



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

MODALIDAD
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TESIS DE GRADO
PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGO CLÍNICO

TEMA:

La procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes del 3er año de Bachillerato General Unificado de la UE Quinche Félix Rezabala, Junín-Bolívar, año lectivo 2022-2023.

AUTORES:

SALVATIERRA VELÁSQUEZ JOSHIRA NIKOLLE
VERA SÁNCHEZ ANGELA MARIANA

TUTORA:

Leonor Alexandra Rodríguez Álava, PhD

DEDICTORIA

Dedicada a cada día donde las ganas fueron pocas, pero los sueños fueron más.

Salvatierra Velásquez Joshira Nikole

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado con todo mi amor, primeramente, a Dios ya que es mi guía, está siempre presente en cada paso que doy, me brinda sus bendiciones y me ha dado las fuerzas para continuar con mis objetivos planteados sin desfallecer. A mí porque pese a todas las adversidades que pasé sigo aquí de pie luchando por mis propósitos, a mis padres porque con su apoyo, sus consejos, su confianza y su amor incondicional han permitido que hoy logre culminar esta carrera profesional.

A todos aquellos que confiaron en mí y también a los que no, a los primeros porque siempre estuvieron allí con una palabra de aliento, y alimentaban mi autoconfianza; y a los segundos les agradezco porque, provocaron que me fortaleciera y luchara con más empeño por mis sueños y demostrarles lo contrario, mostrarles que sí podía.

Vera Sánchez Ángela Mariana

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por haber sido pilar fundamental en muchos aspectos de mi vida, por brindarme comodidades primordiales para llegar hasta esta bonita carrera de la vida, por enseñarme a ser preservante, agradecida, amada y jamás desistir de mis sueños e ideales. A aquellos amigos que me brindó la universidad, por su lealtad, confianza, enseñanzas y enseñarme a ser mejor persona desde el amor de la amistad. A sus lindas familias por haberme acogido en sus hogares y hacerme parte de ellos como una hija más.

De manera especial a mi amiga de tesis, por haberme guiado en este proceso, por haber sido pilar fundamental en la realización de este trabajo, y por haber estado presente en cada, momento malo y bueno de mi vida y jamás dejarme caer, de manera especial al Lic. Cesar Rodríguez, por sus orientaciones y por hacer más llevadero el proceso en la IE “Quinche Félix Rezabala” y todo el apoyo brindado durante este proceso.

A mí por aquellas ganas de triunfar y de seguir firme por culminar esta meta más, y seguir con tal merecedora carrera. A mis maestros que formaron parte de este proceso de enseñanza fundamental para cristalizar esta etapa Y por supuesto a nuestra tutora por haber sido base fundamental con su guía y enseñanza para sacar adelante este importante trabajo de investigación, hacernos exigir más cada día y demostrarnos que una buena guía puede ser la clave puede sacar buenos frutos de cada trabajo.

Salvatierra Velásquez Joshira

AGRADECIMIENTO

Primeramente, quiero agradecer a Dios por permitirme cumplir uno más de mis objetivos, por darme la fortaleza necesaria, a mis padres por impulsarme a seguir adelante, especialmente mi madre. Agradezco a mi tutora Leonor Alexandra Rodríguez Álava, PhD, ya que sin sus revisiones, dedicación, paciencia y constancia no se me hubiese tornado tan fácil el camino para culminar este trabajo; definitivamente sus consejos fueron propicios ya que como es normal siempre se tiene bloqueos mismos que no dejan pensar con claridad, pero ella de cierta manera fue una persona con una luz en la oscuridad ya que con sus aportaciones profesionales y muchas veces personales fue capaz de orientarme positivamente.

Agradezco a Sorayda Solorzano quien aparte de haber sido mi roomie es una hermana más, con la cual nos convertimos una en el soporte de la otra, al Lic. Cesar Rodríguez, por sus orientaciones y por hacer más llevadero el proceso en la IE “Quinche Félix Rezabala”, a todos los maestros que me brindaron sus conocimientos rigurosos y precisos gracias por la paciencia y dedicación. A mis amigos y compañeros de viaje, especialmente a mi pareja de tesis Joshira Salvatierra ya que hoy cerramos un proyecto más de nuestras vidas y es muy gratificante saber que la vida universitaria me deja grandes amigos y un ejemplo de esto es ella. Finalmente, gracias a todos aquellos que confiaron en mí y en mis sueños, gracias por el apoyo emocional y de algunos el apoyo económico, gracias por sus consejos y hacerme ver que pese a todas las derrotas se puede salir adelante y que un resbalón no es caída.

Vera Sánchez Ángela Mariana

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TEMA:

LA PROCRASTINACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UE QUINCHE FÉLIX REZABALA, JUNÍN-BOLÍVAR, AÑO LECTIVO 2022-2023.

TRABAJO DE GRADO

Sometida a consideraciones del Tribunal de revisión y sustentación por el honorable consejo directivo como requisito previo a la obtención del título de:

PSICÓLOGO CLÍNICO

APROBADA

PROFESOR TUTOR DE TESIS

PROFESOR DEL MIEMBRO TRIBUNAL

PROFESOR DEL MIEMBRO TRIBUNAL

RESUMEN

Este tema es poco conocido como tal, sin embargo, en las ciencias sociales y antropológicas se lo emplea mucho, entonces para familiarizarse con lo que es procrastinación dentro de todos los ámbitos, especialmente el académico, es preciso conocer su significado y consecuencias. La procrastinación es estimada como un proceso de evolución ya que existen exploraciones que fijan que inicia en las primeras etapas y que continua a lo largo de la vida, entonces ésta va aumentándose día a día, lo que causa retar la frustración si no se brinda la debida atención. Por ello la actual investigación tuvo como objetivo principal “La procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes del 3er año de BGU de la UE Quinche Félix Rezabala, Junín-Bolívar, año lectivo 2022-2023”. La metodología empleada fue tanto de naturaleza descriptiva como correlacional, con un enfoque cuantitativo, el método que se usó fue el inductivo-deductivo y se respaldó bibliográficamente las variables; además se aplicó a los estudiantes la escala de procrastinación para estudiantes y un cuestionario de comportamiento de gestión del tiempo, y para los docentes una encuesta. El resultado que arrojó la investigación, demostró que sí existe una relación significativa entre la procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes del 3er año de BGU de la UE “Quinche Félix Rezabala”.

Palabras claves: Procrastinación, procrastinar, postergar, rendimiento académico

ABSTRACT

This subject is little known as such, however, in the social and anthropological sciences it is used a lot, so to become familiar with what procrastination is in all areas, especially academics, it is necessary to know its meaning and consequences. Procrastination is estimated as a process of evolution since there are explorations that establish that it starts in the early stages and that it continues throughout life, then it increases day by day, which causes frustration if the opportunity is not provided. due attention. For this reason, the current research had as its main objective "Procrastination and academic performance of students in the 3rd year of BGU of the EU Quinche Félix Rezabala, Junín-Bolívar, school year 2022-2023". The methodology used was both descriptive and correlational in nature, with a quantitative approach. The method used was inductive-deductive and the variables were supported by bibliography. In addition, the procrastination scale for students and a time management behavior questionnaire were applied to the students, and a survey was applied to the teachers. The result of the investigation showed that there is a significant relationship between procrastination and the academic performance of the students of the 3rd year of the BGU of the EU "Quinche Félix Rezabala".

Keywords: Procrastination, procrastinate, postpone, academic performance

ÍNDICE

CAPÍTULO I	¡Error! Marcador no definido.
1.1 Introducción/planteamiento del problema	¡Error! Marcador no definido.
1.2 Antecedentes	¡Error! Marcador no definido.
1.3 Justificación	¡Error! Marcador no definido.
1.4 Objetivos	¡Error! Marcador no definido.
1.4.1 General	¡Error! Marcador no definido.
1.4.2 Específicos	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO II	¡Error! Marcador no definido.
2. Marco teórico	¡Error! Marcador no definido.
2.1. Procrastinación	¡Error! Marcador no definido.
2.1.1. Definición de procrastinación	¡Error! Marcador no definido.
2.1.2. Características de procrastinación	¡Error! Marcador no definido.
2.1.3. Elementos de la procrastinación	¡Error! Marcador no definido.
2.1.4. Tipos de procrastinación	¡Error! Marcador no definido.
2.1.5. Causas de procrastinación	¡Error! Marcador no definido.
2.1.6. Teorías que hablan de Procrastinación	¡Error! Marcador no definido.
2.2 Rendimiento académico	¡Error! Marcador no definido.
2.2.1 Definición de rendimiento académico	¡Error! Marcador no definido.
2.2.2 Factores que afectan el rendimiento académico	¡Error! Marcador no definido.
2.2.3 Teorías de educación que explican el rendimiento académico. ¡Error! Marcador no definido.	
2.2.4 Características motivacionales de estudiantes con alto y bajo rendimiento académico/ problemas de conducta	¡Error! Marcador no definido.
2.3. Procrastinación y rendimiento académico	¡Error! Marcador no definido.
2.3.1. La crianza influye en la procrastinación	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO III	¡Error! Marcador no definido.
3.1 Metodología	¡Error! Marcador no definido.
3.1.1 Identificación de las variables	¡Error! Marcador no definido.
3.1.2. Variable dependiente: Rendimiento académico. ¡Error! Marcador no definido.	
3.1.3. Variable independiente: Procrastinación	¡Error! Marcador no definido.
3.2 Hipótesis	¡Error! Marcador no definido.
3.3. Tipo de estudio	¡Error! Marcador no definido.
3.4 Métodos	¡Error! Marcador no definido.
3.5. Técnicas e instrumentos	¡Error! Marcador no definido.

3.5.1. <i>Técnicas</i>	¡Error! Marcador no definido.
3.5.2 <i>Instrumentos</i>	¡Error! Marcador no definido.
3.6. Población y muestra	¡Error! Marcador no definido.
3.6.1 <i>Población</i>	¡Error! Marcador no definido.
3.6.2. <i>Muestra</i>	¡Error! Marcador no definido.
3.6.3. <i>Docentes</i>	¡Error! Marcador no definido.
3.7. RECURSOS	38
3.7.1. <i>Recursos humanos</i>	38
3.7.2. <i>Recursos materiales</i>	38
3.7.3. <i>Recursos financieros</i>	39
CAPÍTULO IV	40
4.1 Análisis e interpretación de resultados	40
4.2. Alcance de objetivos.....	68
4.3. Comprobación de hipótesis	70
CAPÍTULO V	71
5.1 Conclusiones y recomendaciones.....	71
6 Cronograma	73
7. Referencias bibliográficas	75
ANEXOS	80

CAPÍTULO I

1.1 Introducción/planteamiento del problema

Este tema es poco reconocido como tal, sin embargo, en el estudio de las ciencias sociales y antropológicas se lo emplea mucho, entonces para familiarizarse con lo que denota procrastinación dentro de todos los ámbitos, especialmente el académico, es necesario conocer su significado y consecuencias.

García-Ayala, (2016) y Steel, (2011) citados por Atalaya & García (2019) mencionan que en la actualidad la Real Academia de la Lengua Española, en la vigésimo segunda edición de su Diccionario de la Lengua Española (2008), define “procrastinar” como “diferir, aplazar”; entonces teniendo en cuenta lo siguiente se podría indicar que, todos somos procrastinadores y que además se lo puede emplear en todos los contextos de nuestras vidas, ya que es dejar de hacer una cosa por hacer otra, como lo dice la Real Academia estamos aplazando, y que sí, no se puede negar puede estar asociado a la pereza, la vagancia el poco deseo de efectuar algo y que a largo plazo termina afectando tanto la salud mental como la emocional.

Este argumento dentro de lo académico se debe a un sinnúmero de factores entre estos tenemos; el miedo a realizar mal una actividad, pereza, emplear el tiempo en cosas que no sirven, etc., pero quien se lleva el mayor protagonismo para este tema es el internet especialmente en la actualidad, en donde se podría mencionar, que el mundo está más digitalizado que nunca debido a la pandemia.

La procrastinación se la puede considerar como un proceso de evolución o acompañamiento ya que existen investigaciones que determinan que inicia desde las primeras etapas, es decir desde la escuela y que van continuando en la secundaria, la universidad y en todas las esferas de la vida, entonces ésta va incrementando su nivel día a día, lo cual promueve enfrentar la frustración si no se brinda la debida atención.

Con esta investigación se obtendrán datos concernientes a la relación entre la procrastinación y el rendimiento de tareas académicas de los estudiantes del nivel medio de educación, además, apreciaciones como: si el ambiente influye, motivos por los que se procrastina, si es intencional o no, entre otras. En virtud de ello las investigadoras presentan a continuación una temática común en el entorno de la psicología, pero que goza de un relativamente bajo nivel de investigación en el entorno local.

Es común que en nuestro medio social haya un desequilibrio de responsabilidades y ocupaciones, desde la observación simple, en muchas de las familias, esto derivado de factores político-sociales, tomando como base el limitado proceder de los gobiernos de turno que inste a la ciudadanía en general a ejercitarse en uno u otro oficio, arte o disciplina deportiva, además de los compromisos laborales, ello deriva en que ese sea también el ejemplo en los niños y adolescentes, por lo cual el tiempo libre podría ser con escasas limitaciones y restricciones y carecer de un patrón de conducta activo y equilibrado.

Por ello, tomando en consideración la importancia de la evidencia científica y en ausencia de ella, se vuelve preponderante hacer un estudio de los niveles de incidencia de la procrastinación en el rendimiento académico de las tareas de los estudiantes del 3er año de Bachillerato General Unificado de la UE Quinche Félix Rezabala, pertenecientes al Circuito C01, del Distrito de Educación 13D06, Junín-Bolívar. Esto permitirá tener datos próximos a la realidad y de ello derivar las investigaciones y acciones que, bajo el enfoque de la ciencia,

se consideren pertinentes. El muestreo se desarrollará mediante encuestas, las cuales aportarán datos cuantitativos que servirán de insumo para determinar el nivel de procrastinación.

Teniendo en cuenta lo siguiente se procedió a realizar un análisis, desarrollando la siguiente pregunta, ¿De qué manera se relaciona la procrastinación con el rendimiento académico de los estudiantes del 3er año de Bachillerato General Unificado de la UE Quinche Félix Rezabala, Junín-Bolívar?

Entonces, precisamente esta interrogante nos llevó a la elaboración de las siguientes incógnitas:

¿Qué nivel porcentual de procrastinación poseen los estudiantes de la UE Quinche Félix Rezabala?

¿Qué factores influyen para que surja la procrastinación en los estudiantes?

¿La procrastinación influye en el rendimiento de tareas?

1.2 Antecedentes

Mediante lecturas se ha podido analizar que el concepto de procrastinación viene de muy atrás, pero es un poco inexplorado y además de forma popular se lo ha catalogado como “pereza”, cuando no es así, primeramente porque todas las personas en el mundo procrastinan ya sea por una u otra razón, la diferencia radica en que mientras unos lo hacen menos, otros lo hacen más y como tal tienen grandes consecuencias, ya que si tenemos en cuenta que el desarrollo de toda una sociedad depende de la productividad, la procrastinación resulta siendo muy nefasta.

Steel (2007) citado por (Quanta & Sánchez, 2012) señala que el primer análisis histórico sobre la procrastinación fue escrito por Milgram en 1992, quien argumentó que las personas usualmente adquieren varios compromisos que deben cumplir en periodos de tiempo cortos, situación que conlleva a que se presente la procrastinación.

(Steel, 2007, p. 66) citados por Atalaya & García (2019) mencionan que, a través de un análisis y reflexión sobre los antecedentes históricos de la humanidad en relación al origen del concepto de procrastinación, se encontró que en el año 3000 antes de Cristo, los egipcios utilizaron el término procrastinación para referirse a la “costumbre de evitar el trabajo y al estado de pereza de una persona ante una actividad necesaria para subsistir”.

Según la bibliografía se puede indicar que procrastinar se deriva del latín “procrastinare” lo que significa dejar para otro día las cosas que sabes que se deben hacer en el presente, en otras palabras, procrastinar es postergar una actividad, y en ciertos casos dicha procrastinación puede provocar consecuencias negativas, tales como el estrés, la frustración, ansiedad, etc.

Condori y Mamani (2016) citados por García & Silva (2019) encontraron que “los estudiantes con niveles altos de procrastinación, utilizan la mayoría de su tiempo libre en la navegación de redes sociales, chats, y otros lugares del ciberespacio que ofrecen actividades placenteras” (p. 277). Aunque tampoco se debe satanizar la tecnología, ya que ha servido de mucho porque es gracias a ella que se ha podido sobresalir especialmente en este momento de aislamiento; más bien todo radica en la utilidad que se le dé.

Desde que apareció por primera vez en inglés en el siglo XVI, la palabra “procrastinación” no se ha referido simplemente a posponer algo, sino a posponerlo

irracionalmente; es decir, a cuando posponemos tareas de forma voluntaria pese a que nosotros mismos creemos que esa dilación nos perjudicará (Steel, 2017).

Este autor hace mención al auto sabotaje que la persona realiza, ya que sabe que está actuando en contra de aquello que le ajusta, en otras palabras está actuando en contra de su tranquilidad, y precisamente es allí donde el ser humano se cuestiona qué tan cierto puede ser aquello, de que la procrastinación nace de preferir el placer antes que el dolor, ya que si bien es cierto la mayoría por no decir todos, optan por las cosas que le hacen feliz en cuanto a lo académico, porque analizando un poco más, en el plano emocional es muy evidente el auto sabotaje.

Según varios psicólogos la mayoría de la población es procrastinadora la cual se sospecha puede ser el 95% de ésta, aunque no todos tienen un comportamiento similar (Ostoich, 2019), no todos tienen las mismas características debido, a que unos lo hacen por evitar un mal rato, porque no se sienten bien emocionalmente, por falta de recursos, por falta de interés y otros prefieren no hacerlo y dejar para el dichoso “mañana”.

Asimismo, muchos autores mencionan que a medida que pasa el tiempo este tema se ha convertido de cierta manera en un factor trascendental, el cual repercute de forma negativa en el ámbito académico de los estudiantes, ya que si bien es cierto se puede notar hoy en día en que la mayoría de los adolescentes, dejan de lado sus actividades por enfocarse en: redes sociales, juegos, fiestas, paseos, entre otras cosas.

“En países latinoamericanos, y en Colombia específicamente, no se cuenta con datos confiables y válidos que permitan dar cuenta de cómo se comporta esta variable según las condiciones culturales, políticas y sociales de su población” (Sánchez, 2010). Esta falta de validez se la relaciona con la falta de diversidad de instrumentos aplicables en español, motivo por el cual en la actualidad existe un gran interés científico en torno a esta variable.

1.3 Justificación

Con esta investigación se pretende analizar el nivel de procrastinación y su incidencia en el rendimiento de las tareas académicas de los estudiantes en una Institución Educativa específica de la ciudad de Calceta, tratando de comprender más a fondo el efecto de dicha situación en los estudiantes más jóvenes y la importancia que ésta tiene a nivel educativo, social, cultural y emocional, además de, identificar cuáles son las principales causas para que este fenómeno suceda.

Este trabajo busca servir de guía a docentes, padres, estudiantes, autoridades y demás personal profesional en general que requiera saber y/o abordar la problemática planteada. Tiene como relevancia social visibilizar el conflicto dentro del ámbito educativo, el cual, según varios estudios antes realizados, presenta un sinnúmero de consecuencias, entre ellas, la deserción estudiantil y así mismo un sinnúmero de problemáticas asociadas a problemas psicológicos en general.

Sin duda alguna se busca que los beneficiarios del presente trabajo sean de forma directa los estudiantes al igual que los docentes, para así tener una visión clara de los diversos padecimientos que el acto de procrastinar ocasiona en la vida diaria. Será necesario, a su vez, brindar alternativas para lograr identificar señales en los estudiantes y así posteriormente disponer estrategias que ayuden a manejar las distintas situaciones que se puedan presentar en las actividades que se desarrollan dentro y fuera de las instituciones.

Este trabajo investigativo pretende desarrollar alternativas que sean de uso diario para todo el conjunto de involucrados en el mismo entorno, estas ayudarán a identificar el nivel porcentual de estudiantes que procrastinan con sus actividades, para posteriormente ejecutar un manejo adecuado de la situación e ir minimizando dichos niveles y a su vez, lograr que la

eficiencia del estudiantado sea favorable para alcanzar cada uno sus objetivos tanto individuales, como el de la institución.

Ofrece aportes teóricos de investigaciones antes realizadas acerca del tema planteado, así como aportes que se irán fortaleciendo con el ritmo de la investigación, se considera viable en la actualidad y en el entorno ya que son pocas las fuentes que se manejan en relación a la problemática desarrollada en el entorno por lo que tendrá un aporte teórico-práctico que servirá de mayor relevancia para el manejo y aplicación del mismo.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

- Identificar la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el 3ro de BGU en la UE Quinche Félix Rezabala, Junín-Bolívar, año lectivo 2022-2023.

1.4.2 Específicos

- Identificar los niveles de procrastinación entre los estudiantes de la institución previamente definida.
- Determinar los factores que influyen en la procrastinación de los estudiantes.
- Relacionar el nivel de procrastinación con el rendimiento académico.

CAPÍTULO II

2. Marco teórico

En este capítulo se encuentra información de las variables que se utilizaron para el planteamiento del problema, incluyendo definiciones, factores, características, teorías, causas entre otros. Todo lo que corresponde con la procrastinación y el rendimiento académico y la relación entre éstas.

2.1. Procrastinación

2.1.1. Definición de procrastinación

La procrastinación es una tendencia irracional que desarrollan ciertos individuos a aplazar o retrasar el comienzo del cumplimiento de una tarea por un periodo indeterminado de tiempo; es una insuficiencia en los procesos de autorregulación, que provoca la demora voluntaria de actividades planificadas. Éste actuar puede ser voluntario o involuntario que genera severas consecuencias, se inicia en la adolescencia y se establece en la edad adulta perjudicando su desempeño académico y laboral (Álvarez, 2010), (Rodríguez 2017), Rodríguez & Clariana (2017), (Altamirano & Rodríguez, 2021).

Howell & Watson (2007) citados por (Angarita, 2012) mencionan que la procrastinación puede ser el reflejo de características ambientales y situaciones que promueven la elección de otras actividades distintas a las tareas asignadas según sus consecuencias, como en el caso de la demora en obtener recompensas o la aversión a la tarea, además de características personales que promueven el aplazamiento, vinculadas con una baja motivación al logro.

Alba y Hernández (2013) citados por Altamirano (2020) sugieren que la procrastinación se mantiene debido al éxito obtenido en situaciones previas similares, en las cuales, posterior a presentar estas conductas desadaptativas y de auto - sabotaje, la persona obtiene una especie de ganancia secundaria, como el aumento de la tensión y adrenalina que aparecen ante el retraso de la entrega de una tarea.

En inglés se usa mucho la palabra procrastinate, dejar para mañana. Se traduce a veces por aplazar, diferir, posponer, postergar o relegar, que no dan la idea de hábito. Por otra parte, posponer, postergar y relegar implican, en primer lugar, ‘dar menos importancia’ (a una de las personas o cuestiones que esperan, por ejemplo); y secundariamente ‘dejar para después’. Aplazar y diferir significan ‘dejar para otra fecha (definida o no)’, pero no necesariamente como un hábito personal. A la persona que lo tiene, se le llama en inglés procrastinator, y a su inacción procrastination (Zaid, 2018).

La procrastinación consiste en la tendencia generalizada a aplazar el inicio y/o finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado. Tal tendencia a la postergación suele acompañarse de malestar subjetivo y no sólo es una cuestión de baja responsabilidad y gestión del tiempo, sino que supone un verdadero problema de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual (Díaz, 2019).

2.1.2. Características de procrastinación

Los individuos que procrastinan tienen un patrón de comportamiento según lo menciona (Zarick & Stonebraker, 2009) citados por (Garzón; Arias & Acelas, s.f.) los elementos de la procrastinación son: profundo problema con la autorregulación, la falta de habilidad para tener autocontrol, se distrae con gran facilidad, dice mentiras, pérdida de tiempo en redes sociales, además de tomar la distracción como una fuente de regulación del

miedo al fracaso. Dichos individuos no pueden ser capaces de poder establecer metas y objetivos en la vida, la priorización de tareas y la supervisión de donde va realmente su tiempo.

2.1.3. Elementos de la procrastinación

Steel (2007), citado por Ayala Ramírez et al., (2018, 40-52) destacan que la postergación de actividades involucra cuatro factores motivacionales, los cuales se desarrollan a continuación:

- Expectativa: Factor que hace referencia a la forma de realizar una tarea.
- Valoración: Es el valor o precio que el procrastinador da a algunas tareas que resultan más agradables que otras, así el individuo da un valor a cada tarea que debe realizar, basándose en una evaluación de factores como tiempo y herramientas, al momento de realizar dicha tarea o actividad, para el procrastinador, su objetivo de mayor valor es la obtención de un “premio” en menos tiempo y sin tanto esfuerzo.
- Impulsividad: Elemento que muestra al individuo poco atraído por el desarrollo de la tarea, que tiene una falta de motivación.
- Demora de la satisfacción: Este elemento o factor se lo relaciona con el tiempo de respuesta y algunos beneficios que traen la repetición de esta conducta, por consecuencia el procrastinador le resulta gratificante obtener un resultado inmediato que un resultado con demora. Todos estos elementos que aportan a la procrastinación, según Steel, funcionan como un cuerpo unido, más de forma independiente cada uno, lo que hace que su fin sea la procrastinación.

2.1.4. Tipos de procrastinación

Son varios los autores que hacen sus respectivas aportaciones acerca de los diferentes tipos de procrastinación que se deberían tomar en cuenta.

Uno de ellos es Ferrari y colaboradores (1995) citado por Atalaya Laureano & García Ampudia (2019, pp. 363-378), proponen siete tipos de procrastinación académica: a) perfeccionista; quién aplaza las tareas por incumplimiento de estándares personales; b) soñador, prefiere divagar en fantasías; c) preocupado, temeroso de las consecuencias, pero no se involucra; d) generador de crisis, quien disfruta de la interacción social sin desarrollar las actividades; e) desafiante, responsabiliza a otros de forma impulsiva; f) ocupado, quien atiende varias tareas a la vez y no termina; g) relajado, aquel que evita situaciones que le generen estrés y compromiso. Lo que da como evidencia el interés en actividades sociales y no en escolares.

Ferrari (1992) citado por Álvarez Ibáñez (2018) destaca tres tipos principales que se mencionan a continuación:

- Procrastinador tipo arousal: Para Álvarez Ibáñez (2018) “el procrastinador tipo arousal se caracteriza por un alto nivel de búsqueda de sensaciones que procrastina porque ansía obtener un “subidón” por la compleción de una tarea en el último momento”. Es decir, un individuo que disfruta esa sensación de desafío al creer salirse con las suyas en una situación que resulta de alto riesgo para él.
- El procrastinador tipo evitativo: busca principalmente no enfrentarse a la tarea en cuestión (Ferrari, 1992). Aquí la motivación toma un rumbo distinto, ya

que evitar o no realizar la tarea podría traer mayor satisfacción que llegar a culminarlas.

- El decisional: en lo que se procrastina es la toma de una determinada decisión (Ferrari, 1992).

Ante esto Chun Chun & Nam Choi (2015, pp. 245-64) plantean que se puede distinguir a los individuos procrastinadores en los tipos pasivo y activo.

· **El procrastinador pasivo o tradicional:** aquel que se encuentra paralizado por la indecisión para actuar y culminar las actividades, metas o tareas en el tiempo establecido.

· **El procrastinador activo:** aquel que se beneficia del aplazamiento pues lo requiere para experimentar la presión del tiempo y terminar con éxito lo que se propuso.

2.1.5. Causas de procrastinación

Varios son los factores que inciden en la procrastinación académica, sin embargo, González y Sánchez (2013), citado por Chávez y Valdivia (2020) destacan tres principales consideraciones que son:

Desmotivación

Se da por la falta de motivación ante la tarea; teniendo en cuenta la expectativa y la valoración que se le da a la misma.

Desconocimiento

No tener el conocimiento del tema a desarrollar implica que la tarea no sea terminada a tiempo ya que el sujeto no cuenta con bases para su ejecución.

Falta de estructura

Es la carencia de metodología o herramientas para la ejecución de la tarea, por lo que su culminación es más distante.

2.1.6. Teorías que hablan de Procrastinación

Teoría Psicodinámica

Burka y Yuen (2008), citados por (Ayala Ramírez et al., 2020, 40-52) detallan que la procrastinación ocurre cuando aparece el temor del niño, al pensar que sus actos tendrán consecuencias desfavorables; el pequeño evitará ser castigado; por lo que terminarían postergando sus quehaceres, siguiendo esta línea Angarita (2012) afirma que la procrastinación es el resultado de un estilo de crianza autoritario, siendo la adolescencia, el periodo donde aparece el pensamiento de que, el tiempo pasa muy rápido, lo que lleva a postergar tareas y por ende al adolescente a procrastinar.

Haciendo alusión a que desde el periodo de la niñez se empieza con la tendencia de obtención de consecuencias desfavorables por el incumplimiento de tareas lo que en la etapa de la adolescencia lleva a posponer tareas de manera "natural".

Teoría del conductismo

De acuerdo a Álvarez (2010), citado por (Ayala Ramírez et al., 2020, 40-52), esta teoría describe que las conductas que se mantienen o se repiten son forzadas; es decir, permanecen por sus consecuencias. Esta teoría describe que las personas que posponen sus actividades no han tenido éxito en muchas de sus actividades y así también no presentan consecuencias desfavorables ante estas.

Teoría racional emotiva conductual (TREC)

Álvarez (2010) citado por Ayala Ramírez et al (2020, pp. 40-52) indica que este modelo propone que los desórdenes emocionales se originan por las creencias irracionales sobre las situaciones en las que vive, cuyas consecuencias son emocionales o conductuales desfavorables. La Procrastinación comienza con las creencias irracionales sobre la tarea concluida satisfactoriamente, debido a la deficiente tolerancia a la frustración. Se plantean metas altas y poco reales, cuyos resultados son opuestos a los esperados.

Es decir, aquellas ideas infundadas sobre la tarea darán como resultado una tarea no realizada y por ende sin cumplimiento en dicho parámetro de la misma.

2.2 Rendimiento académico

2.2.1 Definición de rendimiento académico

En primeras instancias es importante definir lo que se entiende por rendimiento académico y detallar todos aquellos elementos que pueden influir sobre el mismo, por lo cual se detalla las definiciones establecidas por varios autores:

Chadwick (1979) citado por Quintero & Orozco (2013) diría que el rendimiento académico es la expresión de capacidades y características, pero, además, implica la transformación del sujeto, es decir, avanzar de un estado determinado a un nuevo estado como resultado de la integración de nuevas experiencias y comprensiones con las que ya se poseen.

El rendimiento académico no se limita únicamente a la cantidad y calidad de conocimientos adquiridos por los alumnos, sino que involucra al conjunto de habilidades,

destrezas, aptitudes, aspiraciones, intereses, que el alumno debe adquirir influenciado por una serie de factores que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Bobadilla, 2010).

El rendimiento académico en los distintos niveles educativos es el resultado de una constelación de factores. Pese a los numerosos estudios sobre el tema, permanecen las incógnitas y dificultades del sistema educativo, en general, y de los educadores, en particular, a la hora de erradicar el elevado fracaso escolar (Otero-Martínez, 2007)

Al respecto, Hernández de Rincón (2005) citado por Chávez (2018) define conceptual y operativamente el rendimiento académico. Por un lado, como definición conceptual, presenta al rendimiento académico de los alumnos como el indicador de la productividad de un sistema educativo que suministra la data fundamental que activa y desata cualquier proceso evaluativo destinado a alcanzar una educación de calidad. Por otro lado, como definición operativa, menciona que el rendimiento académico es la media aritmética de las calificaciones de todos los alumnos de un docente que incluye solamente alumnos reprobados y aprobados.

Según Loret de Mola Garay (2011) citado por Tarazona et al. (2021) menciona que las bases tecnológicas del rendimiento académico permiten un acceso rápido al conocimiento y a la especialización.

Además, en su apartado indica que la educación tiene un gran reto el cual consiste en hacer de los hombre y mujeres personas con actitudes positivas, con ganas de investigar de conocer, que sean capaces de buscar informaciones actualizadas y confiables, aparte de esto brindarles pautas o estrategias para que descubran cómo aprender y qué metodologías aplicar para realizarlo.

2.2.2 Factores que afectan el rendimiento académico

Teniendo en cuenta la revisión bibliográfica se puede mencionar que son muchos los factores que influyen en el alto o bajo rendimiento de los estudiantes, sin embargo, hay que tener presente que cuando se habla de un bajo rendimiento, se hace referencia a que el estilo de aprendizaje que éstos poseen no está siendo aprovechado de forma conveniente por los docentes, de acuerdo con el tipo de enseñanza que utilizan, ya que como bien sabemos cada persona es un mundo, entonces puede que la metodología de un docente nos sea óptima para todos.

Entonces lo más opcional sería que los docentes impartan sus conocimientos siendo conscientes del estilo de aprendizaje de los alumnos, es decir, que busquen la forma de que sus enseñanzas lleguen a todos.

Tourón (1985) citado por (Mora, 2015) propone dos grandes factores que afectan al rendimiento académico. El primero referido a las características (personales) del estudiante: rendimientos académicos previos o pruebas de acceso, variables aptitudinales (inteligencia, razonamiento), variables de personalidad, intereses profesionales, el autoconcepto personal, la motivación, etc. El segundo centrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje: como la calidad de los profesores, el sistema didáctico utilizado, las características de la institución, etc.

Por otra parte, Lozano, 2013 citado por (Heredia & Cannon, 2017) menciona que los factores que tienen un impacto directo en el desempeño académico son tres, mismo que se encuentra diariamente afectado la forma en que los alumnos aprenden:

- 1. Factores académicos:** aquí se encasilla todas las condiciones que operan dentro de las escuelas, como la práctica docente, el liderazgo del director, la infraestructura con el que cuenta el centro educativo, credenciales del maestro, etc. Aquí también se suma

la importancia de la capacidad del docente, ya que no solo debe transferir conocimientos, sino que debe ser capaz y adquirir herramientas que le ayuden a proporcionar enseñanzas de una forma eficaz.

2. **Factores personales:** como su nombre lo indica, este hace referencia a la parte personal, en este caso del alumno, está enfocado en las variables que pueden afectar su desempeño, es decir, la autoestima, la motivación, la inteligencia emocional, su capacidad de socializar, su salud, entre otros.

- **Incidencia en el bajo o alto rendimiento académico**

Como ya se sabe el rendimiento académico tiene mucho que ver con todo lo que el estudiante va obteniendo a lo largo de su aprendizaje, lo cual va siendo demostrado con las calificaciones, mismo que servirá para medir si su rendimiento es alto o bajo. Y cuando el estudiante posee un bajo rendimiento es un indicativo de que no ha adquirido los conocimientos brindados y la mayoría de veces se termina culpando a los estudiantes. Y es aquí donde se puede decir que Barahona (2014, p.26), citado por (Medina, Fereira, & Marzol, 2018) tenía toda la razón cuando mencionó que “las causas del bajo rendimiento académico deben buscarse más allá del estudiante mismo”.

Ya que muchas veces existen docentes que prácticamente no emplean las herramientas necesarias para que sus enseñanzas lleguen a todo, aparte de esto existe otra parte, la cual tiene que ver con lo que se ha mencionado en sus principios, con lo “personal”, un ejemplo de ello sería un alumno que está estudiando por el gusto de sus padres mas no por el suyo propio. ¿Entonces a que se apunta con esto?, a que tanto la familia como los docentes deben fomentar las habilidades comunicativas.

Tapia y Tapia (2012) citados por (Medina, Fereira, & Marzol, 2018) expresan sobre la necesidad de conocer las deficiencias en el tema del rendimiento estudiantil pues representaría el mejor recurso para corregirlas; ya que el estudiante podrá fortalecer la autorrealización, desarrollar la autonomía personal, sentirse satisfechos, felices y, así, no ser personas conflictivas.

- 3. Factores familiares:** este se enfoca en todo lo relacionado a la familia como, los ingresos, la educación que tienen los padres del alumno, la forma en la que está conformada la familia, la forma de crianza, el apoyo familiar, etc., (Heredia & Cannon, 2017).

2.2.3 Teorías de educación que explican el rendimiento académico

Teoría cognitiva de la motivación-logro

La motivación como tal es muy importante en la vida de todas las personas, ya que siendo conscientes todos poseen en algún momento el llamado popularmente un “bajón emocional”, y de cierto modo una motivación en ese momento serviría de mucho, entonces si nos adentramos en el ámbito académico o escolar, se puede indicar que, a la hora de aprender también es de suma importancia dicha motivación dado que posee una estrecha relación con la disposición del alumno y el interés en el aprendizaje, ya que si el alumno no se encuentra motivado en aprender no serviría de mucho la actividad del docente.

(Valenzuela, 2007) citado por (Valenzuela, Muñoz, Silva-Peña, Gómez, & Precht, 2015) menciona que normalmente cuando se habla de motivación escolar se hace referencia a aquella motivación que impulsa al estudiante a realizar una serie de tareas que los profesores le proponen como mediación para el aprendizaje de los contenidos

curriculares. Sin embargo, la motivación escolar si bien comprende la realización de la tarea, no se agota en ella. En términos más precisos, la motivación escolar tiene que ver más concretamente con la activación de recursos cognitivos para aprender aquello que la escuela propone como aprendizaje.

Un alumno motivado rendirá más porque se siente mejor en su área de estudio y mostrarán mayor interés en las actividades propuestas, lo realizará con mayor eficacia, ponen mayor atención a las indicaciones de sus docentes, tendrán una autoestima muy positiva y por ende mayor confianza en sí mismos.

(Alcalay y Antonijevic, 1987: 29-32) citados por (Edel,2003) mencionan que la motivación escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. “Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto comprende elementos como la autovaloración, autoconcepto, etc.

Teoría de la autoeficacia

El ámbito educativo es parte fundamental en la vida del ser humano, por ello se puede decir que la escuela se vuelve uno de los escenarios más relevantes para el aprendizaje y el desarrollo de las capacidades y habilidades, entonces este espacio se vuelve importante, ya que los años que el individuo pase formándose dentro del plantel, le servirán para que pueda desenvolverse con facilidad futuramente y a su vez le permite obtener conocimientos previos, mismos que más tarde se fortalecerán en etapas posteriores, prácticamente la escuela será la primera en forjar la vida personal y profesional de un individuo, obviamente después del ámbito familiar, porque si bien es cierto, la primer escuela siempre será el hogar.

Dentro de las escuelas juegan un rol especial las experiencias tempranas de eficacia en el ejercicio del control personal y aquí también poseen un papel crucial los padres, ya que muchos terminan siendo sobreprotectores provocando que su hijo no pueda ser eficaz por y con autonomía, es decir, valerse por sí mismo.

Según Greenspan (1997) citado por Merino (2010), los niños deben tener oportunidades de experimentar, de buscar soluciones, de asumir riesgos, e incluso de fracasar a la hora de realizar una tarea determinada. Al intentar diferentes aproximaciones, buscar aliados y evaluar todas las opciones emerge la perseverancia y la autoconfianza necesarias para triunfar en cualquier esfuerzo serio. La autovaloración de un niño y una positiva autoestima están enraizadas en relaciones que apoyan su iniciativa y habilidad para solucionar problemas. Como se puede apreciar es hablar del mismo fenómeno con distintas palabras.

Con lo mencionado anteriormente se alude a que, como padres en vez de sobreproteger, brinden herramientas necesarias a sus hijos para que puedan descubrir y desarrollar sus talentos, sus habilidades, su eficacia, sus objetivos, etc., y de esta manera se estará preparando adultos responsables.

2.2.4 Características motivacionales de estudiantes con alto y bajo rendimiento académico/ problemas de conducta

Las causas posibles de éxito o de fracaso se pueden encontrar tanto de forma interna como externa, dentro de las primeras se hacen evidentes mediante la inteligencia, las habilidades, el esfuerzo, la belleza, la personalidad, entre otras, mientras que la dificultad de la tarea, el comportamiento de otras personas y la suerte pertenecen a las causas externas (Gravini Donado, Durán, Parao, & Portillo, 2005).

Esta parte le corresponde exclusivamente al estudiante, ya que, si cree que el rendimiento es cuestión de suerte, significa que la balanza está inclinándose hacia lo negativo, es decir, el bajo rendimiento, y si por lo contrario piensa que es cuestión de esfuerzo, pues es indicativo de que la balanza se inclina hacia lo positivo. Obviamente también estos pensamientos muchas veces son influenciados por el entorno, por tal motivo hay que rodearse de aquellos que impulsen hacia el bien común.

Según estudios científicos, se ha comprobado que por lo general el ambiente en donde se desarrolla una persona puede influir tanto de manera positiva como negativa provocando consecuencias sobre las emociones, y éstas a su vez repercutirán tanto en la salud mental como en su rendimiento académico, en el caso de los estudiantes.

La mayoría de estudiantes que presentan dificultades emocionales y conductuales poseen leves alteraciones en su desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional, sin necesidad, de ser asignados a categorías diagnósticas específicas tales como retardo mental, síndrome de déficit atencional o trastornos específicos del aprendizaje (Guartazaca,2018).

2.3. Procrastinación y rendimiento académico

Primeramente, hay que mencionar que la procrastinación no es una característica de personalidad, sino un hábito que se adquiere a lo largo de la vida o una manera de comportarse que a la larga trae grandes consecuencias en diferentes aspectos, una de ellas es a culpa, como se sabe procrastinar es dejar algo para después en este caso viene siendo una procrastinación académica, es decir, retrasar la realización de una actividad escolar.

(Quant y Sánchez, 2012) citados por (Manchado & Hervías, 2021) indican que la procrastinación académica puede asociarse con un bajo nivel de autocontrol, ya que este

se concibe como la capacidad de elegir conductas que conllevan consecuencias más valiosas a largo plazo, en lugar de conductas con consecuencias más inmediatas, pero menos valiosas. Adicionalmente, se puede relacionar con un bajo nivel de autoeficacia. Es decir, si la persona considera que no cuenta con las habilidades requeridas para ejecutar una tarea y obtener éxito, será más probable que postergue esa tarea con el fin de evitar que se manifieste ese déficit de habilidades.

(Garzón-Umerenkova y GilFlores, 2017) citados por (Zumárraga-Espinosa & Cevallos-Pozo, 2022) menciona que entre las consecuencias negativas que la procrastinación académica genera, se puede encontrar repetición de asignaturas, bajo rendimiento y deserción académica. En los estudiantes el hecho de ir atrasando cada vez los estudios, y que se dejen llevar por los típicos pensamientos, “soy rápido lo haré un día antes” o “falta mucho tiempo para la fecha límite, lo haré después” terminan provocando que estos alumnos tengan un desempeño académico no adecuado, lo cual va a implicar en su autoestima, conduciendo en problemas emocionales y a su vez de cierta manera, en problemas sociales.

Según investigaciones previas indican que la procrastinación académica se inicia en la educación secundaria y permanecen en la universidad, en donde la mayoría de los estudiantes postergan sus tareas y por lo tanto presentan problemas, quizás eso se deba a que en la escolita los padres están más pendientes de los niños, en cambio en la secundaria, prácticamente hay un 50% de los padres y un 50% del alumno, y posteriormente dentro de la universidad ya es un 100% la responsabilidad del estudiante.

Con respecto a la procrastinación académica en estudiantes más pequeños, antes de los 12 años, las referencias con el tema son escasas en este sentido, ya que el explorar con éxito la procrastinación académica en edades más tempranas, es dificultoso.

Normalmente, los estudios analizados se empiezan en la educación secundaria, y no aparecen estas cosas hasta antes de esta etapa (Rodríguez & Clariana, 2017).

2.3.1. La crianza influye en la procrastinación

Al hablar de este tema, se debe tomar en cuenta dos perspectivas que son muy notorias, la primera consiste en que según estudios científicos los niños que son criados desde pequeños para ser íntegros y responsables con sus tareas, futuramente lo siguen siendo y terminan teniendo un buen rendimiento académico y una baja procrastinación, del mismo modo aquellos niños que son instruidos de forma correcta se vuelven niños con un gran intelecto tanto que se vuelven agradecidos y deciden dar lo mejor de sí mismos, en gratitud a lo que sus padres han hecho por ellos.

Entonces, considerando esta perspectiva se puede decir que aquellos niños que no son orientados a ser responsables serán personas muy procrastinadoras y como tal, tendrán un bajo rendimiento académico. Son principalmente los padres quienes aparecen como responsables de esta arista de la motivación escolar, ayudando a los hijos a comprender que los aprendizajes en la escuela son para “llegar lejos”, incluso desde los primeros niveles de escolaridad (Precht, Valenzuela, Muñoz, & Sepúlveda, 2016).

Pero, aquí vemos la otra perspectiva, misma que es una realidad hoy en día, donde de cierta manera, los hijos tienen más poder que los padres, ellos toman sus propias decisiones estén o no de acuerdo sus padres, prácticamente se ha dado un giro gigante, en comparación con lo de antes en donde los hijos debían obedecer a sus mayores principalmente a sus padres, el hijo no tenía ni voz ni voto ante una orden de sus superiores.

Sumado a esto las controversias que demanda la adolescencia en donde es una etapa muy difícil debido a los cambios que se producen partiendo de los físicos y pasando por lo emocionales, provocan un choque que termina haciendo que sean más rebeldes y obviamente se vuelven irritables, tanto que es complejo llegar a ellos. Estos chicos terminan siendo muy procrastinadores y con bajo rendimiento.

Y por último considerando una perspectiva más, hay chicos que pese a la rebeldía son buenos estudiantes y con un nivel bajo de procrastinación, entonces todo esto conlleva a indicar que la crianza puede como no, influir en la procrastinación. Entendemos entonces la Procrastinación como una variable compleja, que puede tener muchos factores causales, que van desde la culminación de la etapa de desarrollo adolescente y la consolidación de la autonomía propia, los aprendizajes del modo de afrontar la sobrecarga propia del cumplimiento de la tarea, los aspectos emocionales propios de la consolidación de la personalidad como el manejo del autoestima, la influencia de los modelos sociales, el reforzamiento por las figuras identificatorias y los estilos de crianza (Sierra del Aguila, 2021) .

CAPÍTULO III

3.1 Metodología

3.1.1 Identificación de las variables

3.1.2. Variable dependiente: Rendimiento académico

3.1.3. Variable independiente: Procrastinación

3.2 Hipótesis

¿La procrastinación provoca un deficiente rendimiento académico?

Hipótesis lógica: La procrastinación provoca un deficiente rendimiento académico

Hipótesis nula: La procrastinación no provoca un deficiente rendimiento académico

3.3. Tipo de estudio

La investigación se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo porque permitió la recolección y el análisis de los datos, mismos que aportaron las muestras brindadas por los estudiantes de tercero de bachillerato de la UE Quinche Félix Rezabala. Se realizó una recolección de información acerca de las variables para dar una idea clara de la investigación.

El tipo de estudio que se empleó fue tanto de naturaleza descriptiva como correlacional debido a que éstas ayudan a describir de forma sistemática las situaciones que aportan las muestras señaladas, además, sirven para analizar de qué forma y hasta qué punto se relacionan las variables establecidas.

3.4 Métodos

En los métodos utilizados está, el inductivo y el deductivo, el primero fue manejado con la intención de analizar al objeto de estudio, y precisamente de aquí parte la hipótesis, luego se utilizó el segundo método como es, el deductivo, mediante el cual se verificó el objeto de estudio, en este caso para descartar o aprobar la hipótesis formada en sus principios.

3.5. Técnicas e instrumentos

3.5.1. Técnicas

Dentro de las técnicas, se empleó las revisiones bibliográficas ya que son las que sirvieron para respaldar el trabajo ejecutado y, además, éstas brindaron información de investigaciones previas, también se utilizaron dos autoinformes de carácter psicométrico para los alumnos, mediante el cual se obtuvo información del nivel de procrastinación, los motivos por los cuales se procrastina y la gestión del tiempo. Asimismo, se tomó en cuenta los estándares de aprendizajes de los estudiantes, para de este modo obtener un promedio numérico, y así se pudo brindar datos de las habilidades de estudios, además se realizó una entrevista a 4 docentes logrando obtener información acerca del rendimiento académico de los estudiantes.

3.5.2 Instrumentos

- **Escala de procrastinación para estudiantes (PASS)**

Esta escala consta de 44 ítems, los cuales se dividen en dos partes; la primera (18) aprecian la frecuencia con que procrastinan y la segunda (26) aprecian los motivos por los cuales procrastinan.

Su llenado es de forma individual y su resolución radica en un tiempo de 20 a 30 minutos.

- **Cuestionario de comportamientos de gestión del tiempo (TMBQ)**

Este cuestionario consta de 34 ítems que valora dimensiones conductuales y actitudinales relacionadas con la gestión del tiempo académico. Estos instrumentos han sido utilizados en investigaciones previas, las cuales han demostrado ser válidas, mismas que ayudaron a obtener datos estandarizados acerca de cada individuo y posterior realizar un análisis de los mismos.

Además, se incluyó la revisión de archivos para conocer el rendimiento académico de los estudiantes para poder analizar minuciosamente el cumplimiento de tareas, por lo que se efectuó una entrevista para los docentes la cual estuvo compuesta por 6 preguntas.

3.6. Población y muestra

3.6.1 Población

La población que participó en la investigación son 160 estudiantes de la Unidad Educativa “Quinche Félix Rezapala”, Junín-Bolívar.

3.6.2. Muestra

El tamaño de la muestra seleccionada fue de: 30 estudiantes contando con su voluntad para participar en la investigación y con el permiso de las autoridades y representantes legales.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes que cursan del 1ro al 3er curso de bachillerato
- Adolescentes que deseen participar voluntariamente

3.6.3. Docentes

Dentro de las muestras se incluyeron 4 docentes, porque se consideró necesario, conocer los puntos de vistas por parte de los docentes, acerca del rendimiento académico de los alumnos y por lo tanto se incluyó a aquellos que hacen parte de un ente principal, como son: el rector, la inspectora, la tutora y un docente general.

“QUINCHE FELIX REZABALA”

NÚMERO	DETALLE	CANTIDAD
1.	Alumnos	30
2.	Docentes	4

3.7. Recursos

3.7.1. Recursos humanos

- Adolescentes que cursan el tercero de bachillerato
- Autoras del proyecto de investigación
- Autoridades institucionales
- Docente Tutor

3.7.2. Recursos materiales

- Resmas de papel.
- Lápices.
- Borradores.

- Conexión a internet
- Copias.
- Cartuchos de tintas.
- Computadoras.
- Impresora.
- Perforadora.
- Grapadora.
- Sobres manila.
- Carpetas.
- Bolígrafos.
- Viáticos.
- Pasajes.
- Cualquier otro gasto extra.

3.7.3. Recursos financieros

El desarrollo de este proyecto tendrá un costo de \$665, valor que será cubierto al 100% por los investigadores, que se detallarán a continuación:

Materiales	De oficina	Copias	Internet	Movilización	Empastados	Viatico	Imprevistos	Total
valor	\$140	\$80	\$85	\$100	\$80	\$100	\$80	\$665

CAPÍTULO IV

4.1 Análisis e interpretación de resultados

Después de aplicar los instrumentos de recolección de información a los estudiantes de 3ro BGU de la Unidad Educativa “Quinche Félix Rezabala”, Junín-Bolívar, se procedió al análisis, interpretación y tabulación de los resultados obtenidos.

Para conseguir estos datos se empleó la escala de procrastinación para estudiantes (PASS), la cual se dividía en dos partes; la primera apreciaba la frecuencia con que procrastinan y la segunda valoraba los motivos por los cuales procrastinan. Además, se usó un cuestionario de comportamientos de gestión del tiempo (TMBQ) el cual estimaba las dimensiones conductuales y actitudinales relacionadas con la gestión del tiempo académico, teniendo en cuenta los objetivos específicos de la actual investigación para identificar los niveles de procrastinación, determinar los factores que influyen en la procrastinación y relacionar el nivel de procrastinación con el rendimiento académico.

Escala de procrastinación para estudiantes (PASS)

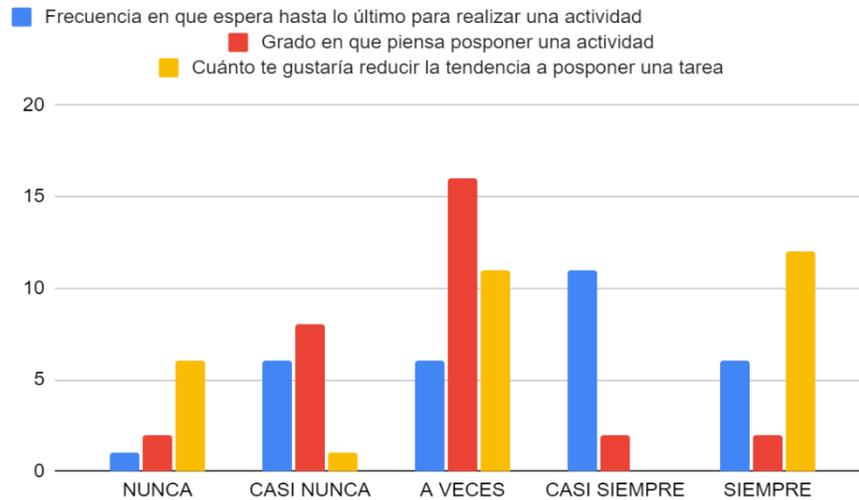
Tabla N°1

I. Escribir un trabajo de final de cuatrimestre/curso

ALTERNATIVAS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Total
Frecuencia en que espera hasta lo último para realizar una actividad	1	6	6	11	6	30
Grado en que piensa posponer una actividad	2	8	16	2	2	30
Cuánto te gustaría reducir la tendencia a posponer una tarea	6	1	11	0	12	30

Gráfico N°1

Escribir un trabajo de final de cuatrimestre/curso



Análisis e interpretación

Según los encuestados, el 36,7% manifestó que de acuerdo a la frecuencia en cuanto a escribir un trabajo final casi siempre esperan hasta lo último para desarrollar una actividad; del mismo modo el 53,3%, es decir 16 alumnos, indicó que de acuerdo al grado en que piensan posponer esta actividad, a veces posponen escribir un trabajo de final de cuatrimestre; y finalmente de acuerdo a la tendencia en que les gustaría reducir posponer sus actividades, el 40%, es decir 12 estudiantes indicó que solo a veces, entonces cómo se puede observar, es mayor el número de aquellos que posponen, a los que les gustaría reducir dicha tendencia.

Teniendo en cuenta estos resultados se podría decir que coinciden con lo descrito por Cuzcano (2016) citado por Ruiz & Cuzcano (2017) En el ámbito académico, el porcentaje de procrastinadores se eleva en gran medida hasta superar el 60% entre los estudiantes.

Estos datos indican que esta conducta es propia de la edad o inclusive de los que ellos llamarían estar “en onda” donde ellos creen que el hecho de escribir un trabajo no les aportará en nada y como tal no les restaría punto, obviamente termina siendo lo contrario.

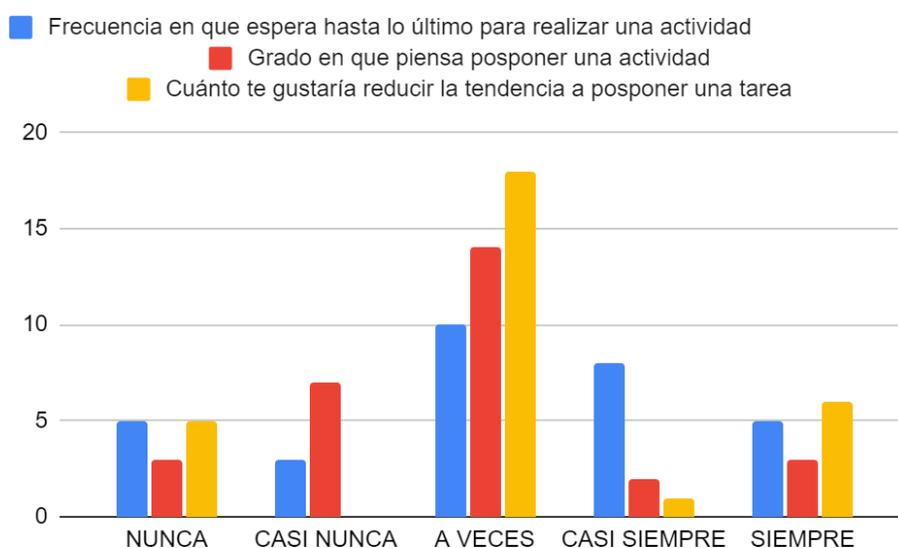
Tabla N°2

II. Estudiar para los exámenes

ALTERNATIVAS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Total
Frecuencia en que espera hasta lo último para realizar una actividad	5	3	10	8	5	30
Grado en que piensa posponer una actividad	3	7	14	2	3	30
Cuánto te gustaría reducir la tendencia a posponer una tarea	5	0	18	1	6	30

Gráfico N°2

Estudiar para los exámenes



Análisis e interpretación

Como se puede visualizar según los datos obtenidos determinan que el 13% de estudiantes, es decir, 10 de ellos indican que a veces esperan hasta lo último para estudiar para los exámenes, el 46,7 % de ellos indican que a veces piensan en posponer el hecho de estudiar para los exámenes y así mismo el 60% manifiestan que a veces les gustaría reducir aquella tendencia. Esto nos indica que un porcentaje alto quiere reducir aquella tendencia de esperar hasta lo último para estudiar para los exámenes, quizás se deba a que, a la hora de las calificaciones, se dan cuenta que el posponer no les otorga buenos resultados.

Aunque viéndolo desde otro punto, estos datos son en parte similares a los de Alonso, 1995; Mas & Medinas, (2007) citados por Ruiz & Cuzcano (2017) que mostraron que existen diferentes tipos de procrastinadores, aquellos ocasionales y los cotidianos; son estos últimos los que presentan mayores problemas en el ámbito personal, académico, laboral, social y hasta familiar.

De cierto modo los estudiantes pese a las consecuencias que le pudiese demandar esta etapa de adolescencia, según los datos obtenidos, da a entender que pueden desarrollar el autocontrol y como tal pueden ser capaces de vencer sus impulsos a la hora de estudiar para los exámenes, y no ser parte de conductas procrastinadoras, enfocándose al cien por ciento en sus objetivos.

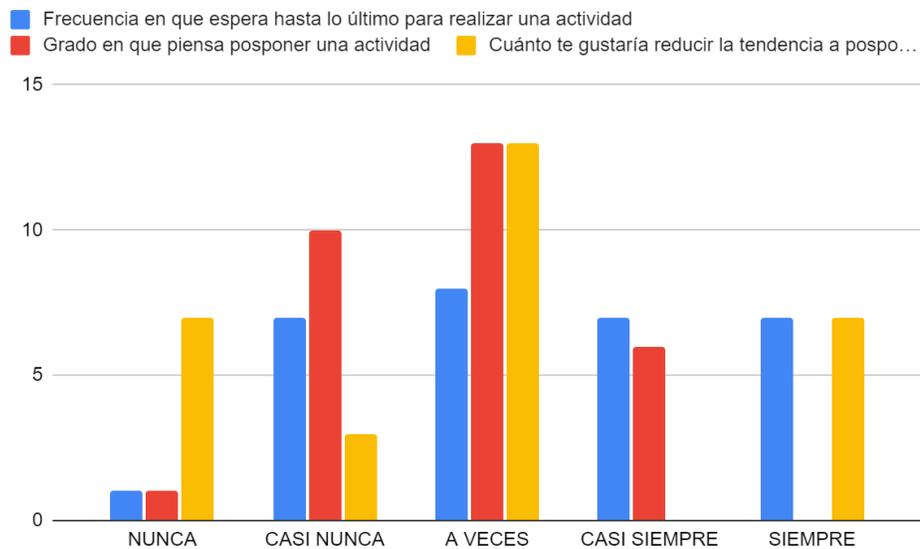
Tabla N°3

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

ALTERNATIVAS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Total
Frecuencia en que espera hasta lo último para realizar una actividad	1	7	8	7	7	30
Grado en que piensa posponer una actividad	1	10	13	6	0	30
Cuánto te gustaría reducir la tendencia a posponer una tarea	7	3	13	0	7	30

Gráfico N°3

Mantenerme al día con las lecturas/trabajos/actividades



Análisis e interpretación

De los encuestados 8 alumnos es decir el 26,7% dijeron que a veces esperan hasta lo último para mantenerse al día en lecturas, trabajos o actividades, 13 de ellos, el 43.3%

indicaron que a veces piensan en posponer el hecho de estar al día con actividades académicas importantes, mientras que 13 alumnos es decir, el 43.3% dijeron que a veces les gustaría reducir aquella tendencia, aquí se podría indicar, que a pesar de que en ocasiones postergan mantenerse al día, desean cambiar aquella predisposición, solo que no le emplean el debido entusiasmo para cambiar esa propensión.

Teniendo en cuenta estos datos se podría determinar que juega un papel fundamental lo propio de la etapa que tiene que ver con la inmadurez o con la falta de autocontrol, estos resultados son similares a los de (Morales, 2022), donde menciona que los cambios en todas las áreas del desarrollo provocan que el adolescente tenga comportamientos desadaptativos y se vuelva más susceptibles a las influencias de los pares.

Estos resultados al ser similares entre aquellos que desean posponer el mantenerse al día y aquellos que desean reducir dicha tendencia, es un indicativo de que estos alumnos son incapaces de alejar distracciones al momento de realizar las actividades académicas, además como se mencionó anteriormente, son de cierto modo inmaduros y como tal no son capaces de cumplir con sus responsabilidades aun sabiendo que esto les traerá consecuencias.

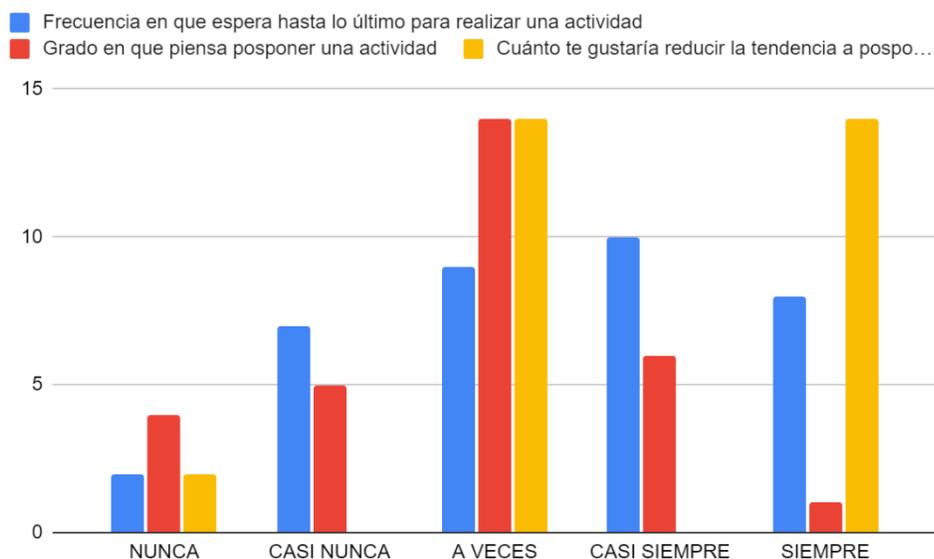
Tabla N°4

IV. Tareas académicas administrativas: rellenar impresos, matricularse para las clases, conseguir tarjeta de identificación, etc.

ALTERNATIVAS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Total
Frecuencia en que espera hasta lo último para realizar una actividad	2	7	9	10	8	30
Grado en que piensa posponer una actividad	4	5	14	6	1	30
Cuánto te gustaría reducir la tendencia a posponer una tarea	2	0	14	0	14	30

Gráfico N°4

Tareas académicas administrativas: rellenar impresos, matricularse para las clases, conseguir tarjeta de identificación, etc.



Análisis e interpretación

De acuerdo a la pregunta IV, 10 alumnos, es decir 33,3% de los encuestados dijeron que casi siempre esperan hasta lo último para desarrollar tareas académicas administrativas como rellenar impresos, matricularse para las clases, conseguir tarjeta de identificación, etc.

14 de ellos, es decir, el 46,7% dijeron que a veces piensan en posponer dichas tareas y así mismo se encuentra una relación en ¿Cuánto te gustaría reducir la tendencia a posponer una tarea? con 14 respuestas tanto en a veces como en siempre, es decir, en ambas denotaciones.

Según estos datos se puede determinar que al 93,3 % de los alumnos les gustaría reducir la tendencia a posponer las tareas académicas administrativas, entonces este resultado conlleva a idealizar que muchas veces unos se dejan influenciar por otros, es decir, prácticamente les hace mal compartir dichas tareas porque caen en el “no hagamos”, “dejemos para después” y esto les termina afectando, teniendo como consecuencia sentimientos de culpa.

Este resultado se contrapone con lo descrito por (Cubero - Vásquez, 2014) El ser humano es un ser social, el desarrollo de su integridad personal y profesional depende de la interacción y convivencia con las demás personas. Es decir, el aprendizaje tiene una dimensión individual que se desarrolla gracias a la cooperación con otros.

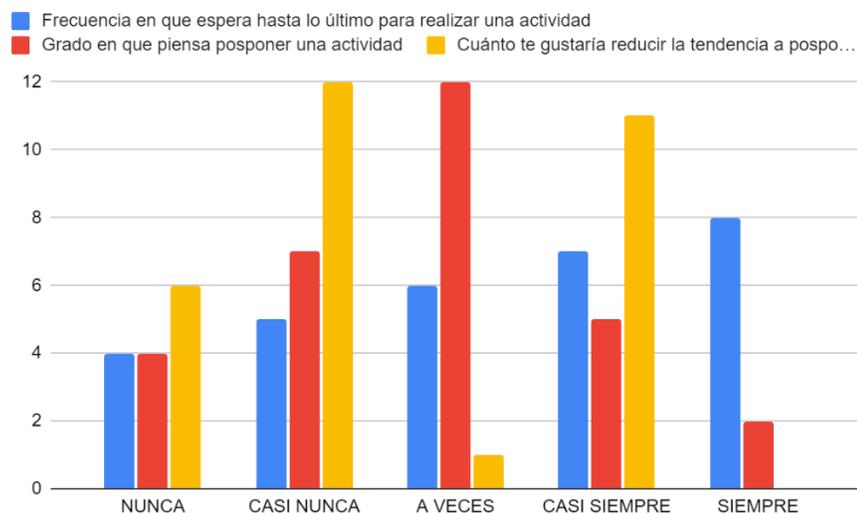
Tabla N°5

V. Tareas de asistencia: reunirte con tu tutor, pedir una cita con un profesor, etc.

ALTERNATIVAS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Total
Frecuencia en que espera hasta lo último para realizar una actividad	4	5	6	7	8	30
Grado en que piensa posponer una actividad	4	7	12	5	2	30
Cuánto te gustaría reducir la tendencia a posponer una tarea	6	12	1	11	0	30

Gráfico N°5

Tareas de asistencia: reunirte con tu tutor, pedir una cita con un profesor, etc.



Análisis e interpretación

Dentro de esta pregunta, 8 alumnos dijeron que siempre esperan hasta lo último para efectuar las tareas de asistencia como reunirse con su tutor, pedir citas con un profesor, etc., 12 de ellos dijeron que a veces piensan en posponer aquellas tareas asistenciales del mismo modo 12 indicaron que casi nunca les gustaría reducir aquella tendencia. ¿Qué quiere decir esto?, pues indica que realmente están teniendo poca importancia en cuanto a las tareas de asistencia.

Este resultado deja mucho que desear pues está demostrando que estos estudiantes que se des involucran terminan poseyendo bajas calificaciones, problemas conductuales, se retraen, entre otros. Lo cual se relaciona con lo explicado por (Arguedas,2010) el involucramiento se ha asociado con alto rendimiento académico, persistencia y permanencia en la educación secundaria, el sentido de pertenencia y la participación son resultados educativos que influyen positivamente en la salud integral y el bienestar, por lo que son tan

importantes en sí mismos como el rendimiento y la permanencia; el proceso es tan importante como el producto.

Se considera que esto sea propio de la adolescencia, también tiene mucho que ver la motivación por parte del maestro y por supuesto las directrices desde casa, ya que muchas veces como padres nunca se acercan a la institución ha investigar acerca del rendimiento de sus hijos, sino hasta cuando surge un problema escolar.

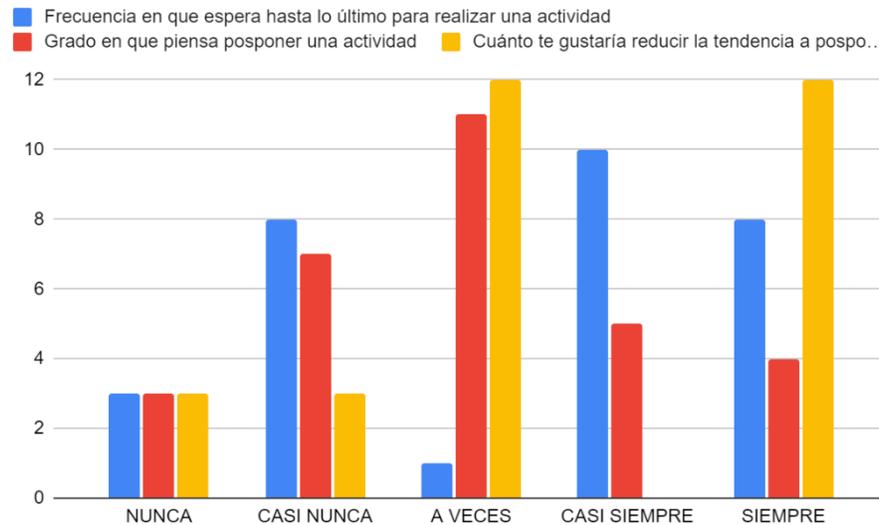
Tabla N°6

VI. Actividades escolares en general

ALTERNATIVAS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Total
Frecuencia en que espera hasta lo último para realizar una actividad	3	8	1	10	8	30
Grado en que piensa posponer una actividad	3	7	11	5	4	30
Cuánto te gustaría reducir la tendencia a posponer una tarea	3	3	12	0	12	30

Gráfico N°6

Actividades escolares en general



Análisis e interpretación

En cuanto a esta pregunta 10 alumnos dijeron que casi siempre esperan hasta lo último para desarrollar actividades escolares en general, así mismo se evidencia una ambivalencia en la pregunta ¿cuánto te gustaría reducir la tendencia a posponer? Teniendo como respuesta 12 estudiantes en cada respuesta, tanto en a veces como en siempre, dando a notar que sí piensa en ocupar su tiempo para cambiar su realidad.

Según estos datos el 33,3% esperan hasta lo último para realizar las actividades escolares en general, pero se muestra un 80% que les gustaría reducir dicha tendencia, entonces significa que, contra todo pronóstico, son alumnos conscientes de que el no realizar las tareas a tiempo les trae muchas consecuencias. Aquí también juega un papel fundamental la motivación que se le brinde al estudiantado ya que acuerdo con lo puntualizado por (Arguedas,2010) Aun en los casos en que el estudiante o la estudiante creen en su capacidad

para tener logros educativos, es poco factible que se esfuercen si no encuentran una razón para hacerlo.

La motivación es muy importante en todas las esferas de la vida, especialmente en los jóvenes dentro del ámbito educativo ya que un alumno motivado es capaz de otorgar mayor atención a las instrucciones dadas, aplica mayor interés en actividades propuestas, es más empático, tiene mayor confianza en sus habilidades y destrezas, tendrá mayor responsabilidad hacia su trabajo y sobre todo optimizará su rendimiento académico.

Tabla N°7

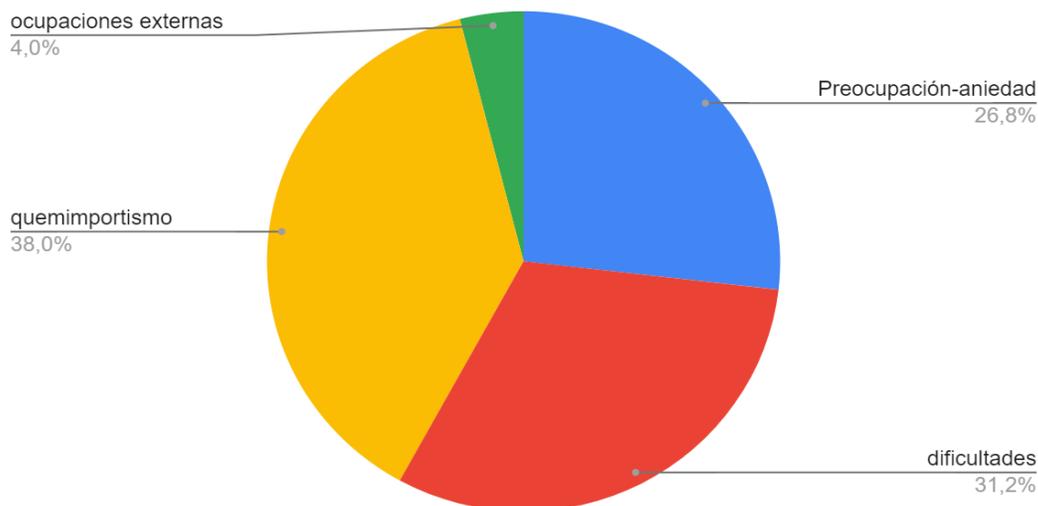
Motivos para procrastinar

Alternativas	Preocupación- ansiedad	Dificultades	Quemeimportismo	Ocupaciones externas
No refleja mis motivos (1)	67	78	95	10
no refleja mis motivos (2)	38	58	38	4
los refleja hasta cierto punto	44	72	61	5
4	17	22	38	6
los refleja perfectamente	44	40	38	5

Gráfico N°7

Motivos para procrastinar

no refleja mis motivos , 2, los refleja hasta cierto punto , 4 y los refleja perfectamente



Análisis e interpretación

En cuanto a los motivos para procrastinar, existían 26 preguntas, mismas que se agruparon en 4 conjuntos los cuales son: preocupación - ansiedad, dificultades, quemimportismo y ocupaciones externas. Dentro de estos, podemos visualizar que el nivel más alto lo contiene el quemimportismo, con una cantidad de 95 respuestas, en segundo lugar, está las dificultades con un total de 78 respuestas, en tercer lugar, está preocupación-ansiedad teniendo un total de 67 respuestas y finalmente se encuentra ocupaciones externas que equivale a 10 respuestas.

Del 100% de los estudiantes encuestados el 38,0% manifiestan que procrastinan por el poco interés o quemimportismo que aplican hacia las actividades académicas, mientras que el 31,2% indica que es debido a las dificultades que se presentan en el día a día, el 26,8% afirma que es debido a la preocupación o ansiedad que demanda la realización de tareas, y

así mismo existe un 4,0% que revelan que su procrastinación se debe a que además del estudio trabajan es decir mantienen ocupaciones externas.

Teniendo en cuenta estos datos y la entrevista con los docentes, se puede indicar que existe relación, ya que casi todos los docentes argumentaron que la mayoría de los alumnos son quemeimportistas, precisamente por la falta de interés, y esto tiene similitud con lo que manifestó (Goulart, 2022) para combatir el desinterés de la comunidad escolar, es necesario promover actividades diversificadas, el estímulo de los docentes, clases interesantes y la participación de la familia.

Entonces de acuerdo con lo mencionado anteriormente se puede manifestar que no se puede determinar con exactitud porque estos alumnos demuestran un comportamiento de quemeimportismo, ya que puede ser por el método de enseñanza de los docentes, si los motivan o no; por factores psicosociales, es decir que más se preocupan por encajar en un grupo que se despreocupan totalmente de las actividades académicas; una relación distante entre padres e hijos y poca comunicación, etc.

Tabla N°8

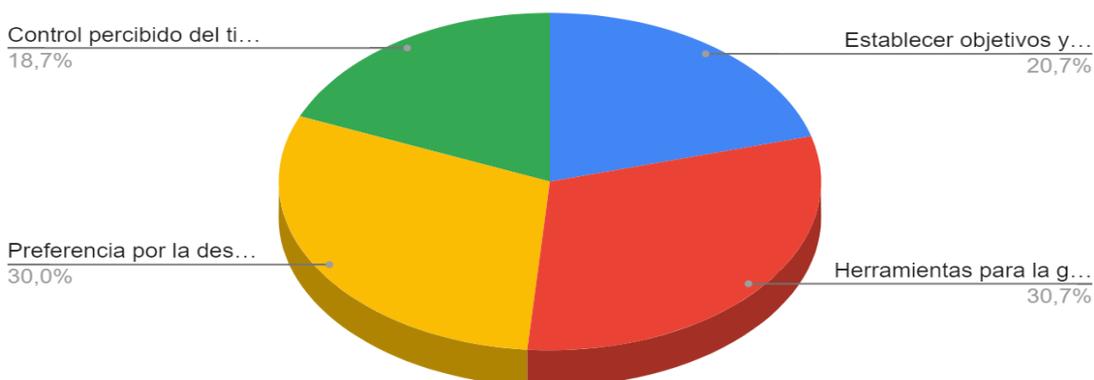
CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO

ALTERNATIVAS	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Habitualmente	Siempre
Establecer objetivos y prioridades	31	72	83	72	36
Herramientas para la gestión del tiempo	46	89	84	57	50
Preferencia por la desorganización	45	56	56	45	34
Control percibido del tiempo	28	47	33	26	13

Gráfico N°8

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO

NUNCA, POCAS VECES , ALGUNAS VECES ,
HABITUALMENTE y SIEMPRE



Interpretación

En el cuestionario de comportamientos de gestión del tiempo se tienen 34 preguntas dentro del mismo, el cual para su valoración se agrupa en cuatro dimensiones las cuales son; establecer objetivos y prioridades, herramientas para la gestión del tiempo, preferencia por la desorganización, control percibido del tiempo.

Dentro de los resultados obtenidos, correspondientes al 100% de la muestra tomada, el 30,7%, representa a herramientas para la gestión del tiempo, el 30 % a preferencia por la desorganización, seguido del 20.7% correspondiente a establecer objetivos y prioridades, y así mismo un 18.7% que revela el resultado de control percibido del tiempo.

Teniendo en cuenta los datos presentados y habiendo analizados, se pone en evidencia, con un porcentaje de 30.7% que los estudiantes carecen de herramientas para gestionar su tiempo, lo que ocasiona que los mismos no cumplan con las tareas que se les

encomiendan y por ende estas no sean presentadas a tiempo, ocasionando así un desbalance en su deber como estudiantes. Anteponiéndose a aquello (Martinic & Villalta, 2015) mencionan que "La calidad de la enseñanza y el tiempo comprometido por el estudiante, en cambio, es una variable controlada por el profesor y tiene una influencia directa en el rendimiento" (pp. 28-49).

De acuerdo a los mencionado anteriormente, se manifiesta que el trabajo de como los alumnos deben aprender a gestionar el tiempo para sus tareas, resultara de un trabajo en conjunto y no por separado para llegar a un manifiesto del mismo que logre cumplir con las necesidades del alumno y sus tareas, mismos que se verán reflejados en su rendimiento académico.

Tabla N°9

Nómina

Caso	Nivel de procrastinación en porcentaje	Motivos	Rendimiento académico
1	25%	Preocupación	8,34
2	25,3%	Preocupación	8,73
3	3,3%	Dificultad	9,59
4	16,6%	Quemeimportismo	8,65
5	3,3%	Preocupación	9,01
6	16,6%	Dificultad	7,68
7	33,3%	Quemeimportismo	7,03
8	10%	Dificultad	7,86
9	23,3%	Quemeimportismo	8,09
10	30%	Preocupación	7,34
11	16,6%	Quemeimportismo	7,26
12	58,3%	Quemeimportismo	6,46
13	3,3%	Trabajo	8,42
14	9%	Preocupación	7,54
15	16,6%	Quemeimportismo	8,54
16	20%	Preocupación	7,65
17	10%	Preocupación	7,89
18	3,3%	Dificultad	9,35
19	6,6%	Dificultad	7,77
20	23,3%	Quemeimportismo	7,58
21	6,6%	Dificultad	9,8
22	20%	Quemeimportismo	7,68
23	13,3%	Dificultad	8,52
24	20%	Dificultad	8,38
25	26,6%	Quemeimportismo	7,25
26	20%	Quemeimportismo	7,97
27	13,3%	Preocupación	8,44
28	23,3%	Quemeimportismo	8,34
29	33,3%	Quemeimportismo	6,96
30	20%	Dificultad	8,07

Resolución

Suma: Sum (yi)	Promedio: yip	Varianza: (S ²): Sum (y - yip) ² /(n-1)
Sum(y1) = 544.100	yip1 = 18.137	(S ² 1): Sum (y - yip1) ² / (29) = 132.218
Sum(y2) = 242.190	yip2 = 8.073	(S ² 2): Sum (y - yip2) ² / (29) = 0.602

Promedio Total: (YT).

$$(YT) = (yip1 + yip2) / (2)$$

$$\text{Sum (YT)} = 13.105$$

Grupos	Muestras	Suma	Promedio	Varianza
GRUPO1	30	544.100	18.137	132.218
GRUPO2	30	242.190	8.073	0.602

TABLA ANOVA

FUENTES DE VARIACION	SUMA DE CUADRADOS	GRADOS DE LIBERTAD	VARIANZAS O MEDIA	ESTADISTICO TEST	p-value
ENTRE LOS GRUPOS	1519.161	1	1519.161	22.875	0.000
DENTRO DE LOS GRUPOS	3851.797	58	66.410		
TOTAL	5370.958	59			

BUSCANDO EL VALOR EN LA TABLA F-FISHER

Significance level = 0.05

N/D	1
58	4.007

Conclusiones

1. Se acepta la hipótesis lógica (H1) y se rechaza la Nula (H0), ya que: $0.05 > 0.000$, ($>p\text{-value}$).
2. Se acepta la hipótesis lógica (H1) y se rechaza la Nula (H0), ya que: $22.875 > 4.007$, ($FC > FT$) lo que quiere decir que existe diferencia al menos en una

Tabla N°10

Resultados de la entrevista aplicada a los docentes de la IE “Quinche Félix Rezabala”

PREGUNTA 1:

Como docente, cuáles son los aspectos que considera importantes para que un estudiante obtenga un buen rendimiento académico

DOCENTE 1	DOCENTE 2	DOCENTE 3	DOCENTE 4	SÍNTESIS
<p>Desde mi punto de vista de acuerdo a las asignaturas que yo doy, Ciencias. A los estudiantes siempre hay que motivarlos, incentivarlos para que ellos mismos tengan un buen rendimiento académico, es decir en cuanto que sea la clase también dinámica, que llame la atención de los chicos de la manera en la cual ellos estén atentos y puedan interactuar.</p> <p>En mis horas de clase siempre les hago trabajos grupales, individuales, o en casos actividades de participación en el caso de hacer ejercicios: que pasen a la pizarra y digan en que parte no entendieron para poder reforzar y cerrar el tema pero que hayan entendido el ejercicio. Refiriéndome a física y química que requieren más atención. Que deben ser exactas y necesiten empeño. Que los chicos más que todo no se aburran ya que le ponen poco interés a la clase o no le ven el entusiasmo y tienen desinterés y al momento de evaluarlos y termine el parcial vemos que el rendimiento no es el requerido en el tiempo o querido lograr.</p>	<p>Como docente considero que uno de los aspectos más importantes que debe existir es que se le brinde una buena alimentación un buen apoyo en casa porque muchas veces el poco afecto o las críticas que uno como papá en casa le hace a los hijos va repercutiendo en su avance o desempeño académico, porque ellos acá llegan con esa poca motivación y eso ha hecho que muchas veces los estudiantes tomen esa decisión de dejar de estudiar. Muchas veces están apartados de la amistad porque ellos se consideran que no pueden competir en conocimientos, por esa falta de apoyo que existe en los hogares también hace que esto afecte en la institución.</p>	<p>En primer lugar, yo creo que debe ser la confianza en sí mismo, ya que si no la tiene no va a lograr un objetivo planteado, otra el interés que muestre por dicha asignatura porque en la actualidad hay estudiantes que se identifican más por una asignatura que con otra y eso, que debería tener el mismo interés para todas.</p>	<p>Primero el pensamiento propio, el criterio propio porque regularmente las actividades que se envían, son actividades de carácter crítico y creo que también, es una de las fortalezas en el área que yo imparto, en el área de ciencias sociales en donde se fortalece justamente esa parte, el pensamiento crítico el cual naturalmente requiere del criterio propio y éste tiene que estar basado en un análisis y a la vez la crítica.</p>	<p>Dentro de los aspectos que se consideran importantes para que un estudiante tenga un buen rendimiento académico se encuentran: la motivación, empleo de actividades didácticas, una buena alimentación, apoyo en casa, mayor afecto, confianza en sí mismo, interés en las asignaturas y pensamiento crítico.</p>

PREGUNTA 2:

De qué manera la participación de los padres de familia influye en el rendimiento de los estudiantes

DOCENTE 1	DOCENTE 2	DOCENTE 3	DOCENTE 4	SÍNTESIS
<p>En este caso le puedo decir que Mucho, porque también hay que tener una supervisión de parte de ellos porque si lo deja solo a maestro que solamente por que vienen al colegio y tengan que ellos hacer todo porque es el encargado de las horas de clase o el rendimiento debe ser solo en la institución, NO sino que también por parte de ellos la supervisión y el interés como padres de darles un control en tantas horas, si hizo la tarea, sino la hizo, qué hizo, controlarlo en tantas horas debe dedicarse porque a veces no se puede dejar solo a los chicos, y a la institución y el poyo como padres.</p> <p>No dejarse llevar por “no dejaron tareas”, aunque ahora no está permitido dejar tareas para la casa y no ocupe tantas horas, y para que hagan otras actividades. Debería ser un trabajo colaborativo.</p>	<p>Creo que ese es el punto esencial que debe tener también ese apoyo en casa, si el hogar no es motivador para que estos chicos estén bien en el colegio es uno d ellos factores para que ellos estén con bajas calificaciones</p>	<p>Tiene gran influencia, porque si el padre de familia es muy responsable, en ese sentido va a ayudar desde la casa mismo con este proceso, pero si el padre de familia tiene gran desinterés no se va a lograr, porque en todo esto el padre de familia es un pilar fundamental en el desarrollo de aprendizaje de cada uno de los estudiantes.</p> <p>Si yo le pongo ese interés como padre, lo motivo a mi hijo, no digamos que le exijo, sino que le hago que les dedique tiempo a sus estudios, ese proceso de enseñanza va a mejorar.</p> <p>¿Cree usted que los padres de familia de los estudiantes del tercero de bachillerato muestran ese compromiso para que los alumnos sean responsables en todas sus materias?</p> <p>En la mayoría sí, porque es un trabajo en conjunto que estamos haciendo.</p> <p>Siempre va a ver un padre de familia, porque eso es una realidad en la actualidad, que los hijos quieren mandar a los padres, pero en su mayoría si tenemos esa</p>	<p>Yo diría que determinante porque, me atrevería a decir que tristemente existe una gran cantidad de padres de familia que no están de acuerdo, como por ejemplo, con que a los hijos no se le envíen actividades a la casa o que se les envíe la menor cantidad posible en el mejor de los casos, y es muy mínima la cantidad de padres que dice, bueno, sí, envíesele actividades o hágasele trabajar, en otras palabras que le exija al estudiante, sin embargo la mayoría de padres de familia sí, que yo eh tenido al menos en esta institución coinciden en que no les gustan que les envíe mucha tareas, e incluso en las reuniones lo han manifestado y es con lo que yo a veces me quedo como “que esperamos”.</p>	<p>La participación de los padres influye mucho en el rendimiento de los estudiantes por tal motivo debería existir un gran apoyo dentro del hogar, ya que esto es un trabajo en equipo en donde se encuentra involucrado estudiante, padre y docente.</p> <p>Por tal motivo hay que potencializar la cantidad de padres que se responsabilice en ayudar a sus hijos, ya que existe una gran cantidad de padres que creen que el proceso de aprendizaje es solo tarea del docente, olvidando por completo que el primer lugar de aprendizaje es el hogar.</p>

		responsabilidad de apoyo desde los hogares mismos. Pero así mismo hay sus excepciones porque tampoco va a ser todo a la perfección. Se dialoga con ellos, pero no tenemos ese apoyo que necesitamos.		
--	--	--	--	--

PREGUNTA 3:

Qué acciones desarrolla como docente para involucrar a los padres de familia y lograr mayor participación en el desarrollo educativo de sus hijos.

DOCENTE 1	DOCENTE 2	DOCENTE 3	DOCENTE 4	SÍNTESIS
Siempre la constante comunicación con ellos para informales el avance, el rendimiento académico d ellos estudiantes, porque siempre tiene que estar involucrado el padre de familia y como tutora informarle el rendimiento académico de cada estudiante.	Como docente siempre estoy informándole o comunicando por medio de mensajes o los llamo para informales que ellos no están cumpliendo actividades. Lo hago antes de que culmine, ya que si dejo que ellos tengan las calificaciones pienso que estaría fallando como docente, entonces lo hago informándolo en su debido momento.	Acciones son muchas, lo primero que yo hago (hablo por mí de manera personalizada), lo primero que hago es dialogar con los padres de familia, yo tengo cercanía con ellos.	Bueno, inicialmente yo creo que hoy en día existe una evidencia mucho más fuerte y fue la parte de la pandemia, que en alguna medida requirió que el estudiante ya no trabaje directamente solo con el profesor, sino que ahora esta vez, se trasladó ese solo de exclusividad a los padres de familia. Y muchas veces los padres de familia se han desprendido del proceso educativos de sus hijos a tal punto de que a veces no saben que carga en la mochila y que no cargan, entonces eso evidencio durante el periodo de pandemia que hubo un desconocimiento casi total de todo lo viene siendo con el proceso de los hijos a tal punto que había padres que decían “ahora las tareas me tocan hacerlas a mí no a mi hijo”, entonces esto evidenciaba que nunca hubo un compromiso de	Dentro de las acciones que realizan los docentes de la IE “Quinche Félix Rezabala” para involucrar a los padres de familia y lograr mayor desarrollo educativo de los alumnos, está la comunicación para informales acerca del rendimiento, calificaciones, comportamientos, entre otros; además se les hace la constante invitación para que estén pendientes de la evolución y fallas de los estudiantes para así evitar visitar la institución solo al momento de existir un problema.

			<p>papá en ayudarlo en las tareas del hijo, cuando es una obligación. No está establecido en el Ministerio de Educación ni en ninguna normativa, es una normativa más bien ética y moral que un padre le ayude a sus hijos en las actividades en la casa, no porque se sepa las clases sino porque le ayude investigar; porque le de mecanismos, herramientas de cómo dar con una respuesta o con una solución a algún problema académico.</p> <p>Entonces en lo personal lo que siempre hago es tratar de aprovechar las oportunidades que tengo con los representantes, decirles primero que visiten la institución (cosa que no lo hacen y cuando vienen a visitar, vienen prácticamente cuando ya hay problema, o por problema disciplinario, problema de notas, etc.), lo que hago es insistirle que vengan y que investiguen con los docentes que imparten las clases a la que asisten.</p> <p>Además de hacerles la invitación a que vengan frecuentemente, es en la parte de a veces poca tarea, tomarle la experiencia, a veces no tanto a los padres, sino, por ejemplo, yo doy clases de historia y muchas veces les digo a los chicos, pero pregúnteles a sus papás sobre este tema, pregúnteles a sus abuelitos,</p>	
--	--	--	---	--

			en dependencia de la época en la cual estoy haciendo referencia. Entonces de esa manera se vinculan un poquito al contenido, pero no podría confirmarlo de manera técnica si los están o no lo están haciendo.	
--	--	--	--	--

PREGUNTA 4:

¿Cree Ud. que existe relación entre comportamiento de los estudiantes y el rendimiento académico?, por que

DOCENTE 1	DOCENTE 2	DOCENTE 3	DOCENTE 4	SÍNTESIS
Si bastante, porque uno lo palpa diariamente en cuanto si veo que un estudiante tiene un mal comportamiento por ende va a ser un rendimiento bajo. El estudiante que es así por lo general si se les va revisar una tarea dicen `no sé, no presenta, me olvide`, es lo más práctico para ellos a diferencia de un estudiante que es buen comportamiento, pero también es aplicado, responsable y el resultado va a ser buen estudiante.	Si hay la relación porque muchas veces los estudiantes se comportan y ese comportamiento incide en que “yo no quiero hacer o porque ya me llaman la atención por mi comportamiento mejor me siento y no hago ninguna actividad”.	Desde mi punto de vista y por experiencia propia, hay veces que sí influye como hay otras que no, porque por la experiencia que yo puedo tener tanto laboral como familiar se ha dado casos en que los chicos, tienen muy buenas calificaciones tienen un buen rendimiento, pero el comportamiento no les ayuda, lo digo por experiencia propia, por un sobrino, por tal motivo digo que a veces influye y a veces no. Como también se dan casos de que sí influyen porque tienen bajo rendimiento académico, tienen un quemeimportismo y lo que hacen es venir a hacer turismo a la institución. Entonces en lo que no influye lo indico por experiencia familiar, mi sobrino tiene buenas notas un buen rendimiento académico, pero es muy inquieto,	El comportamiento básicamente parte de actitudes ósea actos y las actitudes son justamente las que determinan el tiempo que se destina para hacer una actividad u otra, si un estudiante tiene problemas actitudinales no solamente por indisciplina, sino por actitudes de manera general, pero que le presta más importancia por ejemplo a lo que hoy esta más de moda en la adolescencia, los juegos digitales como “el free fire” que tengo el caso de un estudiante que está con este tema (no quiere venir al colegio, cuando la mamá le exige se pone bravo), entonces yo digo existe algo que está haciendo un gran daño completamente a este personaje a tal punto que en cierta medida, según el criterio	De manera general si se podría decir que existe una estrecha relación entre el comportamiento de los estudiantes y el rendimiento académico, pero si se adentra un poco más en el caso y teniendo en cuenta ciertas experiencias de los alumnos se podría manifestar que hay ocasiones en que se muestra un 50% de que sí hay relación y un 50% de que no, ya que existe niños muy inquietos, pero con un rendimiento óptimo, entonces en este caso podríamos decir que el comportamiento y el rendimiento académico no se relacionan.

		<p>es decir desde mi punto de vista es un 50 y 50, porque aquí mismo en la institución ha pasado, el estudiante es muy inquieto, pero tienen buen rendimiento.</p>	<p>de representantes, está dañando la convivencia familiar, entonces si afecta esta convivencia que es lo más próximo al individuo como no va a afectar otros vínculos que están un poquito más distantes como la del proceso educativo. Entonces si un estudiante se dedica más a otras cosas que prestarle (por lo menos un tiempo mínimo que es lo que se recomienda), un mínimo de una hora de actividades académicas y no tiene esa dedicación porque tiempo y espacio lo tienen, porque hasta donde tengo entendido son pocos los estudiantes que ocupa tiempo para trabajar, no como hace algunos años atrás. Entonces no tienen mucho que hacer en realidad, desde el punto de vista de obligaciones, no hay más bien la predisposición para solucionar los problemas académicos que existen y con ello precisamente ocupan ese tiempo libre en actividades que no están relacionadas con la solución de actividades o tareas pendientes.</p>	
--	--	--	---	--

Pregunta 5:

Qué estrategias se deben realizar en la institución para promover mejoras en la educación de los estudiantes.

DOCENTE 1	DOCENTE 2	DOCENTE 3	DOCENTE 4	SÍNTESIS
<p>Nosotros como institución siempre estamos pendientes del rendimiento de los chicos, más que todo que asimilen cada una de las materias, siempre uno les dice “tienes que proyectarte en el momento que salgas a que estudies, a que seas buen estudiante” entonces implementar estrategias sería: hacer más colaborativo en el sentido que también colaboren con los profesores en querer aprender.</p>	<p>Existen muchas estrategias, pero yo creo que parte de ellas tenemos que utilizar estrategias de metacognición que involucremos todos esos objetivos para que estos estudiantes comiencen a mejorar sus conocimientos y también involucrarlos más en los proyectos porque muchas veces solo nos basamos en teoría y dejamos de lado un poco la práctica, entonces hay proyectos que involucran ambas partes donde el estudiante muchas veces se involucra más por la práctica que por la teoría</p>	<p>Bueno, la verdad que específicamente horita, horita no se me viene ninguna a la mente, pero si se deberían aplicar muchas para mejorar, porque yo les puedo decir, se puede aplicar esta o la otra, es decir cosas que son inalcanzables, ya, pero eso si se debería hacer para obtener mejoras, y se deben realizar estrategias que estén muy bien analizadas y que sean aplicables principalmente.</p>	<p>No sabría decirle a ciencia cierta porque al menos las que han estado a nuestro alcance aquí en los siete casi ocho años que llevo trabajando, se han expuesto muchas y hasta ahora no vemos realmente soluciones así concretas, porque lastimosamente el trabajo que a veces se hace en la institución o que a veces tiene no digamos buenos resultados, pero que tiene como que cierto grado de confianza en dar resultados a veces es torpedeado por la realidad externa en la institución, entiéndase entre ello familia, la misma que a veces como lo dije anteriormente, en ocasiones es un problema muy serio, no precisamente por el hecho de ser familia disfuncionales, sino que a veces están “no al niño esto, no al niño aquello”, es decir una sobreprotección; también está el entorno cibernético que puede estar en este chico o chica y las amistades que también influyen, ósea, siento que, (ya respondiendo a la pregunta) se</p>	<p>En la institución parte de las estrategias de colaboración entre docente-alumno, también se deberían aplicar muchas estrategias siempre y cuando sean alcanzables ya que se han propuestos algunas que inclusive son prometedoras, pero a veces son torpedeadas por la realidad externa.</p>

			ha hecho bastante, no hemos logrado buenos resultados, hemos revisado bibliografías e incluso hasta un curso hemos desarrollado precisamente para innovación pedagógica y todo esto, pero como que no hay encuadres, no hay engranajes que realmente den soluciones a esos problemas.	
--	--	--	---	--

PREGUNTA 6:

De acuerdo a su experiencia, cuáles son las razones por la que los estudiantes postergan realizar sus tareas escolares.

DOCENTE 1	DOCENTE 2	DOCENTE 3	DOCENTE 4	SÍNTESIS
Va de la mano la supervisión de los padres ya que ellos tienden a decir que si les preguntan a sus hijos dicen que `no le dejaron tarea`. Optan por eso para irse a la cancha por ir a jugar, lo más practico es eso. Por eso postergan las tareas para que me dejen salir y no tengo nada que hacer.	Yo veo muchas veces es porque ellos tienen esa falta de comunicación, en la zona existen papás con cierto nivel de analfabetismo, entonces como ellos no tienen ese apoyo en casa porque los papás no leen, no escriben, entonces van también generando esta cadena de generación en generación. Entonces esos los motivos principales de que ellos acá tengan esa falta de conocimiento.	Muchas veces por el interés de la asignatura, “espero a que otro lo haga y yo copearlo”, esas serían unas de las principales, otra, cuando están en situaciones de enamoramiento, le dedican más tiempo a esa emoción que están teniendo en ese momento y de dejan todo para segundo plano. Entonces son muchas las situaciones que hace que los chicos vayan postergando, también por el quemeimportismo, es decir, les da igual, no tienen una visión o un objetivo claro, aquí hay niños y hablo de la actualidad, de esta semana, digámoslo así, hay niños que a pesar de que tengan su romance ellos están muy pendientes, hacen	En la mayoría de los casos por la interferencia de los juegos digitales, por lo que eh alcanzado a escuchar desde el criterio de los mismos padres de familia, otras circunstancias suelen ser también actividades extrapedagógicas ósea actividades no pedagógicas, como por ejemplo pertenecen a un equipo de indor, de futbol, de lo que sea, de deporte regularmente y por eso no las entregan. Y otra gran cantidad de ellos se concentran justamente en los que no quieren hacer simplemente, desinterés podría llamarle, un desinterés por el estudio porque hay mucha falta de motivación,	Teniendo en cuenta la experiencia se puede manifestar que, entre las razones de postergación de tareas escolares, están: la falta de supervisión y apoyo por parte de los padres, la falta de interés en la asignatura, situaciones de enamoramiento, por el quemeimportismo, interferencias de los juegos digitales, la realización de actividades no pedagógicas, entre otros.

		<p>sus deberes, y ¿Por qué?, por el interés que ellos tienen propio de cumplir, por esa responsabilidad que ellos tienen.</p> <p>Pero los otros dicen, sabe que ya mismo lo hago y no tienen ese sentido de responsabilidad que todos deberían tener.</p>	<p>desde el punto de vista de logros porque he podido alcanzar justamente en esos estudiantes “desmotivados” por así llamarle, existe una desmotivación por el estudio mientras hay una gran motivación por el “tener”, el tener una condición económica mejor y piensan por ejemplo termina el colegio, llegar a una mayoría de edad para irse a trabajar a X lugar y tener una moto.</p> <p>Es una concentración bastante fuerte de idea; que, porque quieren tener chicas y supuestamente a las chicas les gusta el dinero; que, porque quisieran salir de la pobreza. Esa es la idea, pero sin una idea de formarme y a través de mi formación salir adelante económicamente y entonces a veces comparan las realidades.</p> <p>Ejemplo ayer justamente hablaba con un curso, justamente de este tema, y empezó por esta parte de que las chicas son interesadas, ellos decían, pero “profe analice bien la realidad” que, porque a unos de ellos le había aceptado solo porque tenía moto, ósea esa era la excusa y terminé la conversación en un análisis de ¿Cuántos profesionales existen, unos trabajando, otros no</p>	
--	--	---	--	--

			trabajando, unos (no por denigrar el oficio porque al fin y al cabo son trabajos dignos) cocinando, lavando platos, manejando taxis, hasta de mototaxista hoy en día aquí en Calceta.	
--	--	--	---	--

4.2. Alcance de objetivos

Objetivos	Cuadro y gráfico (cuyos resultados tributan al objetivo)	Resultados	Conclusiones	Recomendaciones
Identificar los niveles de procrastinación entre los estudiantes de la institución previamente definida	Gráfico 1, 2, 3, 4, 5, 6, del instrumento Escala de procrastinación para estudiantes (Pass) (primer parte).	Índices considerables de procrastinación principalmente por la falta de motivación lo que conlleva a los estudiantes a ser quemeimportistas.	La motivación juega un papel importante en la vida de los estudiantes al momento de realizar sus actividades académicas.	Innovar la metodología de enseñanza de tal forma que los estudiantes se interesen más por las clases.
Determinar los factores que influyen en la procrastinación de los estudiantes	Gráfico 7, (Motivos para procrastinar)	Quemeimportismo con 38.0%; dificultades con 31.2%; preocupación-ansiedad 26.8%; y ocupaciones externas con 4.0%.	El principal detonante para la procrastinación es el quemeimportismo con su alto porcentaje.	Hacer uso de técnicas favorables que eviten distracciones que alejen del objetivo de las tareas.
Relacionar el nivel de procrastinación con el rendimiento académico	Tabla 9 – Tabla 10	Visiblemente de acuerdo a la nómina, resalta el quemeimportismo con resultados a considerar.	El quemeimportismo de los estudiantes es un motivo considerable para su procrastinación.	Una mesa de dialogo con estudiantes-profesores para intercambiar opiniones de actividades en clases.

Objetivo general

El objetivo general dice; Identificar la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el 3ro de BGU en la IE Quinche Félix Rezabala, Bolívar-Junín, año lectivo 2022-2023, se logró identificar con la aplicación de los instrumentos que sí existe una relación notoria entre la procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes de la institución.

Objetivos específicos

El objetivo 1 propuesto fue: “Identificar los niveles de procrastinación entre los estudiantes de la institución previamente definida”, se logró obtener resultados de dichos niveles en relación a los distintos subtemas del instrumento tal como se muestran en los gráficos 1, 2, 3, 4, 5, 6, del instrumento Escala de procrastinación para estudiantes (Pass) (primer parte), donde se evidencian índices considerables de procrastinación principalmente por la falta de motivación lo que conlleva a los estudiantes a ser quemehimportistas.

El objetivo específico 2 propuso: “Determinar los factores que influyen en la procrastinación de los estudiantes”, este objetivo obtuvo resultados tal como indica el gráfico No 7, del instrumento Escala de procrastinación para estudiantes (Pass) (segunda parte), en donde se puede visualizar los factores por los cuales se consideran que los estudiantes posponen sus actividades académicas, en los cuales se encuentran el quemehimportismo con 38.0%; dificultades con 31.2%; preocupación-ansiedad 26.8%; y ocupaciones externas con 4.0%. haciendo notorio que la razón con mayor realce es el quemehimportismo.

El objetivo específico 3 plantea: “Relacionar el nivel de procrastinación con el rendimiento académico”, se logró a través de los instrumentos tomados a los estudiantes

(calificaciones del promedio general de los estudiantes del 3ero de bachillerato) y la colaboración de 4 docentes mediante una encuesta, como se lo demuestra en la tabla No 9 y 10, las cuales dio directrices para lograr el objetivo mencionado, en la cual se muestra que el quemeimportismo tiene resultados a considerar.

4.3. Comprobación de hipótesis

La hipótesis planteada fue la siguiente: ¿La procrastinación provoca un deficiente rendimiento académico?

Hipótesis lógica: La procrastinación provoca un deficiente rendimiento académico

Hipótesis nula: La procrastinación no provoca un deficiente rendimiento académico

De acuerdo al análisis de varianza, el valor p es menor que 0,05, se rechaza la hipótesis nula lo que nos permite concluir que sí existe una diferencia significativa entre las variables. Además de, con los datos obtenidos en la entrevista a los docentes, se logra comprobar la hipótesis planteada dando como respuesta a esta, que sí existe una relación notoria en el rendimiento académico afectando el mismo.

CAPÍTULO V

5.1 Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Una vez finalizada la investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

- De acuerdo a la tabla ANOVA, se deduce que los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Quinche Félix Rezabala”, presentan altos índices de ser procrastinadores, sin embargo, de acuerdo a la Escala de procrastinación para estudiantes (Pass) indica que son procrastinadores los que tengan un nivel a partir del 50%, lo que indica que solo un estudiante es procrastinador como tal, por lo tanto, los demás solo poseen indicios de ser procrastinadores.
- El desencadenante primordial para la procrastinación es el quemeimportismo, con un porcentaje variable, mismo que repercute de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes el cual se ve reflejado en la nómina planteada.
- La procrastinación genera alteraciones reveladoras en el proceso académico de los estudiantes, con repercusión en sus notas académicas.
- Estos estudiantes, con alto índices de procrastinación terminan teniendo preferencia por la desorganización en cuanto a la gestión del tiempo, lo que los lleva a desistir de sus tareas escolares a muchos de ellos.

Recomendaciones

- Fomentar en los estudiantes la comunicación con los docentes para así transmitir cómo estos llevan sus clases y lo que les hace sentir las mismas, para llegar a un plan de trabajo colaborativo entre estudiantes-docentes y que la clase sea más de interés.
- Elaborar un horario de trabajo para la realización en conjunto de sus tareas académicas y actividades extracurriculares, mismas que tendrán un nivel de validez considerable durante los periodos de realización.
- Concienciar a los estudiantes sobre la procrastinación, sus efectos, consecuencias y como esta está afectando su vida académica y lo eficiente de tener sus tareas académicas a tiempo.
- Implementar métodos de organización, como cuaderno de trabajo, notas, etc., mismas que ayudaran a ejecutarlas sin necesidad de postergar.

6 Cronograma

ACTIVIDADES	MESES / 2022																				RECURSOS			
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				SEPTIEMBRE				HUMANOS	MATERIALES	COSTOS	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Presentación y Aprobación del anteproyecto.		X	X	X																	Miembros de la Unidad de Titulación	Laptop, revistas, artículos, internet, hojas, esferos	\$75	
Reunión con la tutora					X	X		X		X		X		X		X		X		X	Tutora asignada. Miembros de tesis	Laptop, internet	\$70	
Reunión con el personal docente de las instituciones				X	X																	Docentes de las instituciones *Salvatierra Velásquez Joshira *Vera Sánchez Angela	Movilización Hojas, esferos	\$60
Reunión con la tutora					X	X			X	X			X	X			X	X			*Salvatierra Velásquez Joshira *Vera Sánchez Angela Tutora	Laptop, internet, movilización	\$60	
Reunión con el tribunal																				X	Miembros de la Unidad de Titulación	Movilización	\$45	
Diseño y desarrollo del marco teórico del proyecto, selección de fuentes bibliográficas (Recopilación de información)								X	X	X			X		X						*Salvatierra Velásquez Joshira *Vera Sánchez Angela	Laptop, internet, fuentes bibliográficas, revistas. Movilización	\$100	
Desarrollo del marco teórico. Aplicación de instrumentos de trabajo, tabulación de los resultados y elaboración de los cuadros y gráficos estadísticos.												X	X	X	X				X		*Salvatierra Velásquez Joshira *Vera Sánchez Angela	Laptop, internet, fuentes bibliográficas, revistas. Movilización	\$100	

Elaboración y presentación del informe final.																			X	X	*Salvatierra Velásquez Joshira *Vera Sánchez Angela Tutora Tribunal	Impresiones, estampado y anillado	\$60	
Corrección y presentación del proyecto final al departamento correspondiente																				X	X	*Salvatierra Velásquez Joshira *Vera Sánchez Angela Tribunal	Movilización	\$45
Empastado, entrega de proyecto en CD Aprobación y sustentación.																					X	*Salvatierra Velásquez Joshira *Vera Sánchez Angela Tribunal	Empastados. CD	\$50
Total																							665	

7. Referencias bibliográficas

- Altamirano Chérrez, C. E. (octubre de 2020). *Informe de investigación sobre: "La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios"*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31553/1/ALTAMIRANO%20CHERREZ%20%20CYNTHIA%20ESTEFANIA%20%28sello%29.pdf>
- Altamirano Chérrez, C. E., & Rodríguez Pérez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 15-24.
- Alvarez Ibáñez, M. J. (Enero de 2018). Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala. Obtenido de file:///C:/Users/usuario/Desktop/Joshira%20tesis/Alvarez-Maria.%20pdf.pdf
- Angarita Becerra, L. D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94.
- Arguedas Negrini, I. (2010). Involucramiento de las estudiantes y los estudiantes en el proceso educativo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8(1), 63-78.
- Atalaya Laureano, C., & García Ampudia, L. (17 de Diciembre de 2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, Vol. 22(N.º 2), 363-378. Obtenido de file:///C:/Users/usuario/Downloads/60798.pdf
- Ayala Ramírez, A. S., Rodríguez Díaz, R. Y., Villanueva Quispe, W., Hernández García, M., & e Campos Ramírez, M. (2018). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Paideia*, 1, 40-52. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/340522162_La_procrastinacion_academica_a_teorias_elementos_y_modelos/fulltext/5e8f4c0da6fdcca789033978/La-procrastinacion-academica-teorias-elementos-y-modelos.pdf
- Ayala Ramírez, A. S., Rodríguez Díaz, R. Y., Villanueva Quispe, W., Hernández García, M., & Campos Ramírez, M. (2020, Abril 02). La procrastinación académica:

- teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, (2), 40-52.
<https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Bobadilla Quispe, M. (2010). El teatro y su influencia en el rendimiento académico en literatura de alumnos del 5to de secundaria de la I. E. S. Francisco Javier de Luna Pizarro distrito de Miraflores, Arequipa, 2008. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 76-82.
- Chávez Arias, L. E. (2018). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en la asignatura Análisis Matemático II. *Educación XXVII*, 24-40.
- Chávez Yáñez, A. F., & Valdivia Miranda, F. P. (2020). Procrastinación y rendimiento académico en el estudiante del nivel secundario de una institución educativa pública. Arequipa, Perú. Obtenido de <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9941/76.0418.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chun Chun, H., & Nam Choi, J. (Julio de 2015). Repensando la Procrastinación: Efectos Positivos del Comportamiento de Procrastinación "Activa" en las Actitudes y el Desempeño. *La Revista de Psicología Social*, 145(3), 245-64. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/7783283_Rethinking_Procrastination_Positive_Effects_of_Active_Procrastination_Behavior_on_Attitudes_and_Performance
- Cubero - Vásquez, K. V. (2014). La tarea académica inteligente: valioso componente en la mediación del proceso de aprendizaje. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, XV(32), 31-45.
- Díaz Morales, J. (2019). Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - y Avaliação Psicológica*, párr. 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>
- Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 1-16. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- García Martínez, V., & Silva Payró, M. P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137.

- Garzón, A., Arias, J. d., & Acelas, L. (s.f.). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. *Diálogos en investigación en la Konrad Lorenz*, 53-80. Obtenido de [https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/1778/03_Caracteristicas%20y%20dimensiones%20de%20la%20procrastinacion_Garz%C3%B3n%20Umerkova.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=la%20procrastinaci%C3%B3n%20se%20define%20como,hecho%20\(tuckman%2C%202003\).](https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/1778/03_Caracteristicas%20y%20dimensiones%20de%20la%20procrastinacion_Garz%C3%B3n%20Umerkova.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=la%20procrastinaci%C3%B3n%20se%20define%20como,hecho%20(tuckman%2C%202003).)
- Gravini Donado, M., Durán, S., Parao, A., & Portillo, A. (2005). Características motivacionales de estudiantes con alto y bajo rendimiento académico de undécimo grado del colegio Americano en la ciudad de Barranquilla. *Psicogente*, vol. 8, núm. 14, 8(14), 20-26.
- Goulart, J. L. (2022). El desinterés escolar: en busca de un entendimiento. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 4(1), 89-110. Obtenido de nucleodoconhecimento: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/el-desinteres-escolar>
- Guartazaca Albarracín, T. C. (2018). *Factores socio económicos que intervienen en el rendimiento de los niños de 10-12 años en la escuela Joaquín Fernández de Córdova Sinincay, Cuenca. 2017*. Obtenido de tesis: <https://1library.co/document/zxnxrl4q-factores-economicos-intervienen-rendimiento-joaquin-fernandez-cordova-sinincay.html>
- Heredia Escorza, Y., & Cannon Díaz, B. I. (2017). *Estudios sobre el desempeño académico*. México: Editora Nómada.
- Manchado, M., & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, vol. 38, núm. 2, 243-258.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2007). *La buena educación: Reflexiones y propuestas de psicopedagogía humanista*. España: Anthropos Editorial.
- Martinic, S., & Villalta, M. (2015). La gestión del tiempo en la sala de clases y los rendimientos escolares en escuelas con jornada completa en Chile. *Perfiles educativos* vol.37 no.147, 28-49.
- Medina, N., Ferreira, J., & Marzol, R. (2018). Factores personales que inciden en el bajo

- rendimiento académico de los estudiantes de geometría. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 20(1), 4-28. Obtenido de file:///C:/Users/TECOTINTAS/Downloads/Dialnet-FactoresPersonalesQueIncidenEnElBajoRendimientoAca-6436353.pdf
- Merino Tejedor, E. (2010). La expectativa de autoeficacia: su influencia y relevancia en el desarrollo personal. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación*, 3(1), 371-377.
- Mora García, R. T. (2015). Factores que intervienen en el rendimiento académico universitario: Un estudio de caso. *Opción*, vol. 31, núm. 6, 1041-1063. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045571059.pdf>
- Morales Rodríguez, M. (2022). Adolescentes en riesgo: Búsqueda de sensaciones, adicción al internet y procrastinación. *Informes Psicológicos*, 22(1), 43-60.
- Ostoich Dávila, G. (2019). Manejo del tiempo por el procrastinador en las organizaciones públicas occidentales posmodernas: Caso de estudio inspectoría del trabajo del estado Mérida. *Sapienza Organizacional*, 6(11), 166-199.
- Precht, A., Valenzuela, J., Muñoz, C., & Sepúlveda, K. (2016). Familia y motivación escolar: desafíos para la formación inicial docente. *Estudios Pedagógicos*, vol. XLII, núm. 4, 165-182.
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.
- Quintero Quintero, M. T., & Orozco Vallejo, G. M. (2013). El desempeño académico: una opción para la cualificación de las instituciones educativas. *Plumilla Educativa*, 93-115.
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 16(1), 45-60.
- Ruiz Alva, C., & Cuzcano Zapata, A. (2017). *El estudiante procrastinador*. Obtenido de Dialnet: Dialnet-ElEstudianteProcrastinador-7145921.pdf
- Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94.

- Sierra Del Aguila, L. F. (2021). Estilos de crianza y procrastinación académica en estudiantes de una universidad particular de Lima Metropolitana . Lima, Perú. Obtenido de: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
- Steel, P. (2017). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. España: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Tarazona Miranda, V. H., Huamán Gutiérrez, O. G., Angulo Calderón, C. A., & Mendoza Hidalgo, M. L. (2021). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. Caso de estudio Escuela de Mecánica de Fluidos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista Conrado*, 293-302. Obtenido de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1725>
- Valenzuela, J., Muñoz Valenzuela, C., Silva-Peña, I., Gómez Nocetti, V., & Precht Gandarillas, A. (2015). Motivación escolar: Claves para la formación motivacional de futuros docentes. *Estudios Pedagógicos*, *XLI*(1), 351-361.
- Zaid, G. (2018). *Mil palabras*. México: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2022). Enseñanza y aprendizaje de las matemáticas: diferentes enfoques y niveles educativos. *Alteridad Revista de educación*. Vol. 17 Núm. 2, <https://alteridad.ups.edu.ec/index.php/alteridad/issue/view/203>.

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



ENTREVISTA A DOCENTES DE LA IE “QUINCHE FÉLIX REZABALA”

Fecha: 24-08-22

Lugar: Calceta

Entrevistadora: Joshira Salvatierra y Angela Vera

Entrevistado: Lic. 1

Objetivo de la entrevista.

Identificar la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el 3ro de BGU en la IE Quinche Félix Rezabala, Bolívar-Junín, año lectivo 2022-2023.

1. Como docente, cuáles son los aspectos que considera importantes para que un estudiante obtenga un buen rendimiento académico.

Desde mi punto de vista de acuerdo a las asignaturas que yo doy, Ciencias. A los estudiantes siempre hay que motivarlos, incentivarlos para que ellos mismos tengan un buen rendimiento académico, es decir en cuanto que sea la clase también dinámica, que llame la atención de los chicos de la manera en la cual ellos estén atentos, quedan actuar, interactuar.

En mis horas de clase siempre les hago trabajos grupales, individuales, o en casos actividades de participación en el caso de hacer ejercicios: que pasen a la pizarra y digan en que parte no entendieron para poder reforzar y cerrar el tema pero que hayan entendido el ejercicio.

Refiriéndome a física y química que requieren más atención. Que deben ser exactas y necesitan empeño. Que los chicos más que todo no se aburran ya que le ponen poco interés a la clase o no le ven el entusiasmo y tienen desinterés y al momento de evaluarlos y terminar el parcial vemos que el rendimiento no es el requerido en el tiempo o querido lograr.

2. De qué manera la participación de los padres de familia influye en el rendimiento de los estudiantes.

En este caso le puedo decir que Mucho, porque también hay que tener una supervisión de parte de ellos porque si lo deja solo a maestro que solamente por que vienen al colegio y tengan que ellos hacer todo porque es el encargado de las horas de clase o el rendimiento debe ser solo en la institución, NO sino que también por parte de ellos la supervisión y el interés como padres de darles un control en tantas horas, si hizo la tarea, sino la hizo, qué hizo, controlarlo en tantas horas debe dedicarse porque a veces no se puede dejar solo a los chicos, y a la institución y el apoyo como padres.

No dejarse llevar por “no dejaron tareas”, aunque ahora no está permitido dejar tareas para la casa y no ocupe tantas horas, y para que hagan otras actividades.

Debería ser un trabajo colaborativo.

3. Qué acciones desarrolla como docente para involucrar a los padres de familia y lograr mayor participación en el desarrollo educativo de sus hijos.

Siempre la constante comunicación con ellos para informarles el avance, el rendimiento académico de los estudiantes, porque siempre tiene que estar involucrado el padre de familia y como tutora informarle el rendimiento académico de cada estudiante.

4. ¿Cree Ud. que existe relación entre comportamiento de los estudiantes y el rendimiento académico?, por que

Si bastante, porque uno lo palpa diariamente en cuanto si veo que un estudiante tiene un mal comportamiento por ende va a ser un rendimiento bajo. El estudiante que es así por lo general si se les va revisar una tarea dicen `no sé, no presenta, me olvide`, es lo más práctico para ellos a diferencia de un estudiante que es buen comportamiento, pero también es aplicado, responsable y el resultado va a ser buen estudiante.

5. Qué estrategias se deben realizar en la institución para promover mejoras en la educación de los estudiantes.

Nosotros como institución siempre estamos pendientes del rendimiento de los chicos, de que más que todo asimilen cada una de las materias, siempre uno les dice "tienes que proyectarte en el momento que salgas a que estudies, a que seas buen estudiante" entonces implementar estrategias sería: hacer más colaborativo en el sentido que también colaboren con los profesores en querer aprender.

6. De acuerdo a su experiencia, cuáles son las razones por la que los estudiantes postergan realizar sus tareas escolares.

Va de la mano la supervisión de los padres ya que ellos tienden a decir que si les preguntan a sus hijos dicen que `no le dejaron tarea`. Optan por eso para irse a la cancha por ir a jugar, lo más práctico es eso. Por eso postergan las tareas para que me dejen salir y no tengo nada que hacer.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



ENTREVISTA

Fecha: 24-08-22

Lugar: Calceta

Entrevistadora: Joshira Salvatierra y Angela Vera

Entrevistado: Lic. 2

Objetivo de la entrevista.

Identificar la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el 3ro de BGU en la IE Quinche Félix Rezabala, Bolívar-Junín, año lectivo 2022-2023.

1. Como docente, cuáles son los aspectos que considera importantes para que un estudiante obtenga un buen rendimiento académico.

Como docente considero que uno de los aspectos más importantes que debe existir, es que, se le brinde una buena alimentación un buen apoyo en casa porque muchas veces el poco afecto o las críticas que uno como papá en casa le hace a los hijos va repercutiendo en su avance o desempeño académico, porque ellos acá llegan con esa poca motivación y eso ha hecho que muchas veces los estudiantes tomen esa decisión de dejar de estudiar. Muchas veces están apartados de la amistad porque ellos se consideran que no pueden competir en conocimientos, por esa falta de apoyo que existe en los hogares también hace que esto afecte en la institución.

2. De qué manera la participación de los padres de familia influye en el rendimiento de los estudiantes.

Creo que ese es el punto esencial que debe tener también ese apoyo en casa, si el hogar no es motivador para que estos chicos están bien en el colegio es uno de los factores para que ellos estén con bajas calificaciones.

3. Qué acciones desarrolla como docente para involucrar a los padres de familia y lograr mayor participación en el desarrollo educativo de sus hijos.

Como docente siempre estoy informando o comunicando por medio de mensajes o los llamo para informarles que ellos no están cumpliendo actividades. Lo hago antes de que culmine, ya que si dejo que ellos tengan las calificaciones pienso que estaría fallando como docente, entonces lo hago informándose en su debido momento.

4. ¿Cree Ud. que existe relación entre comportamiento de los estudiantes y el rendimiento académico?, por que

Si hay relación porque muchas veces los estudiantes se comportan y ese comportamiento incide en que “yo no quiero hacer o porque ya me llaman la atención por mi comportamiento mejor me siento y no hago ninguna actividad”.

5. Qué estrategias se deben realizar en la institución para promover mejoras en la educación de los estudiantes.

Existen muchas estrategias, pero yo creo que parte de ellas tenemos que utilizar estrategias de metacognición que involucremos todos esos objetivos para que estos estudiantes comienzan a mejorar sus conocimientos y también involucrarnos más en los proyectos porque muchas veces solo nos basamos en teoría y dejamos de lado un poco la práctica, entonces hay proyectos que involucran ambas partes donde el estudiante muchas veces se involucra más por la práctica que por la teoría

6. De acuerdo a su experiencia, cuáles son las razones por la que los estudiantes postergan realizar sus tareas escolares.

Yo veo muchas veces es porque ellos tienen esa falta de comunicación, en la zona existen también existen papás con cierto nivel de analfabetismo, entonces como ellos no tienen ese apoyo en casa porque los papás no leen, no escriben, entonces van también generando esta cadena de generación en generación.

Entonces esos son los motivos principales de que ellos acá tengan esa falta de conocimiento.

Anexos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



ENTREVISTA

Fecha: 24-08-22

Lugar: Calceta

Entrevistadora: Joshira Salvatierra y Angela Vera

Entrevistado: Lic. 3

Objetivo de la entrevista.

Identificar la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el 3ro de BGU en la IE Quinche Félix Rezabala, Bolívar-Junín, año lectivo 2022-2023.

- 1. Como docente, cuáles son los aspectos que considera importantes para que un estudiante obtenga un buen rendimiento académico.**

En primer lugar, yo creo que debe ser la confianza en sí mismo, ya que si no la tiene no va a lograr un objetivo planteado, otra el interés que muestre por dicha asignatura porque en la actualidad hay estudiantes que se identifican más por una asignatura que con otra y eso, que debería tener el mismo interés para todas.

¿Como docente como trabajan en ese aspecto para que el estudiante tenga más interés?

Ya eso depende de la metodología que cada docente aplica, ya, en mi caso (lo pongo de ejemplo), ahorita estoy implementando lo que son herramientas TICS, esas herramientas o esa metodología me está dando muy buenos resultados porque de antes la enseñanza era un

poco más tradicionalista, también como zona rural que estamos, lo que era la tecnología nos quedaba un poquito compleja, ósea porque no la teníamos, pero a raíz de la pandemia si le podemos sacar algo positivo a eso, que es lo que ha hecho que los padres de familia tuvieran un poco más de responsabilidad y adquirieron un servicio de internet lo que no se tenía antes, que los chicos que no tenían celular, tengan uno inteligente en el cual le podía llegar el material necesario para las clases virtuales.

Entonces haciendo un análisis de esa situación yo le saque los positivo, les saque el provecho necesario a esos recursos y estoy aplicando herramientas TICS para la enseñanza y aprendizaje de matemática, ¿por qué? Porque la matemática en la actualidad es un tedio para la mayoría de los estudiantes, entonces ya con esas herramientas yo les he visto un poco más de interés hacia asignatura , que es lo que hacen, ellos participan mucho más, ellos están con sus aplicaciones en sus teléfonos y al menos ya tengo esa motivación que necesito para que los estudiantes hagan los ejercicios, los desarrollen y lo vayan entendiendo un poco más en las herramientas TICS aparte de la explicación del docente, son estrategias que los docentes van aplicando de acuerdo a su área y de acuerdo a la asignatura, porque no todos utilizamos herramientas TICS que se deberían estar utilizando pero no todos la utilizamos, otros utilizan otras herramientas. En particular eso es lo que estoy haciendo este año y que me ha dado un muy buen resultado.

2. De qué manera la participación de los padres de familia influye en el rendimiento de los estudiantes.

Tiene gran influencia, porque si el padre de familia es muy responsable, en ese sentido va a ayudar desde la casa mismo con este proceso, pro si el padre de familia tiene gran desinterés no se va a lograr, porque en todo esto el padre de familia es un pilar fundamental en el desarrollo de aprendizaje de cada uno de los estudiantes.

Si yo le pongo ese interés como padre, motivo a mi hijo, no digamos que le exijo, sino que le hago que les dedique tiempo a sus estudios, ese proceso de enseñanza va a mejorar.

¿Cree usted que los padres de familia de los estudiantes del tercero de bachillerato muestran ese compromiso para que los alumnos sean responsables en todas sus materias?

En la mayoría sí, porque es un trabajo en conjunto que estamos haciendo.

Siempre va a ver un padre de familia, porque eso es una realidad en la actualidad, que los hijos quieren mandar a los padres, pero en su mayoría si tenemos esa responsabilidad de apoyo desde los hogares mismos. Pero así mismo hay sus excepciones porque tampoco va a ser todo a la perfección. Se dialoga con ellos, pero no tenemos ese apoyo que necesitamos.

3. Qué acciones desarrolla como docente para involucrar a los padres de familia y lograr mayor participación en el desarrollo educativo de sus hijos.

Acciones son muchas, lo primero que yo hago (hablo por mí de manera personalizada), lo primero que hago es dialogar con los padres de familia, yo tengo cercanía con ellos.

4. ¿Cree Ud. que existe relación entre comportamiento de los estudiantes y el rendimiento académico?, por que

Desde mi punto de vista y por experiencia propia, hay veces que sí influye como hay otras que no, porque por la experiencia que yo puedo tener tanto laboral como familiar se ha dado casos en que los chicos, tienen muy buenas calificaciones tienen un buen rendimiento, pero el comportamiento no les ayuda, lo digo por experiencia propia, por un sobrino, por tal motivo digo que a veces influye y a veces no.

Como también se dan casos de que sí influyen porque tienen bajo rendimiento académico, tienen un quemeimportismo y lo que hacen es venir a hacer turismo a la institución. Entonces en lo que no influye lo indico por experiencia familiar, mi sobrino tiene buenas notas un buen

rendimiento académico, pero es muy inquieto, es decir desde mi punto de vista es un 50 y 50, porque aquí mismo en la institución ha pasado, el estudiante es muy inquieto, pero tienen buen rendimiento.

5. Qué estrategias se deben realizar en la institución para promover mejoras en la educación de los estudiantes.

Bueno, la verdad que específicamente horita, horita no se me viene ninguna a la mente, pero si se deberían aplicar muchas para mejorar, porque yo les puedo decir, se puede aplicar esta o la otra, es decir cosas que son inalcanzables, ya, pero eso si se debería hacer para obtener mejoras, y se deben realizar estrategias que estén muy bien analizadas y que sean aplicables principalmente.

6. De acuerdo a su experiencia, cuáles son las razones por la que los estudiantes postergan realizar sus tareas escolares.

Muchas veces por el interés de la asignatura, “espero a que otro lo haga y yo copiarlo”, esas serian unas de las principales, otra, cuando están en situaciones de enamoramiento, le dedican más tiempo a esa emoción que están teniendo en ese momento y de dejan todo para segundo plano.

Entonces son muchas las situaciones que hace que los chicos vayan postergando, también por el quemeimportismo, es decir, les da igual, no tienen una visión o un objetivo claro, aquí hay niños y hablo de la actualidad, de esta semana, digámoslo así, hay niños que a pesar de que tengan su romance ellos están muy pendientes, hacen sus deberes, y ¿Por qué?, por el interés que ellos tienen propio de cumplir, por esa responsabilidad que ellos tienen.

Pero los otros dicen, sabe que ya mismo lo hago y no tienen ese sentido de responsabilidad que todos deberían tener.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA



ENTREVISTA

Fecha: 24-08-22

Lugar: Calceta

Entrevistadora: Joshira Salvatierra y Angela Vera

Entrevistado: Lic. 4

Objetivo de la entrevista.

Identificar la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el 3ro de BGU en la IE Quinche Félix Rezabala, Bolívar-Junín, año lectivo 2022-2023.

1. Como docente, cuáles son los aspectos que considera importantes para que un estudiante obtenga un buen rendimiento académico.

Primero el pensamiento propio, el criterio propio porque regularmente las actividades que se envían, son actividades de carácter crítico y creo que también, es una de las fortalezas en el área que yo imparto, en el área de ciencias sociales en donde se fortalece justamente esa parte, el pensamiento crítico el cual naturalmente requiere del criterio propio y éste tiene que estar basado en un análisis y a la vez la crítica.

2. De qué manera la participación de los padres de familia influye en el rendimiento de los estudiantes.

Yo diría que determinante porque, me atrevería a decir que tristemente existe una gran cantidad de padres de familia que no están de acuerdo, como por ejemplo, con que a los hijos no se le envíen actividades a la casa o que se les envíe la menor cantidad posible en el mejor

de los casos, y es muy mínima la cantidad de padres que dice, bueno, sí, envíesele actividades o hágase trabajar, en otras palabras que le exija al estudiante, sin embargo la mayoría de padres de familia sí, que yo he tenido al menos en esta institución coinciden en que no les gustan que les envíe mucha tareas, e incluso en las reuniones lo han manifestado y es con lo que yo a veces me quedo como “que esperamos”.

3. Qué acciones desarrolla como docente para involucrar a los padres de familia y lograr mayor participación en el desarrollo educativo de sus hijos.

Bueno, inicialmente yo creo que hoy en día existe una evidencia mucho más fuerte y fue la parte de la pandemia, que en alguna medida requirió que el estudiante ya no trabaje directamente solo con el profesor, sino que ahora esta vez, se trasladó ese solo de exclusividad a los padres de familia. Y muchas veces los padres de familia se han desprendido del proceso educativos de sus hijos a tal punto de que a veces no saben que carga en la mochila y que no cargan, entonces eso evidencio durante el periodo de pandemia que hubo un desconocimiento casi total de todo lo viene siendo con el proceso de los hijos a tal punto que había padres que decían “ahora las tareas me toca hacerlas a mí no a mi hijo”, entonces esto evidenciaba que nunca hubo un compromiso de papá en ayudarle en las tareas del hijo, cuando es una obligación.

No está establecido en el Ministerio de Educación ni en ninguna normativa, es una normativa más bien ética y moral que un padre le ayude a sus hijos en las actividades en la casa, no porque se sepa las clases sino porque le ayude investigar; porque le de mecanismos, herramientas de cómo dar con una respuesta o con una solución a algún problema académico. Entonces en lo personal lo que siempre hago es tratar de aprovechar las oportunidades que tengo con los representantes, decirles primero que visiten la institución (cosa que no lo hacen y cuando vienen a visitar, vienen prácticamente cuando ya hay problema, o por problema

disciplinario, problema de notas, etc.), lo que hago es insistirle que vengan y que investiguen con los docentes que imparten las clases a la que asisten.

Además de hacerles la invitación a que vengan frecuentemente, es en la parte de a veces poca tarea, tomarle la experiencia, a veces no tanto a los padres, sino, por ejemplo, yo doy clases de historia y muchas veces les digo a los chicos, pero pregúnteles a sus papás sobre este tema, pregúnteles a sus abuelos, en dependencia de la época en la cual estoy haciendo referencia.

Entonces de esa manera se vinculan un poquito al contenido, pero no podría confirmarlo de manera técnica si los están o no lo están haciendo.

4. ¿Cree Ud. que existe relación entre comportamiento de los estudiantes y el rendimiento académico?, por que

El comportamiento básicamente parte de actitudes ósea actos y las actitudes son justamente las que determinan el tiempo que se destina para hacer una actividad u otra, si un estudiante tiene problemas actitudinales no solamente por indisciplina, sino por actitudes de manera general, pero que le presta más importancia por ejemplo a lo que hoy está más de moda en la adolescencia, los juegos digitales como “el free fire” que tengo el caso de un estudiante que está con este tema (no quiere venir al colegio, cuando la mamá le exige se pone bravo), entonces yo digo existe algo que está haciendo un gran daño completamente a este personaje a tal punto que en cierta medida, según el criterio de representantes, está dañando la convivencia familiar, entonces si afecta esta convivencia que es lo más próximo al individuo como no va a afectar otros vínculos que están un poquito más distantes como la del proceso educativo.

Entonces si un estudiante se dedica más a otras cosas que prestarle (por lo menos un tiempo mínimo que es lo que se recomienda), un mínimo de una hora de actividades académicas y

no tiene esa dedicación porque tiempo y espacio lo tienen, porque hasta donde tengo entendido son pocos los estudiantes que ocupa tiempo para trabajar, no como hace algunos años atrás.

Entonces no tienen mucho que hacer en realidad, desde el punto de vista de obligaciones, no hay más bien la predisposición para solucionar los problemas académicos que existen y con ello precisamente ocupan ese tiempo libre en actividades que no están relacionadas con la solución de actividades o tareas pendientes.

5. Qué estrategias se deben realizar en la institución para promover mejoras en la educación de los estudiantes.

No sabría decirle a ciencia cierta porque al menos las que han estado a nuestro alcance aquí en los siete casi ocho años que llevo trabajando, se han expuesto muchas y hasta ahora no vemos realmente soluciones así concretas, porque lastimosamente el trabajo que a veces se hace en la institución o que a veces tiene no digamos buenos resultados, pero que tiene como que cierto grado de confianza en dar resultados a veces es torpedeado por la realidad externa en la institución, entiéndase entre ello familia, la misma que a veces como lo dije anteriormente, en ocasiones es un problema muy serio, no precisamente por el hecho de ser familia disfuncionales, sino que a veces están “no al niño esto, no al niño aquello”, es decir una sobreprotección; también está el entorno cibernético que puede estar en este chico o chica y las amistades que también influyen, ósea, siento que, (ya respondiendo a la pregunta) se ha hecho bastante, no hemos logrado buenos resultados, hemos revisado bibliografías e incluso hasta un curso hemos desarrollado precisamente para innovación pedagógica y todo esto, pero como que no hay encuadres, no hay engranajes que realmente den soluciones a esos problemas.

6. De acuerdo a su experiencia, cuáles son las razones por la que los estudiantes postergan realizar sus tareas escolares.

En la mayoría de los casos por la interferencia de los juegos digitales, por lo que he alcanzado a escuchar desde el criterio de los mismos padres de familia, otras circunstancias suelen ser también actividades extra pedagógicas óseas actividades no pedagógicas, como por ejemplo pertenecen a un equipo de indor, de fútbol, de lo que sea, de deporte regularmente y por eso no las entregan. Y otra gran cantidad de ellos se concentran justamente en los que no quieren hacer simplemente, desinterés podría llamarle, un desinterés por el estudio porque hay mucha falta de motivación, desde el punto de vista de logros porque he podido alcanzar justamente en esos estudiantes “desmotivados” por así llamarle, existe una desmotivación por el estudio mientras hay una gran motivación por el “tener”, el tener una condición económica mejor y piensan por ejemplo termina el colegio, llegar a una mayoría de edad para irse a trabajar a X lugar y tener una moto.

Es una concentración bastante fuerte de idea; que, porque quieren tener chicas y supuestamente a las chicas les gusta el dinero; que, porque quisieran salir de la pobreza. Esa es la idea, pero sin una idea de formarme y a través de mi formación salir adelante económicamente y entonces a veces comparan las realidades. Ejemplo ayer justamente hablaba con un curso, justamente de este tema, y empezó por esta parte de que las chicas son interesadas, ellos decían, pero “profe analice bien la realidad” que, porque a unos de ellos le había aceptado solo porque tenía moto, ósea esa era la excusa y termino la conversación en un análisis de ¿Cuántos profesionales existen, unos trabajando, otros no trabajando, unos (no por denigrar el oficio porque al fin y al cabo son trabajos dignos) cocinando, lavando platos, manejando taxis, hasta de mototaxista hoy en día aquí en Calceta.

Entonces dicen ¿para qué?, ¿de qué me sirve?, entonces las motivaciones ya no solamente están en la casa, sino que se basan en el plano de la realidad que se conoce. Y ahí uno que puede hacer, a veces uno se queda corto de palabra en el sentido de “bueno sí, está bien, tu aspira hacia allá y quien sabe lo vas a alcanzar, pero en sí como que trata de luchar contra corriente; uno trata de decir no sí, por lo menos eres un mototaxista que lleva un cierto grado de conocimiento y dependiendo de la realidad vas a tener en un futuro una oportunidad de, ósea tratar de darle un giro a esa realidad pero no deja de ser una realidad que si lastima el criterio de los chicos.

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN PARA ESTUDIANTES (PASS)

ÁREAS DE DEMORA

Para cada una de las siguientes actividades valora hasta qué punto la pospones o la demoras. Para ello, puntúa cada ítem utilizando una escala del “1” al “5” según con qué frecuencia esperas hasta el último momento para hacer la actividad. A continuación, indica en qué grado piensas que posponer esa actividad es un problema para ti. Finalmente, utilizando la misma escala, indica cuanto te gustaría reducir tu tendencia a posponer cada tarea.

I. Escribir un trabajo de final de cuatrimestre/curso				
1. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
2. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
3. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
1	2	3	4	5
<i>No quiero reducirla</i>		<i>Algo</i>		Desde luego me gustaría reducirla

II. Estudiar para los exámenes				
4. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
5. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
6. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
1	2	3	4	5
<i>No quiero reducirla</i>		<i>Algo</i>		Desde luego me gustaría reducirla

III. Mantenerme al día con las lecturas/trabajos/actividades				
7. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
8. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
9. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
1	2	3	4	5
<i>No quiero reducirla</i>		<i>Algo</i>		Desde luego me gustaría reducirla

IV. Tareas académicas administrativas: rellenar impresos, matricularse para las clases, conseguir tarjeta de identificación, etc				
10. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
11. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
12. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>No quiero reducirla</i>		<i>Algo</i>		<i>Desde luego me gustaría reducirla</i>

V. Tareas de asistencia: reunirte con tu tutor, pedir una cita con un profesor, etc.				
13. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
14. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
15. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>No quiero reducirla</i>		<i>Algo</i>		<i>Desde luego me gustaría reducirla</i>

VI. Actividades escolares en general				
16. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
17. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Nunca</i>	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
18. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>No quiero reducirla</i>		<i>Algo</i>		<i>Desde luego me gustaría reducirla</i>

MOTIVOS PARA PROCRASTINAR

Recuerda cuando te ocurrió la siguiente situación por última vez: “... Es casi el final del cuatrimestre. Pronto hay que entregar el trabajo asignado a principios del cuatrimestre y ni siquiera has empezado a prepararlo”. Valora cada uno de los siguientes motivos por los cuales has pospuesto realizar dicho trabajo en una escala de cinco puntos en función de cuánto reflejen las razones para posponer ese momento.

1	2	3	4	5
<i>No refleja</i>		<i>Los refleja hasta</i>		<i>Los refleja</i>
<i>mis motivos en absoluto</i>		<i>cierto punto</i>		<i>perfectamente</i>

19. Estabas preocupado de que al profesor no le gustara tu trabajo.....	1	2	3	4	5
20. Tenías dificultades en saber que incluir y que no incluir en tu trabajo.....	1	2	3	4	5
21. Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar	1	2	3	4	5
22. Tenías muchas otras cosas que hacer.....	1	2	3	4	5
23. Necesitabas pedir información al profesor, pero no te sentías cómodo acercándote a él/ella.....	1	2	3	4	5
24. Estabas preocupado de recibir una mala calificación.....	1	2	3	4	5
25. No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros.....	1	2	3	4	5
26. Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo.....	1	2	3	4	5
27. No te gusta nada escribir trabajos extensos.....	1	2	3	4	5
28. Te sentías desbordado por la tarea.....	1	2	3	4	5
29. Tenías problemas en pedir información a otros.....	1	2	3	4	5
30. Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento...	1	2	3	4	5
31. No podías elegir entre todos los posibles temas.....	1	2	3	4	5
32. Estabas preocupado de que, si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran...	1	2	3	4	5
33. No tenías confianza en tí mismo para hacer un buen trabajo.....	1	2	3	4	5
34. No tenías bastante energía para empezar la tarea.....	1	2	3	4	5
35. Pensabas que cuesta demasiado tiempo escribir un trabajo de final de curso.	1	2	3	4	5
36. Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega.....	1	2	3	4	5
37. Sabías que tus compañeros no habían empezado el trabajo tampoco.....	1	2	3	4	5
38. No te gustó que los demás te pusiesen plazos (fechas límites)	1	2	3	4	5
39. Estabas preocupado de no alcanzar tus propias expectativas.....	1	2	3	4	5
40. Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperararía mucho de ti en el futuro	1	2	3	4	5
41. Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo...	1	2	3	4	5
42. Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas.....	1	2	3	4	5
43. Te sentías demasiado perezoso para escribir un trabajo de final de curso...	1	2	3	4	5
44. Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas.....	1	2	3	4	5

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTOS DE GESTIÓN DEL TIEMPO (TMBQ)

¿Hasta qué punto describe cada una de las afirmaciones en las siguientes páginas tus actividades y experiencias en relación al estudio? Indica con qué exactitud cada frase te describe, eligiendo una de las alternativas de la siguiente escala. No hay respuestas correctas ni erróneas. Por favor, responde a todas las preguntas.

(1) *nunca* (2) *pocas veces* (3) *algunas veces* (4) *habitualmente* (5) *siempre*

e

1.- Cuando decido sobre mis objetivos a corto plazo, tengo en cuenta también mis objetivos a largo plazo.....	1	2	3	4	5
2.- Cuando hago una lista de cosas que realizar, al final del día se me ha olvidado o lo he dejado de lado.....	1	2	3	4	5
3.- Llevo una libreta para apuntar notas e ideas.....	1	2	3	4	5
4.- Subestimo el tiempo necesario para cumplimentar tareas.....	1	2	3	4	5
5.- Repaso mis objetivos para determinar si debo hacer cambios.....	1	2	3	4	5
6.- Organizo mis actividades con al menos una semana de antelación.....	1	2	3	4	5
7.- Divido proyectos complejos y difíciles en pequeñas tareas más manejables.....	1	2	3	4	5
8.- Al final de cada día, dejo mi lugar de trabajo ordenado y bien organizado.....	1	2	3	4	5
9.- Establezco objetivos a corto plazo para lo que quiero conseguir en pocos días o semanas.....	1	2	3	4	5
10.- Tengo la sensación de controlar mi tiempo.....	1	2	3	4	5
11.- Cuando observo que tengo contacto frecuente con alguien, apunto su nombre, dirección y número de teléfono.....	1	2	3	4	5
12.- Puedo encontrar las cosas que necesito para estudiar más fácilmente cuando mi lugar de trabajo está “patas arriba” y desordenado que cuando está ordenado y organizado.....	1	2	3	4	5
13.- Me marco fechas límites cuando me pongo realizar una tarea.....	1	2	3	4	5
14.- Escribo notas para recordar lo que necesito hacer.....	1	2	3	4	5
15.- Tengo que emplear mucho tiempo en tareas sin importancia.....	1	2	3	4	5
16.- El tiempo que empleo en gestionar y organizar mi jornada de trabajo es “tiempo perdido”.....	1	2	3	4	5
17.- Busco maneras de incrementar la eficacia con que realizo las actividades relacionadas con mi trabajo.....	1	2	3	4	5
18.- Hago una lista de cosas que hacer cada día y pongo una señal al lado de cada tarea cuando la he cumplido.....	1	2	3	4	5
19.- Encuentro que es difícil mantener un horario porque los demás me apartan de mi trabajo.....	1	2	3	4	5
20.- Mis jornadas de trabajo son demasiado impredecibles como para planificar y gestionar mi tiempo.....	1	2	3	4	5
21.- Termino tareas de <i>alta prioridad</i> antes de realizar las menos importantes.....	1	2	3	4	5
22.- Llevo una agenda conmigo.....	1	2	3	4	5
23.- Cuando estoy desorganizado soy más capaz de adaptarme a acontecimientos inesperados.....	1	2	3	4	5
24.- Repaso mis actividades diarias para ver donde pierdo el tiempo.....	1	2	3	4	5
25.- Mantengo un diario de mis actividades realizadas.....	1	2	3	4	5
26.- Tengo algunas de mis ideas más creativas cuando estoy desorganizado.....	1	2	3	4	5
27.- Durante un día de trabajo evalué si estoy cumpliendo con el horario pre-establecido por mí mismo.....	1	2	3	4	5
28.- Utilizo un sistema de archivos para organizar la información.....	1	2	3	4	5
29.- Me doy cuenta de que estoy aplazando las tareas que no me gustan pero que son necesarias.....	1	2	3	4	5
30.- Noto que puedo hacer un mejor trabajo si aplazo las tareas que no me gustan en lugar de intentar hacerlas por orden de importancia.....	1	2	3	4	5
31.- Establezco prioridades para determinar en qué orden haré las tareas cada día...	1	2	3	4	5

32.- Si sé que voy a disponer de un “ <i>tiempo muerto</i> ”, selecciono alguna tarea para realizar mientras tanto.....	1	2	3	4	5
33.- Establezco bloques de tiempo en mi horario para actividades que hago habitualmente (compras, navegar por la web)	1	2	3	4	5
34.- Encuentro lugares para trabajar donde puedo evitar interrupciones y distracciones.....	1	2	3	4	5