UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Programa de intervención para disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Tumbes-2024

Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología

Autora: Br. Cristal Esperanza Ocharan Sandoval

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Programa de intervención para disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Tumbes-2024

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Alexander Ordinola Luna (Presidente) _____

Dr. Miguel Angel Saavedra López (Secretario) _____

Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada (Vocal) _____

Tumbes, 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Programa de intervención para disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Tumbes-2024

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y forma:

Cristal Esperanza Ocharan Sandoval (Autora) _____

ORCID: 0009-0000-3134-2757

Dra. Cedillo Lozada Wendy Jesus Catherin (Asesora) _____

ORCID: 0000-0001-5676-936X

Tumbes, 2026

ACTA DE SUSTENTACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los cinco días del mes de octubre del dos mil veintiséis, siendo las diez horas y cero minutos, en el auditorio de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes – Ciudad Universitaria, se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución Nº 296-2024/UNTUMBES-FACSO-D, Dr. Alexander Ordinola Luna (Presidente), Dr. Miguel Ángel Saavedra López (Secretario), y Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada (Vocal), reconociendo en la misma resolución además, a la Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada como asesora, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024 presentado por:

Br. CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo 75. del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la Br. Cristal Esperanza Ocharan Sandoval, APROBADA por UNANIMIDAD, con calificativo de BUENO.

En consecuencia, queda expedita para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del título profesional de Licenciado en Psicología, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria N°30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las once horas y cero minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público.

Tumbes, 05 de octubre del 2026

Dr. ALEXANDER ORDINOLA LUNA
DNI N° 40237516
Código ORCID 0000-0002-5954-7488
Presidente

Dr. MIGUEL ÁNGEL SAAVEDRA LÓPEZ
DNI N° 46039822
Código ORCID 0000-0003-4913-933X
Secretario

Dra. WENDY JESÚS CATHERIN CEDILLO LOZADA
DNI N° 43512438
Código ORCID 0000-0001-5676-936X
Vocal

C.c.
- Jurados (03)
- Asesor
- Interesado
- Coasesor (es)
- Archivo (Decanato)

RESPONSABLES

Cristal Esperanza Ocharan Sandoval (AUTORA)

ORCID: 0009-0000-3134-2757

Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada (ASESORA)

ORCID: 0000-0001-5676-936X

INFORME DE SIMILITUD

CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL

INFORME DE TESIS (3)

TESIS CON DEPOSITO 2026-2

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::3117:638287902

Fecha de entrega
13 oct 2026, 8:20 GMT-5

Fecha de descarga
13 oct 2026, 8:23 GMT-5

Nombre del archivo
INFORME DE TESIS (3).docx

Tamaño del archivo
564.8 KB

49 páginas

11.697 palabras

64.899 caracteres

Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
ORCID 0000-0001-5676-936X
ASESORA

turnitin Página 1 de 53 - Portada Identificador de la entrega trn:oid:::3117:638287902

6% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

4% Fuentes de Internet
2% Publicaciones
4% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.° de alertas de integridad para revisión

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

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



turnitin Página 2 de 53 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega trn:oid:::3117:638287902

Fuentes principales

4% Fuentes de Internet
2% Publicaciones
4% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe <1%
2	Internet	core.ac.uk <1%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe <1%
4	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes on 2026-06-23 <1%
5	Internet	www.researchgate.net <1%
6	Internet	hdl.handle.net <1%
7	Trabajos del estudiante	Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación IACC on 2024-04-28 <1%
8	Internet	tradeoff.mx <1%
9	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2024-08-07 <1%
10	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes on 2026-07-09 <1%
11	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2023-01-10 <1%

Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
ORCID 0000-0001-5676-936X
ASESORA

turnitin Página 3 de 53 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega trn:oid:::3117:638287902

12 Trabajos del estudiante
Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-05 <1%

13 Internet
repositorio.upn.edu.pe <1%

14 Trabajos del estudiante
Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2021-08-20 <1%

15 Trabajos del estudiante
Universidad Nacional de Tumbes on 2023-10-18 <1%

16 Trabajos del estudiante
Universidad Nacional de Tumbes on 2025-11-10 <1%

17 Publicación
Wen Chen, Xinyue Zheng, Xiaomin Wu, Wen Li, Xuetong Cao, Yongming Su, Yunna... <1%

18 Internet
uvadoc.uva.es <1%



Dra. Wendy Jesus C. Cediño Lozada
ORCID 0000-0001-5676-936X
ASESORA

turnitin Página 4 de 53 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega trn:oid:::3117:638287902

DEDICACTORIA

A mis padres, Jesús del Carmen Sandoval Barreto y Carlos Martin Ocharan Velásquez, por sus incansables esfuerzos y sacrificios a lo largo de mi crianza, siendo la columna vertebral y el cimiento que sostuvo cada uno de mis pasos desde que nací.

A mi abuelo, Carlos Erasmo Ocharan Martínez, pilar fundamental en estos años a pesar de la distancia; su sabiduría, guía constante y el deseo de verme triunfar han sido un motor indispensable para alcanzar este logro.

A todas mis mascotas y a los perritos que he dado hogar temporal a lo largo de mi vida, sin ellas no estaría aquí. Han sido mi razón de vivir y servir.

A todas las personas que han creído en mi a lo largo de mi vida, han sido mi motivación a continuar.

AGRADECIMIENTO

A la institución educativa que me permitió desarrollar mi investigación dentro de sus instalaciones y a los estudiantes que participaron en esta investigación, sin su dedicación a lo largo del programa nada de esto hubiera sido posible.

Un cordial agradecimiento a mi asesora, Dra. Wendy Cedillo por su orientación durante todo el desarrollo de la investigación.

Finalmente, un enorme agradecimiento a mi familia y perritos que me han apoyado económica y sentimentalmente.

ÍNDICE

INDICE DE TABLAS xiii

ÍNDICE DE ANEXOS xiv

RESUMEN xv

I. INTRODUCCIÓN 17

II. REVISIÓN DE LITERATURA 22

III. MATERIALES Y MÉTODOS 31

3.1. Tipo y Diseño de investigación 31

3.4. Población, muestra y muestreo 34

Población 34

Muestra 34

3.7. Procedimiento de recolección de datos 36

3.8. Procesamiento y análisis de datos 37

3.9. Consideraciones éticas 38

IV. RESULTADOS Y DISCUSION 39

V. CONCLUSIONES 48

VI. RECOMENDACIONES 49

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 51

ANEXOS 58

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudio: Alumnos de nivel secundario matriculados en la institución educativa 34
Tabla 2. Muestra de estudio: Alumnos de 2° y 3° grado de secundaria con nivel de procrastinación promedio a alto..... 34
Tabla 3. Estadísticas descriptivas de los niveles de procrastinación en el grupo de control y grupo experimental durante el pre-test y post-test. 39
Tabla 4. Nivel de procrastinación del grupo control y grupo experimental durante el pre-test en los estudiantes de la institución educativa de Tumbes, 2024. 40
Tabla 5. Comparación de la dimensión de Realización de tareas durante el pre-test y post test en los alumnos participantes del grupo control y el grupo experimental. 41
Tabla 6. Comparación de la dimensión Toma de decisiones durante el pre-test y post test en los alumnos participantes del grupo control y el grupo experimental. 42
Tabla 7. Nivel de procrastinación del grupo control y grupo experimental durante el post-test en los estudiantes de la institución educativa de Tumbes, 2024. 43

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz De Consistencia 58
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables 60
Anexo 3: Escala de Procrastinación Zevallos 61
Anexo 4: Ficha Técnica de la Escala de procrastinación Zevallos 62
Anexo 5: Confiabilidad de la Escala de procrastinación Zevallos 63
Anexo 6: Estructura del programa 64
Anexo 7: Ficha Técnica del programa 76
Anexo 8: Proceso de validez de Instrumento de evaluación del programa 78
Anexo 9: Prueba de normalidad 81
Anexo 10: Documento de aceptación y permiso para la recolección de datos 82
Anexo 11: Consentimiento Informado 83
Anexo 12: Asentimiento Informado 84
Anexo 13: Resolución de designación de jurado 85
Anexo 14: Resolución de aprobación de proyecto de tesis 87
Anexo 15: Resolución de ampliación de vigencia 89

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo disminuir los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024, es así que se optó por una investigación aplicativa de diseño cuasiexperimental, empleando un tipo de muestreo no probabilístico intencional. La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes de la institución escogida, donde el grupo control estuvo formada por 20 alumnos de 2° grado de secundaria y el grupo experimental por 20 alumnos de 3° grado, ambos grupos fueron evaluados con el test psicométrico Escala de Procrastinación Zevallos y se aplicó el programa para disminuir la procrastinación al grupo experimental, estructurado por la autora de la presente investigación. Los resultados del pretest no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ($t = -0.00958$, $gl = 38.0$, $p = 0.992$), confirmando su equivalencia inicial. Tras la intervención, la prueba t de Student para muestras independientes reveló una diferencia altamente significativa en el postest ($t = -16.80521$, $gl = 38.0$, $p < .001$), evidenciando una disminución sustancial de la procrastinación en el grupo experimental en comparación con el grupo control. Se concluye que el programa fue efectivo, permitiendo aceptar la hipótesis de investigación.

Palabras Clave: Procrastinación, Programa de intervención, Estudiantes de secundaria, Estudio cuasiexperimental, Tumbes

ABSTRACT

The present study aimed to reduce procrastination levels in high school students at an educational institution in Tumbes in 2024. For this, an applied quasi-experimental research design was chosen, using a non-probabilistic intentional sampling method. The sample consisted of 40 students from the selected institution, with the control group made up of 20 second-year high school students and the experimental group of 20 third-year students. Both groups were evaluated using the Zevallos Procrastination Scale psychometric test, and the program to reduce procrastination was applied to the experimental group, structured by the author of this research. The pretest results didn't show any statistically significant differences between the groups ($t = -0.00958$, $df = 38.0$, $p = 0.992$), confirming they were initially equivalent. After the intervention, the independent samples t-test showed a highly significant difference in the posttest ($t = -16.80521$, $df = 38.0$, $p < .001$), showing a substantial drop in procrastination in the experimental group compared to the control group. It can be concluded that the program was effective, allowing the research hypothesis to be accepted.

Keywords: Procrastination, Intervention program, High school students, quasiexperimental study, Tumbes.

I. INTRODUCCIÓN

La procrastinación se conceptualiza como aquella acción para postergar de manera voluntaria y consciente las actividades, tareas o compromisos en general, pudiendo influenciar de forma negativa en la vida de la persona. Dicho comportamiento se ha relacionado con diferentes factores, como la ansiedad (Torres, 2022).

El interés por el estudio y el deseo de disminuir la procrastinación entre los estudiantes de la institución seleccionada surgen de la evidencia que muestra la magnitud de esta problemática dentro del contexto local. Al respecto, Sandoval (2022) señala la importancia de abordar esta situación de manera adecuada. Esta necesidad se vuelve aún más relevante al no encontrar intervenciones en la revisión de otros estudios dentro del Distrito de Tumbes. Además, siendo conscientes de que esta variable tiene influencia dentro de la salud mental y emocional de los estudiantes, resultará fundamental implementar estrategias efectivas que fomenten la motivación, optimicen los procesos de toma de decisiones y mejorar la gestión del tiempo y el desarrollo de habilidades (Pychyl et al., 2012).

Para la elaboración del programa, se basó en la teoría Spada et al. (2006) quienes proporcionaron un marco valioso para entender la procrastinación bajo un enfoque metacognitivo. Este enfoque se centrará en cómo las creencias afectan negativamente a los estudiantes al abordar sus tareas. Desde ese punto, la intervención presentada se enfocará en modificar dichas creencias y así fomentar una motivación más adaptativa, lo que podrá ayudar a minimizar el patrón evitativo con el que tienden a evitar las actividades, postergándolas hasta el último momento.

En Bolivia, Estremadoiro & Schulmeyer (2021) destacaron que la postergación de tareas representa un desafío académico, principalmente en escuelas secundarias y universidades, donde la población principal que afecta es a los adolescentes y jóvenes adultos. Además, en Colombia, se realizó una investigación en el 2023 sobre la procrastinación en estudiantes donde se halló que un 64,9% de ellos presentaba procrastinación alta, un 10,1% muy alta, un 23% moderada y solo un

2% leve, indicando que la mayoría tiende a postergar sus actividades académicas (Vergara et al., 2023)

En México, un estudio reveló que un 67% de los estudiantes muestran una tendencia alta en lo que respecta a la procrastinación, identificado además factores de riesgo como es el hecho de tener notas desaprobatorias en asignaturas de matemáticas y un retraso en el proceso del aprendizaje (Ayala et al., 2020). Otro estudio en Argentina revela la problemática de la procrastinación en estudiantes, teniendo como resultado que el 59.4% se encontraba dentro de un nivel medio, 23.4% en bajo y 17.2% en alto, además de que el estudio encontró una correlación estadísticamente significativa de la procrastinación académica y lo que es el estrés académico; esto significa que, a medida que aumenta la tendencia a procrastinar, también se incrementa el nivel de estrés que experimentan los estudiantes en su vida académica (Magnín, 2021).

En Perú se llevó a cabo un estudio sobre procrastinación académica que involucró a 717 estudiantes de psicología de tres universidades y se obtuvo un elevado grado de dilatación en su en sus actividades académicas (Dominguez, 2016). En Lima metropolitana se observa que el 97.1% de los estudiantes realizan sus tareas justo antes de la entrega, con un 37.7% que frecuentemente pospone tareas antiguas. Solo el 9.4% comienza las tareas poco después de ser asignadas, y apenas el 5.5% indica que siempre procrastina, dejando para mañana lo que puede hacer hoy (Marquina et al., 2016).

El constante acto de postergar las actividades se ha convertido en una evidente problemática en la educación y esto también se evidencia en Tumbes, estas se evidencian en investigaciones como la de Olaya (2022) que encontró que el 67.9% de los estudiantes presentan un nivel promedio mientras el otro 30.6% un nivel alto. Sin embargo, si bien ya se ha evidenciado la problemática existente con respecto a la procrastinación, durante el proceso de recolección de información para el desarrollo del estudio presente, no se hallaron programas involucrados para lograr su disminución dentro de los estudiantes. Es debido a ello que, cuando se halló que la procrastinación era un problema dentro de la institución escogida a estudiar, aspecto evidenciado por los docentes y el director, se optó por la elaboración de un programa para intervenir dentro de los estudiantes, buscando brindar una mejoría.

En la institución educativa ubicada en el distrito de Tumbes, se ha identificado un problema recurrente de procrastinación entre los estudiantes, lo que afecta negativamente tanto su rendimiento académico como su organización personal. Los docentes han observado diversas problemáticas derivadas de la falta de organización para realizar actividades, como la entrega de tareas no presentadas y el hecho de que muchos estudiantes realizan sus tareas durante la clase o en el horario de receso. Esto ha resultado en bajas calificaciones (L. Rodríguez, comunicación personal, 21 de junio de 2024).

Un aspecto destacado por los docentes es la inadecuada gestión del tiempo entre los estudiantes, sumado a una falta de disciplina por parte de los padres, lo que contribuye a una desorganización generalizada. Muchos alumnos prefieren dedicar más tiempo a dispositivos electrónicos o a diversas actividades de entretenimiento que a cumplir con sus deberes escolares. Además, los docentes han señalado que los padres han expresado su preocupación al ver que sus hijos no completan las tareas asignadas dentro del plazo establecido, debido a la gran cantidad de tiempo que eligen invertir en estas actividades de ocio (L. Rodríguez, comunicación personal, 21 de junio 2024).

Llevándonos así a la pregunta, ¿El programa de intervención disminuirá los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024?

La justificación teórica se fundamenta en la recopilación de información y en la revisión de teorías actuales con base científica que explican la procrastinación. A pesar de su alta prevalencia en diversos contextos, existe una notable falta de estudios y programas específicos que aborden este comportamiento, lo que resalta la necesidad de investigar y desarrollar estrategias efectivas. Es así que este estudio se apoya en la perspectiva teórica de Spada et al., 2006, que conceptualiza la procrastinación como un fenómeno influenciado por creencias metacognitivas. Este enfoque integral permite abordar las raíces del comportamiento procrastinador y facilita el desarrollo de habilidades como la autorregulación emocional y la gestión del tiempo, promoviendo así un aprendizaje y un bienestar más efectivos y satisfactorios en los estudiantes.

Desde un enfoque práctico, los resultados obtenidos permitirán a otros académicos y profesionales del área visualizar la estructura del programa implementado. Esto

facilitará su replicación en diferentes contextos o su adaptación y mejora, según las necesidades y objetivos específicos de otros investigadores. De esta manera, se fomentará un intercambio de conocimientos que beneficiará a la comunidad educativa en su conjunto.

Desde un enfoque social, este estudio busca abordar una problemática que afecta a la comunidad de Tumbes, ofreciendo el programa de intervención como herramienta útil para disminuir la procrastinación en los estudiantes. La intervención propuesta se fundamenta en la perspectiva teórica de Spada et al., 2006, esto implica que el programa se enfocará en ayudar a los estudiantes a reconocer y modificar sus percepciones sobre sus capacidades y el significado que otorgan a las tareas. Al abordar estos aspectos, se espera que los estudiantes desarrollen una mayor autoeficacia y reduzcan su tendencia a procrastinar; además, al generar conciencia sobre la importancia de tratar la procrastinación, se aspira a fomentar un clima de colaboración entre docentes y estudiantes.

A nivel metodológico, este estudio adoptará un enfoque cuantitativo y un diseño experimental, contribuyendo de manera significativa a la psicología al diseñar y aplicar un programa de intervención enfocado en reducir los niveles de procrastinación académica en estudiantes, estructurado con base en teorías sobre la procrastinación y las necesidades identificadas en la población estudiantil. Se utilizará la Escala de procrastinación Zevallos, que es un instrumento válido y confiable para la población de estudio, lo que nos permitirá medir los niveles de procrastinación en la muestra. Se espera que este estudio no solo ayude a los estudiantes a mejorar su gestión del tiempo y sus habilidades de autorregulación, sino que también sirva como modelo para la creación de programas similares que aborden la procrastinación en poblaciones con características comparables.

En cuando al objetivo general, esta investigación busca disminuir los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024. Teniendo como objetivos específicos: Determinar los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024, antes de la aplicación del programa de intervención en el grupo experimental y en el grupo control. Sensibilizar sobre las consecuencias de la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024. Medir el nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria de

una institución educativa de Tumbes-2024, del grupo experimental y de control después de la ejecución del programa de intervención.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

Van Eerde & Venus (2018) manifiestan que la procrastinación es un aplazamiento ilógico que refleja la diferencia entre lo que se desea hacer y lo que realmente se lleva a cabo; dicho aplazamiento ilógico se presenta cuando las personas intentan actuar, pero no lo logran, a pesar de ser conscientes de que esto las llevará a una situación más desfavorable.

Estrada et al. (2022) indica que la procrastinación se refiere al comportamiento de posponer una actividad que se percibe como difícil o poco atractiva, justificando este retraso de manera constante con la creencia de que se llevará a cabo más adelante. En un aspecto similar, Atalaya & García (2020) han manifestado que la procrastinación tiende a desarrollarse debido a que algunos individuos tienen preferencia a realizar cualquier otra actividad que puedan generar respuestas que sean satisfactorias en un periodo de corto plazo en vez de otras que tengan que esperar más para ver resultados positivos.

La procrastinación influye en las actividades de la vida diaria, debilitando la autonomía del individuo con el incumplimiento de sus obligaciones y deberes domésticos; lo cual, afecta en su desenvolvimiento e interacción al sistema social (Busko, 1998).

Spada et al. (2006) manifiestan que la conducta procrastinadora implica la decisión voluntaria de aplazar actividades y responsabilidades asignadas dentro de un periodo determinado. Este retraso intencional en la ejecución de los deberes genera, con frecuencia, estados de malestar afectivo. Además, identifican dos tipos de procrastinación: la conductual o de realización de tareas, y la decisional o de toma de decisiones. La primera implica retrasar las actividades una vez que se han iniciado, asociándose a un patrón de evitación; mientras que la segunda se refiere a la postergación en la toma de decisiones sobre la planificación o el inicio de una actividad, vinculándose con el miedo al fracaso.

Desde esta perspectiva cognitiva, los autores demostraron que los procesos de evaluación del propio pensamiento, denominados creencias metacognitivas, cumplen un rol predictivo en ambas formas de procrastinación. Por una parte, las creencias negativas sobre la propia capacidad cognitiva predicen la procrastinación

conductual, esto debido a que generan dudas sobre la habilidad para realizar la actividad, disminuyendo la motivación, el inicio y la continuidad de la tarea. Por otra parte, las creencias sobre la utilidad de preocuparse predicen la procrastinación decisional, ya que fomentan un pensamiento repetitivo centrado en el sobreanálisis, lo que paraliza y dificulta la toma de decisiones.

Chun & Choi (2005) identificaron dos categorías de procrastinadores: los pasivos y los activos. Los pasivos son procrastinadores en el sentido clásico, ya que se siente paralizados por su indecisión y no logran finalizar las tareas a tiempo. En cambio, los activos representan un tipo *positivo* de procrastinador; prefieren trabajar bajo presión y eligen de manera consciente posponer ciertas actividades.

Las personas que procrastinan también muestran un patrón de evitación ante situaciones que implican un alto costo de respuesta o en las que consideran que las probabilidades de lograr un nivel satisfactorio en su desempeño son bajas (Carranza & Ramírez, 2013).

La literatura permite identificar dos tipos de conceptos vinculados a la procrastinación: la procrastinación general y la académica, los cuales se explican a continuación:

Para Ferrari et al. (1995), la procrastinación general es el hecho de posponer una tarea de poco interés que genera malestar subjetivo en el individuo; también, este tipo de procrastinación es considerado por la preferencia de establecer relaciones sociales en vez de enfocarse en sus actividades. Es así que se puede decir que el procrastinador es aquel que sabe lo que quiere hacer, pero que en realidad no lo hace, y demora en realizar las tareas que deben ser completadas en un periodo de tiempo.

Referente a la procrastinación académica, Solomon & Rothblum (1984) la definen como un comportamiento habitual y persistente de retrasar el inicio o la finalización de tareas académicas, lo que provoca un aumento de la ansiedad en los estudiantes asociado a dicha postergación. Es relevante señalar que la procrastinación académica no siempre significa abandonar las tareas y responsabilidades, sino que se relaciona más con el hecho de posponerlas hasta el último momento, cerca de las fechas límite de entrega. Esto provoca en el estudiante altos niveles de estrés (Alegre, 2013) .

La procrastinación presenta consecuencias negativas en los individuos, ya que la falta de cumplimiento en la entrega de trabajos a tiempo provoca sentimientos tales como culpa, vergüenza y tensión, lo que a su vez puede dar lugar a estrés, depresión, la impuntualidad y dificultades en la personalidad (Pychyl et al., 2012). Asimismo, se manifiestan síntomas físicos, psicológicos y conductuales como cansancio, cefalea, somnolencia, melancolía, dificultades para concentrarse e irritabilidad (Barraza & Barraza, 2019). Cuando la procrastinación sobrepasa niveles normales, provoca modificaciones en el comportamiento, tales como una disminución en la actividad física o la carencia de hábitos alimenticios, lo que a su vez resulta en un deterioro del estado de salud (Lescano, 2021).

Ante la dubitativa de la razón por la cual se desarrolla la procrastinación, se han planteado diferentes modelos teóricos para explicarlo, las cuales se presentan a continuación:

Dentro del modelo psicodinámico, Baker sostiene que la teoría psicoanalítica y la psicodinámica son las más antiguas en ofrecer una explicación general del comportamiento (Ferrari et al., 1995), y menciona que la procrastinación se desarrolla desde la infancia, ya que durante esta etapa de la vida se desempeña un papel fundamental en la formación y evolución de la personalidad del individuo adulto. Además, en esta fase también se observa el desarrollo de procesos mentales inconscientes y conflictos que afectan el comportamiento.

Freud (1926) señaló que la acción de postergar está basada en el concepto de evitar tareas, y sostuvo que la ansiedad actúa como una señal de alerta para el ego, lo que lleva a evitar o aplazar actividades que el individuo percibe como amenazantes. En este contexto, estas amenazas son vistas como difíciles de enfrentar. Además, los teóricos psicoanalíticos coinciden en que las expectativas de los padres influyen significativamente en los rasgos de personalidad del individuo y en su tendencia a procrastinar. Las exigencias manifestadas por los progenitores pueden generar en los individuos una presión por obtener su aprobación, especialmente en lo que respecta al rendimiento académico. Esta búsqueda de aprobación, vinculada a altas expectativas, puede llevar a los adolescentes a adoptar una postura rebelde, poniendo a prueba sus límites a través de la procrastinación.

Por ende, es así como se entiende que los orígenes de la procrastinación mantienen relación con la rebeldía e inmadurez; Sommer (1990) también nos detalla este aspecto al manifestar que la procrastinación tiene tendencia a ser una conducta de revelación que está relacionada con la figura paterna o materna, o cualquier figura que representa una autoridad para el individuo. Es así como se puede entender a la procrastinación como aquella transferencia que se da de forma inconsciente dentro de la relación padre-hijo, o, si lo especificamos dentro del contexto académico, relación docente-estudiante.

En el modelo motivacional, el éxito se presenta como un estándar inmutable que motiva a los individuos a ajustar su comportamiento con el fin de alcanzar logros en diversos aspectos de su vida. Aquí nos presentan dos enfoques entre los cuales la persona puede escoger: la fe o el temor de no lograr el triunfo querido. Cuando se refiere a la fe, se habla del factor motivacional y, cuando se refiere al temor, hace hincapié a la motivación o el deseo de evitar situaciones que el individuo percibe como negativas. Cuando es el segundo enfoque aquel que prevalece en el individuo, este tiende a escoger situaciones donde está seguro de que logrará el triunfo, teniendo miedo al fracaso, y desplaza a un lado las actividades o situaciones que son un reto para ellos (Ferrari et al., 1995).

Además, McClelland (Rothblum et al., 1986) resalta que dicho modelo motivacional examinó la variable de la procrastinación, lo cual le permitió reconocer un par de teóricas: la *autodeterminación*, implicando un sentimiento de *libertad* al llevar a cabo lo que uno ha decidido; dentro de dicha teórica se compone de motivación intrínseca y extrínseca. Además, hay evidencia de que la motivación autodeterminada se relaciona negativamente con la procrastinación. En otras palabras, los estudiantes desmotivados tienen más probabilidades de posponer tareas en comparación con los estudiantes motivados, ya que aquellos que se involucran en actividades de elección personal encuentran más fácil resolverlas debido a un sentido de logro. La segunda teoría es la de las metas de logro, que ha ganado importancia en las últimas décadas. Las metas de logro se definen como un comportamiento dinámico orientado hacia la competencia, basado en la activación, el afecto y el desarrollo de funciones cognitivas. Además, implica el compromiso de un comportamiento asertivo para llevar a cabo tareas (Elliot, 1999)

Dentro del modelo conductual, Skinner (Skinner & Belmont, 1993), plantea que una conducta persiste cuando se repite y se mantiene debido a sus efectos de recompensa. Desde esta perspectiva, la procrastinación es la práctica de posponer tareas que ofrecen satisfacción a largo plazo para así realizar actividades que logren generarle satisfacción a corto plazo, de forma inmediata. Además, este comportamiento postergatorio se refuerza implícitamente mediante *premio* obtenidos en un tiempo breve (Ferrari & Emmons, 1995). De una manera más simplificada, se entiende que, según este modelo, la procrastinación tiene relación con el aplazar las actividades, que simplemente no resultan llamativas o interesantes, para otro momento (Quant & Sánchez, 2012).

Finalmente, se tiene el modelo cognitivo. Según la teoría, los individuos que procrastinan experimentan dificultades en su procesamiento de información y constantemente reflexionan sobre su tendencia a posponer tareas. Esto puede llevar a estructuras de pensamiento desadaptativas, generando una sensación negativa de imposibilidad y temor al rechazo al enfrentar una tarea especifica (Wolters, 2003). Además, Wolters (2003), refiere que los sujetos que procrastinan tienden a manifestar pensamientos obsesivos cuando no llegan a cumplir con sus metas o propósitos esperados, manifestando así un inadecuado desarrollo dentro de sus actividades ya que manifiestan dificultades para proyectar y lograr de manera eficiente su tiempo y, debido a ello, fracasan de manera constante (Stainton et al., 2000).

En este estudio, se adopta el modelo metacognitivo de la procrastinación de Spada et al. (2006) , el cual se fundamenta en los principios de la Función Ejecutiva de Autorregulación (modelo S-REF). Esta perspectiva sostiene que la procrastinación no es simplemente una mala gestión del tiempo, sino una estrategia de control metacognitivo inadecuada que utiliza la persona para intentar regular sus pensamientos y el malestar emocional frente a las actividades (Ellis y Knaus, 1977; Spada et al., 2006).

A partir de esta base, Spada et al. (2006) explican que las creencias metacognitivas desadaptativas activan procesos de preocupación y respuestas de evasión, manifestándose en dos dimensiones principales del comportamiento procrastinador: la realización de tareas, referente a la tendencia a postergar o interrumpir la ejecución de las actividades una vez iniciadas; y la toma de

decisiones, vinculada al aplazamiento en la planificación y elección de acciones debido a la duda o al temor a fallar.

Al comprender que la procrastinación surge por formas distorsionadas de pensar y por respuestas de evitación ante la tensión o el estrés, este trabajo se fundamenta en el enfoque cognitivo-conductual. Este enfoque brinda las herramientas necesarias para reestructurar esas creencias y modificar las conductas de evasión.

A continuación, se presentan estudios relevantes que se han desarrollado a nivel internacional:

Hooshyar & Rahimi (2026) investigó la efectividad del asesoramiento académico cognitivo-conductual sobre la procrastinación y la autocompasión en estudiantes varones de secundaria de Kharameh en 2023-2024. Mediante un diseño cuasi-experimental con pretest, postest y seguimiento a un año, se dividió a 30 participantes en un grupo experimental (n = 15) y uno de control (n = 15). El grupo experimental recibió ocho sesiones grupales de 90 minutos. Los resultados del análisis de covarianza (ANCOVA) mostraron un efecto estadísticamente significativo ($p < 0.01$), reduciendo la procrastinación intencional, por fatiga y por falta de planificación, además de disminuir el autojuicio y el aislamiento. Asimismo, la intervención logró incrementar sustancialmente la atención plena y la autocompasión en los estudiantes.

Realfan et al. (2025) analizaron la efectividad de la orientación grupal mediante técnicas de resolución de problemas para reducir la procrastinación académica. El estudio empleó un diseño cuantitativo pre-experimental con evaluación antes y después del tratamiento. La muestra se conformó con seis estudiantes de 1º grado de SMK NU 1 Pesanggaran Banyuwangi del 2024/2025 que presentaban altos niveles de procrastinación. La intervención constó de cuatro ciclos de orientación enfocados en la resolución de problemas cognitivo-conductual. Los resultados se evaluaron con la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, mostrando una reducción estadísticamente significativa de la conducta procrastinadora ($Z = -2.214$, $p = 0.027$). Tras la intervención, todos los alumnos evaluados disminuyeron su nivel de procrastinación de alto a moderado.

Buana & Zulwidyaningtyas (2025) examinaron la eficacia de la reestructuración cognitiva para reducir la procrastinación académica en estudiantes de secundaria.

Para ello, aplicaron un enfoque de métodos mixtos con diseño explicativo secuencial en SMP Negeri 1 Kepung en el 2023. Los datos recopilados mediante cuestionarios se analizaron con la prueba t de Student para evaluar el impacto del tratamiento. Los resultados evidenciaron que la técnica, impartida en modalidad de terapia grupal, redujo significativamente la procrastinación. El análisis estadístico arrojó una desviación estándar de 4.220, un valor de de t = 38.960, y gl = n-1 = 8 y un nivel de significación de 0.000. Al ser este valor menor a 0.05, se confirmó estadísticamente el efecto positivo de la intervención. Los participantes mostraron mejoras medibles en la gestión responsable de sus deberes escolares.

Zarei et al. (2022) evaluaron el impacto de la terapia cognitivo-conductual positiva sobre el aburrimiento y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de Shahre-Rey. En este estudio cuasi-experimental con grupo control (n = 17) y experimental (n = 17), el grupo de intervención recibió diez sesiones de terapia. Tras aplicar un análisis multivariante de la covarianza (MANCOVA), se hallaron reducciones estadísticamente significativas tanto en el aburrimiento ($F = 11.01$, $p < 0.01$) como en la procrastinación académica ($F = 13.06$, $p < 0.01$) respecto al grupo control. Así, se confirmó la eficacia de este enfoque terapéutico en el entorno escolar.

Morales (2022) diseñó y desarrolló un programa con el propósito de reducir la procrastinación académica en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria en España, basándose principalmente en mejorar las estrategias de aprendizaje autorregulado. Su programa consta de 8 sesiones de 50 minutos, realizado solo una vez a la semana. Su muestra fue de 60 estudiantes, en los cuales utilizaron cuestionarios para evaluar la procrastinación y las estrategias de autorregulación, así como observaciones y evaluaciones antes y después de la intervención. Los resultados, en relación con la procrastinación, se evidenciaron cambios significativos en la aversión hacia la tarea ($Z = –2.432$, $p = .015$), observándose un incremento en las puntuaciones desde el pretest ($M = 4.70$, $SD = 2.05$) hasta el postest ($M = 5.46$, $SD = 1.90$). Este resultado refleja un tamaño del efecto moderado ($r = .31$), lo que indica una mejora considerable tras la intervención.

Dentro del territorio peruano también se encontraron algunas investigaciones enfocadas en disminuir la procrastinación:

Morales (2024) realizó una investigación con el fin de evaluar la efectividad de un programa de competencias socioemocionales en la reducción de la procrastinación entre estudiantes de una institución educativa en Huamachuco. Se trata de una investigación aplicada con un diseño preexperimental con una muestra de 22 adolescentes. Para la recolección de datos, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados mostraron que el programa fue efectivo en la reducción de la procrastinación, encontrando que la media de procrastinación disminuyó de 31.5909 a 27.4091 tras la intervención.

Saavedra (2022) realizó una investigación donde propuso un programa preventivo para abordar la procrastinación en estudiantes de cuarto de secundaria en una institución educativa de Bambamarca. Aplicó un diseño no experimental con enfoque cuantitativo, con una muestra de 70 estudiantes y utilizando la Escala de Procrastinación Adolescente (EPA) para obtener los datos. Los resultados revelaron un alto nivel, 46.2% en hombres y 59.2% en mujeres, sin diferencias significativas entre géneros. En respuesta, propuso un programa estructurado de 15 sesiones que incorporaba técnicas de terapia cognitivo-conductual con el fin de abordar la procrastinación mediante una metodología participativa y vivencial.

Churampi (2021) llevó a cabo una investigación con el objetivo de evaluar la efectividad del programa *Aquí y ahora* en la reducción de la procrastinación académica entre estudiantes de segundo grado de educación secundaria. Este estudio, de enfoque cuantitativo y diseño preexperimental, incluyó una muestra de 22 adolescentes. Para la recolección de datos, se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en dos momentos: pretest y postest. Se utilizaron análisis estadísticos descriptivos e inferenciales, como la prueba de Shapiro–Wilk, t de Student y Wilcoxon. Los resultados indicaron que el programa fue eficaz en disminuir la procrastinación académica, evidenciado por la prueba Wilcoxon, que mostró una significancia de ,000 y un valor Z de -4,348.

Por último, pero no menos importante, se hallaron investigaciones dentro del territorio de Tumbes:

Olaya (2022) desarrolló una investigación con una muestra de 209 alumnos de I.E José Lishner Tudela, con la finalidad de definir los niveles de procrastinación en los cuales se encontraban dichos estudiantes. Los resultados que obtuvo revelaron que

los niveles predominantes fueron el nivel promedio con un 67.9% y el nivel alto con un 30.6%, esto dándose dentro de ambos géneros; un aspecto importante a resaltar es el hecho de que, las dimensiones *Realización de tareas* y *toma de decisiones* fueron las que destacaron dentro del nivel promedio. Finalmente, la autora llegó a la conclusión que dentro de la I.E. en Tumbes se observa tanto un nivel promedio como alto de comportamiento de procrastinación, lo cual evidentemente afecta a dichos estudiantes.

Sandoval (2022) realizó un estudio de la procrastinación y su relación con el estrés académico en estudiantes pertenecientes al barrio San José, empleando una modalidad virtual debido al contexto de la pandemia por el SARC-COV-2, abarcando una muestra de 334 estudiantes de entre 12 a 17 años de ambos géneros y diferentes grados académicos, donde utilizó los instrumentos psicométricos: Inventario de estrés académico SISCO y Escala de procrastinación académica (EPA); los resultados evidenciaron que existe una correlación directa, además de indicar que el 41.6% se encontraba dentro de un bajo nivel de procrastinación, el 24.3% poseía niveles regulares, el 22.8% mostraba un nivel algo y un 3.6% experimentaba un nivel muy alto de procrastinación.

Si bien hay diversas investigaciones dentro del contexto local con respecto a la procrastinación, principalmente enfocadas en establecer relaciones con otras variables problemáticas presentes dentro de la población estudiantil, no se encuentran publicaciones de intervenciones dispuestas a abordar directamente la problemática que presenta la procrastinación dentro de los estudiantes de secundaria.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo y Diseño de investigación

El actual estudio fue de tipo aplicado, significa que se enfoca en generar conocimiento que tenga una aplicación directa a los problemas de la sociedad o del sector productivo (Lozada, 2014). Se realizó con un enfoque cuantitativo, que se centra en medir fenómenos y utilizar técnicas estadísticas para analizar los datos recopilados (Sanchez, 2019).

Además, este estudio se basa en un diseño cuasi experimental, un casi experimento que se caracteriza porque los sujetos de evaluación, tanto el grupo de control como el grupo experimental, no se asignan de manera al azar si no que se aplican los instrumentos de evaluación a dichos grupos, los cuales carecen de alguna similitud y, además, solo se trabajó el programa con el grupo experimental para, una vez concluida la intervención, se volviera a aplicar la prueba psicométrica a ambos grupos y así poder realizar una comparación (Hernández et al., 2014)

Esquema:

G.E: ⟶ **T1** ⟶ **P** ⟶ **T2**

G.C: ⟶ **T1** ⟶ **T2**

Donde:

GE: G. Experimental.

T1: Pretest.

P: Programa de intervención.

T2: Post test.

G2: Grupo de control.

T1: Pretest.

T2: Post test.

3.2. Hipótesis

Hi: El programa de intervención disminuye los niveles de procrastinación en los estudiantes de una institución educativa de Tumbes-2024.

Ho: El programa de intervención no disminuye los niveles de procrastinación en los estudiantes de una institución educativa de Tumbes-2024.

3.3. Definición de variables:

V1: Procrastinación

Definición conceptual: Según Spada et al. (2006), nos indican que la procrastinación es aquella conducta constante de postergar voluntariamente la realización de actividades o tareas que deben ser entregadas en un momento establecido. Donde nos indican que dicha acción se manifiesta tanto en la realización de tareas, así como en la toma de decisiones.

Definición operacional: Dicha variable se ha medido por medio de la prueba psicométrica escala procrastinación Zevallos la cual posee una pareja de dimensiones que están adecuadamente relacionada, las cuales son: realización de tareas y toma de decisiones. El instrumento fue diseñado por Esperanza Zevallos Zevallos con el propósito de medir el nivel de procrastinación en estudiantes de entre 10 y 19 años. Esta Escala es originaria de Perú, está compuesta de 24 ítems y se puede aplicar tanto de forma individual como colectiva, tomando aproximadamente entre 10 y 15 minutos completarla. Utiliza una escala de Likert de 1 a 5 para evaluar las respuestas de los participantes y se enfoca en dos dimensiones principales de la procrastinación: la realización de tareas y la toma de decisiones (Zevallos, 2021).

En cuanto a los niveles de procrastinación dentro de la escala, se encuentran clasificados de esta manera:

1. Nivel Bajo (1-30 puntos): Refleja un comportamiento predominantemente responsable en la ejecución de las actividades asignadas. La postergación ocurre de manera ocasional y limitada a tareas específicas que no generan malestar emocional significativo.
2. Nivel Promedio (31-65 puntos): Indica una frecuencia moderada de postergación. El individuo presenta fluctuaciones en el cumplimiento de

sus compromisos, mostrando deficiencias eventuales debido al aplazamiento de sus tareas.

3. Nivel Alto (65-99 puntos): Denota una marcada tendencia a posponer las actividades hasta el último momento. Esta conducta genera malestar psicológico, tensión y dificultades significativas en el cumplimiento de sus responsabilidades.

Con respecto a la matriz de operacionalización de variables, ver Anexo 2.

3.4. Población, muestra y muestreo

Población

De acuerdo con Hernández et al., (2014) la población se refiere al conjunto completo de todos los casos que cumplen con ciertas características específicas. La población objeto de este estudio está compuesta por estudiantes del 2do grado y 3ro de educación secundaria de la institución educativa en el año 2024, de ambos géneros y pertenecientes a un nivel socioeconómico medio.

Tabla 1. Población de estudio: Alumnos de nivel 2° y 3° grado de secundario matriculados en la institución educativa.

NIVEL	**SECUNDARIA**		
GRADO	**2do**	**3ro**	**TOTAL**
HOMBRE	19	13	32
MUJER	5	10	15
TOTAL	24	23	47
Fuente: Elaborado por la autora			

Muestra

La muestra es un subgrupo que representa a la población o universo objeto de investigación, y su propósito es facilitar el estudio y permitir la realización de inferencias sobre dicha población (Arias & Covinos, 2021).

Con respecto a este estudio, la muestra se conformó por 40 estudiantes, de los cuales 20 alumnos de segundo grado que formaron el grupo de control y 20 de tercer grado el grupo experimental, dicha cantidad es establecida a selección del autor. Los participantes seleccionados fueron aquellos que presenten niveles altos o promedio de procrastinación, de acuerdo con los resultados obtenidos a través de la Escala de Procrastinación Zevallos.

Tabla 2. *Muestra de estudio: Alumnos de 2° y 3° grado de secundaria con nivel de procrastinación promedio a alto.*

NIVEL	**SECUNDARIA**		
GRADO	**2do (G. C)**	**3ro (G. E)**	**TOTAL**
TOTAL	20	20	40
Fuente: Elaborado por la autora			

Muestreo:

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico intencional u opinático, en el que los participantes son seleccionados a criterio del investigador (Arias, 2012). Además, esto permite la libertad de decidir de manera arbitraria cuantos participantes incluir en el estudio (Hernández, 2021). Es por ello por lo que la muestra se formó por la cantidad de 40 estudiantes, todo bajo el criterio de la investigadora.

3.5. Criterios de selección

Dentro del presente estudio, se tomaron en consideración los siguientes criterios de inclusión:

1. Estudiantes matriculados en el año 2024 en una institución educativa de Tumbes que cursen el 2do y 3er grado de secundaria que presenten niveles de procrastinación alto o promedio.
2. Quienes presentaron consentimiento informado firmado por los padres o tutores. Además, es necesario que los adolescentes presenten su asentimiento informado, indicando su interés en participar en el estudio.
3. Estudiantes de ambos géneros de la institución educativa de Tumbes.
4. Estudiantes de 14 a 16 años.

Criterios de exclusión. Se tomaron en consideración los siguientes criterios:

1. Estudiantes que no asistieron a las sesiones realizadas del programa de intervención para disminuir la procrastinación.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Dentro de este estudio se utilizó la técnica de la encuesta, donde López-Roldán & Fachelli (2015) nos mencionan que es aquella que ayuda con la recopilación de datos suficientes de una forma ordenada, ya sea con respecto a un tema o un aspecto social.

Es debido a eso que, con respecto a los instrumentos, se trabajó con la Escala de Procrastinación Zevallos. El instrumento fue diseñado por Esperanza Zevallos Zevallos con el propósito de medir el nivel de procrastinación en estudiantes de entre 10 y 19 años. Esta Escala es originaria de Perú, está compuesta de 24 ítems y se puede aplicar tanto de forma individual como colectiva, tomando

aproximadamente entre 10 y 15 minutos completarla. Utiliza una escala de Likert de 1 a 5 para evaluar las respuestas de los participantes y se enfoca en dos dimensiones principales de la procrastinación: la realización de tareas y la toma de decisiones. En otras palabras, la escala busca identificar si los estudiantes tienden a posponer la realización de sus tareas o si evitan tomar decisiones importantes (Zevallos, 2021).

Con respecto a la validez del instrumento a utilizar**,** Zevallos (2021) realizó una investigación con el objetivo de determinas las propiedades psicométricas de dicha escala en estudiantes de secundaria de una I. E. de Lurigancho-Chosica en la cual presentó una validez aceptable debido a que sus reactivos eran mayores de 0.80 como lo establece Aiken (1985), cumpliendo sus 24 ítems con pertinencia, relevancia y claridad. Con respecto a la validez de constructo, dentro del análisis factorial exploratorio, tuvo un valor de 0,000 siendo así significativa y, en el análisis factorial confirmatorio, evidenció cargas factoriales adecuadas entre sus ítems, además con las dimensiones y la variable.

Además, su estudio demostró que la escala cuenta con los siguientes valores de confiabilidad: en Alfa de Cronbach cuenta con un 0,811 y para el Omega de McDonald con un 0,812, los cuales indican una confiabilidad aceptable. Asimismo, Olaya (2022) realizó una prueba piloto para confirmar su confiabilidad dentro del distrito de Tumbes con 30 estudiantes donde obtuvo un Alfa de Cronbach de 0, 867.

Para la intervención, se aplicó el programa de intervención diseñado por la autora en Tumbes-Perú, está enfocado en disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria entre 14 a 16 años de por medio de ocho sesiones que se pueden realizar de forma individual o grupal. A través de esas ocho sesiones, se fomentará la autorreflexión, se buscará que los estudiantes desarrollen habilidades de autorregulación y se brindarán estrategias prácticas para establecer metas y priorizar tareas.

3.7. Procedimiento de recolección de datos

Para llevar a cabo la recolección de datos:

1. Se solicitó el permiso al director de la institución, el cual no mostró ningún inconveniente en realizar el estudio.

2. Se pidió a los estudiantes que firmaran el asentimiento informado y presentaran el consentimiento informado a sus padres antes de participar en el estudio.
3. Se les explicó detalladamente los objetivos y el alcance de la investigación.
4. Dado que la muestra del estudio presenta características específicas, primero se solicitó a los estudiantes de 2ro y de 3ro de secundaria responder el cuestionario de Zevallos para medir sus niveles de procrastinación.
5. Los estudiantes que presentaron un nivel de procrastinación promedio o alto fueron seleccionados a participar en el programa enfocado en disminuir la procrastinación.
6. La recopilación de los datos se realizó de manera presencial.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Cuando la recolección de datos cuantitativos, que se dio por medio del cuestionario, finalizó, se usó el Microsoft Office Excel 2021 como herramienta principal para construir una base de datos que nos permitió identificar y registrar la información de cada estudiante dentro de la muestra. Eso nos permitió identificar los estudiantes que presenten niveles aptos para entrar en el programa de intervención, brindando así los resultados del pretest.

Luego, se realizó la prueba de normalidad; en este caso, como el tamaño de la muestra por grupo es menor de 50 participantes (N = 20), se usa la prueba de Shapiro-Wilk, teniendo como regla de decisión que: si el P-valor es mayor o igual a 0.05, se acepta que los datos provienen de una distribución normal; y si el P-valor es menor o igual a 0.05, se rechaza que los datos provienen de una distribución normal.

Los resultados del Shapiro-Wilk indicaron que los datos de la muestra sí siguen una distribución normal, al registrar un p = 0.440 para el grupo experimental y un p = 0.306 para el grupo de control. Al ser ambos valores mayores al nivel de significancia, se acepta que los datos provienen de una distribución normal. Como los datos presentan una distribución normal y se están comparando los puntajes de dos grupos de participantes distintos (grupo experimental y grupo de control), los datos son independientes; por lo tanto, se determinó el uso de la prueba paramétrica T de Student para muestras independientes.

Cuando la ejecución del programa finalizó y se obtuvo todos los datos, tanto del pretest como del postest, se dio inicio con el procesamiento de estos para así poder analizarlos y presentarlos por medio de cuadros elaborados, prosiguiendo con la presentación y explicación de resultados obtenidos; este procedimiento se dará por medio del programa estadístico JAMOVI.

3.9. Consideraciones éticas

Para la realización de esta investigación, se consideraron las normas éticas establecidas en el Capítulo III del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú. En particular, se cumplió con el Artículo 24°, que establece la necesidad de obtener el consentimiento informado de los participantes en el estudio. Con este objetivo, se incluyó el consentimiento informado a los estudiantes para que sus tutores puedan firmarlo junto al asentimiento informado para que ellos dieran su aprobación en la participación del estudio; aquí cabe aclarar que solo se les aplicó el cuestionario y el programa de intervención a aquellos que contaron con ambos documentos firmados. Además, se comunicó a los participantes la garantía de confidencialidad y se les informó que la investigación se llevó a cabo con fines educativos y no lucrativos.

Asimismo, de acuerdo con el artículo 25, se veló por el bienestar y la salud mental de los participantes durante el desarrollo de la investigación. En caso de que se identifique algún indicador de amenaza que pueda poner en riesgo a las personas involucradas, se suspende o termina su participación en el estudio (Colegio de psicólogos del Perú, 2018).

IV. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Resultados

Tabla 3. *Efectividad para disminuir los niveles de procrastinación en el grupo de control y grupo experimental durante el pre-test y post-test.*

		Estadístico	**gl**	**p**
Pretest	T de Student	-0.00958	38.0	0.992
Postest	T de Student	-16.80521	38.0	< .001

En la Tabla 3, se observan los resultados de la Prueba T para Muestras Independientes. En el Pretest, se obtuvo un estadístico t = -0.00958, con gl = 38.0 y un valor de p = 0.992, lo que demuestra que no existían diferencias estadísticamente significativas entre los grupos antes de la aplicación del programa.

En el postest, se registró un estadístico t = -16.80521, con gl = 38.0 y un valor de significancia p < .001. Al ser p menor a .05, se confirma que existe una diferencia estadísticamente significativa entre el grupo experimental y el grupo control, demostrando la efectividad de la intervención.

Tabla 4. *Nivel de procrastinación del grupo control y grupo experimental durante el pre-test en los estudiantes de la institución educativa de Tumbes, 2024.*

Grupo	NIVELES	Frecuencias	Porcentaje
Control	Promedio	11	55.0 %
	Alto	9	45.0 %
	Total	20	100%
Experimental	Promedio	12	60.0 %
	Alto	8	40.0 %
	Total	20	100.0%

En la tabla 4, se identificaron a los 40 estudiantes pertenecientes a los grupos control y experimental; tras la evaluación del nivel de procrastinación en el pre-test se puede identificar el estado inicial de los participantes, se aprecia que en el grupo experimental el 60.0% de los adolescentes presentaron nivel promedio y el 40,0% nivel alto. Asimismo, en el grupo control se observa que el 55.0% de los estudiantes presentaron nivel promedio y el 45.0% nivel alto.

Tabla 5. *Comparación de la dimensión de realización de tareas durante el pre-test y post test en los alumnos participantes del grupo control y el grupo experimental.*

	Grupo	**N**	**Media**	**DE**
PRE-TEST	EXPERIMENTAL	20	33.4	8.26
	CONTROL	20	33.1	8.61
POST-TEST	EXPERIMENTAL	20	16.6	2.70
	CONTROL	20	40.6	6.44

En la tabla 5, se identifican a 40 estudiantes, la mitad perteneciente al grupo experimental y la otra al control, con el objetivo de comparar la dimensión de realización de tareas. Tras la aplicación del programa, se aprecia una disminución significativa en el puntaje promedio dentro del grupo experimental, pasando de una media de 33.4 en el pre-test a 16.6 en el post-test. Por el contrario, en el grupo control se observó un incremento en la postergación de actividades, elevando su media de 33.1 a 40.6 puntos en el mismo periodo.

Tabla 6. *Comparación de la dimensión toma de decisiones durante el pre-test y post test en los alumnos participantes del grupo control y el grupo experimental.*

	Grupo	N	Media	DE
PRE-TEST	EXPERIMENTAL	20	29.6	8.95
	CONTROL	20	29.9	9.39
POST-TEST	EXPERIMENTAL	20	22.2	6.03
	CONTROL	20	41.9	4.02

En la tabla 6, se identificaron a los 40 estudiantes la mitad perteneciente al grupo experimental y la otra al control, con el objetivo de evaluar la dimensión de toma de decisiones; tras la aplicación del programa se aprecia una reducción en el puntaje promedio, pasando de una media de 29.6 en el pre-test a 22.2 en el post-test. En contraste, el grupo control mostró un incremento significativo en la postergación de decisiones, elevando su media de 29.9 a 41.9 puntos en el mismo periodo evaluado.

Tabla 7. *Nivel de procrastinación del grupo control y grupo experimental durante el post-test en los estudiantes de la institución educativa de Tumbes, 2024.*

Grupo	Niveles	Frecuencias	Porcentaje
Control	Bajo	0	0.0 %
	Promedio	0	0.0 %
	Alto	20	100.0 %
	Total	20	100.0%
Experimental	Bajo	4	20.0 %
	Promedio	16	80.0 %
	Alto	0	100.0 %
	Total	20	100.0%

En la tabla 7, se identificaron a los 40 estudiantes pertenecientes a los grupos control y experimental; tras la aplicación del programa se puede observar el nivel de procrastinación de cada grupo, apreciándose que el 100% de los estudiantes del grupo control obtuvieron un nivel alto. Por su parte, en el grupo experimental se observa que un 20.0% de los estudiantes presentan un nivel bajo de procrastinación mientras que el 80.0% un nivel promedio.

4.2. Discusión

Como objetivo general de la investigación se consideró disminuir los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024. En base a ello, el estudio asumió la postura teórica de Spada et al. (2006) desde un enfoque cognitivo-conductual, concepción que establece que la procrastinación es un fenómeno influenciado por las creencias metacognitivas, donde la percepción de las propias capacidades y las ideas irracionales ligadas al miedo al fracaso determinan la conducta postergadora.

En los resultados encontrados en la presente investigación, la prueba t de Student para muestras independientes reveló la efectividad del programa tras su ejecución. En la evaluación del pretest no se registraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo experimental y el grupo control ($t = -0.00958$, $gl = 38.0$, $p = 0.992$), confirmando la equivalencia inicial de ambos grupos. Por el contrario, en la evaluación del postest se evidenció una diferencia altamente significativa entre ambos grupos ($t = -16.80521$, $gl = 38.0$, $p < .001$), demostrando la efectividad del programa de intervención para disminuir los niveles de procrastinación en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

Los resultados de la presente investigación coinciden con lo obtenido por Churampi (2021) en el contexto nacional, quien demostró la efectividad de un programa de intervención al lograr una disminución significativa en los niveles de procrastinación académica en adolescentes ($Z = -4.348$, $p = .000$). Asimismo, se guarda coincidencia con Hooshyar & Rahimi (2026) en el ámbito internacional, quienes evidenciaron mediante un análisis de covarianza ($p < 0.01$) que el asesoramiento cognitivo-conductual logra reducir eficazmente la procrastinación en estudiantes de secundaria frente a un grupo control.

La efectividad evidenciada y sus coincidencias con los antecedentes demuestran que la procrastinación es una conducta modificable mediante el abordaje cognitivo-conductual. Esto se explica porque, al reestructurar las creencias metacognitivas desadaptativas sobre la propia capacidad, el grupo experimental adquirió un mayor control y regulación emocional frente a la exigencia escolar. Por el contrario, el incremento observado en el grupo control se justifica principalmente porque la evaluación del post-test coincidió con la semana de exámenes finales, un periodo

crítico que generó altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes; al carecer de estrategias de afrontamiento, la tendencia natural del grupo control fue recurrir al patrón de evitación y postergación para lidiar con la presión académica.

Como primer objetivo específico se planteó determinar los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024, antes de la aplicación del programa de intervención en el grupo experimental y en el grupo control. En los resultados encontrados durante la evaluación del pre-test, se observó que en el grupo experimental el 60.0% de los adolescentes presentaron un nivel promedio y el 40.0% un nivel alto de procrastinación. Por su parte, en el grupo control se identificó que el 55.0% de los estudiantes se situaron en un nivel promedio y el 45.0% en un nivel alto.

Los resultados de la presente investigación coinciden con los hallazgos reportados en el contexto local por Olaya (2022), quien al estudiar a estudiantes de secundaria de Tumbes reveló que los niveles predominantes fueron el regular con un 67.9% y el alto con 30.6%. Asimismo, guardan coincidencia con lo obtenido por Sandoval (2022) en Tumbes, donde un 24.3% de los estudiantes presentaban un nivel regular mientras que un 22.8% un nivel alto y un 3.6% en el nivel muy alto en conductas postergadora, además de correlacionar estos niveles con el estrés académico.

Las coincidencias entre la investigación y los antecedentes demuestran que los adolescentes evaluados parten de una condición inicial homogénea con una elevada tendencia a posponer sus responsabilidades. Esto se explica teóricamente desde lo planteado por Ferrari et al. (1995) y Van Eerde & Venus (2018) , quienes indican que el procrastinador suele incurrir en un aplazamiento ilógico de las tareas que le provocan malestar o poco interés, priorizando actividades que le generen gratificación inmediata a corto plazo al no contar aún con estrategias de autorregulación.

Como segundo objetivo específico se planteó sensibilizar sobre las consecuencias de la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024. En los resultados del post-test, se apreció en el grupo experimental una disminución significativa en el puntaje promedio de la dimensión realización de tareas, pasando de una media de 33.4 en el pre-test a 16.6 en el post-test, a diferencia del grupo control que elevó su media de 33.1 a 40.6 puntos. Asimismo,

en la dimensión toma de decisiones, el grupo experimental redujo su media de 29.6 a 22.2 puntos, mientras que el grupo control incrementó su postergación decisional de 29.9 a 41.9 puntos en el mismo periodo.

La sensibilización se desarrolló de acuerdo con las dimensiones del programa que corresponden a la realización de tareas y a la toma de decisiones. Con respecto a la primera dimensión, correspondiente a las sesiones 1, 2, 3 y 6, se abordaron los efectos de la postergación, la evitación y la falta de planificación en el cumplimiento académico, promoviendo que los estudiantes identificaran cómo estas conductas generan acumulación de actividades, estrés y bajo rendimiento. En la dimensión de Toma de decisiones, desarrollada en las sesiones 4, 5, 7 y 8, se trabajó la importancia de evaluar alternativas, fortalecer la confianza en las propias capacidades y reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos, favoreciendo una actitud más consciente y proactiva frente a sus responsabilidades.

Los resultados de la presente investigación coinciden con los hallazgos de Buana & Zulwidyaningtyas (2025) , quienes al aplicar un programa de reestructuración cognitiva en estudiantes de secundaria demostraron reducciones estadísticamente significativas ($t = 38.960$, $p = .000$) en la postergación de tareas escolares. Del mismo modo, guardan coincidencia con Morales (2022) , quien evidenció que un entrenamiento estructurado genera cambios significativos sobre las dimensiones de la procrastinación, reduciendo la aversión hacia la tarea en estudiantes de secundaria.

La disminución de la procrastinación en ambas dimensiones dentro del grupo experimental evidencia el efecto de las sesiones de sensibilización e intervención. Esto se explica teóricamente desde lo expuesto por Pychyl et al. (2012) y Barraza & Barraza (2019), quienes señalan que la procrastinación genera graves consecuencias negativas como estrés, tensión y malestar psicológico; al sensibilizar al estudiante sobre estos efectos e intervenir cognitivamente, se modifica el patrón evitativo propio del modelo conductual (Skinner & Belmont, 1993). De este modo, los adolescentes logran disminuir la postergación en la ejecución de sus deberes y reducen la parálisis en la toma de decisiones sobre la planificación académica.

Como tercer objetivo específico se consideró medir el nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024, del grupo experimental y de control después de la ejecución del programa de intervención. En los resultados de la evaluación del post-test, se observó una reestructuración completa en la distribución de niveles dentro del grupo experimental, donde el 80.0% de los estudiantes se ubicó en un nivel promedio y un 20.0% alcanzó un level bajo, logrando erradicar el nivel alto. Por el contrario, en el grupo control se evidenció una acentuación de la conducta postergadora, situándose el 100.0% de sus integrantes en el nivel alto de procrastinación.

Los resultados de la presente investigación coinciden con lo reportado por Morales (2024) en el ámbito nacional, quien tras aplicar un programa de intervención en adolescentes logró una reducción efectiva en los niveles post-test de procrastinación, disminuyendo la media de 31.5 a 27.4 puntos. De igual manera, se guarda coincidencia con Realfan et al. (2025), quienes mediante la evaluación antes y después del tratamiento evidenciaron que la totalidad de los participantes redujeron su nivel de procrastinación de alto a moderado.

Los hallazgos finales demuestran que la evaluación post-test refleja una transformación sustancial en la conducta del grupo experimental frente al incremento en el grupo control. Teóricamente, esto se explica a partir de lo planteado por Busko (1998), quien indica que la procrastinación debilita la autonomía del individuo al incumplir sus obligaciones y deberes cotidianos, afectando su desenvolvimiento general; al reestructurar las creencias metacognitivas desadaptativas (Spada et al., 2006), el programa permitió que los adolescentes fortalecieran su capacidad de autorregulación y compromiso, logrando atenuar significativamente la intensidad de la conducta postergadora en la medición final.

Finalmente, es importante destacar que, si bien los resultados confirman la validez del programa en este grupo de estudiantes, el estudio no determinó si dichos cambios se mantienen a largo plazo, por lo que se requiere de evaluaciones de seguimiento en futuras investigaciones.

V. CONCLUSIONES

1. El programa de intervención demostró ser significativamente efectivo en la reducción de la procrastinación ($t = -16.80521$, $p < .001$). Este hallazgo confirma que la reestructuración de creencias metacognitivas y el cambio conductual permiten eliminar los patrones de evitación, validando la eficacia de la propuesta aplicada.
2. Se lograron establecer los niveles iniciales de procrastinación en ambos grupos antes de la intervención. En el grupo control, el 55.5% de los participantes se encontraron dentro del nivel promedio mientras el 45.5% en un nivel alto. Por su parte, en del grupo experimental, el 60.0% de los estudiantes presentaron un nivel promedio y el 40.0% en un nivel alto.
3. Se logró la sensibilización de los estudiantes sobre la procrastinación mediante el programa de intervención, promoviendo un cambio positivo en su conducta. Esto se evidenció en la variación de las puntuaciones medias de las dimensiones: el grupo experimental disminuyó su media de 33.4 a 16.6 en la realización de tareas y de 29.6 a 22.2 en la toma de decisiones. Por el contrario, el grupo control mostró un incremento en sus puntajes, pasando de 33.1 a 40.6 en la realización de tareas y de 29.9 a 41.9 en la toma de decisiones, lo que refleja un cambio favorable en el comportamiento del grupo intervenido.
4. La medición posterior a la intervención reveló una reducción significativa del nivel de procrastinación en el grupo experimental donde el 20.0% de los estudiantes de ubicaron en un nivel bajo y el 80.0% en un nivel promedio mientras que dentro del grupo control se aprecia que el 100% de los estudiantes presentaron un nivel alto. Esta disparidad confirma que la intervención fue el factor determinante en la disminución de la procrastinación.

VI. RECOMENDACIONES

1. A la Dirección de la Institución Educativa de Tumbes, se le sugiere implementar de forma sostenida el programa de intervención para reducir la procrastinación. Dada la probada efectividad del programa, se propone implementar este taller anualmente; para lo cual se insta a la Dirección a realizar las acciones de gestión institucional necesarias que aseguren el apoyo y la asignación de un profesional psicólogo idóneo, quien se encargue de liderar, replicar y adaptar la intervención en los demás salones.
2. A la Dirección Regional de Educación de Tumbes (DRET), se aconseja evaluar la factibilidad de replicación del programa a nivel regional. Ante la comprobada efectividad del programa de intervención en la I.E. de Tumbes, es pertinente que la DRET, a través de sus especialistas de tutoría o psicólogos, considere la evaluación de este programa para su posible replicación piloto en otras instituciones educativas dentro de la región, adaptándolo a los contextos específicos y asignando los recursos necesarios.
3. A los docentes tutores y maestros de aula, se les recomienda incorporar en sus tutorías y clases diarias estrategias prácticas para prevenir la procrastinación en sus alumnos. Esto incluye enseñar a los estudiantes técnicas sencillas de gestión del tiempo (como dividir tareas grandes en pasos pequeños), establecer metas a corto plazo y ayudarles a identificar los distractores o emociones que los llevan a postergar sus deberes, promoviendo así un hábito de estudio más constante.
4. A la dirección de la institución educativa de Tumbes, gestionar ante la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) o las autoridades correspondientes la contratación y asignación de un profesional en psicología escolar, en cumplimiento con lo dispuesto en la Ley N.º 29719 y el Decreto Supremo N.º 004-2018-MINEDU. La presencia permanente de un psicólogo en el plantel es fundamental para implementar de manera continua programas de

prevención e intervención psicoeducativa, como el desarrollado en la presente investigación, que aborden la procrastinación, promuevan la autorregulación emocional y fortalezcan el bienestar integral de los estudiantes.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, *45*(1), 131–142. https://doi.org/10.1177/0013164485451012

Alegre, A. A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, *1*(2), 57–82. https://doi.org/10.20511/PYR2013.V1N2.29

Arias, F. (2012). *El Proyecto de InvestIgación: Introducción a la metodología científica* (6th ed., Vol. 1). Editorial Episteme, C.A.

Arias Gonzales, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (ENFOQUES CONSULTING EIRL., Ed.; 1st ed., Vol. 6, Number 6). Research Gate. https://www.researchgate.net/publication/352157132

Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación En Psicología*, *22*(2), 363–378. https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435

Ayala Ramírez, A. S., Rodríguez Diaz, R. Y., Villanueva Quispe, W., Hernández Garcia, M., & Campos Ramirez, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de La Investigación*, *5*(2), 40–52. https://doi.org/10.17162/RMI.V5I2.1324

Barraza, A., & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, (28), 132–151. https://doi.org/10.25009/CPUE.V0I28.2602

Buana, E. C., & Zulwidyaningtyas, E. (2025). The Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Reducing Academic Procrastination among Junior High School Students. *International Journal of Counseling and Psychotherapy*, *2*(1), 47–53. https://doi.org/10.64420/IJCP.V2I1.187

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model* [University of Guelph]. https://hdl.handle.net/10214/20169

Churampi, L. (2021). *Programa "Aquí y ahora" para reducir la procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario, 2020.* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64282/Churampi_VLM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Colegio de psicólogos del Perú. (2018). *Código de Ética y Deontología*. https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia

Dominguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, *16*(1), 3. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9117480&info=resumen&idioma=ENG

Elliot, A. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, *34*, 169–189.

Estrada Araoz, E. G., Mamani Vásquez, D., Manrique Jaramillo, Y. V., Gallegos Ramos, N. A., Paredes Valverde, Y., & Quispe Herrera, R. (2022). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *41*(4), 271–278. https://doi.org/10.5281/ZENODO.6945082

Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de La Comunicación y La Cultura*, (30), 51–66. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Ferrari, J., & Emmons, R. (1995). Methods of Procrastination and their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An Exploratory Study. *Journal of Social Behavior and Personality*, *10*(1), 135–142.

Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995a). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6

Ferrari, J., Johnson, P., & McCown, W. (1995b). *Procrastinación y evasión de tareas: teoría, investigación y tratamiento*. Plenum Press.

Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety* (Standar Edition, Ed.; London:Hogarth Press, Vol. 5).

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General* , *37*(3).

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición* (6th ed.). Mc Graw Hill.

Hooshyar, F., & Rahimi, H. (2026). Effectiveness of academic counseling based on cognitive-behavioral approach on academic procrastination and self-compassion among high school students. *Iranian Journal of Educational Research, 5*(3), 1–18.

Lescano, S. A. (2021). Relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres. Lima – Perú, 2019 [Tesis de grado, Universidad de San Martin de Porres]. In *Repositorio Académico USMP*. https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/8901

López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa* (1st ed.). Creative commons.

Lozada, J. (2014). Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual e Industria. *CienciAmérica: Revista de Divulgación Científica de La Universidad Tecnológica Indoamérica*, *3*(1), 47–50.

Magnín, L. R. (2021). Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. In *Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina, 2021*. https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13817

Marquina-Luján, R. J., Gomez-Vargas, L., Salas-Herrera, C., Santibañez-Gihua, S., & Rumiche-Prieto, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*, *12*(1), 2016. https://portalrevistas.aulavirtualusmp.pe/index.php/rpoe/article/view/747

Morales, M. (2022). *Programa de mejora de la autorregulación del aprendizaje para la reducción de la procrastinación académica en educación secundaria obligatoria.* [Trabajo de fin de Máster, Universidad de Valladolid]. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57171

Morales Zegarra, S. A. C. (2024). Programa de competencias socioemocionales para disminuir la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa en Huamachuco 2024 [Universidad Cesár Vallejo]. In *Repositorio Institucional - UCV*. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/151962

Olaya, A. (2022). *Nivel de procrastinación en estudiantes de tercero a quinto de secundaria en una Institución Educativa del distrito de Tumbes, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. https://repositorio.untumbes.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12874/64612?show=full

Pychyl, T., Lee, J., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2012). Five Days of Emotion: An Experience Sampling Study of Undergraduate Student Procrastination.

Journal of Social Behavior and Personality, *15*(5), 239–254. https://www.researchgate.net/publication/232439879_Five_Days_of_Emotion_An_Experience_Sampling_Study_of_Undergraduate_Student_Procrastination

Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, ISSN-e 2216-0701, Vol. 3, Nº. 1, 2012 (Ejemplar Dedicado a: Nuevos Aportes Para Una Comunicación Transdisciplinar), Págs. 45-59*, *3*(1), 45–59. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146&info=resumen&idioma=ENG

Realfan, R., Masyitoh, D., & Romika, I. (2025). REDUCING ACADEMIC PROCRASTINATION THROUGH PROBLEM SOLVING-BASED GROUP GUIDANCE IN SECONDARY EDUCATION. *EDUCATIONE*, 287–294. https://doi.org/10.59397/EDU.V3I2.101

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, *33*(4), 387–394. https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387

Saavedra, X. (2022). *Programa preventivo cognitivo conductual para tratar la procrastinación de estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca, 2022* [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo]. https://hdl.handle.net/20.500.12692/105051

Sanchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, *13*(1), 102–122. https://doi.org/10.19083/RIDU.2019.644

Sandoval, P. (2022). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de colegios estatales en modalidad virtual, barrio San José - Tumbes 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63732

Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the Classroom: Reciprocal Effects of Teacher Behavior and Student Engagement Across the School Year. *Journal of Educational Psychology*, *85*(4), 571–581. https://doi.org/10.1037/0022-0663.85.4.571

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, *31*(4), 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

Sommer, W. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, *39*, 5–10.

Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, Emotions, and Procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *20*(3), 319–326. https://doi.org/10.1891/088983906780644028

Stainton, M., Lay, C., & Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait-Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, *15*(5), 297.

Torres, Daniela. (2022). *Procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes durante La Covid 19, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63635

van Eerde, W., & Venus, M. (2018). A daily diary study on sleep quality and procrastination at work: The moderating role of trait self-control. *Frontiers in Psychology*, *9*(NOV), 350652. https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.02029/BIBTEX

Van Eerde, W., & Venus, M. (2018). A daily diary study on sleep quality and procrastination at work: The moderating role of trait self-control. *Frontiers in Psychology*, *9*(NOV). https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.02029/BIBTEX

Vergara, L., Bernett, M., Serpa, A., Navarro Obeid, J. E., Martínez, I., & Montes Millan, J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, *5*(1), 88–99. https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, *95*(1), 179–187. https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179

Zarei, S., Fooladvand, K., & Zebarjadi Shabani, Z. (2022). The Effectiveness of Positive Cognitive-Behavioral Therapy on Boredom and Academic Procrastination of Female Students. *Journal of New Thoughts on Education*, *18*(4), 191–206. https://doi.org/10.22051/JONTOE.2021.35178.3275

Zevallos, E. (2021). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación Zevallos en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Lurigancho-Chosica, 2020 [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. In *Repositorio Institucional - UCV*. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/64056

ANEXOS

Anexo 1: Matriz De Consistencia

Título: Programa de intervención para disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Tumbes-2024						
Problema	**Objetivo general**	**Objetivos específicos**	**Hipótesis**	**Variable**	**Metodología**	**Población y muestra**
¿El programa de intervención disminuirá los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024?	Disminuir los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024.	Determinar los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024, antes de la aplicación del programa de intervención en el grupo experimental y en el grupo control.	Hi: El programa de intervención disminuye los niveles de procrastinación en los estudiantes de una institución educativa de Tumbes-2024. Ho: El programa de intervención no disminuye los niveles de	**Definición conceptual:** Según Spada et al., 2006, nos indican que la procrastinación es aquella conducta constante de postergar voluntariamente la realización de actividades o tareas que deben ser entregadas en un momento establecido. Donde nos indican que dicha acción se manifiesta tanto en la realización de	El actual estudio será de tipo aplicado, con un enfoque cuantitativo y de diseño cuasi experimental.	La población objeto de este estudio está compuesta por 47 estudiantes del 2do grado y 3ro de educación secundaria de una

		Sensibilizar sobre las consecuencias de la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024 Medir el nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tumbes-2024, del grupo experimental y de control después de la ejecución del programa de intervención.	procrastinación en los estudiantes de una institución educativa de Tumbes-2024.	tareas, así como en la toma de decisiones. **Definición operacional:** Dicha variable se ha medido por medio de la prueba psicométrica escala procrastinación Zevallos la cual posee una pareja de dimensiones que están adecuadamente relacionada, las cuales son: realización de tareas y toma de decisiones.		institución educativa de Tumbes en el año 2024. La muestra se conforma por 40 estudiantes, de los cuales 20 serán alumnos de segundo grado que formarán el grupo de control y 20 de tercer grado.

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Medidas de evaluación	Escala de medición.
Procrastinación	Según la teoría manifestada por (Spada et al. En el 2006, indica que la procrastinación es aquella conducta constante de postergar voluntariamente la realización de actividades o tareas que deben ser entregadas en un momento establecido. Donde nos indican que dicha acción se manifiesta tanto en la realización de tareas, así como en la toma de decisiones	Para medir los niveles de procrastinación en los estudiantes de secundaria de la institución educativa de Tumbes, se aplicará la Escala de Zevallos. Esta escala consta de 24 items que se utilizará para evaluar la procrastinación	Realización de tareas Toma de decisiones	Postergar actividades en el actuar Patrón evitativo Planeación Pensamiento negativo	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre	Escala tipo Likert

Anexo 3: Escala de Procrastinación Zevallos

COD

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ZEVALLOS

Autora. Esperanza Zevallos Zevallos (2020)

Edad: Sexo: F / M
Grado: Fecha:

INSTRUCCIONES: Lee atentamente las preguntas y marca con una "X" la repuesta con la que se identifica. Marque una sola respuesta por pregunta.
N: nunca **CN**: casi nunca **AV**: a veces **CS**: casi siempre **S**: siempre

Nª	ÍTEMS	N	CN	AV	CS	S
1	Cuando hago tareas, las dejo inconclusas	1	2	3	4	5
2	Termino mis tareas antes de la fecha de entrega	1	2	3	4	5
3	Realizo mis actividades a última hora	1	2	3	4	5
4	Me distraigo fácilmente cuando realizo una actividad y la dejo de hacer	1	2	3	4	5
5	Dejo de cumplir con el horario establecido para mis actividades	1	2	3	4	5
6	Postergo realizar mis tareas hasta que es demasiado tarde para entregar	1	2	3	4	5
7	Suelo dejar las tareas que no me gusta hacer	1	2	3	4	5
8	Cambio inmediatamente las tareas que son complicadas	1	2	3	4	5
9	Cuando me enojo dejó de hacer las cosas que estoy realizando	1	2	3	4	5
10	Prefiero hacer las cosas placenteras (jugar, salir con amigos, ir al cine, etc.) antes que las tareas importantes	1	2	3	4	5
11	Dejo de hacer las cosas complicadas por miedo a fracasar	1	2	3	4	5
12	Suelo ser pesimista cuando quiero realizar una actividad	1	2	3	4	5
13	Planifico mi horario para cada actividad y no las realizo	1	2	3	4	5
14	Planeo realizar mis deberes durante la semana y no lo cumplo	1	2	3	4	5
15	Me preparo por adelantado para realizar una actividad y no lo llego hacer	1	2	3	4	5
16	Me cuesta cumplir con actividades planeadas a pesar que son importantes	1	2	3	4	5
17	Aun proponiéndome algo no lo realizo	1	2	3	4	5
18	Postergo la planeación de mis actividades	1	2	3	4	5
19	Pienso que realizar una tarea no es tan importante	1	2	3	4	5
20	Me disgusta pensar en las actividades que debo hacer	1	2	3	4	5
21	Pienso que soy incapaz de realizar mis actividades	1	2	3	4	5
22	Suelo recordar las cosas negativas que me pasaron antes de empezar una actividad	1	2	3	4	5
23	Pienso que voy a cometer errores en el proceso de realizar una actividad	1	2	3	4	5
24	Pienso en lo desmotivado(a) que me siento cuando quiero empezar una actividad	1	2	3	4	5

Anexo 4: Ficha Técnica de la Escala de procrastinación Zevallos

Variable	**Procrastinación**
Nombre de la prueba	Escala de Procrastinación Zevallos
Autora	Zevallos Zevallos, Esperanza
Objetivo	Medir el nivel de procrastinación
Procedencia	Perú-Lima
Dirigido a	Estudiantes de 10 a 19 años
Tiempo de aplicación	10 a 15 minutos aproximadamente
Administración	Individual o colectiva
Numero de ítems	24
Significación	Instrumento psicométrico para identificar los niveles de Procrastinación en dos modalidades: dimensión de realización de tareas y dimensión de toma de decisiones.
Materiales	Lápiz, borrador, hoja de preguntas y respuestas o software de la Escala de Procrastinación Zevallos.
Escala de medición	Escala tipo Likert del 1 al 5

Anexo 5: Confiabilidad de la Escala de procrastinación Zevallos

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,867	,866	24

Anexo 6: Estructura del programa

DATOS GENERALES

1. Nombre del programa: Construyendo Hábitos: Programa para la reducción de la procrastinación en estudiantes de secundaria

2. Autora: Cristal Esperanza Ocharan Sandoval

3. Año: 2024

SESIÓN	**Objetivos**	**Desarrollo**	**Materiales**	**Tiempo**	**Dimensión**
1	-Establecer un vínculo de confianza y compromiso con el programa. -Brindar información sobre la procrastinación y cómo afecta en el rendimiento académico.	**Inicio (15min):** Presentación de la encargada del programa y saludo a los presentes, dando una breve explicación del programa. Se pide que cada estudiante se presente dando su nombre con una pequeña dinámica titulado *De la cintura para arriba*. La dinámica consiste en hacer movimientos con sus manos, desde su cintura hacía arriba y luego de la cintura para abajo, mencionando las actividades que más les gusta hacer en su día a día para evaluar en qué invierten su tiempo los estudiantes. **Desarrollo (25min):** Se explica los objetivos del programa que se quieren lograr. Se introduce el tema central: la procrastinación, donde se pide la participación de los presentes y ejemplos de su vida cotidiana.	Hojas. Lápiz. Borrador. Papelotes y plumones.	50 min.	Realización de tareas

		Comenzando así una explicación más compleja del tema abarcando: Su definición, causas y consecuencias. Luego, a los estudiantes se les brindará una hoja de trabajo para que detallen lo que han aprendido durante la sesión y saber por qué procrastinan. **Cierre (10min):** Reflexión final donde los estudiantes comparten cómo se han sentido y cualquier mejora que deseen implementar. Finalmente, se les da unas tarjetas de color verde y rojo para la evaluación de la primera sesión.			
2	-Identificar y reducir la tendencia a postergar actividades. -Brindar estrategias que ayuden a no postergar actividades.	**Inicio (10min)** La sesión comenzará enfatizando la importancia de realizar las tareas académicas con anticipación y las consecuencias de postergarlas hasta el último momento. Se fomentará la participación de los estudiantes al preguntar si han tenido experiencias relacionadas, como no entregar una tarea a tiempo o sentirse frustrados al hacerlas con poco tiempo, permitiéndoles identificar los sentimientos negativos que pueden llegar a sentir por procrastinar. **Desarrollo (30min)**	Hojas. Lápiz. Borrador. Papelotes y plumones.	50 min	Realización de tareas

		Mientras los alumnos comparten sus anécdotas, se les proporcionarán hojas para que anoten las consecuencias que han experimentado cuando procrastinan. Después de esta dinámica, se leerán dos situaciones que ellos han escrito, donde ellos tendrán que decir qué harían para corregir dicha situación de ahora en adelante. asignará una tarea para la próxima sesión: cada vez que identifiquen que están procrastinando, deberán de escribir la situación y las consecuencias que les ocasionó. **Cierre (10min)** La sesión concluirá resaltando la importancia de la autorreflexión y el compromiso con el cambio, animando a los estudiantes a comenzar a identificar las veces que procrastinan, así ayudándolos a identificar las consecuencias que pueden estar afectándolos debido a eso y, así, comenzar a ser más conscientes de sus actividades. Se recordará que el objetivo es desarrollar una mentalidad proactiva hacia sus responsabilidades. Finalmente, se les da unas tarjetas de color verde y rojo para la evaluación de la sesión.			
3	-Reconocer el patrón evitativo y las consecuencias	**Inicio (15 min):** Se dará inicio con la explicación sobre el objetivo de la sesión actual. Se explicará sobre el patrón evitativo y su relación con la	Hojas. Lápiz. Borrador.	1 h	Realización de tareas

	que trae la procrastinación.	procrastinación, brindando ejemplos y solicitando al público presente que compartan si reconocen algún patrón evitativo cuando deben realizar sus actividades en el colegio y hogares. **Desarrollo (30 min):** Una vez que se asegure que los alumnos comprenden el concepto, se les pedirá que escriban en una lista, en las hojas previamente distribuidas, las tareas académicas que suelen evitar realizar. Cuando los estudiantes terminen de escribir, se plantearán las siguientes preguntas: ¿Por qué has evitado esas tareas? ¿Qué emociones sientes al pensar en ellas? Después de que los participantes tomen conciencia de las actividades que suelen evitar y cómo les hacen sentir, se llevará a cabo una discusión grupal sobre las consecuencias del patrón evitativo. Se explorarán las repercusiones de evitar estas actividades durante un período prolongado y cómo se sienten al respecto. Las respuestas se anotarán en un pizarrón para facilitar la visualización y fomentar la participación, ya que algunos pueden compartir experiencias similares. Finalmente, se ofrecerán estrategias para ayudar a disminuir ese patrón evitativo. Además, de forma individual, se les brindará a los estudiantes la hoja de trabajo de la sesión.	Papelotes y plumones.		

		Cierre (15min) Al concluir la discusión, se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre lo aprendido y a considerar cómo pueden aplicar las estrategias propuestas en su vida académica y diaria. Finalmente, se les da unas tarjetas de color verde y rojo para la evaluación de la sesión.			
4	-Aprender a manejar los pensamientos y emociones negativas relacionadas con las tareas	**Inicio (10min):** La sesión comienza con una breve introducción sobre su objetivo, destacando la importancia de aprender a gestionar la procrastinación. Se recuerda lo discutido en la sesión anterior y se establece la conexión entre sus sentimientos y pensamientos con el acto de aplazar tareas. **Desarrollo (25min):** A continuación, se invitará a los participantes a compartir si cuentan con alguna estrategia o técnica que les ayude a calmar su mente antes de ceder a la tentación de postergar sus actividades. Este intercambio de experiencias será valioso para que todos aprendan de las prácticas de los demás. Luego, se presentarán diversas técnicas de relajación y mindfulness diseñadas específicamente para ayudarles a manejar sus emociones en momentos de estrés o ansiedad, especialmente	Hojas. Lápiz. Borrador. Papelotes y plumones.	50 min	Toma de decisiones

		cuando sienten la necesidad de aplazar sus obligaciones. Durante esta explicación, se guiará a los participantes en un ejercicio práctico de respiración profunda y meditación guiada, asegurando que cada uno pueda experimentar cómo estas técnicas pueden ser útiles en situaciones reales. Después de esta práctica, se discutirá cómo y cuándo pueden aplicar estas técnicas para evitar caer en la procrastinación. Se enfatizará la importancia de tomarse un momento para calmarse y reflexionar antes de decidir postergar una tarea, ayudándoles a pensar con claridad y a retomar el control sobre sus responsabilidades. **Cierre (15min):** Para finalizar la sesión, se realizará una ronda de preguntas breves a modo de evaluación formativa, invitando a los estudiantes a mencionar un compromiso concreto sobre en qué momento de su semana planean poner en práctica la respiración profunda aprendida. Finalmente, se les da unas tarjetas de color verde y rojo para la evaluación de la sesión.			
5	-Mejorar la toma de decisiones al enfrentar las	**Inicio (10min):** Para la activación corporal, se dividen los alumnos en diferentes grupos para una pequeña competición con globos: la actividad consiste en que cada grupo no debe dejar caer el globo fuera del	Hojas. Lápiz. Borrador. Papelotes y plumones.	50 min	Toma de decisiones

	actividades académicas.	círculo sin usar las manos, ya que estarán unidos de brazos cada integrante. Se da inicio con la revisión de las tareas asignadas en la sesión anterior, invitando a los alumnos a compartir sus experiencias y cómo se sintieron al realizar los ejercicios. A continuación, se planteará una pregunta clave: ¿Realmente estás tomando buenas decisiones al procrastinar?, animándolos a participar y expresar sus opiniones. **Desarrollo (30min):** Seguido de esto, se formulará una nueva pregunta: Antes de decidir postergar la realización de tu tarea, ¿consideras los pros y los contras? Esto dará paso a la explicación del propósito de la sesión. Se explicará que, aunque es importante aprender a relajarse, también es fundamental saber cómo tomar decisiones adecuadas. La enseñanza principal de esta sesión será analizar los pros y contras antes de procrastinar. Luego, de forma colectiva utilizando un papelote titulado "Consecuencias de la procrastinación", el cual estará dividido en las secciones "Pros" y "Contras". Se invitará a los alumnos a debatir sobre el tema, debiendo cada participante aportar un único elemento (un pro o un contra) basado en sus reflexiones. Posteriormente, para			

		profundizar a nivel individual, se les entregará la hoja de trabajo "Reflexiones sobre la Procrastinación". En ella, guiados por el análisis grupal previo, definirán el concepto, describirán una situación en la que hayan postergado actividades sin medir las consecuencias. **Cierre (10min):** Una vez que terminen de apuntar, se invitará a aquellos que deseen participar a compartir sus reflexiones y análisis sobre la situación que escribieron. Esto fomentará un diálogo enriquecedor y permitirá que todos aprendan de las experiencias de sus compañeros. Finalmente, se les da unas tarjetas de color verde y rojo para la evaluación de la sesión.			
6	-Educar sobre cómo estructurar y planificar tareas de manera efectiva	**Inicio (15min):** Se comenzará con una explicación sobre qué es la planificación, preguntando a los alumnos si suelen organizar sus horarios antes de realizar sus tareas. Se enfatizará la importancia de la gestión del tiempo y cómo esta práctica puede contribuir a reducir la procrastinación, señalando que una buena planificación ayuda a disminuir la sensación de agobio al enfrentarse a las tareas y facilita su ejecución. **Desarrollo (30min):**	Hojas. Lápiz. Borrador. Papelotes y plumones.	1 h	Realización de tareas

		A continuación, se les pedirá que anoten en una hoja cómo distribuyen su tiempo al realizar tareas académicas. Si actualmente no tienen un método de planificación, se les invitará a reflexionar sobre cómo podrían implementarlo en el futuro. Después de esta actividad, se llevará a cabo una breve exposición donde compartirán sus ideas. Posteriormente, se presentarán diversas técnicas útiles para la planificación, tales como la técnica de Pomodoro, la lista de tareas y la matriz de Eisenhower, entre otras. Una vez que se hayan explicado estas técnicas, se les indicará que en la misma hoja donde anotaron su distribución horaria, escriban cuál técnica consideran más adecuada para ellos y por qué han tomado esa decisión. Para el reforzamiento del tema, se realiza una actividad donde se dividen en grupo y a cada uno de ellos se les da una hoja con una actividad en específico. Usando la matriz de Eisenhower, cada uno de ellos tendrá que ubicar su actividad de menor a mayor importancia, dando la razón de su elección, permitiendo que los demás grupos puedan evaluar la opción que escogieron. Se les entrega la hoja de trabajo. **Cierre (15min):**			

		Al finalizar la sesión, se les asignará la tarea de poner en práctica las técnicas seleccionadas. Deberán registrar sus opiniones sobre cada técnica, así como los beneficios y dificultades que encuentren al aplicarlas. Esto les permitirá reflexionar sobre su experiencia y ajustar su enfoque hacia la planificación según sea necesario. Finalmente, se les da unas tarjetas de color verde y rojo para la evaluación de la sesión.			
7	-Fomentar la confianza en las propias capacidades para realizar tareas	**Inicio (15min):** Se inicia compartiendo de manera grupal lo que se apuntó como tarea en la sesión anterior, escuchando atentamente las opiniones de cada individuo y resolviendo algunas dudas antes de presentar el objetivo de la sesión actual. **Desarrollo (20min)** Se dará una breve introducción sobre la importancia de la confianza al realizar tareas y su influencia en la procrastinación. A continuación, se ofrecerán sugerencias para ayudar a los participantes a aumentar su confianza en su capacidad para llevar a cabo actividades académicas, así como algunos recursos tecnológicos (TIC) en los que puedan apoyarse. Seguido, se iniciará un ejercicio de visualización, donde se instruirá a los adolescentes sobre su propósito y cómo puede ayudarles a	Hojas. Lápiz. Borrador. Papelotes y plumones.	45 min	Toma de decisiones

		mejorar su confianza. Esta visualización se centrará en imaginarse a sí mismos completando una tarea con éxito y en cómo evitar postergar su finalización, destacando los beneficios que esto tendría para reducir sus niveles de estrés. Después, se aplica una actividad para el fortalecimiento de la confianza en los alumnos titulada “Yo soy, yo puedo, soy capaz” donde cada uno de escribirá afirmaciones positivas de sus capacidades para superar la procrastinación. Se les hace entrega de la hoja de trabajo. **Cierre (10min):** Después de esta pequeña interacción, se pedirá a los estudiantes que expresen sus opiniones sobre la experiencia, fomentando así un espacio de reflexión y retroalimentación. Finalmente, se les da unas tarjetas de color verde y rojo para la evaluación de la sesión.			
8	-Evaluar el desarrollo general y planificar el futuro	**Inicio (20min):** Se inicia con una pequeña reflexión sobre lo aprendido a lo largo de la sesión, pidiendo a los participantes que indiquen qué fue lo que pudieron aprender durante las sesiones. Se escuchan sus opiniones respecto al desarrollo a lo largo de las semanas y cómo el programa ha influido en su vida académica. **Desarrollo (30min):**	Hojas. Lápiz. Borrador. Papelotes y plumones.	60 min	Toma de decisiones

		Luego, se procederá a una reevaluación de la procrastinación utilizando la Escala de Procrastinación de Zevallos. Este paso permitirá medir los cambios en los niveles de procrastinación de los participantes tras la intervención. **Cierre (10min):** Finalmente, se dará una breve despedida y agradecimiento por su participación, reconociendo el esfuerzo y el compromiso mostrado a lo largo del programa.			

Anexo 7: Ficha Técnica del programa

Variable	**Programa de Intervención**
Autor	Ocharan Sandoval Cristal Esperanza
Procedencia	Perú-Tumbes
Año	2024
Administración	Adolescentes de 14 a 16 años
Finalidad	Disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria
Dimensiones	Realización de tareas Toma de decisiones
Administración	Individual o Colectiva
Número de sesiones	8 sesiones
Objetivos General	Disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria.
Objetivos específicos	• Fomentar la autorreflexión en los estudiantes sobre sus hábitos de procrastinación, ayudándoles a identificar patrones y consecuencias en su vida académica y personal. • Desarrollar habilidades de autorregulación para que los estudiantes puedan gestionar mejor su tiempo y priorizar tareas, evitando así la postergación. • Brindar herramientas y estrategias prácticas que les permitan enfrentar y superar la procrastinación, como técnicas de planificación y establecimiento de metas. • Promover un ambiente de apoyo donde los estudiantes puedan compartir experiencias y

	estrategias, fomentando la colaboración y el aprendizaje entre pares. • Incrementar la conciencia emocional sobre cómo las emociones afectan la procrastinación, enseñando a los estudiantes a manejar sentimientos de ansiedad y estrés asociados con las tareas académicas. • Estimular el compromiso personal hacia el cambio, motivando a los estudiantes a tomar decisiones proactivas respecto a su tiempo y responsabilidades.

Anexo 8: Proceso de validez de Instrumento de evaluación del programa

III. **VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN**

I. **DATOS GENERALES:**

1.1. Apellidos y nombres del experto: Maryuri Peña Peña.
1.2. Cargo o Institución donde labora: Esp. Virgen del Rosario.
1.3. Título de la investigación: Programa de intervención para disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Tumbes-2024
1.4. Estudiante responsable: Cristal Esperanza Ocharan Sandoval

II. **ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓ 100%
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					100%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para disminuir la procrastinación					100%
COHERENCIA	Entre las actividades, objetivos y dimensiones de la variable					100%
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del objetivo					100%

Opinión de aplicabilidad:	a) Regular	b) Buena	c) Muy buena ✓
Promedio de valoración:		100%	

Lic. Maryuri A. Peña Peña
PSICOLOGA
C.Ps.P. N° 40714

III. **VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN**

I. **DATOS GENERALES:**

1.1. Apellidos y nombres del experto: Lic. Consuelo Barreto Espinoza
1.2. Cargo o Institución donde labora: Hospital Regional "José Alfredo Mendoza Olavarría" JAMO 11-2
1.3. Título de la investigación: Programa de intervención para disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Tumbes-2024
1.4. Estudiante responsable: Cristal Esperanza Ocharan Sandoval

II. **ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				✓	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para disminuir la procrastinación					✓
COHERENCIA	Entre las actividades, objetivos y dimensiones de la variable					✓
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del objetivo					✓

Opinión de aplicabilidad:	a) Regular	b) Buena	c) Muy buena
Promedio de valoración:		Muy Buena	

GOBIERNO REGIONAL DE TUMBES
HOSPITAL REGIONAL JAMO - TUMBES

Consuelo del R. Barreto Espinoza
LIC. EN PSICOLOGÍA
C Ps P 3835

VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del experto: Dr. Abraham Pérez Urruchi
1.2. Cargo o Institución donde labora: Docente de la Universidad de Tumbes
1.3. Título de la investigación: Programa de intervención para disminuir la procrastinación en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Tumbes-2024
1.4. Estudiante responsable: Cristal Esperanza Ocharan Sandoval

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para disminuir la procrastinación					X
COHERENCIA	Entre las actividades, objetivos y dimensiones de la variable					X
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del objetivo					X

Opinión de aplicabilidad:	a) Regular	b) Buena	c) Muy buena
Promedio de valoración:			

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA - UNTUMBES FACSO - DIRECCIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi

Anexo 9: Prueba de normalidad

	Grupo	Pretest
N	Experimental	20
	Control	20
W de Shapiro-Wilk	Experimental	0.954
	Control	0.946
Valor p de Shapiro-Wilk	Experimental	0.440
	Control	0.306

Anexo 10: Documento de aceptación y permiso para la recolección de datos

"Año Del Bicentenario, De La Consolidación De Nuestra Independencia, Y De La Conmemoración De Las Heroicas Batallas De Junín Y Ayacucho"

Tumbes, 12 de Septiembre del 2024

Oficio N° 035-2024- Tumbes-I.E.P.M.

SEÑORITA:

CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL

ESTUDIANTE DEL VIII CICLO

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ASUNTO: COMUNICA ACEPTACIÓN

REFERENCIA: SOLICITUD S/N

Tengo a bien dirigirme a usted, en calidad de director de la Institución Educativa Particular Militarizada "C.R.N. JUAN VALER SANDOVAL" del distrito de tumbes, para saludarlas cordialmente y además hacerle de su conocimiento que, en atención al documento de la referencia de fecha 12 de septiembre del 2024, se AUTORIZA su pedido para su aplicación de instrumento de recolección de datos.

Asimismo, deberá dirigirse al coordinador del nivel secundario, a fin que le brinde las facilidades del caso para llevar a cabo su propósito.

Sin otro particular, me suscribo a usted.

Atentamente,

I.E.P.M. JUAN VALER SANDOVAL TUMBES

I.E.P.M. JUAN VALER SANDOVAL

DIRECTOR

Anexo 11: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre, madre o tutor:

Me dirijo a usted para informarle sobre un programa de intervención que estoy desarrollando como parte de mi formación académica en Psicología en la Universidad Nacional de Tumbes. El objetivo de este estudio es explorar y comprender las dinámicas de la procrastinación en estudiantes de secundaria.

El propósito de este programa es analizar cómo la procrastinación afecta el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes, así como identificar estrategias efectivas para manejarla. A través de actividades y cuestionarios, se buscará fomentar una mayor conciencia sobre los hábitos de trabajo y el manejo del tiempo. Para ello, se formarán dos grupos: uno que recibirá una intervención específica (grupo experimental) y otro que no recibirá dicha intervención (grupo control).

Su hijo/a formará parte del grupo experimental, lo que significa que participará en actividades diseñadas específicamente para abordar y mejorar sus hábitos de procrastinación.

Como parte del grupo experimental, su hijo/a participará en una serie de actividades y cuestionarios que se centran en la identificación de patrones de procrastinación y en la enseñanza de estrategias efectivas para gestionarla. La duración total de la participación será de aproximadamente 45 minutos.

La confidencialidad de la información proporcionada está garantizada. Las respuestas de su hijo/a serán utilizadas únicamente para fines del estudio y serán manejadas de manera confidencial. Solo yo, como investigadora, tendré acceso a la información específica de los participantes.

Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre el programa, no dude en ponerse en contacto conmigo:

Investigadora: Cristal Esperanza Ocharan Sandoval.

Correo electrónico: 160239192@untumbes.edu.pe

Teléfono: 900 626 813

Agradezco su atención y apoyo en esta iniciativa que busca mejorar el bienestar académico y emocional de los estudiantes.

A continuación, se solicita su consentimiento para que su hijo/a participe en este estudio. Por favor, firme y coloque su huella digital para confirmar su aprobación.

Firma: ..... Padre ☐

Madre ☐

Tutor ☐

Nombres: .....

DNI N°: .....

Fecha: .....

Huella digital:

Anexo 12: Asentimiento Informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Nombre del Participante: _____
Fecha: _____

Este asentimiento informado se refiere a tu participación en un test que consta de 24 preguntas, diseñado para evaluar aspectos relacionados con la procrastinación. El objetivo del test es comprender mejor tus hábitos y comportamientos en relación con la postergación de tareas, así como identificar áreas en las que puedas mejorar.

Al participar, deberás responder a una serie de preguntas que abordan tus experiencias personales, pensamientos y emociones sobre la procrastinación. La información recopilada se utilizará únicamente con fines educativos y de desarrollo personal. No existen riesgos físicos asociados con este test; sin embargo, podrías experimentar cierta incomodidad al reflexionar sobre tus hábitos y decisiones.

La información proporcionada será tratada con estricta confidencialidad. Los datos personales no serán divulgados sin tu consentimiento explícito. Al firmar este documento, confirmas que has leído y comprendido la información sobre el test, así como los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios asociados a tu participación.

Firma del Participante: _____

Anexo 13: Resolución de designación de jurado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"

RESOLUCIÓN Nº 296-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 22 de octubre de 2024.

VISTO: El expediente virtual N° 2681, del 18 de octubre, correspondiente al OFICIO N°178-2024/UNTUMBES-FACSO.U.INV-MBE, mediante el cual la directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Sociales, alcanza, para su reconocimiento y designación de jurado, el proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**, presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL,** para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45° de la Ley Universitaria N°30220 y en el artículo 90° del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que, en conformidad con lo expuesto, deviene procedente el reconocimiento del proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**, para efectos de su evaluación, como tal, por el jurado calificador que también se constituye con esta Resolución, en virtud de la propuesta formulada con el informe señalado en la referencia;

Que complementariamente a lo señalado en el considerando precedente, se impone la necesidad de efectuar, como corresponde, la designación del docente asesor de dicho documento académico;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO: RECONOCER a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL**, como autora del proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**, presentado por dicha estudiante.

Universidad Nacional de Tumbes
SECRETARIA ACADÉMICA
Facultad de Ciencias Sociales

RESOLUCIÓN Nº 296-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

ARTICULO SEGUNDO: **CONSTITUIR** el Jurado Calificador del proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"** con la siguiente conformación:

Presidente	: Dr. Alexander Ordinola Luna.
Secretario	: Dr. Miguel Angel Saavedra Lopez.
Vocal	: Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada.
Accesitario	: Dra. Eva Matilde Rhor Garcia Godos.

ARTÍCULO TERCERO: DESIGNAR a la Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada como **asesora** del proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**, lo que se dispone en razón de lo señalado en la parte considerativa.

ARTÍCULO CUARTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59º del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

ARTÍCULO QUINTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56°, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52° del presente reglamento.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veintidós de octubre del dos mil veinticuatro.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Mg. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
- RECTOR-VRACAD–OGCDA
- FACSO-DDH–DDT–DET–DDED
- DEED-DDPS-DEPS-DECC
- REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D.
CJHS/Sec. Acad

Universidad Nacional de Tumbes
Facultad de Ciencias Sociales
SECRETARIA ACADÉMICA

Mg. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADÉMICO

Anexo 14: Resolución de aprobación de proyecto de tesis

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

RESOLUCIÓN N° 197-2025/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 10 de junio de 2025.

VISTO: El expediente virtual N° 1264, del 29 de mayo de 2025, correspondiente al INFORME N° 007-2025/UNTUMBES-FACSO-DAPS-AOL-PJ, mediante el cual, el presidente del Jurado constituido con la RESOLUCIÓN N° 296-2024/UNTUMBES-FACSO-D, del 22 de octubre de 2024, alcanza el acta de aprobación del proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024",** presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL,** para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que con la RESOLUCIÓN N° 296-2024/UNTUMBES-FACSO-D, del 22 de octubre de 2024, se reconoce a la estudiante **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL,** como autora del proyecto de tesis titulado "**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024",** se constituye el Jurado Calificador y se designa al asesor de dicho documento académico;

Que, de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, del 29 de mayo de 2025, y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por la mencionada estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR el proyecto de tesis titulado: "**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024",** presentado por la

SECRETARÍA ACADÉMICA

estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL,** para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

ARTÍCULO SEGUNDO: AUTORIZAR, la ejecución del proyecto de tesis denominado: **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024",** presentado por la estudiante de la escuela profesional de Psicología, **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL,** para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

ARTÍCULO TERCERO: RATIFICAR a la Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada, como **asesora** del proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024".**

ARTÍCULO CUARTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59º del Reglamento de Tesis la Universidad Nacional de Tumbes, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

ARTÍCULO QUINTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56º del Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52° del presente reglamento.

ARTÍCULO SEXTO: COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, al vicerrectorado académico y al instituto de investigación, lo dispuesto en la presente resolución para su conocimiento y las acciones que son de su propia competencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el diez de junio del dos mil veinticinco.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D.
CJHS/Sec. Acad.



Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADÉMICO

Anexo 15: Resolución de ampliación de vigencia

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

"AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA"

RESOLUCIÓN Nº 470-2026/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 11 de setiembre de 2026.

VISTO: El expediente virtual N° 2987, del 28 de agosto de 2026, correspondiente al OFICIO N° 142-2026/UNTUMBES-FACSO-D.U.INV-SMDU, mediante el cual la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, eleva para su debida formalización, la ampliación de vigencia del proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**, presentada por la bachiller en Psicología **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que, conforme a lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45 de la Ley Universitaria Nº 30220 y en el artículo 90 del Estatuto de esta Universidad, la obtención del título profesional exige la presentación y sustentación de una tesis;

Que, mediante la **RESOLUCIÓN Nº 296-2024/UNTUMBES-FACSO-D**, del 22 de octubre de 2024, se reconoce a la bachiller **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL**, como autora del proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**, se constituye el Jurado Calificador y se designa a la asesora del referido documento académico;

Que, mediante la **RESOLUCIÓN N° 197-2025/UNTUMBES-FACSO-D**, del 10 de junio de 2025, se aprueba el proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**, presentado por la bachiller de Psicología, **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

Que, de la información adjunta en el expediente señalado en la referencia, se advierte que, en atención a los motivos expuestos por la bachiller en Psicología, **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL,** interrumpió la ejecución de su proyecto de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**;

Que en conformidad con el artículo 62° del Reglamento de tesis de la Universidad Nacional de Tumbes, "la vigencia para la ejecución del proyecto de tesis es de un año, a partir de la fecha de su aprobación por el Decano de la Facultad. El plazo puede extenderse un año más, si existen motivos justificados por el docente asesor ante el Decano de la Facultad".

Que, de lo consignado en el OFICIO N° 142-2026/UNTUMBES-FACSO-D.U.INV-SMDU, el cual forma parte del expediente señalado en la referencia, se advierte lo siguiente: "Considerando las razones expuestas, los miembros de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales consideran pertinente conceder un plazo adicional de un año, conforme a ley, el mismo que regirá a partir del acto resolutivo correspondiente".

SECRETARIA ACADÉMICA

RESOLUCIÓN Nº 470-2026/UNTUMBES-FACSO-D.

Que, teniendo en cuenta lo señalado y al amparo de la normativa aplicable, resulta procedente aprobar la ampliación de vigencia del citado proyecto, cuya evaluación deberá continuar a cargo de los docentes integrantes del mismo Jurado Calificador;

Que, en razón de lo anterior, corresponde disponer lo pertinente conforme a lo expuesto, en los términos establecidos en la parte resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR la ampliación de vigencia, por un plazo de un (01) año, contado a partir de la promulgación de la presente Resolución, para la presentación de la tesis titulada **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**, cuya autora es la bachiller en Psicología **CRISTAL ESPERANZA OCHARAN SANDOVAL**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, lo que se dispone en razón de los señalado en la parte considerativa.

ARTÍCULO SEGUNDO: RATIFICAR al Jurado Calificador constituido mediante la RESOLUCIÓN Nº 296-2024/UNTUMBES-FACSO-D, para la evaluación del informe de tesis titulado **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**. Dicho Jurado tiene la siguiente conformación:

Presidente	: Dr. Alexander Ordinola Luna.
Secretario	: Dr. Miguel Angel Saavedra Lopez.
Vocal	: Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada.
Accesitario	: Dra. Eva Matilde Rhor Garcia Godos.

ARTÍCULO TERCERO: RATIFICAR a la Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada como **asesora** del proyecto de tesis titulado: **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TUMBES-2024"**.

ARTÍCULO CUARTO: COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, al vicerrectorado académico, al Instituto de investigación y a la Unidad de investigación, para su conocimiento y para las acciones que competen a cada instancia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el once de setiembre del dos mil veintiséis.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE: (Fdo.) Dra. ARMINA ISABEL MORAN BACA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dr. CRISTHIAM JACOB HIDALGO SANDOVAL, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
- RECTOR-VRACAD-OGCDA
- FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
- DEED-DDPS-DEPS-DECC
- REG.TEC-Interesado-Archivo
AIMB/D.
CJHS/Sec. Acad.

Universidad Nacional de Tumbes
SECRETARÍA ACADÉMICA
Facultad de Ciencias Sociales

Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADÉMICO