FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS NACIONALES EN LIMA SUR

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

MARY INES FAUSTO CASAFRANCA

ASESORA

MG. LUZ ELIZABETH MAYORGA FALCÓN

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, ABRIL DE 2021

DEDICATORIA

A Dios, por su guía y hacer de este sueño una realidad.

A mi esposo Jim, a mis padres y en especial a mi mamá Olga y a mi hermana Zandra, por el amor y apoyo incondicional de inicio a fin de mi carrera profesional, a ustedes este logro, porque los amo con todo mi corazón.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por bendecirme en cada etapa de mi vida y ayudarme a lograr una de mis metas personales más importantes. A Elizabeth Mayorga, quien me brindó su asesoría en el desarrollo del proyecto de tesis, su experiencia profesional me motivó a continuar y mejorar el trabajo de investigación.

Agradecer también a los directivos de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma del Perú, y docentes que me ayudaron amablemente brindándome lo mejor de sí mismos a lo largo de mi formación universitaria. Asimismo, quiero agradecer a mi familia quienes son mi aliciente para alcanzar mis logros profesionales y personales. A mi esposo Jim, por motivarme y mostrarme su apoyo incondicional y confianza durante la elaboración de la tesis.

Finalmente, agradezco a los participantes que formaron parte de este estudio, quienes de manera desinteresada brindaron su tiempo y disposición, para hacer posible la presente investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA ii
AGRADECIMIENTOS iii
RESUMEN vi
ABSTRACT vii
RESUMO viii
INTRODUCCIÓN ix
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN
1.1. Realidad problemática 12
1.2. Justificación e importancia de la investigación 14
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos 15
1.4. Limitaciones de la investigación 15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO
2.1. Antecedentes 17
2.2. Bases teórico científicas 21
2.3. Definición de la terminología empleada 32
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO
3.1. Tipo y diseño de la investigación 36
3.2. Población y muestra 36
3.3. Hipótesis 38
3.4. Variables - Operacionalización 38
3.5. Métodos y técnicas de investigación 41
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos 45
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
4.1. Resultados descriptivos e inferenciales 48
4.2. Contrastación de hipótesis 50
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES
5.1. Discusión 58
5.2. Conclusiones 60
5.3. Recomendaciones 61
REFERENCIAS
ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la población según grado 36
Tabla 2 Distribución de la muestra según grados..... 37
Tabla 3 Operacionalización de la variable creencias irracionales 40
Tabla 4 Operacionalización de la variable procrastinación académica 41
Tabla 5 Categoría según creencia irracional 42
Tabla 6 Categoría de estilo de pensamiento para el puntaje completo 43
Tabla 7 Categorías diagnosticas para el nivel de procrastinación académica..... 44
Tabla 8 Distribución de la edad de la muestra..... 48
Tabla 9 Distribución por género de la muestra 48
Tabla 10 Distribución de la muestra por institución educativa 49
Tabla 11 Distribución por grado de la muestra 49
Tabla 12 Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de la variable procrastinación académica 50
Tabla 13 Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de la variable creencias irracionales 51
Tabla 14 Interpretación del coeficiente de Spearman 52
Tabla 15 Correlación de Spearman de la variable procrastinación académica con las creencias irracionales..... 52
Tabla 16 Niveles de la variable procrastinación académica 53
Tabla 17 Niveles de la variable Creencias irracionales y sus dimensiones 54
Tabla 18 Correlación de Spearman de la variable procrastinación académica con las dimensiones de las creencias irracionales 55

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS NACIONALES EN LIMA SUR

MARY INES FAUSTO CASAFRANCA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur. Para ello, el tipo de investigación fue no experimental con un diseño descriptivo y correlacional. Se empleó como instrumentos de medición para la variable procrastinación académica, la escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) adaptada por Álvarez (2010). Asimismo, para la variable creencias irracionales el cuestionario de Registro de opiniones Forma A – REGOPINA adaptada por Guzmán (2009). Entre los principales resultados, se determinó que no existe relación entre procrastinación académica y creencias irracionales (p>0,05; r=0,110) en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur. Sin embargo, se evidenció que la procrastinación académica se relaciona de manera positiva y muy significativa con las creencias irracionales relacionadas a perfeccionista (p<0,05; r=0,196) y condenación (p<0,05; r=0,139).

Palabras clave: procrastinación, procrastinación académica, creencias, creencias irracionales.

ACADEMIC PROCRASTINATION AND IRRATIONAL BELIEFS IN SECONDARY STUDENTS OF THREE NATIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN SOUTH LIMA

MARY INES FAUSTO CASAFRANCA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The present study had as a general objective to determine the relationship between academic procrastination and irrational beliefs in high school students from three National Educational Institutions in South Lima. For this, the type of research was non-experimental with a descriptive and correlational design. The Academic Procrastination Scale of Busko (EPA) adapted by Álvarez (2010) was used as measurement instruments for the academic procrastination variable. Likewise, for the irrational beliefs variable, the Form A - REGOPINA Opinion Register questionnaire adapted by Guzmán (2009). Among the main results, it was determined that there is no relationship between academic procrastination and irrational beliefs ($p > 0.05$; $r = 0.110$) in secondary school students from three National Educational Institutions in Lima Sur. However, it was evidenced that academic procrastination is positively and highly significantly related to irrational beliefs related to perfectionist ($p < 0.05$; $r = 0.196$) and condemnation ($p < 0.05$; $r = 0.139$).

Keywords: procrastination, academic procrastination, beliefs, irrational beliefs.

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E CRENÇAS IRRACIONAIS EM ALUNOS SECUNDÁRIOS DE TRÊS INSTITUIÇÕES EDUCACIONAIS NACIONAIS EM LIMA DO SUL

MARY INES FAUSTO CASAFRANCA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo geral do presente estudo foi determinar a relação entre a procrastinação acadêmica e as crenças irracionais em estudantes do ensino médio de três Instituições Educacionais Nacionais de South Lima. Para isso, o tipo de pesquisa foi não experimental com delineamento descritivo e correlacional. A Escala de Procrastinação Acadêmica de Busko (EPA) adaptada por Álvarez (2010) foi utilizada como instrumento de medida para a variável de procrastinação acadêmica. Da mesma forma, para a variável crenças irracionais, o questionário Form A - REGOPINA Opinion Register adaptado por Guzmán (2009). Dentre os principais resultados, constatou-se que não há relação entre procrastinação acadêmica e crenças irracionais ($p > 0,05$; $r = 0,110$) em alunos do ensino médio de três Instituições Educacionais Nacionais de Lima Sur. No entanto, foi evidenciado que a procrastinação acadêmica está positiva e significativamente relacionada às crenças irracionais relacionadas à perfeccionista ($p < 0,05$; $r = 0,196$) e à condenação ($p < 0,05$; $r = 0,139$).

Palavras-chave: procrastinação, procrastinação acadêmica, crenças, crenças irracionais.

INTRODUCCIÓN

Actualmente en el área educativa, el alumno cumple una función muy importante para su aprendizaje y desarrollo académico, siendo él mismo su propia herramienta de aprendizaje. Asimismo, a través del tiempo y con la evolución del hombre han aparecido una serie de conductas disfuncionales que amenazan su desarrollo en dicho ámbito, entre ellos, se presenta la procrastinación académica. Además, en la adolescencia se presenta una serie de cambios siendo esta una etapa de mayor sensibilidad, por esta razón diversos estudios han coincidido que la procrastinación académica tiene un inicio en esta etapa desarrollándose a lo largo de la vida del individuo (Alvarez, 2010; Quant y Sanchez 2012; Castro y Mahamud, 2017).

Respecto a la procrastinación académica, es entendida como una construcción teórica que explica la postergación intencional e injustificada desde un enfoque conductual, cognitivo y emocional (Alegre, 2013). Asimismo, interfiere en la realización de una determinada tarea, generando retraso en la misma, colocando en peligro tanto su inicio, desarrollo y finalización. Asimismo, las características incluyen: el aplazamiento de las tareas para el último minuto, no cumplir con las fechas de entrega, no estudiar antes de las evaluaciones, postergar lecturas o trabajos que son desagradables (Albornoz, Aliaga, Escobar, Nuñez, Rayme, Romero y Sánchez, 2017). Diversos estudios han encontrado que la procrastinación académica está relacionada con el sostener un estilo cognitivo negativo sobre uno mismo y del mundo en general (Natividad, 2014). La presente investigación se enfocó en el vínculo de la procrastinación académica con la presencia o ausencia de las creencias irracionales, debido a que estos pensamientos tienen como característica ser demandantes y dogmáticos, además en un contexto académico son perjudiciales para el estudiante.

En el primer capítulo, se presentó el planteamiento del problema, se explicó la realidad problemática, la justificación del estudio, se formuló el objetivo general y los específicos. Asimismo, se hizo saber las limitaciones de la presente investigación; en el segundo capítulo, se presentó el marco teórico, dónde se mostró diversas investigaciones previas (Internacionales y Nacionales), el desarrollo teórico del tema, además se conceptualizó las variables empleadas en la investigación; el tercer capítulo se enfocó en el marco metodológico, la cual inició con el tipo y diseño de la

investigación, continuo con la población y la muestra. Asimismo, se detallan las hipótesis, las variables, además se explican las técnicas de procesamiento y sus instrumentos de medición. Finalmente, se realiza la interpretación y análisis de datos; en el cuarto capítulo se muestra los resultados del estudio, dando a conocer las características sociodemográficas de la muestra, los resultados de las variables de manera descriptiva y se somete a prueba las hipótesis; y el último capítulo presenta la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones del presente estudio, el cual tuvo como principal interés, evidenciar la conducta de procrastinar en relación a la presencia o ausencia de creencias irracionales en un entorno educativo.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

La procrastinación es un patrón de conducta que se caracteriza por aplazar de forma voluntaria la ejecución de una tarea, evitando responsabilidades, decisiones y tareas que deben ser realizadas en un lapso de tiempo determinado. En el entorno educativo, la procrastinación se presenta como el aplazamiento de tareas, sean estas de carácter académico o administrativo, perjudicando a jóvenes en sus estudios por la postergación de responsabilidades (Román, Gómez, Salas, Santibañez y Rumiche, 2016). Además, es considerada como el hábito de dilatar irracionalmente la ejecución de una acción vinculada a las tareas académicas, a pesar de ser considerada como importante por el mismo individuo, para la cual tiene capacidad, pero que aplaza sin existir razón y cuya demora le ocasiona malestar emocional. A pesar de los esfuerzos en el entorno educativo por disminuir esta conducta disfuncional, es un fenómeno cada vez más frecuente, no obstante, no deja de ser perjudicial ni mejor entendida. Por otro lado, diversos estudios señalan que la procrastinación está enlazada con el sentido de frustración, bajo rendimiento, la deserción y/o fracaso escolar, la baja autoestima académica e inclusive directamente con diversas secuelas clínicas, como son, la ansiedad, el estrés o la depresión (Natividad, 2014).

Cabe destacar que a nivel latinoamericano y nacional se encuentran pocos estudios de procrastinación académica en la población de secundaria. Sin embargo, existen diversos estudios en la población universitaria, las cuales se señalan a continuación, A nivel internacional, en varios países del mundo se estima que el rango de procrastinadores varia del 80% al 95% de los cuales un 75% de los mismos se autodefine como procrastinadores y el 50% muestras rasgos de procrastinación con consecuencias problemáticas negativas de forma permanentes (Contreras, Mori, Lam, Gil, Hinostroza, Rojas y Conspira, 2011), estudios más recientes, muestran que la procrastinación es predominante, afecta el 20% de la población general, y puede llegar hasta el 70% al relacionarse con el ámbito académico, perjudicando diversos aspectos de la vida, afectando la salud física y mental, el rendimiento, las finanzas, y el bienestar personal (Talask & Regine, 2017).

A nivel nacional, en un estudio de una institución educativa en Cañete durante el 2017, se mostró que los estudiantes adolescentes de secundaria tenían niveles

altos de procrastinación general rondando los 41,4%; respecto a la procrastinación académica hallaron que el 53,9% de adolescentes evidenció un nivel alto de este (Carhuapoma, 2018). Mientras que en otros colegios de Lima se percibe que en el 51,8% de adolescentes predomina un nivel moderado de procrastinación (Echabaudes y Querevalú, 2019).

La dilación es más que una postergación en una tarea o una decisión a tomar; incluye también aspectos conductuales, cognitivos y emocionales. La procrastinación también fue descrita como una forma de afrontamiento y regular a corto tiempo las emociones negativas que prosiguen a una tarea. Usualmente, los procrastinadores experimentan determinadas preocupaciones en relación a esta conducta, estas se pueden expresar en forma de un pensamiento automático sobre su propia tendencia a procrastinar. Se infiere que, las preocupaciones a la vez de acompañar a la conducta de dilación además predisponen al compromiso con la tarea. Asimismo, es importante mencionar que, entre el 50% y 70% de los estudiantes expresan sufrimiento por esta conducta, debido a que existen determinados pensamientos relacionados a la procrastinación, los cuales, pueden entrelazarse a pensamientos de autocrítica, evidenciando así que la culpa, la preocupación y el estrés son usuales entre quienes procrastinan de manera reiterada (Talask & Regine, 2017; Rozental, 2014), es decir, los procrastinadores tienen ciertos pensamientos relacionados a esta conducta, las cuales generan emociones negativas, las mismas que contribuyen a la conducta de dilación, por ello es importante identificar y cuestionar los pensamientos disfuncionales, tales como las creencias irracionales que participan o se relacionan con la conducta de procrastinar.

A nivel local, no hay estudios que analicen estas variables en la población de secundaria. Por lo antes mencionado, la presente investigación pretende contribuir desentrañando la relación existente entre las variables objeto de estudio, formulando el problema: ¿Existe relación entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres instituciones educativas nacionales en Lima Sur?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

La población de estudiantes de secundaria de Villa El Salvador, carece de investigaciones previas dedicadas a la medición y correlación de las variables desarrolladas en la presente investigación, por esa razón, los resultados obtenidos contribuirán al desarrollo de nuevas teorías que puedan revelar estos fenómenos, por lo cual la investigación presenta pertinencia teórica.

Adicionalmente, el tener la posibilidad de estudiar la relación entre procrastinación académica y creencias irracionales nos ayuda a conocer que variables están relacionadas con la conducta de “postergar actividades para más adelante”, pues a través de los resultados obtenidos, se tendrá una mayor comprensión de las variables del presente estudio y nos permitirá analizar estrategias de intervención que se van a considerar para la superación de este comportamiento disfuncional, por lo que la presente investigación presenta pertinencia aplicativa.

En el ámbito social, la presente investigación beneficiará tanto a adolescentes como a los docentes que laboran en sus casas de estudio, brindándoles beneficios, tales como el aporte de información efectiva y confiable, fruto de una previa y exhaustiva investigación, ayudando a los adolescentes a apropiarse de conocimientos relevantes que apoyen positivamente su desarrollo académico, abordándolo con una mayor amplitud.

En el aspecto metodológico, el presente trabajo fue investigado a través de métodos científicos, cuenta con dos instrumentos sometidos a una previa validación y confiabilidad, asimismo, fueron empleados en diversos estudios de investigación, el primero es el encargado de medir la variable procrastinación académica, siendo el mismo la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA); mientras que, el segundo instrumento es el encargado de medir de la variable creencias irracionales mediante el Registro de Opiniones - Forma A (REGOPINA).

Finalmente, el estudio servirá como referencia para investigaciones futuras centradas en la procrastinación académica y las creencias irracionales. Asimismo, a las instituciones educativas nacionales de Lima Sur conjuntamente con los

profesionales de la educación, familiares y en general a toda persona interesada al estudio del desarrollo académico pleno del adolescente y su mejora.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

Objetivo general

Determinar la relación que existe entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.

Objetivos específicos

- Describir los niveles de la variable procrastinación académica en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.
- Describir los niveles de la variable creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.
- Determinar la relación entre procrastinación académica y las dimensiones de creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.

1.4. Limitaciones de la investigación

A nivel nacional e internacional han sido limitadas las investigaciones que relacionen las variables de Procrastinación académica y Creencias Irracionales en la población de secundaria, ello redujo la posibilidad de contrastar los resultados para una mayor posibilidad de análisis y discusión de lo hallado. Por consecuencia, se recurrió así a estudios que desarrollen una sola de las variables.

Por otro lado, Tuvo como una limitación el tiempo, debido a que los accesos al colegio generalmente estaban programados en la mañana y se cruzaban con el trabajo de la investigadora, por ello se tuvo que pedir permiso al centro laboral.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

López, Toca, González, Pompa y Alonso (2020), realizaron un estudio piloto de cinco sesiones fundamentado en la Terapia de Acepatación y Compromiso para la reducción de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en España, los participantes fueron escogidos aleatoriamente, a un grupo experimental (N=7), y grupo control (N=15). Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Evaluación de la Procrastinación PASS, para la motivación el Cuestionario MAPE-3, y para el autoconcepto académico el Cuestionario AF-5. Obtuvieron una diferencia significativa en el grupo control ($p<0.05$). Asimismo, encontraron cambios significativos en las variables de estudio.

Escobar y Corzo (2018), en su estudio buscaron analizar la relación entre la procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes que recién habían ingresado a comunidades universitarias en Colombia, el muestreo fue no probabilistico por conveniencia conformado por 407 estudiantes, a quienes se les administró la Escala de Procrastinación Académica (EPA), Autorregulación del Aprendizaje SRLI (Inventor Self- regulated) y el Cuestionario STAI de Ansiedad Estado-Rasgo. El resultado evidenció relación entre las variables de estudio. Respecto a sus conclusiones, la procrastinación académica expresó una relación significativa con la autoregulación del aprendizaje (p=0,00).

Alvarez (2018), en su estudio buscó evidenciar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to de bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala, los participaron fueron 87 alumnos de ambos sexos, la muestra fue no probabilística, para medir la variable usó el cuestionario de procrastinación CP2015, la cual arrojó que los niveles de la procrastinación fueron un 81% medio, el 13% es bajo, un 6% alto y el 0% no procrastinan, en conclusión el nivel general de procrastinación es medio y no se encontró diferencia entre los niveles de procrastinación respecto a su grado académico.

Durán y Moreta (2017), analizaron la relación entre procrastinación Académica y Autorregulación Emocional en Estudiantes Universitarios de Ambato- Ecuador . El estudio fue cuantitativo, descriptivo–correlacional. Los participantes fueron 290 estudiantes. Se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman, versión argentina (ATPS). El resultado señaló que a mayor autorregulación menor procrastinación académica y general.

Cardona (2015), en su estudio buscó explorar la correlación del estrés y la procrastinación ambos de carácter académico, la muestra fue determinada de manera probabilística a través del muestreo aleatorio simple, los participantes fueron198 estudiantes de ambos sexos, pertenecientes a la Universidad de Antioquia-Colombia. Usó como instrumento la escala de procrastinación académica PASS y el inventario de estrés académico SISCO. El resultado evidenció que, la conducta procrastinadora se entrelazó con los síntomas de estrés tanto físicos, psicológicos y comportamentales. En conclusión, encontró una correlación significativa entre las variables de estudio.

Nacionales

Estrada (2021), su estudio tuvo como finalidad encontrar la correlación de autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de una institución estatal de Puerto Maldonado. Los participantes fueron 239 estudiantes y los instrumentos aplicados fueron la Escala de Autoeficacia General y la Escala de Procrastinación Académica, el estudió fue cuantitativo, no experimental. Respecto a sus resultados, se evidenció que 65,3% de la muestra presentó niveles altos de procrastinación académica. En conclusión, se observó que existe una relación inversa y significativa *(p=0,012)* entre las variables de estudio.

Querevalú y Echabaudes (2020), realizaron un estudio para determinar la correlación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de dos colegios regulares de Lima Metropolitana. La muestra fue no probabilística por conveniencia, conformado por 280 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de

autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE), los resultados arrojaron una relación significativa entre la procrastinación academica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de nivel secundario.

Chirio (2020), analizó la relación entre la procrastinación, creencias irracionales académicas, ansiedad, miedo y rumiación en estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador, los participantes fueron 338 estudiantes. Se administró la Escala de procrastinación académica PA, la Escala de creencias irracionales académicas CIE, el Inventario de ansiedad BAI de Beck, la Escala de miedo a la evaluación negativa versión breve (BFNE) y Escala de rumiación relacionada a un evento (ERRI). El estudio fue correlacional y no experimental. Se obtuvo que el 45,9% presentó niveles bajos de procrastinación académica. Finalmente, encontró una relación significativa de las variables objeto de estudio.

Estrada (2019), en su estudio tuvo como fin analizar la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de quinto año de secundaria en un Centro Educativo del distrito de Mazamari, el estudio fue no experimental y correlacional, conformado por 141 participantes, aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). El resultado arrojó que, el 67% presentó niveles altos de procrastinación. En cuanto a sus conclusiones, se evidenció una relación entre las variables de estudio *(p*=0,000.).

Huamani (2019), en su estudio, investigó la correlación de las ideas irracionales y actitudes hacia la violencia de género en alumnos de 3ro a 5to de secundaria de dos centros educativos estatales del distrito de Los Olivos, el muestreo fue no probabilístico, los participantes fueron 372 esudiantes a los cuales se les aplicó el Registro de Opiniones - Forma A y la Escala de Actitudes hacia la Violencia de Género, la investigación fue cuantitativa, no experimental y correlacional. La investigación arrojó que, una mayor cantidad de participantes se encontraba en el nivel “Altamente irracional”. En conclusión, existe correlación directa entre las variables de estudio con una significancia de 0.

Castillo (2019), exploró la relación entre creencias irracionales y las dimensiones de la personalidad en estudiantes de una universidad privada de Villa el

Salvador. El estudio fue descriptivo – correlacional. Los participantes fueron 751 estudiantes a quienes se les administró la Escala de registros de opiniones – forma A de Ellis y el Inventario de personalidad de Eysenck – Forma B. Se obtuvo que, el 67,8% de los estudiantes universitarios presentan tendencias racionales. Finalmente, se encontró una relación significativa entre las variables objeto de estudio ($p < 0.001$).

Cholán y Burga (2019), ejecutaron un estudio para establecer la relación entre inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de un colegio del distrito de Pozuzo-Huánuco, el diseño fue no experimental de corte transversal, los participantes fueron 226 estudiantes, se les aplicó el Inventario de Inteligencia Emocional de Baron ICE-NA en niños y adolescentes y la Escala de Procrastinación Académica (Alvarez, 2010), en los resultados se observó que el grupo más significativo presentó procrastinación academica promedio (35%). Asi también, no se encontró una relación significativa de las variables presentes en el estudio (p= 0,937).

Manzanares (2018), en su estudio analizó la relación entre procrastinación académica, las creencias irracionales/racionales académicas y el rendimiento académico. La muestra se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico intencional, conformado por 289 estudiantes del programa “Beca 18” de una universidad particular de Lima, se aplicó como instrumentos la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la Escala de Creencias Racionales Académicas (ECRA) y el Auto reporte del Promedio Ponderado de los estudiantes. Los resultados arrojaron que, la procrastinación académica estuvo vinculada a la presencia de creencias académicas más irracionales vinculadas a demandas direccionadas hacia uno mismo “dimensión hábitos de trabajo” y no a las otras dos dimensiones “evaluación y soporte”.

Carhuapoma (2018), analizó la relación entre la motivación académica y Procrastinación. El estudio fue no experimental, el muestreo fue estratificado, conformado por 304 alumnos de secundaria de una Institución Educativa de Cañete; los instrumentos aplicados fueron, para la motivación académica la sub escala SEMAP–01 de la Escala CEA48 y la Escala de Procrastinación de Busko (1998). En los resultados, se observó que el 41,4% presento un nivel alto de procrastinación

general y el 53,9% niveles altos de procrastinación académica. En conclusión, se evidenció que existe una mayor asociación de manera inversa entre ambas variables.

Alegre (2016), realizó un estudio para establecer la relación entre la reflexión en el aprendizaje, la autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, los participantes fueron 371 estudiantes a quienes se le suministró la Escala de Reflexión en el Aprendizaje (ERA), el Cuestionario de Autoeficacia Académica, el Cuestionario de Autorregulación del Aprendizaje y la Escala de Procrastinación Académica, su investigación fue sustantiva descriptiva, correlacional y no experimental. Se encontró una relación significativa entre las variables de estudio.

2.2. Bases teórico científicas

Psicología educativa

Es aquella rama de la psicología donde se estudian los procesos tanto de aprendizaje y a su vez de enseñanza, uno de sus objetivos es facilitar a los estudiantes aquellas herramientas que contribuyan de forma positiva su aprendizaje, apoyándolos en sus decisiones vocacionales con cierta consecuencia que repercutan en la formación docente y diseño de programas educativos (Salinas, Cambón y Silva, 2015).

La psicología educativa está relacionada con la educación, desde sus etapas iniciales en Estados Unidos con una antigüedad que supera el siglo, su objetivo es la comprensión y realizar mejoras en los procesos educativos. En cuanto a los psicólogos especialistas, implementan conocimientos y métodos desde la psicología para facilitar los procesos educativos en contextos cotidianos. Asimismo, los psicólogos examinan lo que sucede cuando se transmite conocimientos a otra persona en algún entorno determinado, por ejemplo, estudia cuando un profesor enseña matemáticas a estudiantes en un salón de clase (Woolfolk, 2010).

Además, esta rama psicológica se centra en el estudio de los problemas presentados en el contexto educativo cotidiano, derivándose así; principios, teorías,

modelos, procesos de enseñanza y métodos; del mismo modo, se desarrollan métodos de investigación incluyendo así el análisis estadístico como procedimientos métricos y evaluación con la finalidad de estudiar los procesos que desarrollan los estudiantes durante su formación, ya sea en el entorno informal o formal (Larios y Cordero, 2014).

Procrastinación

A través del tiempo se han desarrollado distintas definiciones por diversos autores, algunos lo ven como un proceso, un resultado, un mecanismo, una fase dentro de otros procesos, una simple respuesta o incluso un síntoma. No existiendo un consenso en su definición por ende su estudio resulta complejo. En relación al presente estudio, Steel (2007) señaló la procrastinación como la acción intencional de retrasar voluntariamente una acción prevista relacionada al estudio, pese a saber que esto perjudica su resultado final, la cual implica múltiples procesos subyacentes (Angarita, 2012; Barraza y Barraza, 2020; Atalaya y García, 2019).

Otros conceptos señalan que consiste en la conducta repetitiva caracterizada por retrasar el inicio o culminación de actividades las cuales son requeridas para su culminación en un determinado intervalo de tiempo, este aplazamiento suele ser acompañado de sensaciones de incomodidad subjetivas pudiendo trascender de un simple asunto de poca responsabilidad y gestión del tiempo, suponiendo para quien resulte afectado un problema muy grande de auto regulación a nivel tanto cognitivo como afectivo y conductual (Diaz, 2019).

También, la procrastinación es considerada como un comportamiento disfuncional, y como un problema que impacta principalmente a educandos de pregrado, comunidades de nivel superior, Universidades, esto según la premisa que dicta que un estudiante que se mantiene en su carrera incide en mayores esfuerzos ya sea individuales o institucionales (Gómez, Ortiz y Perdomo, 2016). Es importante el estudio detallado de los motivos detrás de la conducta de procrastinar. Así también, a partir del retraso intencionado en el desarrollo de sus actividades se podría generar el estrés y la ansiedad (Peña, 2018).

Procrastinación académica

La procrastinación es aplazar lo que se necesita para lograr una meta. Incluye el permitir tareas de baja prioridad obstaculizando las tareas de alta prioridad. Asimismo, es un hábito de desapoderamiento que podría tener múltiples causas, que incluyen el perfeccionismo, las creencias limitadas. Así como, problemas reales como enfermedad, cuidado de un infante, de un anciano, cuestiones familiares y entre otros (Kasthurirangan, 2015).

Es comprendida como el déficit de procesos de autorregulación por parte de los estudiantes evadiendo y/o posponiendo sus responsabilidades bajo su control, siendo esto problemático ya que tiende a afectar negativamente su rendimiento académico en su afán de posponer de forma voluntaria por falta de motivación en algunos casos o aversión a la tarea en otros (Lara, 2018).

Además, esta postergación voluntaria tiene un efecto negativo en el rendimiento y está relacionada a una escasa salud mental. La preocupación, la culpa y el estrés, son habituales en los procrastinadores. Asimismo, ha sido vinculada con una deficiente conducta de búsqueda de salud mental y un mayor retraso en el tratamiento (Rozental, 2014).

Asimismo, es entendido como aquella conducta de estudiantes a dejar transcurrir el tiempo aplazando la realización de actividades referente a su formación académica siendo de alta complejidad afectando no solo la realización de tareas, llegando a entorpecer el nivel de autoeficacia llevando al estudiante a aplicar dicha conducta a cualquier labor que le resulte tediosa o presente un mínimo de aversión (Garzón y Gil, 2016).

Así también, como la evasión de forma voluntaria de desarrollar actividades y asumir responsabilidades por parte de estudiantes, en las cuales se cuenta con un tiempo determinado y demostrando ausencia de motivación gracias a que para ellos dichas actividades resultan aversivas (Condori y Mamani, 2016).

Cabe mencionar que la procrastinación en adolescentes podría ocasionar un bajo rendimiento escolar y concluir en deserción, también el uso descontrolado e inadecuado de las tecnologías de información podrían facilitar la conducta de procrastinar. De esta manera, podría acarrear consecuencias perjudiciales para el desarrollo de los adolescentes en el contexto escolar. (Castro y Mahamud, 2017).

Enfoques de procrastinación

Enfoque psicodinámico: Freud (1926) citado por Bastidas (2017), supone que la acción de procrastinar es el retraso de la realización de tareas, en donde el ego produce una sensación de ansiedad en señal de alarma, en algunos casos se puede percibir como una defensa contra la acción de comenzar a realizar cualquier actividad evitando con ello el riesgo del posible fracaso. Es decir, el ego se busca auto proteger empleando varios mecanismos de defensa entre los cuales se encuentra el aislamiento. Igualmente, Sommer (1990), considera que una deficiente educación a los hijos es el origen de la procrastinación y que esta expresa la lucha contra las figuras paterna/materna o de autoridad.

Enfoque Motivacional: Supone que la motivación de logro es un rasgo estable, en la cual, se ejecuta determinados comportamientos que guían al éxito sobre alguna situación; colocando a la persona en la opción de elegir: esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; la esperanza al éxito está orientado al logro motivacional y el miedo al fracaso a la motivación para evadir una situación considerada aversiva por la persona. En consecuencia, cuando la esperanza de éxito es menor al miedo al fracaso, los individuos optan por elegir actividades en las que creen que el éxito está garantizado, por ello, aplazan tareas que perciben difíciles y que puedan representar un fracaso (Quant y Sánchez, 2012).

Enfoque conductual: La conducta persiste por sus reforzadores, es decir, hay una alta probabilidad de repetir las conductas que han sido reforzadas. Por tanto, la conducta de procrastinar se debe al éxito que tuvo, ya que los sucesos han permitido que la conducta se mantenga. Es así que la conducta de procrastinar es comprendida como un comportamiento de escape y/o evitación la cual ha sido condicionada en el tiempo (Skinner 1977; citado por Álvarez, 2010). La dilación también se describe,

como la decisión de ejecutar actividades que impliquen resultados positivos a corto plazo y evitar la ejecución de tareas que generen resultados a largo plazo. Asimismo, se considera que la función de la conducta de dilación está vinculada a la representación que las personas tienen sobre la tarea designada; lo cual significa que las personas realizan conductas evitativas frente a las tareas que pueden ser consideradas aversivas, escogiendo realizar alguna tarea distinta a la asignada (Quant y Sánchez, 2012).

Enfoque cognitivo: Este modelo considera que la procrastinación es un aplazamiento innecesario e irracional del inicio o finalización de las tareas, retraso que mayormente ocasiona conflicto en la persona. Con frecuencia es considerado como una disputa entre la "acción" y la "intención". Expresando una brecha entre la intención de hacer y lo que en realidad hace. Hallazgos recientes permiten vincular la procrastinación académica con el mantenimiento de un estilo cognitivo negativo hacia uno mismo y el mundo en general (Natividad, 2014).

Asimismo, existen específicas cogniciones vinculadas a la dilación pueden conllevar a un amplio espectro de autocrítica y pensamientos de autocrítica. Así también, ciertos aspectos situacionales pueden evocar la dilación. Mientras intrínsecamente la actividad o tarea sea percibida desagradable, existe mayor posibilidad que las personas lo posterguen. Existe una predisposición natural en evadir los estímulos aversivos, y cuanto más aversivo resulte el estímulo, mayores son las probabilidades del comportamiento evasivo. Durante la conducta de procrastinar, las personas tienen la tendencia a distorsionar su percepción respecto al nivel de dificultad, importancia, estrés, placer de la tarea (Talask & Regine, 2017).

En conclusión, los enfoques cognitivo y cognitivo conductual destacan que la conducta de procrastinar está vinculada principalmente con creencias irracionales sobre ellos mismos y las personas de su entorno; Además, tienen dificultades de autorregulación a nivel afectivo, cognitivo y conductual. Asimismo, consideran que los procrastinadores crónicos no son eficaces para monitorear, planificar y evaluar su labor académica. (Natividad, 2014), es decir, en términos generales la procrastinación debe ser referida como un problema conductual idiosincrásico que necesita una

conceptualización cognitiva o un análisis funcional del caso que pueda guiar a los terapeutas (Rozental, 2014).

Características de la procrastinación

El fenómeno de procrastinar trae consigo múltiples características que son desarrolladas por aquellos individuos, dichas características los hacen vulnerables a caer en conductas que posterguen responsabilidades adquiridas por diversas causas, en ese punto es más propenso a recaer una y otra vez haciendo de la procrastinación una constante, que en múltiples casos desencadene efectos negativos para su vida.

Según Lara (2018) las características adoptadas son las siguientes:

Creencias irracionales: Parten de una autoimagen pobre y auto concepto de sí mismo, desarrollado por el individuo provocando sentimientos de incapacidad o insuficiencia.

Perfeccionismo y temor al fracaso: Refiriéndose al hecho de aplazar para posteriormente ante cualquier consecuencia negativa justificarla mediante la falta de tiempo para desarrollarlo, utilizando este medio como excusa para eludir el temor al fracaso.

Ansiedad y catastrofismo: Al existir un aumento en las responsabilidades, este genera un aumento en la ansiedad que trae como resultado que el individuo se sienta abrumado siendo insuficiente de hacer una elección sobre qué actividades comenzar a desarrollar y culminar con éxito acompañado de pensamientos fatalistas.

Rabia e impaciencia: El estrés al cual se somete un individuo día tras día puede generar rabia e impaciencia ocasionando conductas de agresividad consigo mismo y con las personas que lo rodean.

Necesidad de sentirse querido: Los individuos son motivados a realizar sus actividades solo para buscar la aprobación y aceptación por parte de otros, buscando recompensas tales como amor o aceptación.

Sentirse saturado: Menciona que los individuos pueden sentirse aturdidos y abrumados debido a una creciente demanda de responsabilidades que se acumulan siendo incapaces de priorizarlas, generando sentimientos tales como incapacidad para establecer tareas, todo esto termina en incapacidad de desarrollar tareas en concreto siendo de carácter repetitivo.

Tipos de procrastinación

La procrastinación como fenómeno se puede dividir en diversos tipos dependiendo de cómo el individuo se orienta a postergar las responsabilidades que son otorgadas a este. Según Ferrari & Diaz (2007) son tres los tipos de procrastinación siendo estos por activación, evasión y decisión. En palabras de Barrantes (2018) se entenderá por cada uno de los tipos lo siguientes:

Por activación: El individuo está en la búsqueda de desafíos para sentirse motivado, tratando de encontrar situaciones que sean de alto riesgo al fracaso para lo cual la persona tiende a postergar de forma intencionada hasta un punto en el cual sea inexistente esa posibilidad.

Por evasión: Es muy característico de aquellas personas que presentan problemas de autoestima, siendo una respuesta para evitar el miedo al fracaso.

Por decisión: Esta presente cuando al momento de cumplir con la responsabilidad asignada surgen posibilidades de elección que el individuo no puede manejar, tomando este mucho tiempo evaluando todas las posibilidades para así poder realizar la actividad desde un punto de vista que le parezca más óptimo.

Por otro lado, Chun & Nam (2005) distinguieron dos tipos de procrastinadores:

Pasivos: Son procrastinadores que se encuentran paralizados al no poder tomar una decisión para actuar y no terminan las tareas a tiempo, quisieran no procrastinar, pero no hallan la forma para poder realizar sus tareas sin postergarlas.

Activos: Es un tipo "positivo" respecto a la conducta de dilación. Ellos indican que requieren trabajar bajo presión y toman decisiones de manera voluntaria para posponer sus actividades.

Los hallazgos de su estudio expresaron que a pesar que los procrastinadores activos y pasivos presentan el mismo nivel, el primero comparte características más similares a los no procrastinadores que los procrastinadores pasivos, respecto al uso voluntario del tiempo, creencia en la autoeficacia, control del tiempo, estilos de resultados y afrontamiento, asimismo, el rendimiento académico. Sin embargo, ambos tipos impactan de manera significativa en el aprendizaje y rendimiento.

Así también Álvarez (2010), mencionó dos tipos de Procrastinación, las cuales son:

1. Procrastinación general: Es la propensión a dilatar o evitar tareas en general, las cuales tienen que ser terminadas en un intervalo de tiempo.
2. Procrastinación académica: Se refiere a la tendencia de aplazar las tareas académicas asignadas a los estudiantes.

Sistema de creencias

Un sistema de creencias constituye una estructura de alta complejidad flexible a modificaciones surgidas por aquellas contrastaciones que un individuo posee en su visión con la práctica, brindándole un carácter dinámico cuya principal característica está dada por como el individuo cree (Martínez, 2014).

Igualmente, es definido como una interacción altamente dinámica entre las creencias, fruto de experiencias previas de un individuo que le permite reaccionar ante determinadas situaciones. Además, Espinoza (2014) la concibe como la interconexión de modelos mentales que pudieron permitir la supervivencia en entornos pasados a los individuos siendo moldeado de forma continua gracias a la incorporación procesos de adaptación emocionales sirviendo de filtro general ante ciertos estímulos (Mantzavinos, y otros, 2015).

Así también, Albert Ellis (2002-2003) en palabras de De la Cruz (2017), considera que las creencias son ideas, imágenes determinantes primarias de las emociones, estas pueden ser absolutistas o deseos sobre sí mismos, los demás y el mundo que los rodea. Generando bienestar o malestar. Por lo cual, se pueden distinguir dos tipos de creencias las cuales anteceden a emociones: *apropiadas* o *inapropiadas*. Asimismo, estas creencias son mensajes que nos enviamos y decimos a nosotros mismos en cualquier instante, de algunas somos conscientes y de otras no.

Asimismo, señala el modelo ABC (A: Situación evaluativa; B: Creencias; C: consecuencias - Emocionales o conductuales) el cual refiere que, si las emociones son funcionales, lógicas y tienen evidencia empírica se consideran racionales, pero si son sostenidas sin evidencia objetiva, implicando demandas absolutas son irracionales (De la Cruz, 2017).

Creencias racionales

Son aquellas creencias flexibles y constructivas que actúan en función al permitir al individuo procesar la información difusa que éste recibe a partir de una idea o estímulo, evitando darle una importancia errónea que conlleve a afectar los procesos racionales. Para Vázquez (2014), son entendidas como aquellas encargadas de llevar hacia una conducta de autoayuda, dotando al individuo de pensamientos que contribuyan al bienestar basándose en emociones positivas como el amor, placer, alegría y felicidad incentivando el desarrollo de satisfacciones y longevidad de las personas (Medina, 2017). Igualmente, pueden ser expresadas en forma de deseos o preferencias (Carbonero, Martín y Feijó, 2015).

Creencias irracionales

Su característica principal es que no están acordes a la realidad siendo desadaptativas (inflexibles) y destructivas. La cuales parten de premisas inadecuadas, representando una sobre generalización, al mismo tiempo que toman la forma de órdenes o mandatos (Díaz, Soto, Ortega, 2016). Además, estas producen emociones negativas tales como baja estima, depresión y desesperación que limitan las

capacidades del individuo de funcionamiento creando obstáculos que se interponen entre este y alcanzar sus metas, anulando por completo en casos más graves las capacidades de percibir placer y satisfacción (Medina, 2017). Asimismo, estas creencias son formadas por personas sometidas a evaluaciones y juicios por parte de sus cuidadores o figuras de autoridad y las retienen con una gran fijación, estas personas guardarán dichas creencias absolutistas sobre sí mismos o de cualquier otra persona que lo rodea (Angulo, 2017).

Características de las creencias irracionales

Son pensamientos de naturaleza inflexible, de muy poca practicidad y funcionalidad para el individuo, formado en su mayoría con exigencias absolutistas, conteniendo un rol importante en el desarrollo de ciertos desordenes psicológicos debido a que generan emociones negativas frustrando al individuo, según Mejía (2014) presentan las siguientes categorías:

- Ser lógicamente inconsistentes.
- Ser inconsistentes con la realidad.
- Ser absolutistas, dogmáticas, manifestadas a través de demandas. Apareciendo en los individuos términos tales como “necesito”, “debo”, “no puedo”, “jamás”, entre otros, generando un malestar mayor al que se puede tolerar.
- Dirigen a conductas o emociones auto-saboteadoras o no apropiadas.
- Impiden la consecución de las metas personales.

Dimensiones de las creencias irracionales

Albert Ellis (1980) propuso las siguientes creencias, referidas por Sánchez (2021):

- *Necesidad de aprobación:*

Considera una necesidad extrema sentirse querido y aceptado por las personas que lo rodean.

- *Perfeccionismo:*

Esta creencia considera que la persona debe ser perfecto en todos los aspectos de su vida, si en caso se llega a sentir ineficaz e incompetente se percibe como inútil.

- *Condenación:*

Refiere que hay personas absolutamente malvadas y por ello tienen que ser castigadas con la máxima sanción, adoptando una actitud de indignación y odio.

- *Catastrofismo:*

Se da cuando suceden eventos particulares y las personas extraen conclusiones como una verdad, debido a ello se sienten consternados y esperan lo peor de una situación.

- *Incontrolabilidad:*

Considera que todos los sucesos trágicos son ocasionados de manera externa, y encuentran poca capacidad o nula de su control y se sienten arruinados.

- *Ansiedad a lo desconocido:*

La persona se predispone a sentir ansiedad ante algo desconocido, pensando que podría ser peligroso o malo por ello se mantiene en vigilancia, manteniéndose en alerta por si el daño es real o imaginario.

- *Evitación al malestar:*

La idea considera que es mejor evitar algunas circunstancias o conflictos, considerando que es mejor realizar algo “posible o rápido”, evadiendo aquello que pueda causar ansiedad.

- *Dependencia:*

Considera que hay cierta necesidad de depender de una persona más.

- *Afección al pasado*

Refiere que el pasado afecta el presente asumiendo que las acciones y decisiones que tomemos o que las personas elijan serán vistas de manera indefinida.

Clasificación de las creencias irracionales:

Ellis y Grieger (1990), refirieron que las creencias irracionales contienen 3 ideologías y están consideradas como “necesidad perturbadora”, las cuales son:

1) Tengo que tener la aprobación de todos.
2) Debo ser tratado con respeto y amabilidad.
3) Considera que el entorno circunstancial debe ser bueno y fácil

Principales ideas irracionales

Ellis (1962); David et al (1981); citado por Guzmán (2012), mencionó una serie de ideas irracionales que vendrían a ser las causas principales de la inmensa mayoría de sufrimientos emocionales. A continuación, se muestra las seis ideas más trascendentales:

- “Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”.
- “Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles”.
- “Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada”.
- “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sea como a uno le gustaría que fueran”.
- “La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos”.
- “Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”.

2.3. Definición de la terminología empleada

Procrastinación académica

Es el aplazamiento irracional, voluntario e intencional de una acción, a pesar de saber que esto empeora el resultado final, el cual puede estar vinculado con la evitación de tareas y el miedo al fracaso (Steel, 2007; Rozental, 2014)..

Creencias irracionales

Son pensamientos absolutos e imperativos que subyacen en las disfunciones conductuales y emocionales, las cuales, expresan emociones negativas que obstaculizan la persecución y la consecución de metas (Ellis y Dryden, 1989).

Creencia irracional 1

Hace alusión a: “Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”. Esta creencia en la presente investigación, se ha denominado como “Querido y aprobado”.

Creencia irracional 2

Se refiere a: “Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles”. Para el presente estudio, se ha denominado esta creencia como “Perfeccionista”.

Creencia irracional 3

Considerado como: **“**Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada”. Para la presente investigación, esta creencia ha sido denominada como “Condenación”.

Creencia irracional 4

Refiere que: “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sea como a uno le gustaría que fueran”. Esta creencia para el presente estudio, es considerado como “Necesidad de control”.

Creencia irracional 5

Hace alusión que: “La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos”. Para el presente estudio, esta creencia es señalada como “causas externas”.

Creencia irracional 6

Afirma que: “Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”, para el presente estudio, esta creencia es referida como “perpetuación del daño”

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de la investigación

El enfoque del método fue cuantitativo debido a que se estimarán magnitudes asociadas al fenómeno, así como comprobar hipótesis planteadas previamente por la investigadora.

Fue de tipo no experimental - transversal, porque estudia el fenómeno en su estado natural, sin manipular alguna variable; los datos fueron recolectados en un solo momento específico para después analizarlos.

Su diseño fue descriptivo – correlacional, porque estudia la relación de una variable respecto a otra (Hernández Sampieri, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

Para el presente caso, la población fue conformada por 793 estudiantes de 4to y 5to de secundaria, de ambos sexos que se encuentran entre los 14 y 18 años, y que forman parte de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.

Tabla 1

Distribución de la población según grado

Grados	4to año	5to año	Total de alumnos
Colegio 1 R.D.P	132	155	287
Colegio 2 R.D.F	167	139	306
Colegio 3 P.A	107	93	200
Total	406	387	793

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, debido a que la muestra no utilizó ningún método al azar para la selección de la muestra. Por tanto, sus resultados no son generalizables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), la distribución de la muestra fue proporcional según tres instituciones educativas respecto a ambos grados, lo cual se detalla en la tabla 1. Así también, se utilizó la siguiente fórmula estadística obtener la muestra.

$$n = \frac{N\ x\ \sigma^2\ x\ Z^2}{(N-1)\mathrm{e}^2 +\ \sigma^2\ Z^2}$$

Donde

n = *Tamaño de la muestra*.

N = *Tamaño de la población*.

σ = *Desviación estándar de la población.*

Z = *Valor obtenido mediante niveles de confianza.*

e = *Límite aceptable de error muestral.*

$$n = \frac{N\ x\ \sigma^2\ x\ Z^2}{(N-1)\mathrm{e}^2 +\ \sigma^2\ Z^2} = \frac{793\ x\ (0{,}5)^2\ x\ (1{,}96)^2}{(89-1)(0{,}05)^2 +\ (0{,}5)^2\ (1{,}96)^2} = 259$$

Tabla 2

Distribución de la muestra según grados

Grados	4to año	5to año	Total de alumnos
Colegio 1 R.D.P	43	51	94
Colegio 2 R.D.F	54	45	100
Colegio 3 P.A	35	30	65
Total	406	387	259

Criterios de Inclusión

- Pertenecer a tres instituciones educativas estatales de Lima Sur.
- Alumnos que estén entre 4to y 5to de secundaria.
- Alumnos que oscilan entre 14 y 19 años edad.

Criterios de Exclusión

- Presentar deficiencia mental o algún tipo de discapacidad intelectual.
- No asistan a clases.
- Que no deseen participar en la investigación.

3.3. Hipótesis

Hipótesis general

Existe relación entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres instituciones educativas nacionales de Lima Sur.

Hipótesis específicas

- Existe relación entre procrastinación académica y las dimensiones de creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres instituciones educativas nacionales de Lima Sur.

3.4. Variables - Operacionalización

Variables de estudio:

- Creencias irracionales.
- Procrastinación académica.

Definición conceptual

Creencias Irracionales: Creencias e ideas absolutas que se manifiestan como exigencias y al no cumplirse generan emociones negativas y una equivocada percepción de la realidad. Asimismo, evitan el progreso hacia los propios objetivos, pues quienes lo padecen con frecuencia sufren un malestar interno no tolerable, ocasionan también conflictos con las personas que lo rodean (Ellis y Harper, 1975; citado por Guzmán, 2009).

Procrastinación académica: Es la tendencia de aplazar siempre o casi siempre una actividad académica asignada al estudiante (Alvarez, 2010).

Definición operacional

Creencias Irracionales: Puntuaciones obtenidas en el Registro de opiniones, Forma A - REGOPINA, de Davis, Mckay y Eshelman; adaptado por Guzmán (2009).

Procrastinación Académica: Puntaje obtenido en la Escala de procrastinación académica de Busko, adaptado por Álvarez (2010).

Tabla 3

Operacionalización de la variable creencias irracionales

Tipos o subescalas	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Instrumento de medición
Creencia 1: “Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno”.	Puntaje obtenido en la creencia 1	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55	Intervalo	Registro de opiniones -Forma A REGOPINA adaptada por Guzmán (2009).
Creencia 2: “Debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles”.	Puntaje obtenido en la creencia 2	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56	Intervalo	
Creencia 3: “Ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que lo realiza debería ser avergonzada y castigada”.	Puntaje obtenido en la creencia 3	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57	Intervalo	
Creencia 4: “Es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran”.	Puntaje obtenido en la creencia 4	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58	Intervalo	
Creencia 5: “La infelicidad humana es causada por los hechos externos, nos es impuesta por la gente y los acontecimientos”.	Puntaje obtenido en la creencia 5	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59	Intervalo	
Creencia 6: “Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando”.	Puntaje obtenido en la creencia 6	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60	Intervalo	

Tabla 4

Operacionalización de la variable procrastinación académica

Variable	Indicadores	Escala de Medición	Instrumento de medición
Procrastinación Académica	Puntaje obtenido en el cuestionario de procrastinación académica (Alto, medio y bajo)	Intervalo	Escala de procrastinación Académica de Busko (EPA) adaptada por Álvarez (2010).
Edad	De 14 a 18	Ordinal	Cuestionario Sociodemográfico
Sexo	-Femenino -Masculino	Nominal	Cuestionario Sociodemográfico

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Registro de Opiniones de Ellis (Forma A)

FICHA TECNICA

- Nombre: Registro de Opiniones, forma A (REGOPINA).
- Autores: Martha Davis, Mattew Mckay y Elizabeth Eshelman.
- Año: 1982, 1987 (versión modificada), 2009.
- Objetivo: Poner de manifiesto las ideas irracionales específicas que contribuyen, de forma encubierta, a crear y mantener el estrés y la infelicidad.
- Forma de aplicación: Individual y colectiva
- Tiempo de aplicación: no hay tiempo límite, aprox. 20min.
- Ámbito aplicación: Adolescentes y adultos que hayan cursado y aprobado un año de instrucción secundaria.
- Calificación: La alternativa de sus respuestas es dicotómica (Verdadero o falso).
- Principales usos: En contexto psicoterapéutico y en investigaciones.

El autor realizó la validación del registro de opiniones para el contexto Perú, para ello, aplicó la prueba en una muestra conformada por 276 adolescentes de ambos sexos, sus edades oscilaban entre 14 a 18 años de edad, estaban ubicados

en Lima-Este, pertenecían a un estrato social medio-bajo y bajo, y se encontraban entre 3ro y 5to de secundaria.

Validez

El registro de opiniones cuenta con una adecuada validez, para ello, el autor estableció la validez de contenido empleando criterio de 6 jueces, entre ellos especialistas reconocidos con experiencia en el uso de Terapia Racional Emotiva; estableciendo que el coeficiente V de Aiken para las sub escalas es entre valores de 0,92 a 0,98, y para la prueba completa de 0,95, considerado muy significativo.

Confiabilidad

El autor determinó la confiabilidad del instrumento mediante el alfa de Cronbach de 0.61, considerada aceptable para medir este tipo de variables y para que puedan emplearse en sustantivas investigaciones (Aiken, 1996; Quintana, 2009; Watkins et al, 2001; citado por Guzmán 2009) .

Baremos

A continuación, se presentan los percentiles del Registro de opiniones- Forma A REGOPINA, donde se observa la distribución de los puntajes directos de acuerdo a los valores percentiles.

Tabla 5

Categoría según creencia irracional

Escala	Creencia irracional	Racional	Tendencia racional	Tendencia irracional	Irracional
A	Creencia 1	0-3	4	5	6-10
B	Creencia 2	0-2	3-4	5	6-10
C	Creencia 3	0-2	3	4	5-10
D	Creencia 4	0-2	3	4	5-10
E	Creencia 5	0-1	2-3	4	5-10
F	Creencia 6	0-2	3	4	5-10

Tabla 6

Categoría de estilo de pensamiento para el puntaje completo

Categoría	Puntaje total	Percentil
Altamente racional	≤ 14	≤ 4
Racional	15-20	5-24
Tendencia racional	21-24	25-49
Tendencia irracional	25-28	50-74
Irracional	29-33	75-94
Altamente irracional	≥ 34	≥ 95

Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)

Ficha técnica:

- Nombre: Escala de procrastinación académica
- Autor: Oscar Ricardo Álvarez Blas (2010)
- Administración: Individual y colectiva.
- Duración: Sin límite de tiempo aprox. entre 8 y 12 minutos.
- Aplicación: Estudiantes de secundaria.
- Objetivo: Medir los niveles de procrastinación Académica
- Usos: Investigación, educativo y clínico.
- Materiales: Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta.

El instrumento fue desarrollado por Busko (1998) y fue adaptada por Álvarez (2010). El autor contó con especialistas que tradujeron la escala al castellano. Aplicó la escala de manera grupal. Los participantes fueron 235 estudiantes de ambos sexos, de centros educativos privados de Lima Metropolitana. Así también, La escala es unidimensional, está estructurado en 16 ítems dirigidos para escolares. Las alternativas de respuesta son polifónicas, sus alternativas de respuesta se puntúan del 1 al 5 (nunca 1, pocas veces 2, a veces3, casi siempre 4 y siempre 5), También contiene ítems inversos (2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15), los cuales están puntuados invirtiendo la escala. Los puntajes para cada nivel de procrastinación (alto, medio y bajo).

Validez

La escala presenta una validez de constructo determinada, para tal empleó el análisis factorial exploratorio, el cual, permitió comprobar la medida de adecuación del muestreo de Kaisser - Meyer – Olkin que alcanzó un valor de 0.80, esto muestra que las variables medidas llegaron a tener un adecuado potencial explicativo. El test de esfericidad de Bartlett obtuvo un valor significativo siendo su Chi – cuadrado =701.95, $p < .05$ indicando con ello que las correlaciones internas de la escala son los suficientemente altos como para considerarse significativos. El análisis efectuado a través del método de los componentes principales, evidenció que existe un solo factor permite dar explicación del 23,89% de la varianza total. Los resultados concluyen que, la escala presenta validez de constructo (Álvarez, 2010).

Confiabilidad

Se estableció la confiabilidad de la escala mediante el coeficiente alfa de Cronbach, alcanzando un valor de 0,80, esto permite concluir que la EPA presenta confiabilidad (Álvarez, 2010).

Baremos

A continuación, se muestran los percentiles de EPA, donde se observa la distribución de los puntajes directos en relación de los valores percentiles.

Tabla 7

Categorías diagnosticas para el nivel de procrastinación académica

Nivel	Procrastinación académica
Alto	54 a +
Medio	48 a 53
Bajo	0 a 47

3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el desarrollo de la investigación se realizó los trámites administrativos a través de un oficio remitido por la facultad de psicología de la Universidad Autónoma del Perú, dirigido a los directores de las tres instituciones educativas respectivamente, con el objetivo que puedan brindar autorización y así poder recolectar los datos requeridos.

Después se procedió a realizar las coordinaciones con el personal a cargo de los centros educativos, con la finalidad de determinar el cronograma para la recolección de los datos, la cual se desarrolló empleando los instrumentos, adicionalmente, se implementó un solo cuadernillo el cual contenía los instrumentos, de tal forma que los evaluados marcaron directamente sus respuestas en un solo momento en un tiempo promedio de 25 minutos. Los instrumentos fueron administrados a nivel grupal, teniendo en consideración solo a quienes cumplían los criterios de inclusión ya mencionados. Se dieron a conocer las instrucciones, y se enfatizó el respeto a la confidencialidad por los resultados generados por los estudiantes.

Posteriormente, se eliminaron los protocolos que detectaron datos ausentes y atípicos, como el no marcado de respuestas en algunos ítems.

Respecto a REGOPINA, se verificó de manera manual la consistencia de la prueba, dado que cuenta con una escala de mentira que nos permiten ubicarla en tres categorías siendo estas buena, regular y mala. Para el presente estudio, la investigadora solo usó las pruebas que se ubicaron en la categoría de “buena”. Después, se obtuvo todas las escalas aplicadas, se ingresaron los datos al SPSS 25 y luego se creó una base de datos.

Procedimiento de análisis estadísticos de los datos

En un primer momento se procedió a la obtención de los estadísticos descriptivos de cada variable. Después, se realizó el análisis de la distribución de la muestra mediante la prueba de bondad de ajuste de Kolmogórov-Smirnov (K-S), con

la finalidad de identificar qué tipo de estadístico podría ser utilizado posteriormente para el análisis de correlación respectiva para la procrastinación académica y las creencias irracionales. Luego se emplearon los estadísticos empleándose la prueba de rho de Spearman. Por último, se diseñaron tablas con los resultados, interpretación y análisis.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

Tabla 8

Distribución de la edad de la muestra

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14 años	9	3,5%
15 años	75	29,0%
16 años	106	40,9%
17 años	55	21,2%
18 años	12	4,6%
19 años	2	0,8%
Total	259	100,0%

En la tabla 8, se muestran las edades de los estudiantes de secundaria de tres centros educativos nacionales de Lima Sur, en el cual 40,9% de los mismos que representa a 106 estudiantes mostraron poseer 16 años de edad, el 29% que representa a 75 estudiantes presento 15 años de edad, el 21,2% que representa a 55 estudiantes presentaron 17 años de edad, el 4,6% que representa a 12 estudiantes mostraron poseer 18 años, el 3,5% que representa a 9 estudiantes que poseen 14 años; mientras que, el restante 0,8% que representa a 2 estudiantes presentaron 19 años de edad.

Tabla 9

Distribución por género de la muestra

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	120	46,3%
Femenino	139	53,7%
Total	259	100,0%

En la tabla 9, se muestran la distribución por sexo de los estudiantes de secundaria de tres centros educativos nacionales de Lima Sur, en el cual el 53,7% representa a 139 estudiantes representando el sexo femenino mientras que el restante 46,3% representando a 120 estudiantes de la muestra son de sexo masculino.

Tabla 10

Distribución de la muestra por institución educativa

Institución Educativa	Frecuencia	Porcentaje
República del Perú	95	36,7%
Príncipe de Asturias	65	25,1%
República Federal de Alemania	99	38,2%
Total	259	100,0%

En la tabla 10, se observa la distribución por institución educativa de los estudiantes de secundaria de tres centros educativos nacionales de Lima Sur, donde el 38,2% representa a 99 estudiantes que se ubicaron en la Institución Educativa República Federal de Alemania, el 36,7% representando a 95 estudiantes que se ubicaron en la Institución Educativa República del Perú; mientras que, el restante 25,1% que representa a 65 estudiantes se ubicaron en la Institución Educativa Príncipe de Asturias.

Tabla 11

Distribución por grado de la muestra

	Frecuencia	Porcentaje
Cuarto	132	51,0%
Quinto	127	49,0%
Total	259	100,0%

En la tabla 11, se muestra la distribución por grado de los estudiantes de secundaria, en el cual el 51% representando a 132 estudiantes se encontraron cursando el cuarto grado mientras que el restante 49% que representa a 127 estudiantes se encontraron cursando el quinto grado de educación secundaria.

4.2. Contrastación de hipótesis

Prueba de normalidad de la variable procrastinación académica

Es fundamental realizar la validación de la hipótesis, pues nos permite saber el comportamiento de los datos, mostrando así, su naturaleza por lo que podría ser paramétrica o no paramétrica. Por lo cual, a continuación, se plantean las hipótesis:

Prueba de normalidad

H_0: La variable procrastinación académica posee una distribución normal.

H_1: La variable procrastinación académica no posee una distribución normal.

Señalando la medida de decisión:

Si p-valor es > a 0,05 se aceptar **H_0**

Si p-valor < a 0,05 se acepta **H_1**

Tabla 12

Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de la variable procrastinación académica

Prueba de normalidad	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación Académica	0.048	259	,200*

Para la variable procrastinación, se muestra en la tabla 12 la prueba de normalidad, donde se observa que la significancia es mayor (p>0.05) aceptando la hipótesis nula, esto nos indica que la distribución de la muestra es normal, por lo tanto, se debería emplear estadísticos paramétricos.

Prueba de normalidad de la variable creencias irracionales

H_0: La variable y las escalas de creencias irracionales posee una distribución normal.

H_1: La variable y las escalas de creencias irracionales no posee una distribución normal.

Tabla 13

Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de la variable creencias irracionales

	Estadístico	gl	Sig.
Creencia irracional 1	0.143	259	0.000
Creencia irracional 2	0.135	259	0.000
Creencia irracional 3	0.153	259	0.000
Creencia irracional 4	0.151	259	0.000
Creencia irracional 5	0.136	259	0.000
Creencia irracional 6	0.133	259	0.000
Creencias Irracionales	0.046	259	,200*

En la tabla 13, se presenta la distribución de la muestra de la variable creencias irracionales, donde se evidencia que, en todas las dimensiones de creencias irracionales su significancia es menor ($p<0.05$), excepto en el puntaje total de la variable; por lo tanto, su distribución es no normal, rechazando así la hipótesis nula, por lo cual, se justifica el uso para toda la investigación de estadísticos no paramétricos.

Prueba de hipótesis

El contraste de la hipótesis cuantitativamente, contribuye a obtener de una manera más exacta la fiabilidad al presente estudio en función a procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales en Lima Sur. Por ello, al contrastar las hipótesis, se hicieron uso de los datos hallados, el método utilizado para el contraste de las hipótesis expuestas en la matriz de consistencia fue a través de la correlación de Spearman.

Tabla 14

Interpretación del coeficiente de Spearman

Valor del Coeficiente de Spearman	Grado de Correlación
0,91 a 1,00	Positiva perfecta
0,76 a 0,90	Positiva muy fuerte
0,51 a 0,75	Positiva considerable
0,11 a 0,50	Positiva media
0,01 a 0,10	Positiva débil
0,00	No hay relación lineal
-0,01 a -0,10	Negativa débil
-0,11 a -0,50	Negativa media
-0,51 a -0,75	Negativa considerable
-0,76 a -0,90	Negativa muy fuerte
-0,91 a -1,00	Negativa perfecta

Contrastación de hipótesis general

H_0: No existe relación entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.

H_1: Existe relación entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.

Tabla 15

Correlación de Spearman de la variable procrastinación académica con las creencias irracionales

Correlación de Spearman		Creencias Irracionales
Procrastinación Académica	rho	0.110
	p	0.077

En la tabla 15 se presenta la relación que existe entre la procrastinación académica y las creencias irracionales *(P>0.05*), la cual, rechaza la hipótesis alterna, mostrando que no existe una relación entre ambas variables de estudio.

Objetivo específico 1

Describir los niveles de la variable procrastinación académica en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.

Resultados de procrastinación académica

Tabla 16

Niveles de la variable procrastinación académica

Variable	Nivel	f	%
Procrastinación	Bajo	70	27.0%
	Medio	115	44.4%
	Alto	74	28.6%
	Total	259	100.0%

En la tabla 16, se muestran los resultados de la variable procrastinación académica, en el cual el 44,4% que representa a 115 estudiantes presentaron niveles medios de procrastinación académica; el 28,6% que representa a 74 estudiantes presentaron niveles altos de procrastinación académica; mientras que, el restante 27% que representa a 70 estudiantes presentaron niveles bajos de procrastinación académica.

Objetivo específico 2

Describir los niveles de la variable creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.

Resultados de creencias irracionales

Resultados de creencias irracionales

Tabla 17

Niveles de la variable creencias irracionales y sus dimensiones

Creencia	Nivel	f	%	Creencia	Nivel	f	%
Creencia irracional 1	Racional	133	51.4%	Creencia irracional 4	Racional	69	26.6%
	Tendencia racional	59	22.8%		Tendencia racional	63	24.3%
	Tendencia irracional	35	13.5%		Tendencia irracional	60	23.2%
	Irracional	32	12.4%		Irracional	67	25.9%
Creencia irracional 2	Racional	26	10.0%	Creencia irracional 5	Racional	38	14.7%
	Tendencia racional	93	35.9%		Tendencia racional	116	44.8%
	Tendencia irracional	43	16.6%		Tendencia irracional	56	21.6%
	Irracional	97	37.5%		Irracional	49	18.9%
Creencia irracional 3	Racional	62	23.9%	Creencia irracional 6	Racional	97	37.5%
	Tendencia racional	57	22.0%		Tendencia racional	48	18.5%
	Tendencia irracional	54	20.8%		Tendencia irracional	39	15.1%
	Irracional	86	33.2%		Irracional	75	29.0%
Creencias irracionales	Altamente racional	22	8,5%				
	Racional	79	30,5%				
	Tendencia racional	61	23,6%				
	Tendencia irracional	54	20,8%				
	Irracional	33	12,7%				
	Altamente irracional	10	3,9%				

En la tabla 17, se presentan los niveles de la variable creencias irracionales y sus dimensiones, donde se evidencia claramente que para la creencia 1, la mayoría de la muestra se encuentra en un nivel racional con el 51.4% que representa a 133 estudiantes; para la creencia 2, la mayoría se encuentra en un nivel irracional con el 37.5% conformado por 97 estudiantes; para la creencia 3, se encuentra en un nivel irracional con el 33.2%, representando a 86 estudiantes; para la creencia 4, hay una mayor cantidad de participantes en el nivel racional con el 26.6%, conformado por 69 estudiantes; para la creencia 5, hay un mayor nivel de tendencia racional con el 44.8% representando a 116 estudiantes; mientras que, para la última creencia, hay un mayor nivel racional con el 37.5% corresponde a 97 estudiantes. Asimismo, para el total de la variable, el 30.5% se encuentra en un nivel racional, representado a 79 estudiantes y el 3.9% que corresponde a 10 estudiantes en el nivel altamente irracional.

Contrastación de hipótesis específica – Objetivo 3

H_0: No existe relación entre procrastinación académica y las dimensiones de creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.

H_1: Existe relación entre procrastinación académica y las dimensiones de creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.

Tabla 18

Correlación de Spearman de la variable procrastinación académica con las dimensiones de las creencias irracionales

Variable		Creencia irracional 1	Creencia irracional 2	Creencia irracional 3	Creencia irracional 4	Creencia irracional 5	Creencia irracional 6
Procrastinación	rho	-0.016	,196**	,139*	0.034	0.056	0.039
Académica	p	0.793	0.002	0.025	0.584	0.372	0.528

p<0.05 Significativo, p<0.03 Muy significativo

En la tabla 18, se muestra la correlación entre la procrastinación académica y las dimensiones de las creencias irracionales, donde se evidencia que, la procrastinación académica solo se relaciona con la creencia irracional 2 y la creencia irracional 3, de manera positiva y muy significativa ($p<0.03$). Por otro lado, se obtiene $p > 0,05$ para la creencia 1, creencia 4, creencia 5 y la creencia 6; rechazando en estos casos la hipótesis alterna. Por tal, no existe relación entre procrastinación académica y las dimensiones de creencias irracionales 1.4,5 y 6 en estudiantes de secundaria de tres instituciones educativas nacionales de Lima Sur.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión

En esta sección se discute, partiendo del objetivo general el cual se presenta a continuación: Se estableció como fin determinar la relación entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres instituciones educativas en Lima Sur.

Respecto al objetivo general, la investigación determinó que no existe relación entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur (*p*= 0,077). Lo hallado discrepa con Manzanares (2018) y con Chirio (2020) quienes encontraron en sus estudios una relación entre procrastinación y creencias irracionales. Esta discrepancia puede deberse a que en los estudios citados solo se midieron las creencias irracionales académicas; mientras que en el presente estudio se contemplaron seis creencias irracionales más allá de lo estrictamente académico. Las mismas que el autor considera las más trascendentales en la vida diaria (Ellis, 1962; Davis et al, 1981 citado por Guzmán, 2012).

Respecto al primer objetivo específico, el cual fue describir los niveles de procrastinación académica, se encontró que el grupo con mayor representatividad estuvo conformado por 115 (44,4%) estudiantes de secundaria quienes presentaron nivel medio de procrastinación académica en las instituciones educativas objeto de estudio. Esto muestra que tienen una tendencia de aplazar las tareas en el ámbito escolar. En este sentido, los resultados concuerdan con lo expuesto por Alvarez (2018) quien, en su población estudiantil, obtuvo que el nivel de procrastinación académica visualizado era medio (81%). Así también, lo obtenido por Querevalú y Echabaudes (2020) donde la mayoría de los estudiantes presenta un nivel moderado de la procrastinación academica (51.8%); lo evidenciado por Cholán y Burga (2019) quienes encontraron que el 35% obtuvo un nivel promedio de procrastinación. Por otra parte, discrepa con lo encontrado por Estrada (2021) quien halló que la población predominante se encontraba en un nivel alto de procrastinación (65,3%); con Carhuapoma (2018) quien obtuvo en su investigación que un 53,9% de estudiantes presentó un nivel alto de procrastinación; y con Estrada (2019) quien identificó que la mayoría de estudiantes (67%) evidencian una alta procrastinación académica. Por lo

expuesto, la conducta de procrastinar representa un problema en el ámbito académico que requiere ser atendida.

De acuerdo al objetivo específico dos, cuya finalidad fue describir los niveles de las creencias irracionales, se encontró que la mayoría de estudiantes (30,5%) presentó creencias a “nivel racional” en las instituciones educativas. En ese sentido, existe una semejanza con lo hallado por Castillo (2019) quién encontró que el 67,8% de los estudiantes presentan el “Nivel de tendencia racionales”, ambos estudios coinciden en encontrar a sus participantes con creencias racionales, es decir, creencias adaptativas y funcionales. En inversa, discrepa con Huamani (2019) quién encontró que el 43.8% de los participantes se encuentra en un “nivel altamente irracional”.

Este hallazgo se podría analizar partiendo que el presente estudio se realizó en Lima Sur - Villa el Salvador, coincidentemente al igual que Castillo (2019), quienes hallaron niveles que se consideran dentro del grupo “creencias racionales” (nivel racional y nivel tendencia racional). Sin embargo, no fue el caso del estudio de Huamani (2019), quien realizó un estudio en una población de otra procedencia, cono Norte, por tal motivo, sería interesante realizar más investigaciones que nos permitan medir el nivel de creencias en una muestra más amplia y general.

Así también, respecto al objetivo específico 3, se obtuvo que la variable procrastinación académica se relaciona con la creencia 2 (p=0.002) y la creencia 3 (p=0.025), las cuales están vinculadas a perfeccionista y condenación, esto va de acuerdo a lo encontrado por Manzanares (2018) quién encontró que la procrastinación académica se encuentra relacionada a las “creencias irracionales académicas dirigidas hacia uno mismo” ,(p. 85), (dimensión hábito de trabajo), es decir, los alumnos que presentan esta creencia tienen demandas altas y rígidas sobre sí mismos, contienen ideas, tales cómo, “debo sentirme competente antes de trabajar”, dicho alumno, según el autor, presentará la tendencia a posponer el inicio o fin de su tarea.

En ese sentido, respecto a lo hallado, se puede deducir que la procrastinación académica está relacionada a los pensamientos irracionales, tales como: “No debo fallar”, “debo realizar mi tarea de manera perfecta”; “Paralización y temor de realizar

aquello que pueda significar un fracaso o error", tales creencias responden a la creencia 02. Así también, la postura de autoculpa que involucra el autoevaluarse de manera negativa: "No realizar mi tarea de manera sobresaliente tiene que ver con mi valor estudiantil, incluso con mi valía personal, eso prueba que soy un fracasado y yo soy el culpable de ello", lo cual, tiene relación con la creencia 03; estas conjeturas, acuerdan con lo mencionado previamente por el autor Sánchez, (2010) quién exploró creencias frecuentes en estudiantes.

Por otro lado, el presente estudio ha permitido reflexionar sobre diversas investigaciones que han encontrado relación entre la procrastinación académica y otras variables que están relacionadas implícitamente con las creencias irracionales. Por ejemplo, la variable procrastinación académica ha sido ampliamente vinculada a la autoeficacia, en donde se observó que a mayor procrastinación académica menor autoeficacia académica (Burgos, 2020; Estrada, 2021; Caljaro, 2019; Villegas, 2018). Otra de las variables que no están tan distantes a las creencias irracionales, es la autorregulación, la cual, se entiende como "*autogeneración y automonitoreo de pensamientos, sentimientos y comportamientos para alcanzar una meta*" (Alegre, 2016, p.79). En efecto, existen investigaciones que relacionaron la autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica hallando una relación significativa entre ambas (Alegre, 2016; Durán y Moreta, 2017; Escobar y Corzo, 2018). En otras palabras, el individuo tiene la intención de hacer la acción, pero a pesar de su intención inicial procrastina, lo cual evidencia un fracaso de autorregulación (Talask & Regine, 2017), tales variables podrían estar vinculadas a las dos creencias irracionales que el presente estudio ha encontrado.

Finalmente, no se encontró relación significativa entre la procrastinación académica con las creencias irracionales 1, 4, 5 y 6 ($p > 0,05$).

5.2. Conclusiones

Una vez analizado y discutido los resultados, se procedió a especificar las siguientes conclusiones:

1. Con respecto al objetivo general, se determinó que no existe relación entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur (p= 0,077).
2. De acuerdo al primer objetivo específico, se determinó que el nivel de procrastinación académica que presenta el grupo de mayor representatividad es el “nivel medio” con un 44,4% (115).
3. En referencia al segundo objetivo específico, se determinó que el nivel de creencias irracionales que presenta el grupo de mayor representatividad es el nivel racional con un 30,5% (79).
4. Concerniente al tercer objetivo específico, se determinó que la creencia 2 y la creencia 3 presentan una relación positiva y muy significativa (p<0.03) con la Procrastinación Académica; mientras que las creencias 1, 4, 5 y 6 no presentan relación (p > 0,05) con la variable de estudio.

5.3. Recomendaciones

- Respecto a los resultados obtenidos de procrastinación académica y creencias irracionales, se recomienda a los investigadores realizar estudios que permitan profundizar en estas variables y otras relacionadas en la población de secundaria.
- Ampliar e incrementar la muestra de la población estudiantil, incluyendo a diversos centros educativos con el fin de comprobar si el resultado se mantiene o varía.
- Realizar estudios longitudinales y experimentales que permitan tratar la conducta disfuncional de procrastinar y modificar las creencias irracionales.
- Capacitar y orientar sobre las variables del presente estudio a los docentes, tutores y directores de las instituciones educativas para que puedan guiar a los padres de familia y alumnos adolescentes.
- Guiar a las familias a través de talleres, charlas, escuelas de padres, orientación de docentes y psicólogos en el conocimiento y comprensión de estas variables y sus formas de abordaje en el contexto familiar y escolar.
- Se recomienda a las instituciones educativas realizar programas psicoeducativos dirigidos a los alumnos sobre las creencias y procrastinación con el fin de poder

modificar las creencias irracionales 2 y 3 por las racionales y por ende disminuir la conducta de procrastinar.

- A los alumnos, derribar mitos personales y culturales sobre las creencias absolutas relacionadas a perfeccionismo y condenación.

REFERENCIAS

Albornoz, M., Aliaga, C., Escobar, C., Nuñez, J., Rayme, L., Romero, R. y Sánchez, A. (2017). *Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.* Recuperado de https://www.e-quipu.pe/dinamic/publicacion/adjunto/1518621615o9iVrfAiGz.pdf

Albujar, Z. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios* (Tesi de mástría). Recuperado de http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3854#:~:text=La%20creencia%20irracional%20m%C3%A1s%20prevalente,el%20de%20altas%20auto%20expectativas.

Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones, 1*(2), 57-82. Recuperado de http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29/112

Alegre, A. (2016). *Relación entre la reflexión en el aprendizaje, la autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje con la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* (Tesis doctoral). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6714/Alegre_ba.pdf?sequence=2

Álvares, B. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, 159-177.

Alvarez, M. (2018). *niveles de procrastinación en estudianets de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf

Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 159-177. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf

Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 85-94. Recuperado de https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.5209

Angulo, R. (2017). *creencias irracionales de adultas mayores que presentan codependencia familiar y asisten al centro gereontológico "Dr. Arsenio De la Torre Marcillo"* (Tesis de maestría). Recuperado de http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26526/1/Tesis%20Romel%20Angulo.pdf

Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 363-378.

Barrantes, B. (2018). *Procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una Institución Educativa de Trujillo* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/14700/Barrantes%20S%C3%A1nchez%20Benedicta%20Deanira.pdf?sequence=1

Barraza, A. y Barraza, S. (2020). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-53082019000100132#B34

Bastidas, J. (2017). *Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima este, 2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/411

Bernardo, Y. (2014). *Procrastinación académica en los escolares de nivel secundaria de un colegio particular y de un colegio nacional de Lima* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/24070

Brugos, K. (2020). *Procrastinación y Autoeficacia Académica en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Recuperado de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652037/BurgosT_K.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Caljaro, S. (2019). *Autoeficiencia y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de odontología de la Universidad Privada de Tacna, 2018* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/887/1/Caljaro-Chambi-Sugey.pdf

Carbonero, M., Martín, L. y Feijó, M. (2015). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 287-298. Recuperado de http://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/57

Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estres academico en estudiantes universitarios.* Recuperado de http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf

Carhuapoma, Y. (2018). *Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete - 2017* (Tesis doctoral). Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/4130/3/carhuapoma_ayc.pdf

Castillo, J. (2019). *Creencias irracionales y dimensiones de la personalidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Recuperado de

http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/878/1/Castillo%20Padilla%2c%20Jhonnattan%20David.pdf

Castro, S. y Mahamud, K. (2017). *Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima metropolitana.* Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017_2/PROCRASTINACI%C3%93N.pdf

Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adición a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 189-197. Recuperado de http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354

Cevallos, E. (2019). *Relación entre la edad, año escolar y procrastinación académica en una muestra de adolescentes de una Institución Educativa en la ciudad de Salcedo* (Tesis de pregrado)*.*. Recuperado de https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2727/1/76895.pdf

Chirio, D. (2020). *Procrastinación, creencias irracionales académicas, ansiedad, miedo y rumiación en estudiantes de una universidad privada de Villa el Salvador* (Tesis de pregrado)*.* Recuperado de http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/1028/1/Chirio%20Aldazabal%2C%20Diego%20Bernardo.pdf

Cholán, W. y Burga, G. (2019). *Inteligencia emocional y procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa JEC "Daniel Alcides Carrión García" del distrito de Codo de Pozuzo provincia de Puerto Inca región Huánuco 2018* (Tesis de pregrado)*.* Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1740/Tesis_Wilder_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1

Chun, A., & Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 245-264. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/7783283_Rethinking_Procrastination_Positive_Effects_of_Active_Procrastination_Behavior_on_Attitudes_and_Performance

Condori, Y. y Mamani, K. (2016). Adicción a Facebook y Procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingenieria y arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca - 2015. *Revista de Investigación Universitaria*, 5(2), 1-6. doi:10.17162/riu.v5i2.971

Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., Conspira, C. (2011). Procrastinación en el estudio: Exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 1-5. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/2031/203122771007.pdf

De la Cruz, F. (2017). *Ansiedad ante los exámenes y creencias irracionales según el tipo de familia en estudiantes universitarios del primer año de psicología de una universidad privada de Lima* (Tesis de maestría). Recuperado de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5819/DeLaCruz_cf.pdf?sequence=2

Diaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Iberoamericana del Diagnostico y Evaluación*, 43-60.

Díaz, N., Soto, H. y Ortega, G. (2016). Terapias Cognitivas y Psicología Basada en la Evidencia. Su especificidad en el mundo infantil. *Wímblu*, *11*(1), 19-38. Recuperado de https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/24074

Durán, C. (2017). *Relación entre la procastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudianetes universitarios de Psicología: caso Pucesa* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1894/1/76397.pdf

Durán, C. y Moreta, C. (2017). *Procrastinación Académica y Autorregulación Emocional en Estudiantes Universitarios*. Recuperado de

https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2074/2/Autorregulaci%c3%b3n%20Emocional.pdf

Echabaudes, R. y Querevalú, F. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. Revista Científica De Ciencias De La Salud*, *13*(1), 79-87. doi:10.17162/rccs.v13i1.1350

Ellis, A. y Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva.* Recuperado de https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis_-_1989_-_prc3a3c2a1ctica_de_la_terapia_racional_emotiva1.pdf

Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Práctica de la terapia racional emotiva.* Recuperado de https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf

Escobar, A. y Corzo, L. (2018). *Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recien ingreso a comunidades universitarias* (Tesis de maestría). Recuperado de https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/19280/1098662547.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Espinoza, A. (2014). Interpretación pragmatica de los sistemas de creencias en Hume y Pierce. *Cinta de moebio*, (50), 101-110. doi:10.4067/S0717-554X2014000200006

Estrada, E. (2021). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica regular. *Horizonte de la Ciencia*, *11*(20), 195-205. doi:10.26490/uncp.horizonteciencia.2021.20.777

Estrada, S. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una Institución Educativa del distrito de Mazamari, 2019* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1241

Ferrari, J. & Diaz, J. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, *10*(1), 91-96. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17549881

Fuentes, W. (2018). *Universidad Autonoma del Perú.* Recuperado de Funcionamiento familiar y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/531/2/WEMDY%20FUENTES%20FLORES.pdf

Garzón, A. y Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación, 28*(1), 307-324. Recuperado de https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/69005/El%20papel%20de%20la%20procratinaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica%20como%20factor%20de%20la%20deserci%C3%B3n%20universitaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gil, T. y Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Dialnet*, 89-96.

Gómez, C., Ortiz, N. y Perdomo, L. (2016). Procrastinación y factores relacionados para su análisis en la educación superior. *Revistas de Investigación*, 32-39.

Grández, R. (2017). *Creencias irracionales en estudiantes del primer ciclo de una Universidad Privada de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1838/TRAB.SUF.PROF.%20RA%C3%9AL%20GR%C3%81NDEZ%20BARD%C3%81LEZ.pdf?sequence=2

Guzmán, P. (2009). *Propiedades psicométricas del registro de opiniones (A).* [Manuscrito ínedito].

Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3302/Guzman_gp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación.* México: McGraw-Hill.

Huamani, R. (2019). *Ideas irracionales y actitudes hacia la violencia de género en alumnos de tercero a quinto grado de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, 2019* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37193/Huamani_TRM.pdf?sequence=1

Kasthurirangan, G. (2015). *El Escritor Académico Productivo: Una Guía Fácil Para La Escritura Prolífica, Sin Estrés.* Recuperado de https://www.weltbild.at/artikel/ebook/el-escritor-academico-productivo-una-guia-facil-para-la_20779929-1

Kuba, C. (2017). *Relación entre creencias irracionales y la ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/659/Relaci%C3%B3n_KubaKikuyama_Clara.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Lara, C. (2018). *Relación entre sintomas de salud mental, procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas Filial Huancavelica* (Tesis de maestría). Recuperado de http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2380/TESIS-FED-2018-LARA%20TORRESpdf.pdf?sequence=1

Larios, E. y Cordero, J. (2014). *El quehacer del psicólogo en las diferentes áreas de aplicación de la psicología en los departamentos de San Marcos, Alta Verapaz y Baja Verapaz* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://www.repositorio.usac.edu.gt/8071/1/T13%20%282674%29.pdf

López, A., Toca, L., González, J., Pompa, B. y Alonso, M. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Revista Clínica Contemporánea*, *1*(11), 1-16. Recuperado de https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a3

Mantzavinos, C., North, D., Shariq, S., Méndez, N., Casas, A. y Abitbol, P. (2015). Aprendizaje, instituciones, y desempeño económico. *Economía & Región*, *9*(1), 11-34. Recuperado de https://revistas.utb.edu.co/index.php/economiayregion/article/view/94

Manzanares, E. (2018). *Procrastinación, creencias irracionales/ racionales académicas y rendimiento en estudianets de beca 18 de una Institución Privada de Lima.* Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3546/3/manzanares_mel.pdf

Marchena, C. (2018). *Neuroticismo y creencias irracionales en estudiantes universitarios de una institución pública.* Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/250084065.pdf

Martínez, O. (2014). Sistema de creencias acerca de la matemática. *Revista actualidades investigativas en educación*, *14*(3), 1-28. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v14n3/a03v14n3.pdf

Medina, W. (2017). *El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25174/1/Medina%20Aldas%20Wilfrido_%20Informe%20de%20Investigacion.pdf

Mejía, P. (2014). *Las creencias irracionales y su influencia en las emociones positivas y negativas en madres de víctimas de abuso sexual del Sistema de Protección a Víctimas y Testigos* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7179/1/T-UCE-0007-278c.pdf

Milián, J. y Rufasto, M. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de José Leonardo Ortiz, 2019* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/162/1/MILIAN%20Y%20RUFASTO%20-%20TESIS.pdf

Natividad, A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral). Recuperado de http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigacion cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis.* Bogotá: Ediciones de la U.

Osorio, M. (2018). *Creencias irracionales y estrés en estudiantes de una universidad pública* (Tesis de pregrado). Recuperado de Rhttp://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2620/OSORIO%20CHIPANA%20MARGOT%20-%20SEGUNDA%20ESPECIALIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Peña, R. (2018). *Procrastinación y rendimiento académico en los cursos de diagnóstico y psicofarmacología de la Universidad Andina del Cusco* (Tesis de maestría). Recuperado de http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2477/TM%20CE-Du%204081%20P1%20-%20Pe%c3%b1a%20Farfan.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, *3*(1), 45-59. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146

Querevalú, F. y Echabaudes, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, *13*(1), 79-87. Recuperado de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1350/1691

Real Academia Española. (2020). *Diccionairio de la lengua española* (23ª ed.). Recuperado de https://dle.rae.es

Requejo, A. (2018). *Creencias irracionales y agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes de una Institución Educativa Pública del distrito de San Martín de Porres, 2018* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25808/Requejo_MAH.pdf?sequence=4

Román, M., Gómez, L., Salas, C., Santibañez, S. y Rumiche, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*. Recuperado de https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/viewFile/747/585

Rozental, A. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, *5*(13), 1488-1502. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/272784760_Understanding_and_Treating_Procrastination_A_Review_of_a_Common_Self-Regulatory_Failure

Salinas, F., Cambón, V. y Silva, P. (2015). Aportes ecológico-interactivos a la psicología educativa. *Revista Puertorriqueña de psicología, 26*(1), 26-37. Recuperado de http://www.ojs.repsasppr.net/index.php/reps/article/view/256

Sánchez, M. (2021). *Creencias irracionales y resiliencia en adolescentes de 14 a 16 años de una institución educativa en Chiclayo, 2019* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/169/1/S%C3%81NCHES%20RUIZ%20MILUSKA%20-%20TESIS.pdf

Sommer, W. (1990). Procrastination and Cramming: How Adept Students Ace the System. *Journal of American College Health*, 5-10. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/20790021_Procrastination_and_Cramming_How_Adept_Students_Ace_the_System

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94 Recuperado de https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.133.1.65

Talask, G. & Regine, M. (2017). *Cognitive Behavioral Based Treatment for Procrastination.* Recuperado de https://juniperpublishers.com/pbsij/PBSIJ.MS.ID.555727.php.

Tamayo, M. (2019). Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, según el Nivel de Estudios, Sexo y Lugar de Origen. *Acta de investigación psicológica, 9*(2), 79-90. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322019000200079&script=sci_arttext

Valdivia, J. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes de educación secundaria en una I.E. Privada del distrito de Surco* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4023/008594_Trab._Suf._Prof._Valdivia%20Gutierrez%20Jessica%20Giovanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Valle, L. (2019). *Procrastinación y estrés académicos en estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas*

(Tesis de maestría). Recuperado de http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2759/T030_45051838_M%20%20%20VALLE%20HUERTES%20LILIBET%20LASTENIA.pdf?sequence=1

Vázquez, J. (2014). Las creencias como proceso de readaptación social. Una aproximación desde la racionalidad Elsteriana. *Nueva Antropología,* 27(80), 139-149. Recuperado de https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/627867/Nueva+Antropolog%c3%ada.pdf?sequence=1

Villanueva, F. (2019). *Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes de 4° de secundaria de una institución educativa* (Tesis de maestría). Recuperado de http://181.224.246.201/bitstream/handle/UCV/32787/villanueva_mf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Villegas, M. (2018). *Procrastinación y autoeficacia académica en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Simón Bolívar de Tarapoto, 2018* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25462/Villegas_VM.pdf?sequence=1

Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa.* México: Pearson.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

<table>
<tr><th colspan="7">**Título: “**Procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales en Lima Sur**”**</th></tr>
<tr><th>Problemas</th><th>Objetivos</th><th>Hipótesis</th><th>Variable</th><th>Dimensiones</th><th>Instrumentos</th><th>Metodología</th></tr>
<tr><th>General</th><th>General</th><th>General</th><th>Independiente</th><td rowspan="4"></td><td rowspan="4">Escala de procrastinación Académica de Busko (EPA)</td><th>Población</th></tr>
<tr><td rowspan="2">¿Qué relación existe entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur?</td><td rowspan="2">Determinar la relación que existe entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.</td><td rowspan="2">Existe relación entre procrastinación académica y creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.</td><td rowspan="3">Procrastinación académica</td><td>La población del presente estudió estará conformada por 793 estudiantes de secundaria de tres I.E.N de Lima Sur</td></tr>
<tr><th>Muestra</th></tr>
<tr><th>Específicos</th><th>Específicos</th><th>Específicos</th><td rowspan="2">La muestra del presente estudio estará conformada por 259 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de tres I.E.N de Lima Sur.</td></tr>
<tr><td>¿Cuáles son los niveles de la variable procrastinación académica en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur?</td><td>Describir los niveles de la variable procrastinación académica en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.</td><td></td><td>**Dependiente**</td><td>Creencia 1</td><td>Registro de Opiniones de Ellis (Forma A)</td></tr>
</table>

¿Cuáles son los niveles de la variable creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur? ¿Qué relación existe entre procrastinación académica y las dimensiones de creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur?	Describir los niveles de la variable creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur. Determinar la relación entre procrastinación académica y las dimensiones de creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.	Existe relación entre procrastinación académica y las dimensiones de creencias irracionales en estudiantes de secundaria de tres Instituciones Educativas Nacionales de Lima Sur.	Creencias irracionales	Creencia 2 Creencia 3 Creencia 4 Creencia 5 Creencia 6		**Tipo** No experimental **Diseño** Descriptivo-Correlacional **Corte** Transversal

Anexo 2. Instrumento para la variable procrastinación académica

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

(Adaptado por Álvarez Blas, 2010)

Edad……. Grado y Sección:…….....

Colegio…….. Sexo: M F

Instrucciones:

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A	A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA (No me ocurre nunca)

N.º	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					

13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

Anexo 3. Instrumento para la variable creencias irracionales

Registro de opiniones. FORMA A

1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.
2. Odio equivocarme en algo.
3. La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
6. “Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza”.
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.
9. Las personas malas deben de ser castigadas.
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.
11. A la gente no la trastornan los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.
12. Es casi imposible superar las influencias del pasado.
13. Quiero gustar a todos.
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.
17. Yo mismo provoco mi mal humor.
18. Si algo afecto tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.
22. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.
25. Si no le gusto a los demás es su problema, no el mío.
26. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.
27. Pocas veces culpo a la gente por sus errores.
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.
29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera evitarlo.
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.
35. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.

36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
37. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.
38. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.
41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.
42. Somos esclavos de nuestro pasado.
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
44. Me trastorna cometer errores.
45. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.
47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
49. Usualmente, me preocupo por lo que la gente piensa de mí.
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
51. Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
52. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
54. Básicamente, la gente nunca cambia.
55. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.
57. Nadie es malo, a pesar de que sus actos lo sean.
58. Raras veces me perturban los errores de los demás.
59. El hombre construye su propio infierno interior.
60. No miro atrás con resentimiento.
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.
62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.
63. Hay gente que me altera el humor.
64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.
65. Hay tristeza que jamás se superan.

Hoja de Respuesta del Registro de Opiniones - "Forma A”

GENERO: M F **EDAD: _____** **GRADO Y SECCIÓN: _____**

A			B			C			D			E			F		
V	1.	F	V	2.	F	V	3.	F	V	4.	F	V	5.	F	V	6.	F
V	7.	F	V	8.	F	V	9.	F	V	10.	F	V	11.	F	V	12.	F
V	13.	F	V	14.	F	V	15.	F	V	16.	F	V	17.	F	V	18.	F
V	19.	F	V	20.	F	V	21.	F	V	22.	F	V	23.	F	V	24.	F
V	25.	F	V	26.	F	V	27.	F	V	28.	F	V	29.	F	V	30.	F
V	31.	F	V	32.	F	V	33.	F	V	34.	F	V	35.	F	V	36.	F
V	37.	F	V	38.	F	V	39.	F	V	40.	F	V	41.	F	V	42.	F
V	43.	F	V	44.	F	V	45.	F	V	46.	F	V	47.	F	V	48.	F
V	49.	F	V	50.	F	V	51.	F	V	52.	F	V	53.	F	V	54.	F
V	55.	F	V	56.	F	V	57.	F	V	58.	F	V	59.	F	V	60.	F
V	61.	F	V	62.	F	V	63.	F	V	64.	F	V	65.	F			
Total: ___			Total: ___			Total: ___			Total: ___			Total: ___			Total: ___		