 Rendimiento académico.....	17
2.2.1 Factores de rendimiento académico.....	18
2.3 Educación.....	21
2.3.1 Actitudes en la educación.....	22
2.3.2 Estudiantes.....	23
2.3.3 Estudiar.....	24
2.3.4 Practicas académicas.....	25

2.4 Distracciones.....	26
2.5 Planificación académica.....	27
2.6 U.A.C. Carmen Pampa – U.C.B. Coroico.....	27
CAPÍTULO III	30
DISEÑO METODOLÓGICO.....	30
3.1. Tipo de investigación.....	30
3.2. Diseño de la investigación.....	30
3.3. Instrumentos y técnicas.....	31
4.1.1. Recogida de datos.....	31
4.1.1.1. Test o cuestionario.....	32
4.1.1.2 La observación.....	32
4.2.1 Muestra.....	32
CAPITULO IV	34
RESULTADOS.....	34
4.1 Calificaciones de los estudiantes.....	34
4.2 Resultados del test.....	36
CAPITULO V	60
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	60
5.1 Conclusiones.....	60
5.2 Recomendaciones.....	63
Bibliografía.....	65
Anexo 1.....	70
Cuestionario para estudiantes.....	70
Anexo 2.....	71
Notas e imágenes de las y los estudiantes.....	71
Anexo 3.....	73
Propuesta.....	73

Índice de gráficos

Grafico 1 Mapa conceptual.....	6
Grafico 2 Sobre las notas de Taller de creatividad.....	35
Grafico 3 Sobre la materia de Interculturalidad	36
Grafico 4 Retraso de la practica académica.....	37
Grafico 5 Organizar	38
Grafico 6 Salir con los amigos.....	39
Grafico 7 Sentirse enfadado.....	40
Grafico 8 Hacer la planificación semanal	41
Grafico 9 Sentirse triste	42
Grafico 10 Sin planificación familiar	43
Grafico 11 Ir de compras.....	44
Grafico 12 Sentirse nerviosa	45
Grafico 13 Cumplir tareas.....	46
Grafico 14 Propósito.....	47
Grafico 15 Preocupación.....	48
Grafico 16 Expectativas académicas	49
Grafico 17 Retrasar las practicas	50
Grafico 18 Sentirse abatido.....	51
Grafico 19 Actividades con éxito	52
Grafico 20 Mucho esfuerzo	53
Grafico 21 Sentir ansiedad.....	54
Grafico 22 Buscar excusas.....	55
Grafico 23 Retraso por redes sociales	56
Grafico 24 Los deberes de casa.....	57
Grafico 25 Sentir frustración.....	58
Grafico 26 Planificación de actividades sociales	59

Índice de tablas

Tabla 1 Variables	10
Tabla 2 Muestra	33
Tabla 3 Notas de Taller de creatividad escénica.....	34
Tabla 4 Notas de Interculturalidad.....	35
Tabla 5 Agobiado	37
Tabla 6 Organización	37
Tabla 7 Salir con amigos.....	38
Tabla 8 Enfadados	39
Tabla 9 Planificación semanal.....	40
Tabla 10 Triste	41
Tabla 11 Actividad de familia.....	42
Tabla 12 Compras.....	43
Tabla 13 Nerviosa	44
Tabla 14 Tareas académicas	45
Tabla 15 Propósitos	46
Tabla 16 Preocupación	47
Tabla 17 Expectativas.....	48
Tabla 18 Compañía.....	49
Tabla 19 Abatido	50
Tabla 20 Éxito	51
Tabla 21 Esfuerzo	52
Tabla 22 Ansiedad	53
Tabla 23 Excusas.....	54
Tabla 24 Redes sociales	55
Tabla 25 Deberes.....	56
Tabla 26 Frustración	57
Tabla 27 Actividades sociales	58

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene por nombre “Relación entre la procrastinia y el rendimiento académico en estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico”.

La procrastinación es un problema común en la sociedad contemporánea, de alguna forma todas las personas procrastinamos actividades que no nos parecen placenteras y las aplazamos por otras que son más divertidas o relativas al ocio.

Se ha designado el tipo de investigación descriptivo para el desarrollo del trabajo, puesto que los elementos que se estudian deben ser evidenciados para su entendimiento, además de ello se recurre a un diseño cualitativo propio de las ciencias sociales. Durante el cuerpo de la investigación se establecen los conceptos de los términos que se utilizan al momento del análisis para clarificar la conceptualización.

El problema de investigación ha sido definido de la siguiente manera: ¿Cuál es la relación de la procrastinia y el rendimiento académico en estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico? En relación al título de la investigación, esta pregunta se responde en las conclusiones relacionando los elementos que se exponen en las variables, puesto que la hipótesis planteada tiene una validación.

CAPÍTULO I

CONTEXTUALIZACIÓN PROBLEMÁTICA

1. Delimitación de la Investigación

¿Qué es la delimitación de una investigación?:

Delimitar un tema de estudio significa, enfocar en términos concretos nuestra área de interés, especificar sus alcances, determinar sus límites. Es decir, llevar el problema de investigación de una situación o dificultad muy grande de difícil solución a una realidad concreta, fácil de manejar. En ese sentido, la delimitación habrá de efectuarse en cuanto al tiempo y el espacio, para situar nuestro problema en un contexto definido y homogéneo. (Galindo, 2021)

1.1. Delimitación espacial

La investigación se desarrolla en la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico, sobre la cual se menciona lo siguiente:

La Unidad Académica Campesina-Carmen Pampa es una universidad con techo académico de la Universidad Católica Boliviana San Pablo fundada en 1993 para servir a la población pobre rural de Bolivia. Está situada en Carmen Pampa, una comunidad que se encuentra 12 km. de la localidad de Coroico.

La UAC-Carmen Pampa fue fundada el día 3 de octubre de 1993 por la Hna. Damon Nolan, una monja de las Hermanas Misioneras Franciscanas de la Inmaculada Concepción de la Tercera orden de San Francisco. Se fundó como una de varias unidades rurales con techo académico de la Universidad Católica Boliviana San Pablo (UCB) dentro de su Instituto de Desarrollo Rural, y en 2010 logró ser una unidad dependiente de la sede de la UCB en La Paz. La UAC-Carmen Pampa ofreció primero el título de técnico superior en agronomía, zootecnia y enfermería, y en 1998 se aumentó su oferta a nivel licenciatura. En 2003 la UAC-Carmen Pampa inició un

programa de Educación Primaria a nivel licenciatura, y el 2006 inició un programa Turismo Rural a nivel de técnico superior. La UAC-Carmen Pampa también ofrece un programa de pre-universitario de un semestre para preparar estudiantes para estudios superiores. La UAC-Carmen Pampa alberga a sus estudiantes en dormitorios, y llegó a 700 estudiantes en 2010.

1.2. Delimitación temporal

El estudio se realizó en la gestión 2022.

1.3. Delimitación temática

La delimitación temática se circunscribe al estudio de la procrastinia y sus efectos en el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

1.4 Justificación Contextualizada

¿Qué es la justificación de una tesis?:

La justificación de un trabajo de investigación es la exposición detallada de las razones que validan la realización del estudio. Este apartado se coloca en el primer capítulo, la cual sirve para mostrar las perspectivas del trabajo y su orientación. Justificar una investigación implica responder a la siguiente pregunta ¿Por qué debe realizarse la investigación?, ¿Por qué debió realizarse la investigación?, ¿Cuáles son/fueron sus motivos? La sección de la justificación no debe ser una continuación del planteamiento específico del problema y tampoco una exposición de objetivos, puesto que cada una de esas partes tiene su tratamiento especial. (Mansilla, 2018)

La justificación de este trabajo se fundamenta en la necesidad de evitar la procrastinación en ámbitos académicos estudiando su efecto en el rendimiento académico. Y una vez identificadas las razones de la actitud procrastinadora poder prevenir con recomendaciones sobre el tema.

1.4.1. Planteamiento del Problema

El problema de la procrastinación es un mal frecuente en la sociedad contemporánea, la diversidad de actividades de entretenimiento y ocio alejan a los estudiantes y a las personas en general de sus responsabilidades, en este caso las responsabilidades académicas.

La falta de planificación en uno de los orígenes de la procrastinación puesto que las personas que no planifican tienden a improvisar sus actividades académicas y no asignan tiempos específicos para estas actividades, al mismo tiempo pierden más tiempo en actividades sociales, de entretenimiento o directamente de descanso (lo fácil o lo divertido).

Este término se ha hecho más frecuente en esta época de la vida digital, puesto que hace 30 años, no había tantas facilidades de distracción o de ocio como el día de hoy, más aún que las clases de los estudiantes han pasado de ser presenciales a virtuales dejando la atención de los estudiantes siendo vigilada solo por la conciencia de ellos mismos.

La procrastinación se origina en la mente, pasa por la actitud y por la influencia social, se incrementa cuando las personas no tienen objetivos claros en la vida y solo viven para cumplir algunas responsabilidades, por este hecho la procrastinación influye directamente en la vida académica de los estudiantes.

Estudiar este fenómeno tiene relevancia científica cuando se relacionan sus razones y características que están ligadas al rendimiento académico de los estudiantes, para lo cual en el presente estudio se aplica un cuestionario que proporciona datos sobre las actitudes denominadas procrastinadoras de los estudiantes.

1.4.2. Formulación de la Pregunta Principal

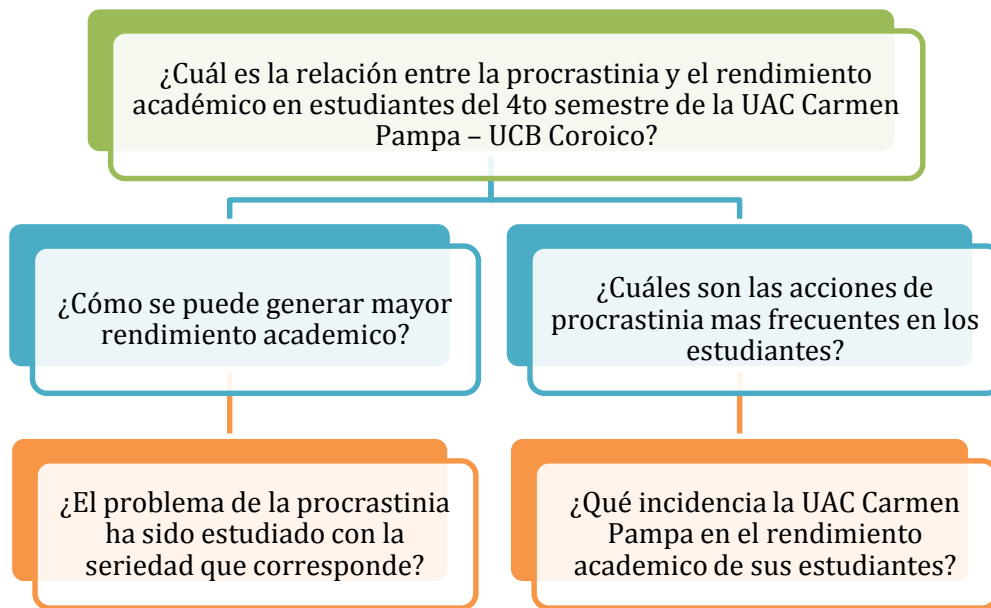
Antes de definir el problema de investigación, se define que es un problema de investigación:

Un problema de investigación, es aquello que se desea explicar a partir de la tarea del investigador. Su acepción como “problema” se vincula a que, por lo general, la finalidad de una investigación es brindar una solución: lo que se investiga, de este modo, supone un problema a resolver. Se trata, del porqué de la investigación, que aparece tras el diagnóstico que el investigador realiza acerca de un fenómeno, un proceso o un hecho que no puede explicar o que desconoce sus causas o efectos. (Porto, 2013)

Así mismo se establece el método con el que se redacta el problema de investigación, el cual se definió como el mapa conceptual, ya que es un método atinente a las ciencias sociales. Como un primer paso se define que es el mapa conceptual:

El mapa conceptual es un diagrama que ayuda a entender un tema en específico al visualizar las relaciones entre las ideas y conceptos. Por lo general, las ideas son representadas en nodos estructurados jerárquicamente y se conectan con palabras de enlace sobre las líneas para explicar las relaciones. El proceso de conectar ideas en un espacio tangible puede consolidar tu conocimiento sobre el tema, así como clarificar las áreas que necesitan un poco de trabajo. (Novak, 2017)

Grafico 1 Mapa conceptual



Fuente: Elaboración propia.

- ¿Cuál es la relación entre la procrastinia y el rendimiento académico en estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico?

1.4.3 Preguntas secundarias

- a) ¿Cuál es el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico?
- b) ¿Los estudiantes tienen actitudes que se pueden denominar procrastinia?
- c) ¿Cuál es el efecto de las actitudes denominadas procrastinia en el rendimiento académico de los estudiantes?
- d) ¿Qué resultados se generaron del cuestionario sobre las actitudes denominadas procrastinia en el rendimiento académico de los estudiantes?

1.4.3. Objetivos de la Investigación

En este apartado se establecen los objetivos de la investigación, para obtener claridad en el planteamiento de estos se establece su definición:

Un objetivo de investigación es el fin o meta que se pretende alcanzar en un proyecto, estudio o trabajo de investigación. También indica el propósito por el que se realiza una investigación. Este tipo de objetivos se centran en un área del conocimiento específica y van enfocados a ampliar de alguna forma el conocimiento sobre una materia. El objetivo de una investigación determina e influye en los demás elementos de una investigación como el marco teórico o la metodología. (Lozan, 2019)

1.4.3.1. Objetivo General

¿Qué es el objetivo general del trabajo?:

El objetivo general de un proyecto o una investigación, es la meta principal y global del mismo, es decir, su cometido último. Le da sentido al conjunto, el cual sólo puede alcanzarse una vez completados también los objetivos particulares o específicos. El objetivo general deberá diferenciarse claramente de los particulares siempre. En muchos casos tendrá semejanzas con la misión y visión de una empresa u organización. (María Estela Rafiño, 2019)

Según lo planteado en el apartado anterior, se establece el objetivo general de la siguiente forma:

- Describir la prevalencia de la procrastinia en el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

1.4.3.2. Objetivos Específicos

¿Qué son los objetivos específicos de una investigación?:

Son aquellos objetivos que constituyen un nivel de conocimiento previo para lograr el objetivo general. Es decir, el conjunto de los objetivos específicos es el medio para alcanzar el objetivo general de la investigación. Es necesario que en los procesos de ejecución de una investigación, el investigador o equipo de investigación, se aseguren de la forma en que van a lograr cada objetivo específico que formulen, debido a que la evaluación de los resultados de una investigación dependerá de la forma en que se demuestre, en el informe final, como

se alcanzaron los objetivos específicos y obviamente el objetivo general. (Barrera, 2010)

En este sentido los objetivos específicos de la investigación son los siguientes:

- a) Analizar el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.
- b) Verificar si los estudiantes tienen actitudes que se pueden denominar procrastinia.
- c) Mostrar el efecto de las actitudes denominadas procrastinia en el rendimiento académico de los estudiantes.

1.4.4. Hipótesis

¿Qué es la hipótesis en una investigación?:

La hipótesis de una investigación es aquella afirmación que funciona como base de un proceso de investigación. El trabajo de investigación, en este sentido, mediante un proceso de riguroso estudio, análisis y examen de los resultados obtenidos, debe servir de comprobación o refutación de la validez de la hipótesis planteada inicialmente. La hipótesis es una herramienta fundamental del pensamiento científico y filosófico, que sirve de base para los modelos y proposiciones teóricas, y que funciona como piedra angular para la búsqueda y construcción de respuestas en la generación de conocimiento. Una hipótesis es la suposición de algo que podría, o no, ser posible. En este sentido, la hipótesis es una idea o un supuesto a partir del cual nos preguntamos el porqué de una cosa, bien sea un fenómeno, un hecho o un proceso. Como tal, las hipótesis permiten dar inicio al proceso de pensamiento, mediante el cual se accederá a determinados conocimientos. (Coelho, Significado de Hipótesis, 2019)

De esta manera la hipótesis se establece de la siguiente forma:

- Existe una relación significativa entre las actitudes denominadas procrastinación y el rendimiento académico en estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

1.4.5 Variables de la Investigación

Las variables del trabajo se definen en función de la hipótesis planteada:

Una variable de investigación o variable de estudio, es un término que se utiliza para referirse a cualquier tipo de relación de causa y efecto. En términos generales, una variable representa un atributo medible que cambia a lo largo de un experimento comprobando los resultados. Estos atributos cuentan con diferentes medidas, dependiendo tanto de las variables, del contexto del estudio o de los límites que los investigadores consideren. Existen diferentes tipos de variables en una investigación, las cuales dependen de su nivel de operatividad, la relación que tienen con otras variables y del tipo de escala que permiten medirlas. (Questionpro, 2018)

Variable independiente

La variable independiente de la investigación es la siguiente:

- La procrastinación de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

Definición de procrastinación. -

Significa posponer o aplazar tareas, deberes y responsabilidades por otras actividades que nos resultan más gratificantes pero que son irrelevantes. Procrastinar es una forma de evadir, usando otras actividades como refugio para no enfrentar una responsabilidad, una acción o una decisión que debemos tomar. Las personas procrastinan de diferentes formas, algunas llegando al extremo de hacerse adictas o dependientes de esas otras actividades externas, como, por ejemplo, ver televisión, Internet, redes sociales, celular, jugar videojuegos, ir de compras o comer compulsivamente. (Coelho, 2019)

Variable dependiente

La variable dependiente ha sido definida de la siguiente manera:

- El rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

Rendimiento académico. -

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud. (Porto, 2008)

Operacionalización de variables

Tabla 1 Variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Independiente La procrastinación de los estudiantes	Actividades que realizan	Tiempo de dedicación al estudio Tiempo de dedicación a otras actividades extracurriculares	Cuestionario para medir la procrastinación Entrevista con los estudiantes
Dependiente El rendimiento académico de los estudiantes	En sus materias En sus tareas En sus exámenes	Las notas de los estudiantes Planificación académica	Las notas en las materias de los estudiantes Entrevista con los docentes

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Procrastinia

La procrastinia es el concepto primordial en el presente trabajo puesto que figura como parte del título, objetivos y pregunta de investigación. Su definición guiara el proceso analítico durante la investigación y más aún para la redacción de las conclusiones.

Es la acción de postergar alguna actividad, tarea o compromiso que debe ser atendido, sustituyéndola por otra poco importante pero considerada agradable para quien realiza la acción. El término procrastinación proviene del verbo latino procrastinare que significa dejar algo para el día siguiente. La procrastinación es la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad. La procrastinación es un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido. Se ha encontrado que evidenciar comportamientos relacionados con la procrastinación está relacionado con: una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión, comportamientos de desorganización. (Sanchez, 2018)

Relativo al concepto de procrastinación se debe profundizar más aún en el hecho de que existen varios tipos de procrastinación, siendo que todos estos tipos afectan en la procrastinación académica las que atañen a la presente investigación. Para diferenciar estos elementos cabe mencionar lo siguiente:

La idea clave es que procrastinar no equivale a no hacer absolutamente nada. Es raro que los procrastinadores no hagan absolutamente nada; hacen cosas ligeramente útiles, como ocuparse del jardín o afilar lápices o dibujar un diagrama de cómo van a reorganizar sus archivos cuando se pongan a ello. ¿Por qué hacen estas cosas? Porque son una manera de no hacer algo más importante. Los procrastinadores son personas que realizan actividades levemente útiles, sin embargo, dichas actividades no precisamente son las más importantes. De alguna forma

se podría decir que el acto de procrastinar es una excusa para reusarse a realizar una actividad que no queremos o no nos atrae demasiado. (Sanchez, 2018)

Ilustración 1 Procrastinar



Fuente: revistamyt.com/procrastinar-la-excusa-perfecta

Los tipos de procrastinadores son los siguientes:

Cuadro 1 Tipos de procrastinadores

Tipo de procrastinador	Descripción
El desmotivado	Es el más común. Cuando la tarea que tienes pendiente es aburrida o desagradable no tienes motivación para hacerla, y la pospones todo lo que puedes, incluso de forma inconsciente.
El perfeccionista	Muchas personas que son perfeccionistas lo ven como una virtud, pero en realidad a veces significa que tienen miedo a ser juzgadas o a que corrijan o detecten sus errores. Por eso nunca están satisfechos con el resultado de su trabajo, y pierden mucho tiempo en detalles insignificantes que no aportan nada. O bien siempre entregan las cosas a última hora. El mayor problema surge cuando te entra tanto pánico por no poder completar una tarea perfecta, que huyes de ella.

	Este tipo de procrastinadores están preocupados por no cumplir con las altas expectativas que ellos mismos se han fijado, por lo que, por mucho que trabajen su objetivo, nunca están lo suficientemente satisfechos con el resultado como para darlo por terminado.
El impostor	Este tipo de sujeto pospone o evita sus tareas porque cree que no va a estar a la altura, o no va a obtener buenos resultados. Es una respuesta natural de autodefensa, especialmente si tienes jefes difíciles de contentar. Se convierte en un problema cuando se termina aceptando con afirmaciones como no se puede hacer nada, y este tipo de procrastinación se convierte en crónico.
El abrumado	Otro de los tipos de procrastinación más comunes. Lo sufren las personas que tienen mucho estrés o mucho trabajo pendiente. El cerebro argumenta que "hay mucho que hacer, no sé ni por dónde empezar, así que no hago nada". Ocurre tanto en el trabajo como en los estudios, cuando los estudiantes tienen mucho que estudiar.
El apostador	El apostador, también llamado el afortunado, cree que trabaja mejor bajo presión, así que lo deja todo para el último momento. Es una táctica arriesgada porque en más de una ocasión no le dará tiempo a terminar la tarea en las fechas acordadas.
Preocupados	Al contrario que el supuesto anterior, esta categoría se refiere a aquellos que están constantemente con un "¿Y si...?" en su mente, una actitud insegura, negativa y temerosa que los

	bloquea y les impide hacer frente a nuevos retos o tomar decisiones.
Generadores de crisis	A este grupo de procrastinadores les encanta la adrenalina, así que dejan todo para el último momento, amparándose en la idea de que trabajan mejor bajo presión.
Desafiantes	Tanto si es de forma pasivo-agresiva, como de manera explícita, estos profesionales dejan correr el tiempo como protesta por los plazos y las expectativas externas.
Sobrecargados	Son aquellos trabajadores que nunca dicen no, asumiendo una carga de trabajo excesiva que les impide cumplir con los plazos.

Fuente: (Istok, 2019)

Para la parte de la evaluación de la presente investigación se establecen a continuación los indicadores de la procrastinación, debido a que se evalúan los cuestionarios aplicados a los estudiantes y para ello es necesario establecer un instrumento de medición como los indicadores:

- **Falta de motivación.** Corresponde a uno de los principales indicadores de la procrastinación en los estudiantes. No cabe duda que la falta de interés de los jóvenes es un problema que surge generación tras generación, más aún desde la incorporación de las nuevas tecnologías que orilla a los jóvenes a dejar de lado aquellas actividades y obligaciones que carecen de sentido y motivación para sustituirlas por actividades entretenidas. Ante esta situación, los docentes juegan un papel importante, pues de ellos depende incrementar la motivación de sus estudiantes, ofreciendo clases amenas, creando una atmosfera abierta y sociable, de manera que los estudiantes se sientan parte del grupo y comprendan la importancia de la educación en sus vidas.

- **Evasión de responsabilidad.** Es otro indicador que caracteriza a los jóvenes de hoy. En realidad, se trata de un comportamiento que impide cumplir con las obligaciones, a través de argumentos denominados excusas, los cuales impiden cumplir con los compromisos pendientes. En otras palabras, se podría decir que es una forma de desligarse de nuestras responsabilidades, por el simple hecho de que no son de nuestro agrado. En el caso de los estudiantes es común ver que evadan sus tareas por distintas causas, ya sea por pereza, dificultad de la tarea, falta de compromiso, entre otras.
- **Desorganización.** Se trata de un indicador que puede ser entendido como la falta de programación en una determinada actividad, en este caso, las tareas educativas. Es por ello que la procrastinación se hace presente en este tipo de situaciones, puesto que al no existir una apropiada planificación de las actividades, la situación se torna más difícil de llevar a cabo y es común caer en procrastinación. Dicho de otra forma, se trata de un mal hábito que en ciertos casos se torna inevitable para los jóvenes, pues a causa de la presión y el estrés de los estudios, muchos jóvenes entran en pánico a causa de su propia desorganización.
- **Dependencia.** Entendida como aquel comportamiento que impide que los estudiantes desarrollen su propia autonomía en el entorno educativo. Las dependencias más comunes en los estudiantes son hacia sus propios compañeros, pues son ellos quienes están a su alrededor y en determinados casos, ellos terminan cumpliendo las obligaciones de sus compañeros. La dependencia se torna más evidente cuando se desarrollan tareas en grupo, donde uno de los integrantes suele tomar el mando y los demás se limitan a obedecer las decisiones del líder. En consecuencia, el

indicador de dependencia impide que los estudiantes procrastinadores obtengan su libertad de decisión para la ejecución de sus tareas.

2.1.1 Problemas de la procrastinación

Los problemas más comunes que conlleva la procrastinación son los siguientes:

- La falta de planificación es el primer problema que se aborda.

La falta de planificación es una de las principales causas del fracaso y de los conflictos en cualquier área de la vida. Es verdad que muchos estudiantes planifican con esmero sus tareas. Planificar con antelación los objetivos y detallar en un plan las tareas necesarias para lograrlos, no garantiza el éxito, pero reduce sustancialmente las posibilidades de errores, fracasos, conflictos y estrés. (Bruner J., 1963)

- El enfado es la emoción más frecuente en los estudiantes que procrastinan.

Es una emoción que los seres humanos solemos manifestar a través de la furia, la irritabilidad, el resentimiento, entre otros estados. En tanto, es común que el enfado no llegue solo, es decir, el mismo generalmente viene acompañado de una serie de efectos físicos, tales como el aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea y respecto de los niveles de adrenalina y la noradrenalina. Por esto mismo es que se nos recomienda evitar aquellos episodios que pueden despertar nuestro enfado, ya que resultan ser bastante dañinos para con nuestra salud o con nuestra idea de mantenernos saludables. (Sanchez, 2018)

- La frustración es otra que es necesario definir.

Podemos hablar de frustración cuando existe un obstáculo que impide la conducta del sujeto. El obstáculo puede ser interior o exterior al individuo y pasivo (actúa por su sola presencia) o activo. Entre las reacciones a la frustración una de las más importantes es la agresión contra la fuente de la agresión o hacia otro objeto (desplazamiento) o hacia sí mismo (autoagresión). (Prieto, 2020)

- Finalmente la ansiedad es el sentimiento más dañino que pueden sentir los estudiantes que bajan su rendimiento escolar.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitations. Puede ser una reacción normal al estrés. Los trastornos de ansiedad son afecciones en las que la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, la escuela y las relaciones entre personas. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora. (Varonili, 2020)

2.2 Rendimiento académico

El rendimiento académico es uno de los conceptos más importantes del trabajo debido a que forma parte del título, de la pregunta de investigación y de los objetivos, debido a ello se establece su concepto a continuación:

El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada. Es el proceso de transmisión de conocimientos a los educandos durante generación tras generación. La educación debe encargarse de formar al individuo en una escuela ético – práctica de educación para una ciudadanía democrática, solidaria, al progreso de la nación, productiva, que permita acceder a los beneficios económicos, culturales y al servicio de la justicia social. (Porto, 2018)

El citado concepto alude a la parte formal del rendimiento, sin embargo sobre la parte académica se cita el siguiente párrafo:

En el proceso de la educación, que es posible enseñar cualquier materia a cualquier niño de un modo honesto (respetando su etapa o momento evolutivo). Se puede enseñar literatura o ciencia de varios modos: desde la utilización de cuentos, mitos, historias, juegos, pasando por dibujos y gráficos o palabras y enunciados de acuerdo el nivel de representación que el niño o niña tiene asumido (Bruner J., 1963, pág. 102).

Por lo establecido en las definiciones citadas, se determina que el rendimiento académico tiene un propósito de alcanzar una meta educativa, un aprendizaje, siendo procesos de aprendizaje que promueve la institución académica (en este caso la Universidad en Carmen Pampa). El rendimiento varía de acuerdo con las circunstancias, condiciones institucionales y ambientales que determinan las aptitudes y experiencias.

2.2.1 Factores de rendimiento académico

Existen muchos factores que inciden en el rendimiento académico, tanto de forma positiva y negativa:

En realidad, cada estudiante concibe las tareas educativas y el aprendizaje de distinta manera, algunos lo hacen con un actitud positiva y otros conciben el estudio como una imposición y obligación. Evidentemente, cuanto más positiva sea la actitud y valoración que se le dé a las tareas educativas, más fácil será que los estudiantes le dediquen mayor tiempo y esfuerzo a los estudios. Por el contrario, cuanto más negativo sea el modo en que conciben los estudios, mayores serán las posibilidades de rehusarse a las tareas educativas y el proceso de aprendizaje, sobre todo si las mismas presentan un cierto grado de complejidad. (Hilari, 2019)

Cuáles son los denominados factores que inciden en el rendimiento académico:

Cuadro 2 Rendimiento académico

Factor	Descripción
Desarrollo	<p>La adolescencia es una de las etapas con más cambios corporales, y debido a ello, el cuerpo se encuentra haciendo un constante esfuerzo físico, aunque los jóvenes no lo perciban, por lo que muchos adolescentes sufren alteraciones en el proceso de sueño, se sienten cansados y se vuelven más lentos.</p> <p>Esto puede hacer que les cueste más trabajo adaptarse a nuevas rutinas y horarios, sobre todo si acaban de entrar a una institución académica.</p>
Desarrollo emocional	<p>Además del desarrollo físico, a nivel interno los adolescentes sufren grandes cambios, sobre todo hormonales, lo que ocasiona alteraciones en sus estados de ánimo. Además, vivir nuevas experiencias durante esta etapa también genera picos emocionales importantes.</p> <p>Por lo tanto, su atención puede estar enfocada en temas que desafían su estabilidad y le pueden generar dudas existenciales, ocasionando que descuiden la parte académica.</p>
Entorno social	<p>Se refiere al ambiente donde los adolescentes se desenvuelven, por ejemplo, el bullying puede generar temor de asistir al colegio o ansiedad durante las clases.</p>
Dificultades de aprendizaje	<p>Padecer algún trastorno como la dislexia, o la disgrafía puede ser la razón de un bajo desempeño académico, estar al pendiente del adolescente puede ayudar a que padres y maestros detecten alguno de estos déficits a tiempo.</p>
Relaciones familiares	<p>Durante las etapas de estudio los jóvenes suelen distanciarse, además, si existen problemas entre los padres o no se ponen de acuerdo al momento de formar a sus hijos, pueden generar inestabilidad en el adolescente.</p>

Relación profesor – alumno	Un buen ambiente dentro y fuera del salón de clases, así como la empatía con el profesor tienen una gran influencia con respecto al desempeño escolar de los adolescentes. Si el alumno siente una conexión positiva con el profesor y el colegio, tendrá un mayor compromiso y atención con su aprendizaje.
Casos particulares frecuentes	Alumnos del extranjero. El estatus académico. Alumnos nuevos. Alumnos con problemas psicológicos.

Fuente: (Varonili, 2020)

Así mismo tomando en cuenta los citados factores, para otros autores estos factores se agrupan en tres categorías.

Cuadro 3 Categorías del rendimiento

Categoría	Concepto
Motivación	<p>La motivación es la clave desencadenante de los factores que incitan el aprendizaje y, por lo tanto, es clara la relación que existe entre ellos. Al ser la motivación una variable dinámica, está sujeta a cambios en la intensidad de su relación con el rendimiento cuando interactúa con una serie de condiciones y estímulos ambientales.</p> <p>En ese sentido, la motivación debe ser entendida como todos aquellos factores que provocan y dirigen la conducta de una persona hacia un determinado objetivo. Dicho de otra forma, la motivación es el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción ante una serie de alternativas que se le presenten.</p>
Autoconcepto	El autoconcepto hace referencia a la valoración que una persona tiene de sí misma. Aplicando esta definición al contexto educativo, se puede afirmar que el autoconcepto que un estudiante tenga respecto a sus potencialidades académicas podría ser un limitante para su rendimiento escolar.

	<p>El autoconcepto académico es la imagen que el sujeto se forma de sí a partir de su rendimiento académico y las capacidades que lo determinan, aspectos importantes para el sujeto, en la medida en que también lo son para el medio que les rodea.</p> <p>El autoconcepto hace referencia a los conocimientos y actitudes que cada uno tenemos de y hacia nosotros mismos. Cada cual sabemos quién somos y qué somos. No sólo hacemos una determinada valoración de nosotros mismos, sino que la hacemos de alguna manera resaltándonos de nuestro contexto, destacándose de los demás en un contraste figura-fondo en el que el fondo son nuestros semejantes.</p>
Aspectos familiares	<p>La familia es uno de los pilares fundamentales en la vida de toda persona. Asimismo, tiene gran significancia en el contexto educativo, esto considerando que los primeros pasos de un estudiante están guiados por los padres; en realidad, son ellos quienes provocan estímulos ya sean positivos o negativos en sus hijos respecto a los roles y compromisos que deben adoptar en el entorno educativo.</p>

Fuente: (Hilari, 2019)

2.3 Educación

La educación es un concepto fundamental en el presente trabajo, se lo establece a continuación:

La Educación es la formación práctica y metodológica que se le da a una persona en vías de desarrollo y crecimiento. Es un proceso mediante el cual al individuo se le suministran herramientas y conocimientos esenciales para ponerlos en práctica en la vida cotidiana. El aprendizaje de una persona comienza desde su infancia, al ingresar en institutos llamados escuelas o colegios en donde una persona previamente estudiada y educada implantará en el pequeño identidades, valores éticos y culturales para hacer una persona de bien en el futuro. Es un proceso a través del cual, los individuos adquieren conocimientos, ya sea habilidades, creencias, valores o hábitos, de parte de otros quienes son los responsables de transmitirlos, utilizando para ello distintos

métodos, como por ejemplo, mediante discusiones, narraciones de historias, el ejemplo propiamente dicho, la investigación y la formación. (Sánchez, 2010)

La educación es, por lo tanto, una función social, pues se trata de un proceso mediante el cual se transmiten los valores, las normas y las formas de comportamiento de una sociedad a las nuevas generaciones. A través de la educación, los niños y los jóvenes aprenden a convivir en sociedad, a respetar las reglas y a cooperar con los demás. La educación también les permite adquirir los conocimientos y las habilidades necesarios para desempeñarse en la vida adulta, tanto en el ámbito laboral como en el personal.

2.3.1 Actitudes en la educación

La procrastinación es una actitud, establecido este hecho es necesario definir que son las actitudes. Las actitudes son una respuesta ante situaciones específicas, las cuales pueden ser positivas o negativas. En realidad, las actitudes implican una acción de evaluación sobre la cual recaen elementos de formación y madurez de una persona, lo que determinara que el tipo de comportamiento emitido sea favorable o desfavorable. Al respecto, cabe resaltar lo siguiente:

Específicamente en el aula, los profesores reconocen una multiplicidad de actitudes que influyen en una manera decisiva en su aprendizaje. Sin embargo, a pesar de la importancia de las mismas en el proceso de enseñanza – aprendizaje debido a la tendencia educativa de fomentar la capacidad intelectual en detrimento de la actitudinal, se le dedica poco tiempo a la planificación de las actitudes positivas a trabajar en el aula. (González, 2007)

A pesar de que los estudiantes no están conscientes de ello, la mayoría de ellos recae en el acto de procrastinación a lo largo de su formación educativa. Este hecho no solamente influye en el rendimiento escolar, sino también en los malos hábitos que podrían replicarse en el futuro.

2.3.2 Estudiantes

Los conceptos de los términos que se utiliza regularmente a lo largo de la investigación rindan claridad analítica, debido a este planteamiento se establece el concepto del término estudiante:

Estudiante es la palabra que permite referirse a quienes se dedican a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte. Es usual que un estudiante se encuentre matriculado en un programa formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma o informal. Existen diversas clasificaciones o tipos de estudiante, que se establecen a partir del modelo de enseñanza, la dedicación temporal que implica el estudio, el plan académico en el que se inscribe y otras características. (Gardey, 2008)

Un estudiante puede cursar de manera virtual una carrera, lo que implica que no asiste presencialmente a las clases, pero puede seguirlas a través de internet y presentar las evaluaciones que se requieren. La acción de estudiar hace referencia a un conjunto de actividades dirigidas a investigar diferentes temas de manera metódica y sistemática.

Para estudiar, el estudiante cuenta con diversos recursos y herramientas, como los libros de texto, las notas de clase, las revistas especializadas, internet, entre otros. Al estudiar, el estudiante puede seguir diversas formas y técnicas, entre las que se encuentran el estudio dirigido, el estudio guiado, el estudio analítico, el estudio reflexivo, el estudio comparativo, el estudio de casos, entre otros.

Para estudiar con éxito, es necesario tener ciertas actitudes, como la disciplina, el esfuerzo, la capacidad de concentración, la motivación, la claridad de ideas, la curiosidad, entre otras. Asimismo, es importante tener en cuenta una serie de consejos, como planificar el estudio, fijar objetivos y metas, disponer de un lugar tranquilo y libre de distracciones, utilizar una variedad de técnicas de estudio, respetar un horario, establecer pausas, hacer ejercicio, descansar bien, cuidar la alimentación, entre otros.

2.3.3 Estudiar

El concepto de estudiar es amplio y abstracto en muchos casos, debido a ello se plasma su concepción a continuación:

Se denomina estudio al esfuerzo que una persona dedica a entender o aprender algo. Para estudiar, es necesario leer, memorizar y realizar otras acciones que permiten la asimilación de los contenidos. El estudio comienza siendo una actividad obligatoria, impuesta por nuestros padres para cumplir con los requisitos de la sociedad y abrirnos las puertas a futuras oportunidades laborales. En un primer momento nos cuesta entender su utilidad, ya que solemos preferir el juego. Sin embargo, con el correr de los años, muchos comprenden que aprender es enriquecerse, volverse más fuertes y más poderosos, y entonces se vuelcan en el estudio por decisión propia. (Gardey, 2008)

El citado concepto hace referencia a una de las razones que podrían explicar la actitud de procrastinación en la Universidad Católica de Carmen Pampa que es la imposición de los padres al estudio. Es evidente que los padres de familia que se interesan por sus hijos les recomiendan y obligan a estudiar todas las etapas de la educación en Bolivia. Este hecho hace reacción de distintas maneras a los jóvenes, a pesar de la multiplicidad de opciones la que atañe a la presente investigación es el hecho de que algunos jóvenes no les interesan el estudio y dedican su tiempo a otro tipo de actividades y distracciones.

Ilustración 2 Estudiar



Fuente: educacion2.com/consejos-para-estudiar/

2.3.4 Prácticas académicas

Se entiende por prácticas académicas un sinónimo de tareas académicas, trabajos prácticos, todas las responsabilidades relativas a la carrera universitaria.

La práctica académica es una actividad formativa desarrollada por el estudiante, en la cual, los saberes fundamentales son, el arte en sus diversas manifestaciones, la pedagogía, la didáctica del arte y la educación artística. La práctica es un auténtico espacio de aprendizaje para experimentar un conocimiento situado a partir de la aparición de una pregunta, una discusión y un pensamiento crítico. Es en el contexto educativo donde se presentan situaciones reales que permiten al estudiante en formación, la construcción de conocimiento a partir de la identificación y aporte a la solución de problemas. Esto posibilita que los futuros artistas, gestores y licenciados en artes trabajen desde la misma realidad, para ayudar en la resolución de conflictos, apropiándose del saber que circula en las comunidades y fortaleciendo el diálogo entre la Universidad y la sociedad. (Mineducación, 2020)

Este término se utiliza con frecuencia el test aplicado a las estudiantes de la UCB de Carmen Pampa.

2.4 Distracciones

Las distracciones son el fundamento de la procrastinación, si un joven no estudia no significa que no esté haciendo nada, es evidente que está realizando alguna actividad, pero no las actividades que debería. Esta época de clases virtuales las actividades que más distraen a los jóvenes son las siguientes:

Cuadro 4 Distracciones

Distracción	Descripción
Redes sociales	Todos sabemos lo importante que son las redes sociales, pero también sabemos que fracturan nuestro tiempo. Lo que comienza como una excursión rápida termina con horas de productividad desperdiciadas en: <ul style="list-style-type: none">• Facebook• Twitter• Instagram• Tiktok• Snapchat• Kwai
Aburrimiento y sensación de agotamiento	A veces, estudiar demasiado tiempo puede hacer que te sientas agotado y aburrido. Puedes querer dejar de un lado el estudio y hacer algo que parezca más interesante y divertido, como jugar, revisar tus redes sociales, etc.
Mascotas	Los estudiantes están más enfocados en ver qué sucede en la casa de su compañero que en su propia clase. Por esto, ello se propone una solución, que consiste en usar fondos virtuales que pueden darle más seriedad y privacidad mientras toma sus clases. De esta forma, evitarás tanto que se distraiga, así como que sus compañeros vean cómo es tu hogar.
Televisión	Debido a que por lo general los estudiantes se conectan a clases desde sus habitaciones

	podrían estar viendo la televisión al mismo tiempo que estudian o prefieran ver la televisión directamente.
Juegos online	De la misma forma que las aplicaciones de redes sociales, los juegos online están tan de moda que la misma sociedad te presiona para que los instales.

Fuente: (Geard, 2019)

2.5 Planificación académica

La planificación académica es una labor de los educadores para evitar la procrastinación a través de las clases, tareas, prácticas y exámenes. El concepto de planificación académica es el siguiente:

La planificación académica, pedagógica y didáctica es una de las herramientas fundamentales dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, debido a la influencia y el impacto que tiene en los resultados del aprendizaje de los alumnos. La planificación académica es un proceso sistemático, continuo, que supone la aplicación y coordinación de los distintos métodos de investigación, así como los principios y técnicas de educación con fines definidos y fases bien delimitadas para proporcionar a todos y cada uno la oportunidad de desarrollar sus potencialidades realizando de esta forma su contribución más efectiva para el desarrollo de la educación. (Prieto, 2020)

2.6 U.A.C. Carmen Pampa – U.C.B. Coroico

Sobre la institución educativa que se ha definido como parte de la investigación se debe mencionar lo siguiente:

Cuadro 5 La universidad

Datos	Descripción
La Universidad Académica Campesina de Carmen Pampa de la	La Unidad Académica Campesina de Carmen Pampa es una institución de calidad, formadora de profesionales excelentes comprometidos en la vida y misión de la iglesia Católica a través de un enfoque empresarial social y

Universidad Católica de Bolivia en Coroico.	productivo de servicio dirigido a los más pobres y respetuosa del medio ambiente
Misión	Hacer llegar la Educación Superior a los jóvenes del área rural y a los que están marginados de ésta; formar hombres y mujeres que estén llamados al servicio de los demás, inspirados en los principios cristianos, con una capacitación profesional de excelencia; buscar constantemente la verdad y el bien mediante la enseñanza – aprendizaje, la investigación, la producción y la extensión para satisfacer las necesidades más sentidas de la comunidad, fomentando el proceso de liberación socio – económica.
Breve reseña	<p>El año 1992 se inició la construcción del primer bloque, concluyendo en 1993; en esta tarea se contó con la colaboración moral y material de los campesinos de la subcentral Villa Nilo. Posteriormente, en 1996 a 1997 y 1999 a 2000 se construye el segundo y tercero bloques de la Unidad y actualmente se está empezando la construcción de un tercer bloque, debido a la gran afluencia de jóvenes de área rural.</p> <p>El funcionamiento de las actividades educativas empezó en el primer bloque en 1994 iniciándose el curso vestibular con 58 alumnos. En 1995 hasta 1998 el número de alumnos fue aumentando de 108, 133, 128, y 220 respectivamente; estos provienen de las distintas zonas del Norte de La Paz y zonas marginales de El Alto de La Paz.</p> <p>En este proceso se ha tenido la colaboración de mucha gente a la que siempre se recordara y estén seguros que con su aporte han logrado que muchos de aquellos que no tenían posibilidades de lograr una formación profesional hoy son capaces producir ese cambio que tanto se ha esperado.</p>
Carreras	<ul style="list-style-type: none"> • Ciencias de la Educación/Educación Parvularia • Contabilidad General • Enfermería • Ingeniería Agronómica • Medicina Veterinaria y Zootecnia • Turismo Rural

Logo



Fuente: uac-cp.edu.bo

Ilustración 3 Universidad de Carmen Pampa



Fuente: uac-cp.edu.bo

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación se circunscribe como descriptiva debido a que se la entiende del siguiente modo:

La investigación descriptiva se encarga de puntualizar las características de la población que se está estudiando. Esta metodología se centra más en el “qué”, en lugar del “por qué” del sujeto de investigación. En otras palabras, su objetivo es describir la naturaleza de un segmento demográfico, sin centrarse en las razones por las que se produce un determinado fenómeno. Es decir, “describe” el tema de investigación, sin cubrir “por qué” ocurre. (QuestPro, 2016)

Como indica el título de la investigación, se describe la prevalencia de la procrastinia en el rendimiento académico de la muestra establecida.

3.2. Diseño de la investigación

El diseño metodológico de la presente investigación responde a un modelo cualitativo:

La investigación cualitativa asume una realidad subjetiva, dinámica y compuesta por multiplicidad de contextos. El enfoque cualitativo de investigación privilegia el análisis profundo y reflexivo de los significados subjetivos e intersubjetivos que forman parte de las realidades estudiadas. Aunque el enfoque cualitativo se orienta hacia la interpretación de realidades subjetivas, la investigación cualitativa no deja de ser científica, y lo es tanto como la investigación basada en el enfoque cuantitativo; dicha interpretación tampoco se reduce a un asunto de opiniones de quien investiga. (Solís, 2019)

El trabajo responde a un modelo cualitativo puesto que se estudia el rendimiento académico lo cual es un criterio atingente a las ciencias sociales, específicamente a las ciencias de la educación que tienen un carácter cualitativo.

3.3. Instrumentos y técnicas

Las técnicas que se aplican en la investigación se definen del siguiente modo:

Las técnicas de investigación son los recursos que el investigador puede utilizar para abordar problemas y fenómenos y extraer información de ellos: formularios en papel, dispositivos mecánicos y electrónicos que se utilizan para recoger datos o información sobre un problema o fenómeno determinado. Cuestionario, termómetro, escalas. Las técnicas de investigación son las diferentes maneras, formas o procedimientos utilizados por el investigador para recoger u obtener los datos o la información que necesita. Constituyen el camino hacia la consecución de los objetivos propuestos para resolver el problema que se está investigando. (Carrasco, 2009)

La procrastinación en este caso será medida con el “Cuestionario de Procrastinación en la Actividad Académica (PAA)”:

Es sabido que la procrastinación se ve asociada al tipo de tarea a realizar. Así, tareas que pueden suponer una conducta aversiva en su ejecución, incrementan la posibilidad de procrastinar. Éste puede ser el caso de la práctica de actividad física, que requiere un esfuerzo y en ocasiones llega a resultar desagradable. A ello se unen la alta ocupación del tiempo debido a las exigencias laborales, la proliferación de actividades de ocio tecnológico o el uso intensivo del transporte motorizado, todos ellos rasgos de la sociedad actual que parecen contribuir a dejar de lado la práctica académica. (Borinaga, 2019)

- Este instrumento está establecido en los anexos del trabajo.

4.1.1. Recogida de datos

En el apartado de la recogida de datos se establecen dos técnicas para la investigación:

- La observación.
- La aplicación del test o cuestionario.

4.1.1.1. Test o cuestionario

Se recurrirá técnica esta para el levantamiento de información en las estudiantes. Del mismo modo se establece un concepto de cuestionario a continuación:

Con esta técnica puedes hacerle preguntas de forma directa al objeto o los objetos de estudio. Preferiblemente, puedes hacerla en un lugar apartado para que tengas una mejor aproximación a lo que ha vivido, piensa o siente. La información obtenida puedes procesarla estadísticamente o usar otros métodos. Esta técnica está destinada a obtener datos de varias personas, cuyas respuestas personales te puedan interesar. (Aliat, 2018)

4.1.1.2 La observación

Se define como una de las técnicas de recolección de información la observación, se ha recurre a esta técnica para constatar si existe relación en el rendimiento académico y la procrastinia. Así mismo se establece el concepto de que es la observación:

Su objetivo principal es observar de cerca el objeto de estudio, a fin de recopilar la mayor cantidad de información y registrarla para luego aplicar el análisis. Suele ser el primer paso básico y es un elemento fundamental en todo tipo de investigación. Te podrás apoyar en esta técnica para obtener la mayor cantidad de datos. Gran parte de los intereses de conocimiento que constituye el estudio de la ciencia, es lograda mediante la observación. (Aliat, 2018)

4.2.1 Muestra

Se establece el concepto de muestra a continuación:

Es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. La muestra puede estar constituida por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales entre otros. Es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación. Hay procedimientos para obtener la cantidad de los componentes de la muestra como fórmulas y lógica. La muestra es una parte representativa de la población. (Carrasco, 2009)

La muestra es del tipo intencional no probabilística y se define a continuación:

Tabla 2 Muestra

Estudiantes del cuarto semestre de la carrera de educación Parvularia		
Total	Mujeres	Varones
29 estudiantes de dos paralelos	29 mujeres	0 varones

Fuente: Elaboración propia

CAPITULO IV

RESULTADOS

El capítulo de los resultados tiene dos partes para comprender el análisis de la situación de los estudiantes. En la primera parte se exponen las calificaciones de los estudiantes y en la segunda parte se establecen los resultados del test de procrastinia que se aplica para conocer las razones de las calificaciones de los citados estudiantes que contemplan la muestra.

4.1 Calificaciones de los estudiantes

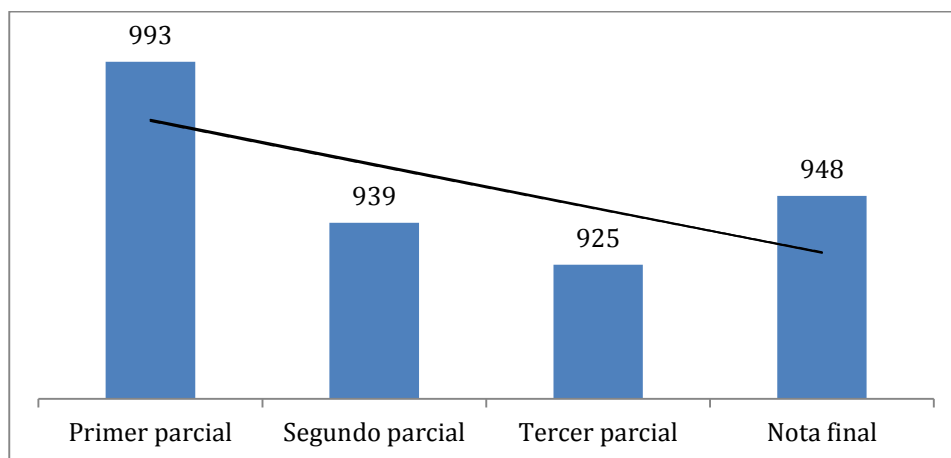
A continuación, se presenta las calificaciones que han obtenido los estudiantes de las dos materias estudiadas; las notas corresponden al 1ro, 2do y 3er parcial, además de la nota final obtenida por los estudiantes.

Tabla 3 Notas de Taller de creatividad escénica

Docente		Lic. Cecilia M.			
N	Estudiante	Primer parcial	Segundo parcial	Tercer parcial	Nota
1	Amos M,	74	68	3	48
2	Choque P.	94	66	82	77
3	Corine C.	79	84	87	83
4	Gutiérrez M.	74	81	83	79
5	Gutiérrez T.	70	80	81	77
6	Huanca P.	91	77	83	84
7	Mamani G.	81	85	83	83
8	Nay L.	78	83	84	82
9	Ramos G	84	83	83	83
10	Yujra C.	90	76	85	84
11	Yujra M.	93	78	84	85
12	Yujra V.	85	78	87	83

Fuente: UAC Carmen Pampa – Planilla de evaluación continúa.

Gráfico 2 Sobre las notas de Taller de creatividad



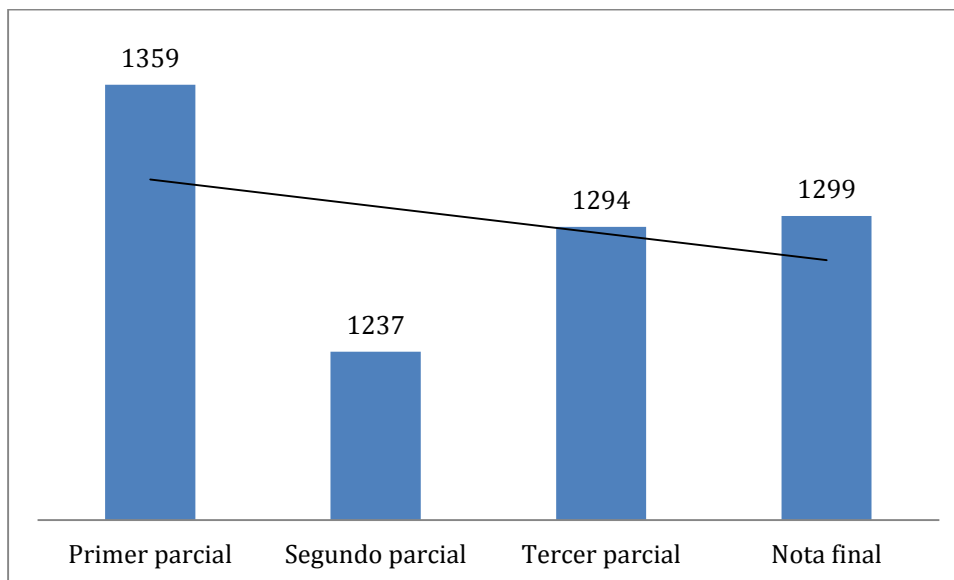
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4 Notas de Interculturalidad

Docente		Lic. Cecilia M.			
N	Estudiante	Primer parcial	Segundo parcial	Tercer parcial	Nota
1	Aliaga A.	61	66	73	67
2	Amos O	84	84	81	83
3	Apaza H.	86	80	85	84
4	Bautista C.	76	59	67	67
5	Cuevas L.	89	79	89	86
6	Lurisi C.	88	81	82	84
7	Macagua A.	81	76	78	78
8	Mamani C.	68	76	78	74
9	Marupa L.	85	87	85	86
10	Molina M.	91	87	85	88
11	Mollinedo Q.	75	77	72	75
12	Oblitas M.	90	72	89	84
13	Quispe G.	79	73	84	79
14	Ruiz M.	83	76	82	80
15	Soto T.	81	83	82	82
16	Torres Q.	60	0	0	20
17	Valeriano P.	82	81	82	82

Fuente: UAC Carmen Pampa – Planilla de evaluación continúa.

Grafico 3 Sobre la materia de Interculturalidad



Fuente: Elaboración propia.

En ambas tablas y figuras se ha podido observar que existe una disminución en cuanto a su promedio de calificaciones. En la materia de interculturalidad el promedio de las calificaciones del 1er parcial al 3er parcial baja de 1359 a 1237, teniendo una diferencia de 122 puntos, vale decir, que los estudiantes han tenido una disminución promedio de 122 puntos en ese periodo de estudio. Mientras que, en la materia de creatividad el promedio de calificación de 1er parcial al 3er parcial baja de 993 a 925, teniendo una diferencia de 68 puntos, vale decir, que los estudiantes han disminuido 122 puntos en ese periodo de estudio por procrastinación.

4.2 Resultados del test

La siguiente parte de los resultados de la investigación son las tablas y gráficos del test de procrastinia aplicado a las estudiantes de los dos paralelos de los que se analiza sus calificaciones, siendo estos el curso de Interculturalidad y el curso de Taller de creatividad escénica. El test tiene 23 ítems en los cuales se establece si las

estudiantes tienen actitudes de procrastinia y como les afecta en sus estudios, se inicia con la siguiente pregunta:

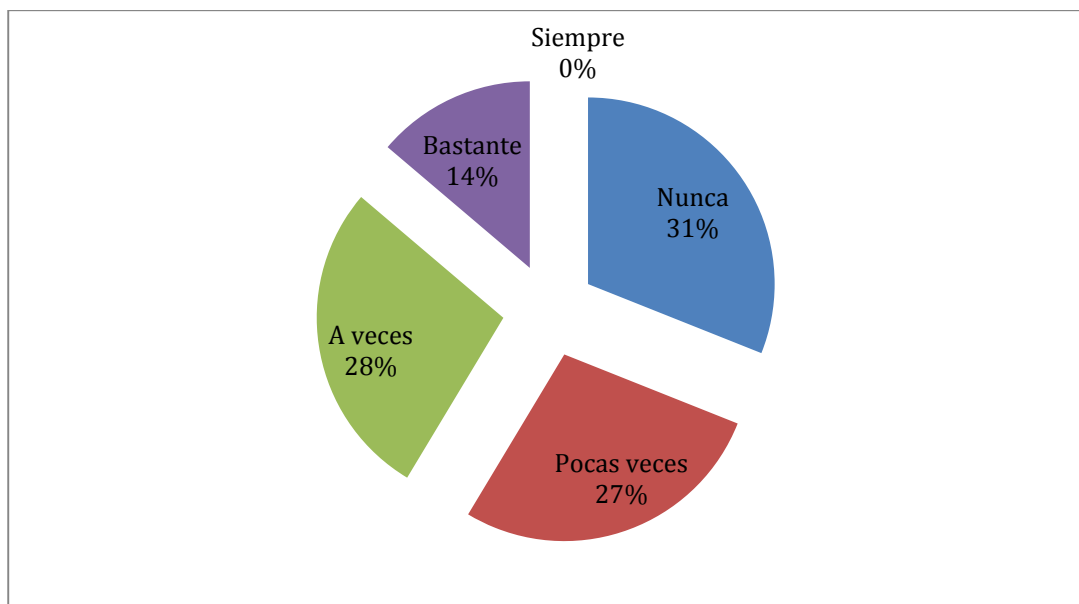
1. Si retraso la práctica académica me siento agobiado/a.

Tabla 5 Agobiado

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
9	8	8	4	0

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 4 Retraso de la práctica académica



Fuente: Elaboración propia.

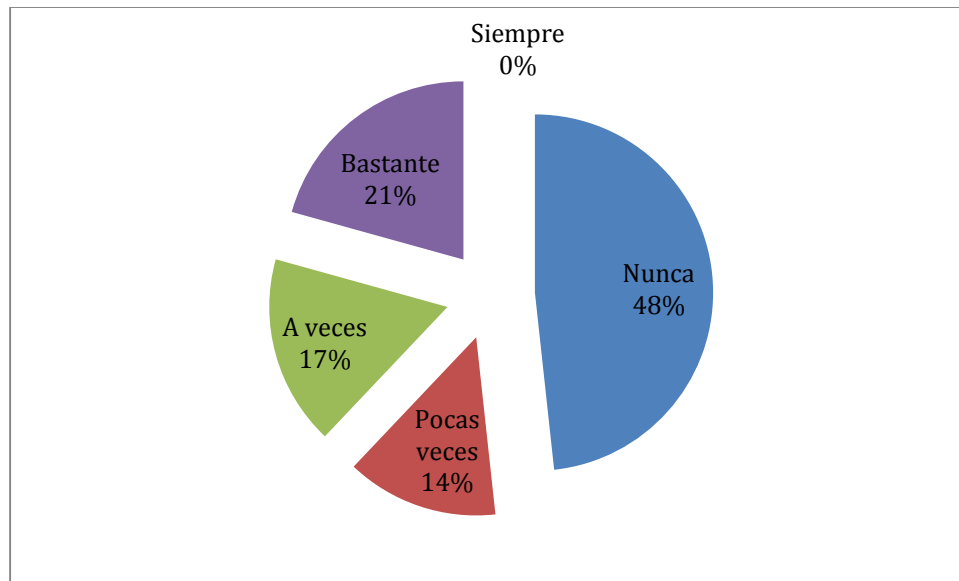
2. No soy capaz de organizar mi semana.

Tabla 6 Organización

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
14	4	5	6	0

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 5 Organizar



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Las estudiantes inician el test por aceptar que no son capaces de organizar las actividades de su semana para poder definir horarios, el 48% menciona que nunca son capaces de hacer esta tarea que por lo general se recomienda ordenar los horarios y agendar las actividades los domingos en la noche.

Es también importante destacar el hecho de que el 0% de las estudiantes han señalado que siempre son capaces de organizar sus semanas, este dato aporta a la redacción de las recomendaciones del trabajo.

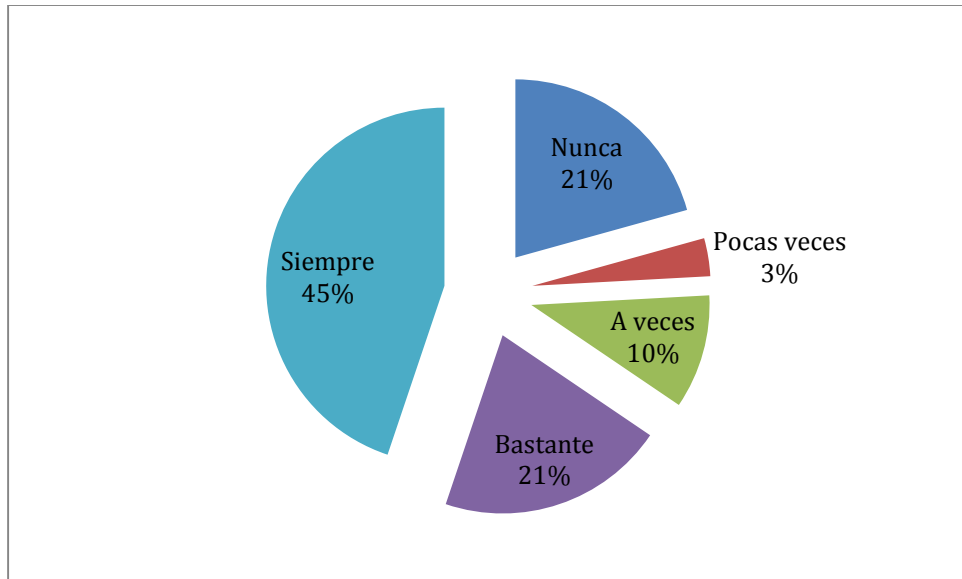
3. Retraso la práctica académica para salir con los amigos.

Tabla 7 Salir con amigos

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
6	1	3	6	13

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 6 Salir con los amigos



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Es una verdad absoluta que la interacción social es muy importante para todos los seres humanos, para el desarrollo de los mismos y crecimiento intelectual, sin embargo este se transforma en un hecho negativo cuando la interacción social perjudica la realización de las actividades académicas de los estudiantes.

El 45% ha mencionado que siempre retrasan sus tareas por tener salir con amigos o amigas, recalando que este hecho no es malo si no interfiere con el cumplimiento de los deberes académicos.

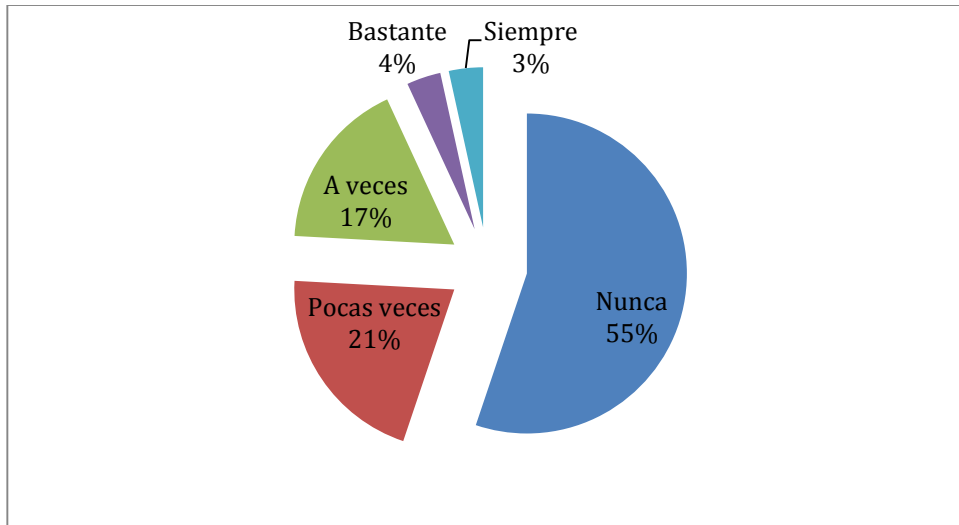
4. Si retraso la práctica me siento enfadado/a.

Tabla 8 Enfadados

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
16	6	5	1	1

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 7 Sentirse enfadado



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Durante la aplicación del test de procrastinia existen varias preguntas de esta índole que reflejan las consecuencias de la procrastinación en las estudiantes, consecuencias en el sentido de la repercusión personal por aplazar las actividades importantes y dedicar su tiempo a otras temáticas.

El sentirse enfadado sería la mayor consecuencia de la procrastinación (en el ámbito personal) porque reflejaría que el estudiante abandona sus deberes a propósito y es consciente de ello, sin embargo el 55% menciona no sentirse así.

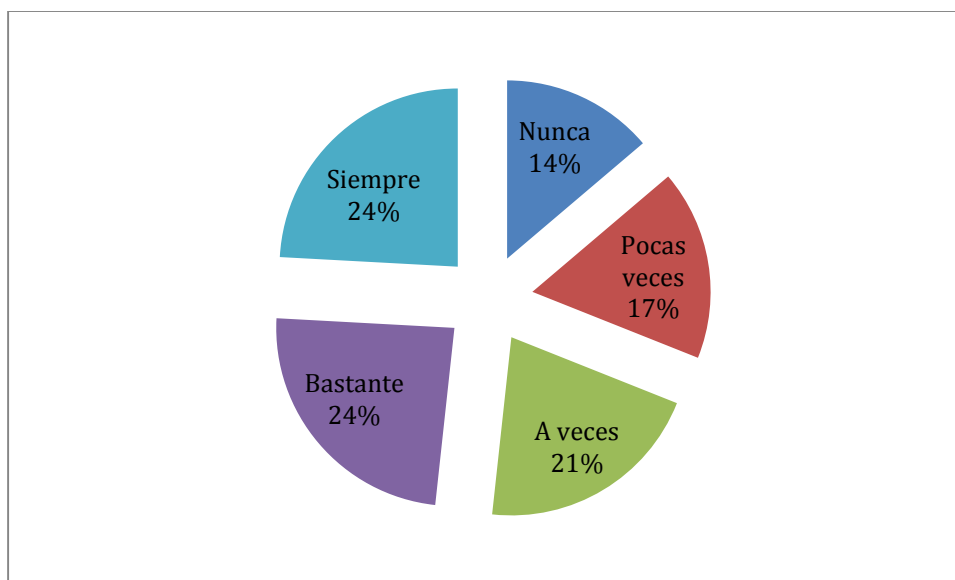
5. No puedo hacer una planificación semanal.

Tabla 9 Planificación semanal

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
4	5	6	7	7

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 8 Hacer la planificación semanal



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

La planificación semanal difiere de la pregunta 1 donde señala que “no soy capaz de organizar mi semana”, porque la planificación es una actividad más metódica y reiterativa en la vida de las estudiantes que de algún modo son más organizadas.

Un 24% de las estudiantes han señalado que si son capaces de planificar sus actividades, esto podría reflejar que alrededor de 7 estudiantes han tenido alguna formación extracurricular en evitar la procrastinia.

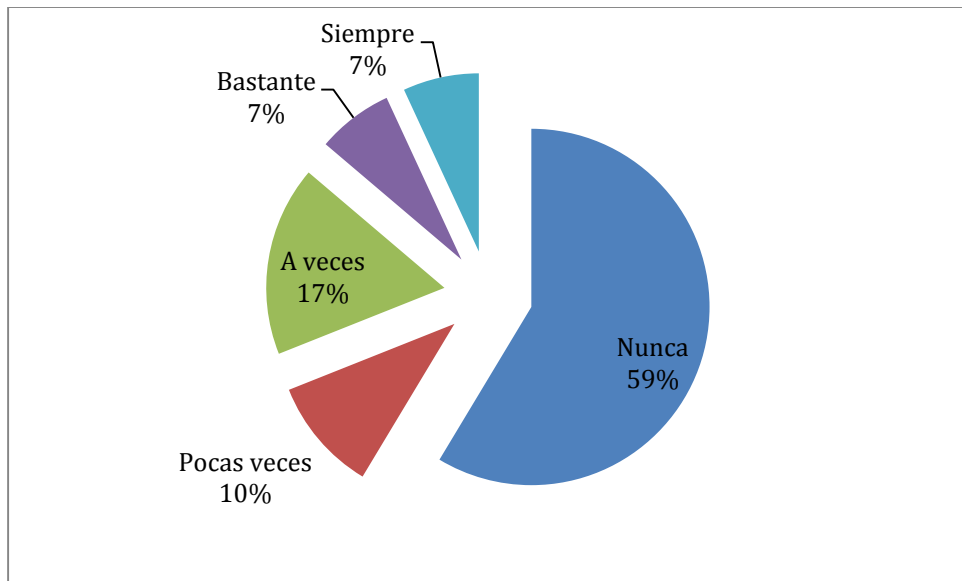
6. Si retraso la práctica me siento triste.

Tabla 10 Triste

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
17	3	5	2	2

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 9 Sentirse triste



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

El sentirse triste es otra consecuencia de la procrastinación en los estudiantes ya que una vez que entran en conciencia de sus calificaciones negativas, el primer sentimiento es la tristeza.

Sin embargo el 59% de las estudiantes ha menciona nunca haber sentido esta repercusión de la procrastinia, lo que refleja que su vida académica no es el mayor interés que tienen.

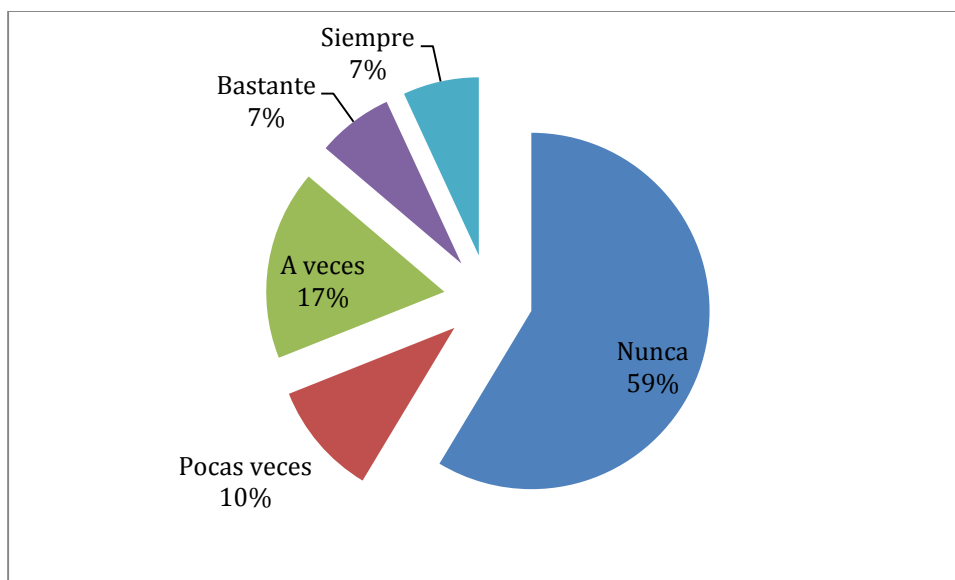
7. No soy capaz de organizar mi actividad sin que mi familia me la planifique.

Tabla 11 Actividad de familia

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
5	6	7	3	8

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 10 Sin planificación familiar



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

El rol de la familia es trascendental en la vida académica de las personas, con la ayuda de la familia muchas estudiantes tienen las facilidades para estudiar, trabajar, inclusive si son madres tienen tiempo libre para sus exámenes o trabajos.

El 59% de las estudiantes reconoce que su familia le ayuda a organizar su vida académica y refleja la importancia de este hecho que solo el 7% no necesita el impulso familiar para la vida académica.

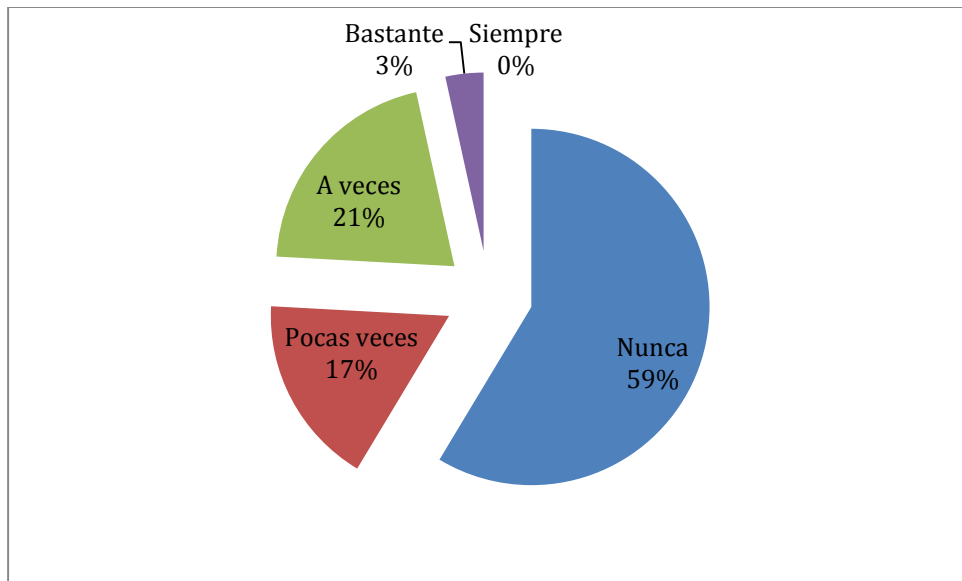
8. Retraso la práctica para ir de compras.

Tabla 12 Compras

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
17	5	6	1	0

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 11 Ir de compras



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Sin abordar temas de género, la muestra que ha aplicado el test se compone en su totalidad de mujeres, 59% de las cuales han manifestado que nunca “la salida de compras” ha afectado su rendimiento académico.

Dependiendo el contexto de la investigación este dato podría cambiar, sin embargo en Coroico esta actividad no es importante.

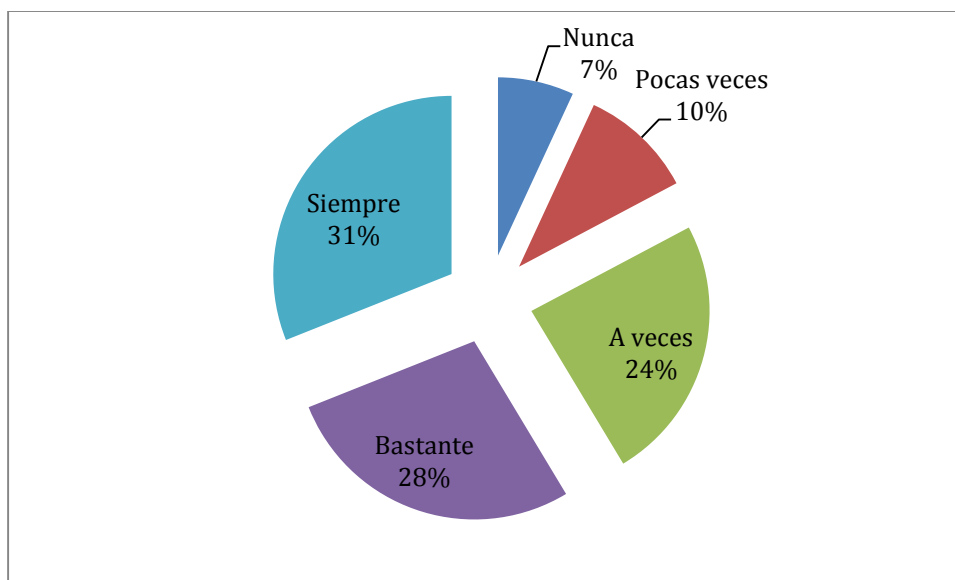
9. Si retraso la práctica me siento nervioso/a.

Tabla 13 Nerviosa

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
2	3	7	8	9

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 12 Sentirse nerviosa



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

El sentir nervios es otra repercusión de la procrastinia, a diferencia de las demás consecuencias, este sentimiento de nervios es frecuente antes y durante la procrastinación, debido a que las estudiantes saben que deberían estar realizando sus actividades académicas, pero realizan otras actividades.

El 31% de las estudiantes ha mencionado que efectivamente los nervios son parte del proceso de procrastinación.

10. No soy capaz de cumplir mi plan de tareas académicas.

Tabla 14 Tareas académicas

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
5	6	7	6	5

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 13 Cumplir tareas



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Esta pregunta refleja opiniones divididas entre la muestra de mujeres de Carmen Pampa, ya que no hay un extremo mayoritario que señale un criterio claro.

El 24% menciona que a veces cumplirían o no sus tareas académicas. El 17% que nunca cumplen y una cifra similar, 17% mencionan que siempre cumplen con sus actividades.

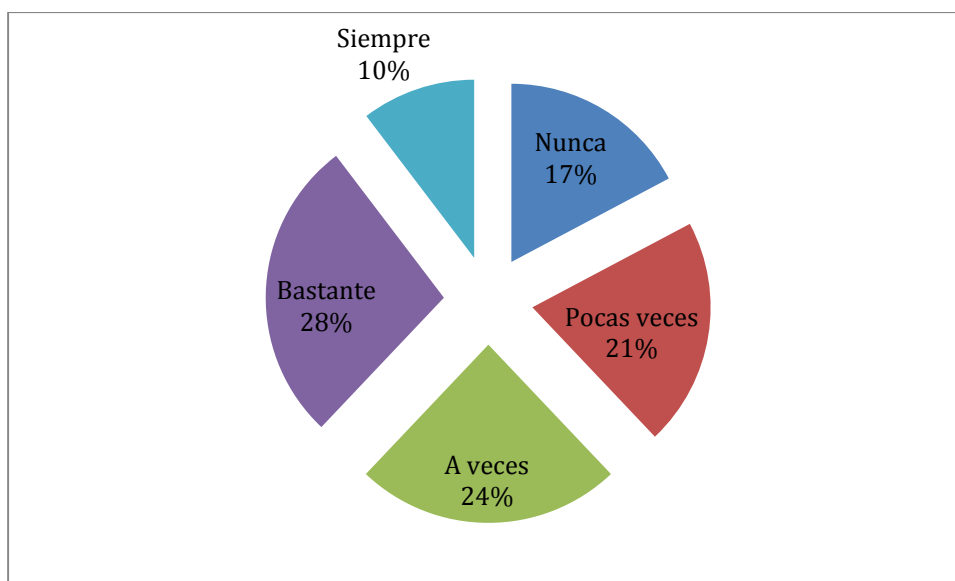
11. Retraso la práctica si no tengo un propósito claro.

Tabla 15 Propósitos

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
5	6	7	8	3

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 14 Propósito



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

El tener un propósito bien definido es fundamental en cualquier actividades ya sea académica, deportiva o extracurricular. Cuando se carece de un propósito las tareas y prácticas se vuelven vanas y repetitivas hasta la conclusión del año académico.

El 17% menciona que tienen un propósito y debido a ello nunca retasan sus actividades.

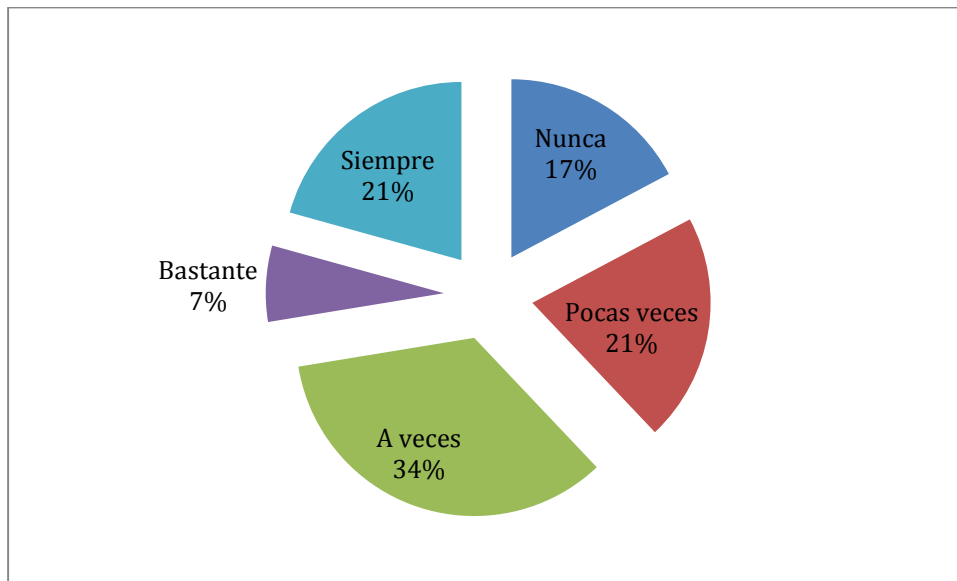
12. Si retraso la práctica me siento preocupado/a.

Tabla 16 Preocupación

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
5	6	10	2	6

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 15 Preocupación



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

La preocupación es el sentimiento más relacionado a la procrastinación, ya que se manifiesta antes, durante y después de la postergación de las actividades. La preocupación refleja la conciencia de los estudiantes por querer cumplir sus actividades académicas pero que por motivos ajenos no las puede realizar como quiere.

El 21% de las estudiantes mencionan que siempre sienten preocupación.

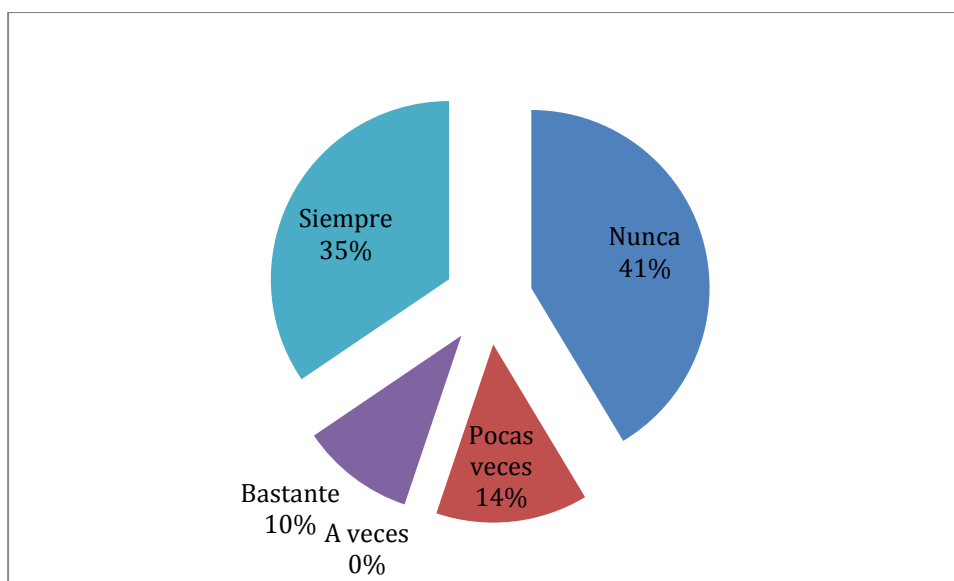
13. No puedo cumplir con las expectativas académicas que me propongo.

Tabla 17 Expectativas

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
12	4	0	3	10

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 16 Expectativas académicas



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

El tema de las expectativas en todos los estudiantes es un tema amplio para el análisis, las estudiantes con las mayores expectativas son las más aplicadas y mayormente las que menos procrastinan, sin embargo esta presión les hace sentir mayor preocupación.

El 41% ha señalado que nunca pueden cumplir con sus expectativas, esto podría deberse a que son demasiado altas o contemplan metas por encima de su capacidad.

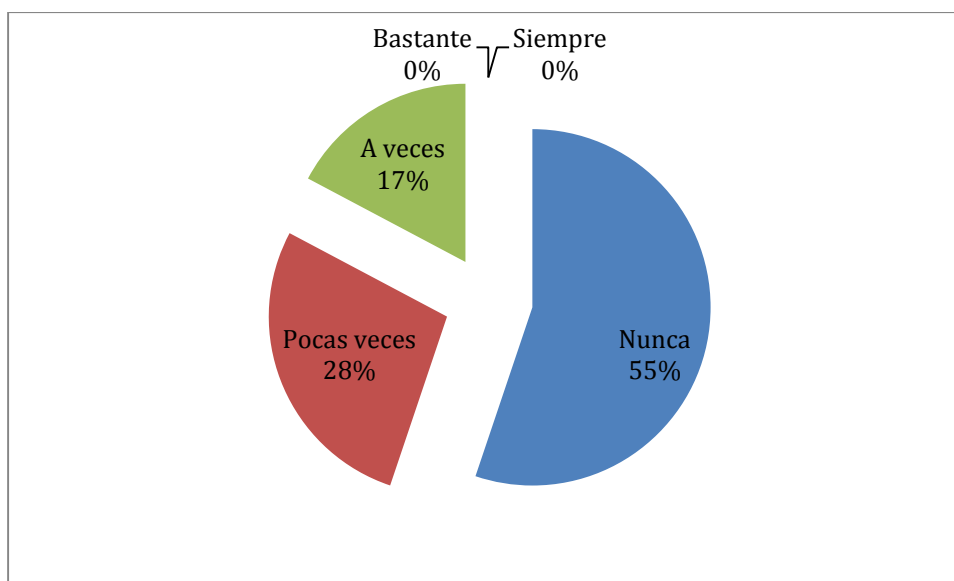
14. Retraso la práctica cuando no tengo con quien hacerla.

Tabla 18 Compañía

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
16	8	5	0	0

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 17 Retrasar las practicas



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

El 55% de las estudiantes que aplicaron el test han mencionado que nunca retrasan sus tareas si no tienen con quien hacerlas, el tener o no compañía no es una excusa para procrastinar en este caso. Se puede observar una actitud académica de individualismo en esta institución.

Un 17% ha mencionado que requiere de la compañía de sus compañeras para realizar sus actividades académicas.

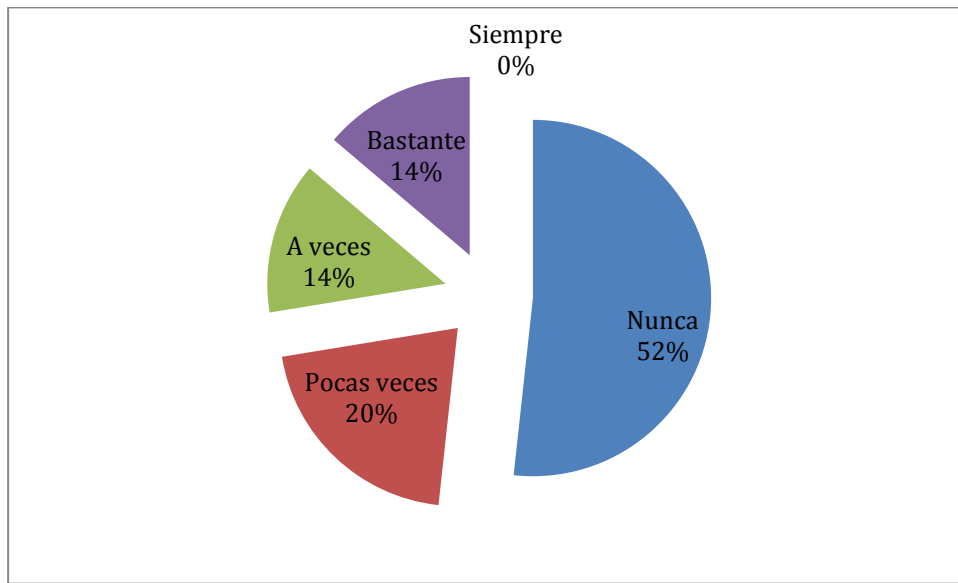
15. Si retraso la práctica me siento abatido/a.

Tabla 19 Abatido

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
15	6	4	4	0

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 18 Sentirse abatido



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

El sentirse abatido es un término poco frecuente en las jóvenes, el cual hace referencia al cansancio que pueden llegar a tener las estudiantes por realizar sus actividades de estudio y otras actividades que no están relacionadas a su carrera.

El 52% menciona que nunca se sienten abatidas, siendo este un dato positivo en la aplicación del test, del cual se puede inferir que su carga académica no es muy amplia.

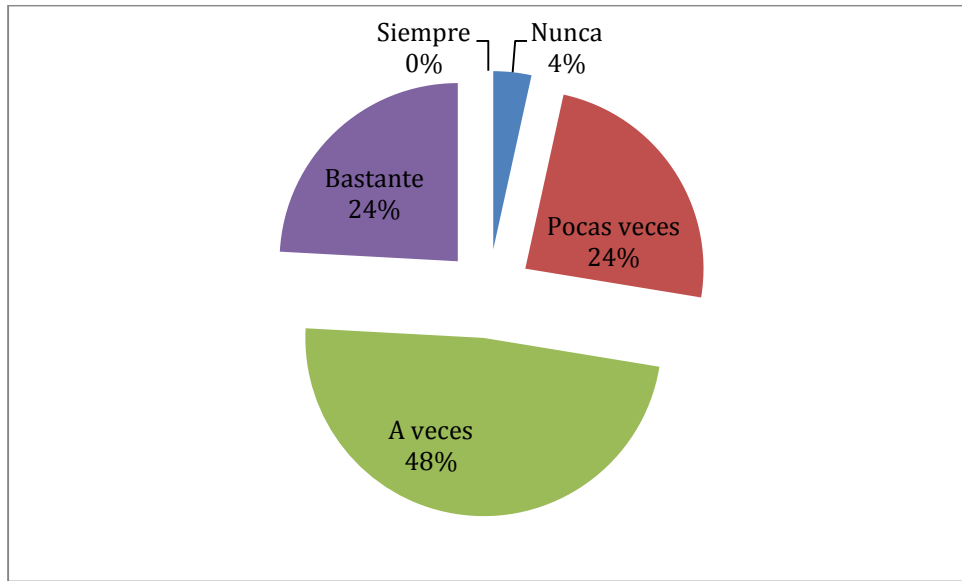
16. No soy capaz de atrasar mi actividad y realizarla más tarde con éxito.

Tabla 20 Éxito

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
1	7	14	7	0

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 19 Actividades con éxito



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

La capacidad de atrasar o posponer las actividades académicas para realizarlas con mayor amplitud en tiempos posteriores a los planificados es una habilidad que pocas jóvenes poseen. Esta supondría que las estudiantes son capaces de planificar todas las actividades de su semana.

El 48% de las jóvenes han mencionado que a veces pueden cumplir con sus actividades atrasadas.

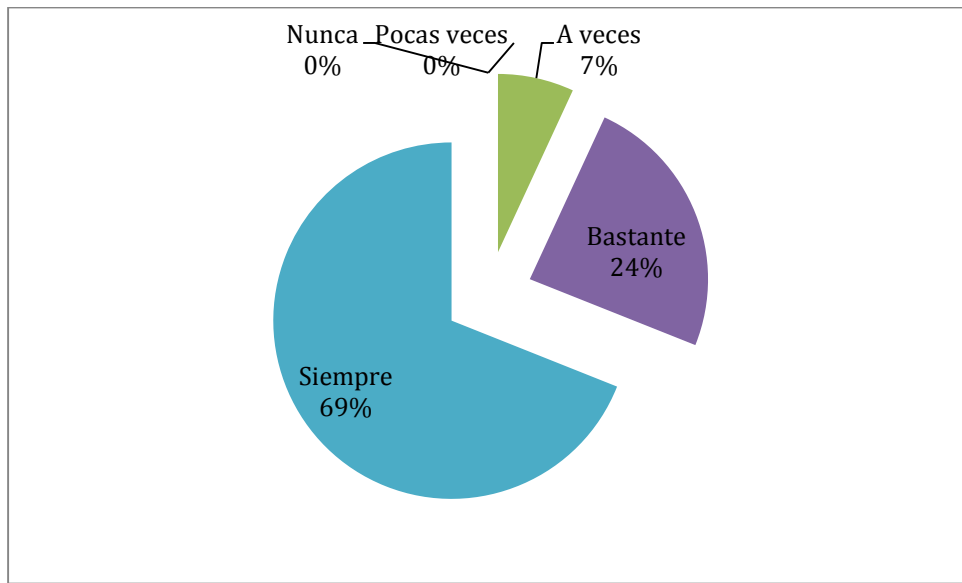
17. Retraso la práctica académica cuando la actividad me supone mucho esfuerzo.

Tabla 21 Esfuerzo

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
0	0	2	7	20

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 20 Mucho esfuerzo



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Para todo ser humano el realizar grandes esfuerzos supone un momento de contemplación y decisión antes de aceptar realizarlos. No es diferente en la vida académica, los trabajos denominados “grandes” siempre significan esfuerzo.

El 69% de las estudiantes han mencionado que siempre retrasan actividades que suponen realizar un esfuerzo.

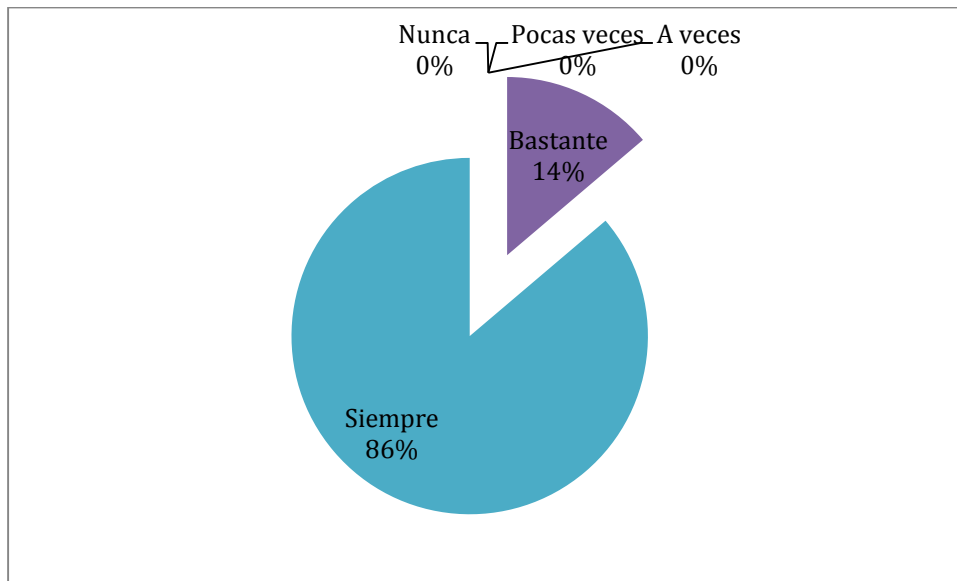
18. Si retraso la práctica me siento ansioso/a.

Tabla 22 Ansiedad

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
0	0	0	4	25

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 21 Sentir ansiedad



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

La ansiedad es el problema psicológico más frecuente en la época contemporánea, puede deberse a presiones académicas, familiares, sociales y de otra índole. Este problema afecta en gran medida a la población joven de todo el mundo, y la UCB de Carmen Pampa no es la excepción. El 86% de las estudiantes mencionan sentir ansiedad debido a sus deberes académicos. Es necesario recomendar a las autoridades académicas medir el nivel de ansiedad de las estudiantes, porque ese problema deviene en otras afecciones.

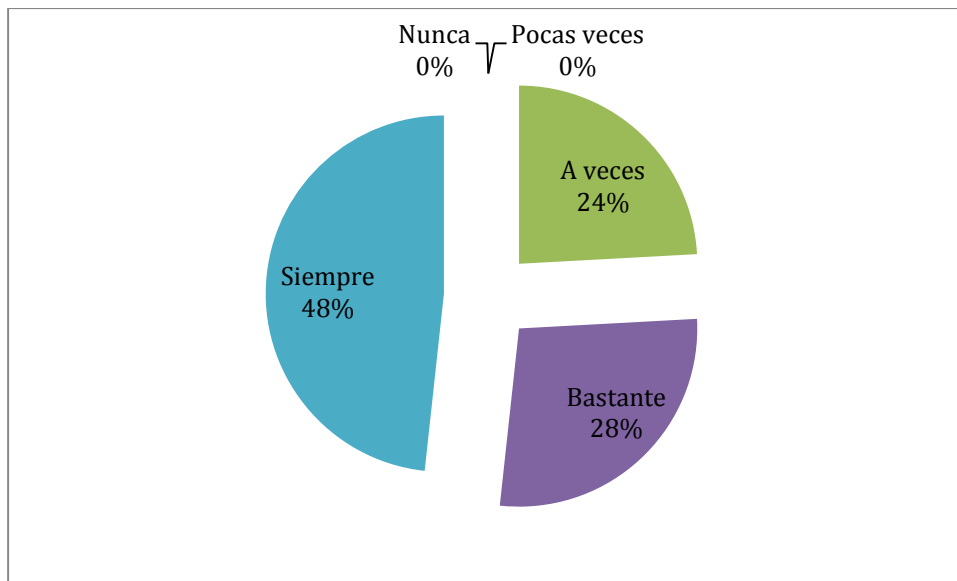
19. Busco excusas para retrasar la actividad académica.

Tabla 23 Excusas

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
0	0	7	8	14

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 22 Buscar excusas



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

El buscar excusas es el indicador más importante de la procrastinia, ya que las estudiantes justifican el abandono de sus actividades académicas por otros motivos que aparentemente son importantes en ese momento.

El 48% de las estudiante menciona buscar excusas para evitar las tareas académicas, muchas veces estas excusan son con ellas mismas.

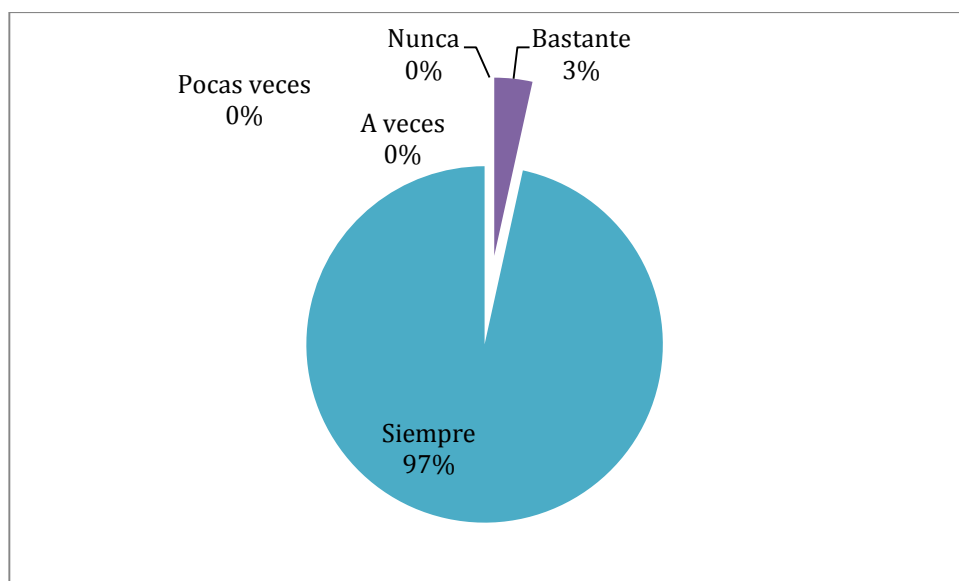
20. Retraso la práctica por utilizar las redes sociales.

Tabla 24 Redes sociales

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
0	0	0	1	28

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 23 Retraso por redes sociales



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

No hay duda que esta es la principal razón de la procrastinación en Carmen Pampa, las redes sociales son un factor decisivo en muchos ámbitos de la vida, el ámbito académico es solo uno de ellos, pero en el cual se repercute grandemente.

El 97% de las estudiantes han mencionado que las redes sociales influyen siempre. Este factor es el más influyente.

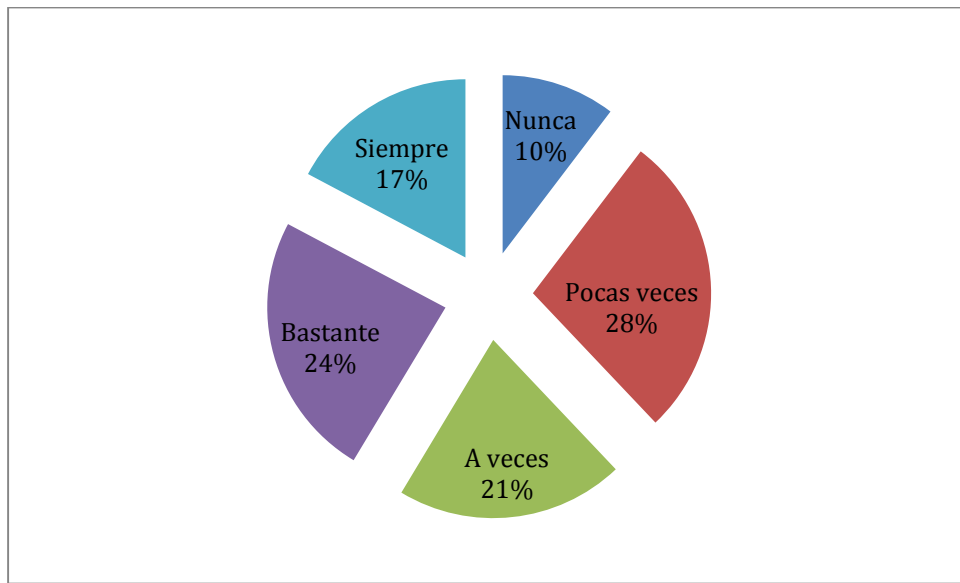
21. No soy capaz de planificar los deberes de casa para tener tiempo para realizar mi práctica académica.

Tabla 25 Deberes

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
3	8	6	7	5

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 24 Los deberes de casa



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

Los deberes de casa están relacionados al apoyo familiar y a la condición social de las estudiantes, por eso los resultados de esta pregunta son variados, siendo la mayoría el 28% que menciona que pocas veces los deberes de casa influyen.

Se puede apreciar la diferencia entre una estudiante soltera y sin hijos que tiene apoyo de sus padres (10%), a una estudiante ama de casa con hijos que vive sola (17%) que demostraran mucha diferencia en el rendimiento académico.

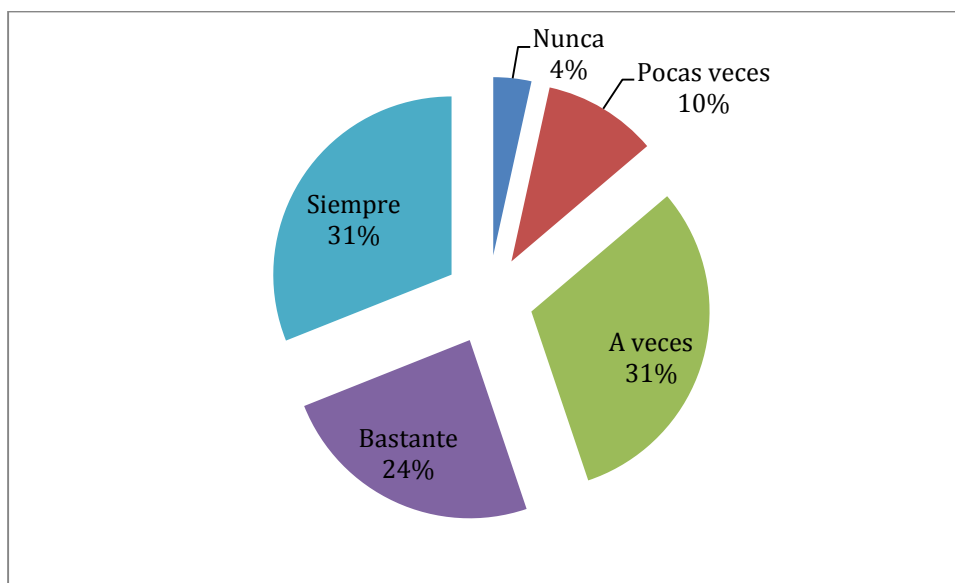
22. Si retraso la práctica me siento frustrado/a.

Tabla 26 Frustración

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
1	3	9	7	9

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Gráfico 25 Sentir frustración



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

La frustración es la última etapa de la procrastinación, la frustración demuestra que un estudiante a pesar de haberle puesto empeño y haber intentado mejorar en su planificación de actividades, no ha sido capaz de mejorar en su rendimiento académico.

El 31% de las estudiantes sienten esta frustración, que en su mayoría se puede aseverar que son las estudiantes aplicadas.

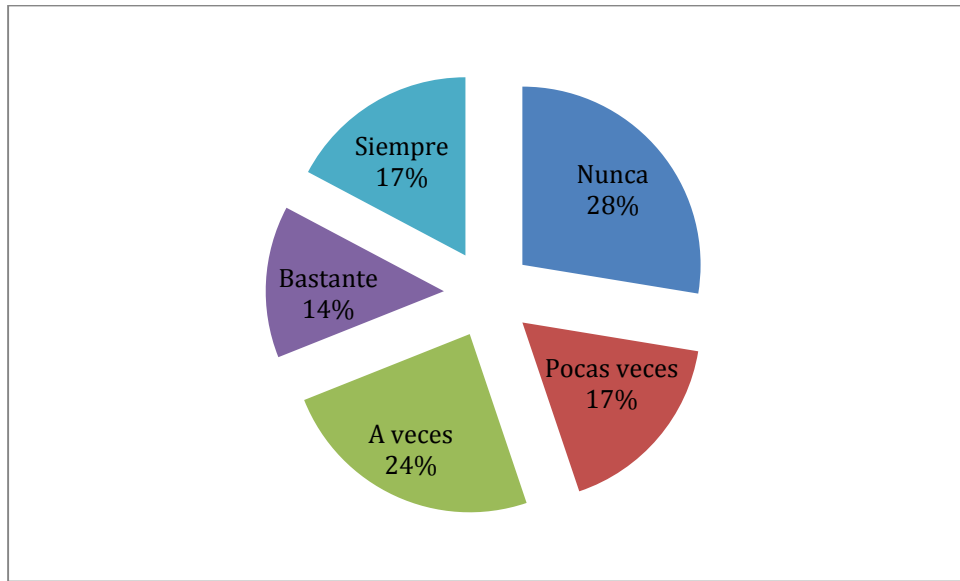
23. No soy capaz de planificar las actividades sociales para tener tiempo para realizar mi práctica académica.

Tabla 27 Actividades sociales

Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
8	5	7	4	5

Fuente: Datos recogidos de la aplicación de test a los estudiantes de los dos paralelos de la UCB.

Grafico 26 Planificación de actividades sociales



Fuente: Elaboración propia.

Análisis:

La capacidad de las estudiantes de planificar actividades sociales en la semana, actividades académicas, momentos de descanso y familiares es un tema importante en la vida de estudiantes.

Es este aspecto solo el 17% de las estudiantes ha mencionado ser capaces para tener una vida equilibrada en lo que respecta a academia y sociedad.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

A continuación, presentamos las conclusiones del trabajo de investigación, para lo cual se ha considerado el problema, hipótesis y los objetivos planteados en esta investigación:

Conclusión en relación a la pregunta de investigación:

- ¿Cuál es la relación entre la procrastinia y el rendimiento académico en estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico?

Como respuesta tentativa se ha formulado lo siguiente: Existe una relación significativa entre las actitudes denominadas procrastinación y el rendimiento académico en estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

La hipótesis se confirma en su totalidad, debido a que según el test aplicado los y las estudiantes presentan actitudes de procrastinación en varios ámbitos de su vida y estos están relacionados a la tendencia a la baja de sus calificaciones en las dos materias estudiadas como son:

- Interculturalidad
- Taller de creatividad escénica

En la materia de interculturalidad el promedio de las calificaciones del 1er parcial al 3er parcial baja de 1359 a 1237, teniendo una diferencia de 122 puntos, vale decir, que los estudiantes han tenido una disminución promedio de 122 puntos en ese periodo de estudio.

Mientras que, en la materia de creatividad el promedio de calificación de 1er parcial al 3er parcial baja de 993 a 925, teniendo una diferencia de 68 puntos, vale decir, que los estudiantes han disminuido 122 puntos en ese periodo de estudio por procrastinación; identificando que el rendimiento académico ha disminuido en estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

- **Conclusiones sobre los objetivos:**

Sobre el objetivo general se evidenció la relación existente entre la procrastinia y el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico.

Siendo que las estudiantes del 4to semestre han manifestado las siguientes actitudes de procrastinia:

- 1) No se sienten agobiadas si retrasan su práctica académica.
- 2) No son capaces de organizar las actividades de su semana.
- 3) Siempre retrasan sus prácticas académicas para salir con sus amigos.
- 4) No se sienten enfadados si retrasan su práctica académica.
- 5) No siempre pueden planificar las actividades académicas su semana.
- 6) Nunca se sienten tristes si retrasan su práctica académica.
- 7) A veces son capaces de organizar su actividad académica sin que su familia se las planifique.
- 8) Nunca retrasan sus prácticas académicas para ir de compras.
- 9) Siempre se sienten nerviosas si retrasan su práctica académica.
- 10) A veces no son capaces de cumplir su plan de tareas académicas.
- 11) Casi siempre retrasan su práctica porque no tienen un propósito claro.
- 12) A veces se sienten preocupadas si retrasan su práctica.
- 13) Casi nunca pueden cumplir con las expectativas académicas que se proponen.
- 14) Nunca retrasan las prácticas académicas aunque no tengan con quien hacerlas.
- 15) Nunca se siente abatidas si retrasan su práctica.
- 16) A veces son capaces de retrasar su actividad y realizarla más tarde con éxito.

- 17) Siempre retrasan su práctica académica cuando la actividad supone mucho esfuerzo.
- 18) Siempre se sienten ansiosas si retrasan su práctica académica.
- 19) Siempre buscan excusas para retrasar su actividad académica.
- 20) Siempre retrasan su práctica para utilizar las redes sociales.
- 21) Pocas veces son capaces de planificar sus deberes de casa para tener tiempo para realizar su práctica académica.
- 22) A veces se sienten frustradas si retrasan su práctica académica.
- 23) Nunca son capaces de planificar sus actividades sociales para tener tiempo para realizar su práctica académica.

Además de ello, las conclusiones sobre los **objetivos específicos** son las siguientes:

- a) Se analizó el rendimiento académico de los estudiantes del 4to semestre de la UAC Carmen Pampa – UCB Coroico en dos materias específicas, siendo estas Interculturalidad y Taller de creatividad. En este análisis se ha podido verificar que los estudiantes en ambas materias han tenido la disminución de promedio de notas de 122 y 62 respectivamente, lo que indica que la procrastinación afecta de forma directa al rendimiento académico.
Con respecto al primer objetivo, efectivamente, las actitudes procrastinadoras llevan a no realizar sus tareas, evitarlas hasta que llegue el momento de presentarlas, ocasionando que estas tareas se presenten sin cumplir con los requisitos académicos mínimos, lo que es causal de una baja nota.
- b) Se verificó que las estudiantes tienen actitudes que se pueden dominar o manejar, esto se ha verificado mediante la aplicación del test de procrastinia, las cuales están analizadas en la parte de resultados del trabajo. Eso significa que, las estudiantes pueden manejar las procrastinia utilizando ciertas técnicas como la planificación y organización de sus tareas y actividades educativas, además de planificar sus actividades personales y el uso de aplicaciones o dispositivos de acuerdo a sus necesidades básicas y no como un elemento distractor.

Con lo expuesto anteriormente, se puede afirmar que las estudiantes tienen la capacidad de manejar ciertas actitudes que perjudican su rendimiento académico, por lo que es imprescindible y urgente trabajar esas fortalezas para que sus conocimientos sean significativos.

- c) Se realizó un cuestionario (test) sobre el efecto de las actitudes denominadas procrastinia en el rendimiento académico de los estudiantes, del cual participaron 29 estudiantes mujeres, pertenecientes a dos paralelos de la carrera, en el que se ha podido verificar que existe una disminución en cuando a su promedio de calificación, en gran medida, entre otros factores como la desorganización y no sólo en el ámbito académico, sino que también repercute en su actividades diarias; por lo que el tiempo ya no alcanza para un desempeño deseado; esto es producto de la procrastinación de las actividades, los cuales deben ser manejadas.

5.2 Recomendaciones

Respecto a las recomendaciones del trabajo se mencionan las siguientes:

1. Generar nuevas metodologías para la organización de las tareas y tiempos de las estudiantes, por ejemplo: hacer el uso de las redes sociales en un horario establecido para que ellas aprovechen ese tiempo de una hora por semana en el desarrollo de las actividades de la asignatura, relacionados con las redes sociales, puesto que actualmente la tecnología ha distorsionado más la atención del estudiante, y de esta manera el desarrollo de las clases irán acorde con la implementación de la tecnología.
2. Aunque es inevitable el uso de redes sociales, apoyar a todas las estudiantes en la organización de sus horarios con respecto al uso de dichas redes, ya que es el factor más importante que influye en la procrastina.
3. Muchos estudiantes realizan sus tareas o practicas con música, pero la realidad es que la música con letra en español distrae a las estudiantes en todo momento. Al mismo tiempo evitar el uso del teléfono durante el estudio. Por

tanto, se recomienda que al hacer las tareas deben escuchar músicas instrumentales, así también, se debe restringir el uso del teléfono celular cuando realizan sus tareas.

4. Tomarse descansos planificados después de un tiempo de estar realizando sus deberes y no tomar descansos intermitentes. Durante estos descansos se puede utilizar el teléfono o ver las redes sociales. Solamente de esta forma se puede evitar la procrastinación, caso contrario sus deberes seguirán siendo intervenidos con actividades de distracción, como es el caso del uso de las redes sociales.

Bibliografía

- Aliat. (9 de 7 de 2018). *TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN QUE SON IDEALES PARA UNIVERSITARIOS*. Recuperado el 13 de 10 de 2021, de La entrevista: <https://www.universidadlaconcordia.edu.mx/blog/index.php/tecnicas-de-investigacion/>
- Amador, M. G. (29 de 5 de 2009). *LA ENTREVISTA EN INVESTIGACION*. Recuperado el 17 de 9 de 2021, de <http://manuelgalan.blogspot.com/2009/05/la-entrevista-en-investigacion.html>
- Barrera, H. (6 de 7 de 2010). *Objetivos Específicos*. Recuperado el 2020, de <https://sites.google.com/a/funandi.edu.co/investigacion/objetivos-de-investigacion#:~:text=%C2%B7%20Objetivos%20Espec%C3%ADficos%3A%20son%20aquellos%20objetivos,objetivo%20general%20de%20la%20investigaci%C3%B3n>.
- Berutto. (2 de 11 de 2005). *El Enfoque Comunicacional en la formación de Terapeutas Ocupacionales: Aspectos teóricos y propuestas de aplicación*. Recuperado el 17 de 8 de 2021, de http://web.uchile.cl/vignette/terapiaocupacional/CDA/to_simple/0,1374,SCID=19657%26ISID=667%26PRT=19122,00.html
- Borinaga, G. I. (2019). *Un nuevo cuestionario para evaluar la procrastinación en la actividad*. España: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación.
- Bustillos, M. (25 de 3 de 2021). *PROYECTO GLOBAL DE MONITOREO DE MEDIOS SOBRE LA PRESENCIA Y PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES*. Recuperado el 17 de 9 de 2021, de <https://secrad.lpz.ucb.edu.bo/2021/03/25/proyecto-global-de-monitoreo-de-medios-sobre-la-presencia-y-participacion-de-las-mujeres/>
- Carrasco. (6 de 9 de 2009). *Metodología de investigación, pautas para hacer Tesis*. Recuperado el 2020, de <http://tesis-investigacion->

cientifica.blogspot.com/2013/08/que-es-operacionalizacion-de-variables.html#:~:text=Es%20un%20proceso%20metodol%C3%B3gico%20que,%C3%ADndices%2C%20sub%C3%ADndices%2C%20%C3%ADtems%3B%20mientras

Coelho, F. (5 de 7 de 2019). *Significado de Hipótesis*. Recuperado el 2020, de <https://www.significados.com/hipotesis/>

Coelho, F. (28 de 5 de 2019). *Significado de Procrastinar*. Obtenido de Qué es Procrastinar: <https://www.significados.com/procrastinar/>

Coordinadora de la mujer. (9 de 8 de 2018). *Investigación de la baja presencia de mujeres como fuentes de medios de comunicación*. Recuperado el 17 de 9 de 2021, de <http://www.coordinadoradelamujer.org.bo/web/index.php/destacados/190>

Galindo, E. M. (7 de 3 de 2021). *Metodología de investigación, pautas para hacer Tesis*. Recuperado el 17 de 8 de 2021, de <https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/delimitacion-del-problema-de.html>

Lozan. (5 de 6 de 2019). *Significado de Objetivo de investigación*. Recuperado el 2020, de <https://www.significados.com/objetivo-de-investigacion/#:~:text=Un%20objetivo%20de%20investigaci%C3%B3n%20es,estudio%20o%20trabajo%20de%20investigaci%C3%B3n.&text=Los%20objetivos%20de%20investigaci%C3%B3n%20se,un%20problema%20o%20una%20hip%C3%B3tesis>.

Mansilla. (6 de 7 de 2018). *¿Qué es la justificación de un trabajo de grado?* Obtenido de <https://normasapa.net/que-es-la-justificacion-de-un-trabajo-de-grado/#:~:text=La%20justificaci%C3%B3n%20de%20un%20trabajo%20de%20investigaci%C3%B3n%20es%20la%20exposici%C3%B3n,del%20trabajo%20y%20su%20orientaci%C3%B3n>.

Merino, M. (2 de 5 de 2019). *DEFINICIÓN DE*. Recuperado el 2020, de <https://definicion.de/objeto-de->

QuestPro. (5 de 6 de 2019). *Diseño de investigación. Elementos y características*. Recuperado el 15 de 8 de 2021, de <https://www.questionpro.com/blog/es/disenio-de-investigacion/>

Sabino, C. (1987). *Cómo hacer una Tesis (Guía para elaborar y redactar)*. Caracas: Editorial PANAPO.

Sanchez, M. A. (5 de 7 de 2018). *¿Qué es la Investigación Exploratoria?* Recuperado el 2020, de <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-exploratoria/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20exploratoria%20es%20un,pero%20sin%20proporcionar%20resultados%20concluyentes.&text=Suele%20llevarse%20a%20cabo%20cuando,encuentra%20en%20una%20fase%20prelimi>

Solís, L. D. (6 de 5 de 2019). *El enfoque cualitativo de investigación*. Recuperado el 2020, de <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario para estudiantes

P	Preguntas	Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
1	Si retraso la práctica académica me siento agobiado/a					
2	No soy capaz de organizar mi semana					
3	Retraso la práctica académica para salir con los amigos					
4	Si retraso la práctica me siento enfadado/a					
5	No puedo hacer una planificación semanal					
6	Si retraso la práctica me siento triste					
7	No soy capaz de organizar mi actividad sin que mi familia me la planifique					
8	Retraso la práctica para ir de compras					
9	Si retraso la práctica me siento nervioso/a					
10	No soy capaz de cumplir mi plan de tareas académicas					
11	Retraso la práctica si no tengo un propósito claro					
12	Si retraso la práctica me siento preocupado/a					
13	No puedo cumplir con las expectativas académicas que me propongo					
14	Retraso la práctica cuando no tengo con quien hacerla					
15	Si retraso la práctica me siento abatido/a					
16	No soy capaz de atrasar mi actividad y realizarla más tarde con éxito					
17	Retraso la práctica académica cuando la actividad me supone mucho esfuerzo					
18	Si retraso la práctica me siento ansioso/a					
19	Busco excusas para retrasar la actividad académica					
20	Retraso la práctica por utilizar las redes sociales					
21	No soy capaz de planificar los deberes de casa para tener tiempo para realizar mi práctica académica					
22	Si retraso la práctica me siento frustrado/a					
23	No soy capaz de planificar las actividades sociales para tener tiempo para realizar mi práctica académica					

Fuente: (Borinaga, 2019)

Anexo 2

Notas e imágenes de las y los estudiantes

Materia de taller de creatividad escénica

PLANILLA DE REGISTRO DE EVALUACION CONTINUA							
MATERIA: TALLER DE CREATIVIDAD ESCENICA				SEMESTRE: IV			
SIGLA: PTE-330				UAC: Carmen Pampa			
DOCENTE: Lic. Celia Ignacia Moncada				GESTION: II-2021			
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	Primer Parcial	Segundo Parcial	Tercer Parcial	EVALUACIÓN CONTINUA 100%	EXAMEN FINAL	NOTA FINAL
1	AMOS MORALES TATIANA	74	68	83	48	NH	48
2	CHOQUE PERCA NATALI	84	66	82	77		77
3	CORINE CHOQUE SUSANA ROSMERY	79	84	87	83		83
4	GUTIERREZ MOLLO SILVIA EUGENIA	74	81	83	79		79
5	GUTIERREZ TORREZ CHANEL VALERIA	70	80	81	77		77
6	HUANCA PARDO ROSA	91	77	83	84		84
7	MAMANI GONZALES NAYELY	81	85	83	83		83
8	NAY LÓPEZ ODALYD	78	83	84	82		82
9	RAMOS GONZALES DAYANA	84	83	83	83		83
10	YUJRA CONDORI MARIBEL	90	76	85	84		84
11	YUJRA CONDORI MARINA MORELIA	93	78	84	85		85
12	YUJRA CONDORI VANESSA MARIELA	85	78	87	83		83

FIRMA DOCENTE: _____ FECHA DE ENTREGA: 02 de diciembre de 2021

FIRMA DIRECTOR DE CARRERA: _____ VoBo DIRECTOR ACADEMICO: _____

Materia de Interculturalidad

MATERIA: INTERCULTURALIDAD				SEMESTRE: 6to.			
SIGLA: PIN-335				UAC: Carmen Pampa			
DOCENTE: Lic. Ignacia Celia Moncada Apaza				GESTION: II-2021			
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	Primer Parcial	Segundo Parcial	Tercer Parcial	EVALUACIÓN CONTINUA	EXAMEN FINAL	NOTA FINAL
1	ALIAGA ARPA HANNA TALIA	61	66	73	67		67
2	AMOS ORTIZ CAROLA	84	84	81	83		83
3	APAZA HUALLPA JHESICA	86	80	85	84		84
4	BAUTISTA COPA NERLIY JAMILETH	76	59	67	67		67
5	CUEVAS LAURA NELIDA	89	79	89	86		86
6	LURISI CHUQUI JEIQUÉ ALEXIA	88	81	82	84		84
7	MACUAGA APAZA CARLA	81	76	78	78		78
8	MAMANI COAQUIRA LIDIA ELENA	88	76	78	74		74
9	MARUPA LURISE EVILUZ	85	87	85	86		86
10	MOLINA MAYRENA	91	87	85	88		88
11	MOLLINADO QUISPE AMALIA	75	77	72	75		75
12	OBLITAS MAMANI RACHEL MELIZA	90	72	89	84		84
13	QUISPE GOMEZ ELIZABETH KIMBERLY	79	73	84	79		79
14	RUIZ MAMANI SARA ANAHI	83	76	82	80		80
15	SOTO TORREZ JUDITH JESSICA	81	83	82	82		82
16	TORREZ QUISPE CARLA ELBA	60	0	0	20	NH	20
17	VALERIANO PERLATA KELLY RAQUEL	82	81	82	82		82



Anexo 3

Propuesta

La presente propuesta expresada en una guía metodológica pretende contribuir a los y las estudiantes a una mejor organización con respecto al manejo de su tiempo para evitar actitudes procrastinadoras, asimismo, contribuirá en la orientación sobre la utilización de técnicas de estudio.

Generalidades

La guía Metodológica, justamente para orientar a las y los las estudiantes en la organización de su tiempo y en la guía de utilización de las técnicas de estudio que contribuirán mejor al aprovechamiento efectivo de su tiempo, fue pensado en los y las personas que demuestran conductas procrastinadoras, así también, para cualquier persona que quiera integrar en su comportamiento los hábitos de lectura y trabajo académico sistemático.

Descripción

La presente Guía Metodológica que servirá a maestras, maestros, educadores, parvularios y parvularias, padres y madres de familia como herramienta de apoyo para profundizar el hábito sobre la organización del tiempo y la utilización de técnicas de estudio.

Con las de técnicas de estudio, se pretende que los y las estudiantes puedan optimizar el tiempo y esfuerzo dedicado al estudio, así como mejorar la autoestima y confianza en el ámbito académico. Asimismo, se fortalecerán sus propias habilidades para, posteriormente, proporcionarles recursos y herramientas orientadas a que mejoren su eficacia a la hora de estudiar e incrementen su rendimiento en cualquier institución donde estudien.

Presentamos actividades como charlas y talleres con la participación activa de los y las estudiantes, para que tomen conciencia y asuman las responsabilidades de sus

procesos formativos para generar hábitos de mejor organización y aprovechamiento del tiempo con respecto a sus quehaceres como estudiantes.

Objetivo General

- Contribuir a los y las estudiantes a la reflexión crítica respecto a los hábitos que llevan a actitudes procrastinadoras a través de charlas y talleres.

Temario

Hábitos de organización del tiempo

Técnicas de estudio

Metodología

La metodología a utilizarse para el aprendizaje las charlas y talleres son la exposición activa del facilitador, con actividades de participación continua de los y las estudiantes, resolución de problemas durante las charlas y talleres, simulacros sobre situaciones procrastinadoras.

TALLERES SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO

DURACIÓN: DOS SEMANAS

TIEMPO	CONTENIDO	METAS APRENDIZAJE	DE	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TAREAS Y EVALUACIÓN
PRIMERA SEMANA (lunes, miércoles y viernes, 1 hora por día)	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. • Autoconcepto. Cómo influye en el estudio y cómo mejorarlo • Preparación para estudiar. Factores ambientales • Atención y concentración • Planificación del estudio • La lectura 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las características del lugar de estudio/aprendizaje • Adquirir técnicas de organización y planificación del tiempo • Aprender técnicas de estudio; acercamiento a la materia, lectura comprensiva, subrayado, esquemas, resumen. 		<p>Inicio: Presentación del facilitador y presentación de los objetivos del taller. Actividad de presentación entre estudiantes y capacitador.</p> <p>Desarrollo: A continuación se presentan a los y las estudiantes las diferentes técnicas de estudio y cómo ponerlas en práctica.</p> <p>Cierre: Con una reflexión se cierra la actividad motivando a los y las estudiantes a que pongan en práctica lo aprendido en la sesión.</p>	Aplicar las primeras técnicas de estudio, brindando a los y las estudiantes una plana con un texto para generar espacios de lectura.
SEGUNDA SEMANA (lunes, miércoles y viernes, 1 hora por día)	<ul style="list-style-type: none"> • Subrayado • Técnicas de síntesis • Resolución de problemas • La memoria • Los apuntes 	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer actitudes positivas ante el aprendizaje y el estudio a través de hábitos. • (Autonomía, motivación) 		<p>Inicio: Presentación de las temáticas a desarrollar en la semana. Retroalimentación sobre las temáticas vistas en las anteriores sesiones</p> <p>Desarrollo:</p>	Aplicar las técnicas de estudio, brindando a los y las estudiantes lectura para que para

	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación y realización de exámenes o trabajos • Higiene mental 	<p>Potenciar la atención, concentración y memoria.</p>	<p>A continuación se presentan, las técnicas de estudio que más favorecen en la comprensión y estudio.</p> <p>Cierre:</p> <p>Se cierran las sesiones reflexionando sobre la importancia de las técnicas de estudio y su uso para un aprendizaje significativo.</p>	<p>subrayen, apunten, resalten y memoricen textos.</p>
--	--	--	---	--

CHARLAS SOBRE LAS ACTITUDES PROCRASTINADORAS Y ORGANIZACIÓN EFECTIVA DEL TIEMPO

DURACIÓN: UNA SEMANA

TIEMPO	CONTENIDO	METAS DE APRENDIZAJE	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TAREAS Y EVALUACIÓN
<p>UNA SEMANA (lunes, miércoles y viernes, 1 hora por día)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿QUE ES LA PROCRASTINACIÓN? • POSIBLES CAUSAS DE LA PROCRASTINACIÓN <p>PEREZA. INDECISIÓN. FALTA DE ENERGÍA. MIEDO. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO DEFICIENTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y DE PERSONALIDAD <p>CREENCIAS IRRACIONALES: ANSIEDAD Y CATASTROFISMO: PERFECCIONISMO Y MIEDO AL FRACASO: RABIA E IMPACIENCIA: NECESIDAD DE SENTIRSE QUERIDO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las características de la procrastinia. • Adquirir hábitos sobre mejor organización del tiempo. • Generar un horario para actividades primordiales. • Aprender a gestionar el tiempo. • Aprender a hacer una sola actividad a la vez. 	<p>Inicio: Presentación del facilitador y presentación de los objetivos de la charla.</p> <p>Desarrollo: A continuación se presentan a los y las estudiantes las diferentes situaciones en las cuales la procrastinación perjudica el rendimiento académico como el rendimiento personal (videos). Se replican situaciones en las cuales los y las estudiantes demuestran actitudes procrastinadoras.</p> <p>Cierre: Se reflexiona al grupo de estudiantes sobre la importancia de salir de las actitudes procrastinadoras, se cierra la actividad motivando a los y las estudiantes a que</p>	<p>Realiza horario de actividades principales y no principales para cada sesión.</p>

			pongan en práctica lo aprendido en la sesión.	
--	--	--	---	--

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akinsola M. (2007) Correlatos de la procrastinación académica y el logro matemático de los estudiantes de pregrado universitario. Eurasia Revista de Matemáticas Ciencia y Tecnología Educación, 3 (4).363-370.
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012), Procrastinación Académica, Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, Colombia.
- Carranza, R. & Ramírez, A. (2013), Procrastinación Y Características Demográficas Asociados En Estudiantes Universitarios, Universidad Peruana Unión, San Martín: Perú.