



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR



**INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO
DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE JULIACA 2024**

TESIS PRESENTADA POR:
SAUL QUISPE GALINDO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRO EN EDUCACIÓN
MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

JULIACA - PERÚ
2025



UNIVERSIDAD ANDINA

NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

**INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO
DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE JULIACA 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

SAUL QUISPE GALINDO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN EDUCACIÓN

MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

APROBADA POR:

PRESIDENTE

: 
Dr. EDUARDO MIRANDA QUISBER

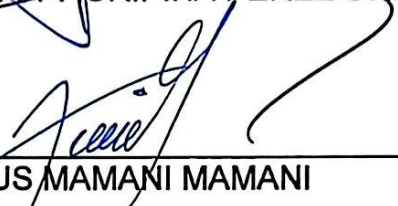
PRIMER MIEMBRO

: 
Dr. HILARIO CONDORI MAMANI

SEGUNDO MIEMBRO

: 
Dra. KATTY AGRIPINA PEREZ ORDOÑEZ

ASESOR DE TESIS

: 
Dr. JESUS MAMANI MAMANI

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33



TESIS UANCV



UNIVERSIDAD ANDINA

“NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ”

ESCUELA DE POSGRADO



VICERRECTORADO DE
INVESTIGACIÓN



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°0523-2025-D-EPG-UANCV/J

Juliaca, 03 de noviembre del 2025

VISTOS:

El expediente N° 3631 presentado por el (la) Bachiller: **QUISPE GALINDO SAUL** quien solicita nominación de jurados, fecha y hora de sustentación de tesis, en la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”.

CONSIDERANDO:

Que, el (a) Bachiller: **QUISPE GALINDO SAUL** con número de DNI **45356468** con número de matrícula **1810100213** ha solicitado asignación de Jurados, Fecha y hora de sustentación de la Tesis Titulada: **INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024** para optar el GRADO de: **MAESTRO EN EDUCACIÓN** Mención: **INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR** de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez;

Que, de conformidad con lo previsto en el artículo 18° del Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos, **COMITÉ DE INVESTIGACIÓN**;

Que, mediante Resolución N°793-2025-USA-EPG/UANCV SE APRUEBA Y AUTORIZA LA EJECUCION DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACION y con Resolución N°1036-2025-USA-EPG/UANCV, se APRUEBA y AUTORIZA EL INFORME FINAL DE LA INVESTIGACIÓN (BORRADOR DE TESIS) Titulada: **INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024** La misma que pertenece a la Línea de Investigación: **GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33**;

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos en su artículo 28° **DE LA SUSTENTACIÓN**.

Y estando, la opinión favorable del Director de la Unidad de Investigación y el Director de la Escuela de Posgrado mediante acta de sorteo de jurado, con registro N° 000323 de fecha: 14 de octubre del 2025 se nomina jurados.

Que, conforme al artículo 66° del Reglamento General de la Escuela de Posgrado de la UANCV, establece que *la Tesis de Posgrado es un trabajo de investigación científica original de actualidad y de alto valor científico*;

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso “J” del artículo 17° del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el artículo 76° del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. - DECLARAR APTO para la sustentación presencial del **INFORME FINAL DE LA INVESTIGACIÓN** (borrador de tesis), **TITULADO: INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024** del (la) Bach: **QUISPE GALINDO SAUL**, para optar el GRADO de: **MAESTRO EN EDUCACIÓN** Mención: **INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**, en virtud de los considerandos expuestos.

ARTÍCULO SEGUNDO. - NOMINAR JURADOS para la sustentación presencial y defensa de la tesis a los siguientes docentes ordinarios:

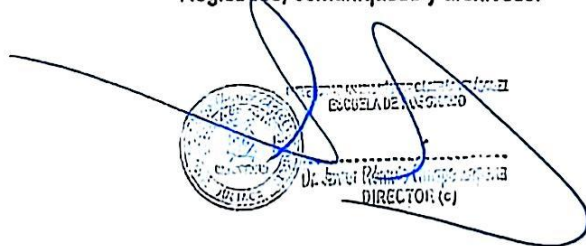
Presidente	: Dr. EDUARDO MIRANDA QUISBER
Primer miembro	: Dr. HILARIO CONDORI MAMANI
Segundo miembro	: Dra. KATTY AGRIPINA PEREZ ORDOÑEZ
Asesor	: Dr. JESUS MAMANI MAMANI

ARTÍCULO TERCERO. - PROGRAMAR FECHA Y HORA de sustentación como se detalla:

Fecha	: Jueves, 13 de noviembre del 2025
Hora	: 02:00 p.m..
Lugar	: Aula N°206 Centro Comercial N° 03 UANCV-JULIACA

ARTÍCULO CUARTO. - El Director de la Escuela de Posgrado queda encargado del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, comuníquese y archívese.


DIRECTOR (c)



TESIS UANCV



UNIVERSIDAD ANDINA

"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

ESCUELA DE POSGRADO



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 01036-2025-USA-EPG/UANCV

Juliaca, 04 de setiembre de 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025-02015 de fecha 13 de agosto de 2025, el (la) Bach. QUISPE GALINDO SAUL, con DNI N° 45356468, código de matrícula N° 1810100213, quien solicita Revisión de Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis); INFORME N° 00839-2025-UI-EPG-UANCV y el Anexo (04 o 05) "Ficha de Opinión del Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis)" del 27 de agosto de 2025, que fue revisada por el Comité de Investigación de la Escuela de Posgrado.

CONSIDERANDO:

Que, las Unidades de Investigación son unidades académicas que agrupan a docentes y estudiantes de diversas disciplinas, en razón del desarrollo de investigación científica, tecnológica y humanista de acuerdo al Estatuto Universitario Modificado 2020 de nuestra primera Casa Superior de Estudios.

Que, con Expediente N° 2025-02015 el (la) Bach. QUISPE GALINDO SAUL, solicita la revisión y aprobación del Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis) titulado: **INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024** Línea de investigación **GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33**, para optar el **GRADO de MAESTRO EN EDUCACIÓN**, mención: **INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR**.

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación. Conduciente a Grados y Títulos plasmado en la Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R.

Que, el Comité de Investigación emitió su opinión **FAVORABLE** al Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis).

Que, el Director de la Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado, corroboró el asesoramiento en el Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis) del **ASESOR** Dr. JESUS MAMANI MAMANI, y.

Estando, la opinión favorable del Comité de Investigación, según **INFORME N° 00839-2024-UI-EPG-UANCV** y el **Anexo (04 o 05) "Ficha de Opinión del Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis)"** en concordancia con el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conduciente a Grados y Títulos Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y Modificación N° 24661 y el Estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR Y AUTORIZAR EL INFORME FINAL DE LA INVESTIGACIÓN (BORRADOR DE TESIS) para la **REVISIÓN DE SIMILITUD TURNITIN**, titulado: **INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024** presentado por el (la) Bach. QUISPE GALINDO SAUL, en virtud de los considerandos expuestos.

ARTÍCULO SEGUNDO.- RATIFICAR, como **ASESOR** al (a) Dr. JESUS MAMANI MAMANI.

ARTÍCULO TERCERO. - DISPONER que la Escuela de Posgrado, la Secretaría Académica y administrativa, quedan encargados del cumplimiento de la presente resolución

Regístrese, comuníquese y archívese.

UNIVERSIDAD ANDINA
ESCUELA DE POSGRADO
Dr. Jamil Guillermo Quispe Zapana
DIRECTOR (o)

INFORMACIÓN
PÚBLICA
TRANSPARENCIA



TESIS UANCV



UNIVERSIDAD ANDINA

"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

ESCUELA DE POSGRADO



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

"OFICINA DE INVESTIGACIÓN"



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 00793-2025-USA-EPG/UANCV

Juliaca, 10 de julio de 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025-005902 de fecha 19 de mayo de 2025, el (la) Bach. QUISPE GALINDO SAUL, con DNI N° 45356468, código de matrícula N° 1810100213, quien solicita Revisión de propuesta de Investigación; INFORME N° 00576-2024-UI-EPG-UANCV y el Anexo (02 o 03) "Ficha de Opinión de la Propuesta de Investigación" del 9 de julio de 2025, que fue revisada por el Comité de Investigación de la Escuela de Posgrado.

CONSIDERANDO:

Que, las Unidades de Investigación son unidades académicas que agrupan a docentes y estudiantes de diversas disciplinas, en razón del desarrollo de Investigación científica, tecnológica y humanista de acuerdo al Estatuto Universitario Modificado 2020 de nuestra primera Casa Superior de Estudios.

Que, con Expediente N° 2025-005902 el (la) Bach. QUISPE GALINDO SAUL, solicita la revisión y aprobación de la propuesta de Investigación titulado: INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024 Línea de investigación GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33, para optar el GRADO de MAESTRO EN EDUCACIÓN, mención: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR.

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos plasmado en la Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R.

Que, el Comité de Investigación emitió su opinión FAVORABLE a la propuesta de investigación.

Que, el Director de la Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado, corroboró la propuesta del ASESOR Dr. JESUS MAMANI MAMANI, quien debe estar acreditado y facultado para orientar y ayudar al asesorado en el proceso de elaboración del trabajo de investigación (Tesis) de acuerdo a la DIRECTIVA N° 004-2019-UANCV-VRAD-OI; y,

Estando, la opinión favorable del Comité de Investigación, según INFORME N° 00576-2025-UI-EPG-UANCV y el Anexo (02 o 03) "Ficha de Opinión de la Propuesta de Investigación" en concordancia con el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y Modificatoria N° 24661 y el Estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR Y AUTORIZAR LA EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN, titulado: INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024 presentado por el (la) Bach. QUISPE GALINDO SAUL, para optar el GRADO de MAESTRO EN EDUCACIÓN, mención: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR en virtud de los considerandos expuestos.

ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER, como ASESOR al (a) Dr. JESUS MAMANI MAMANI.

ARTICULO TERCERO. - DISPONER que la Escuela de Posgrado, la Secretaría Académica y administrativa, quedan encargados del cumplimiento de la presente resolución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Dr. JESUS MAMANI MAMANI
ASESOR
ESCUELA DE POSGRADO
Dr. Javier Romulo Quispe Zapana
DIRECTOR (e)

ENTREGADO:
DIRECCIÓN EPG, INTENDADO
ANCH JULIACA



INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

14%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Andina Nestor
Caceres Velasquez

Trabajo del estudiante

5%

2

repositorio.uancv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

Submitted to Universidad Católica San Pablo

Trabajo del estudiante

1%

4

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.ues.edu.sv

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.utelesup.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

7

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

8

Submitted to uncedu

Trabajo del estudiante

<1%



Metadatos complementarios - UANCV

TÍTULO	
INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024	
Datos de autor	
Nombres y Apellidos	SAUL QUISPE GALINDO
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	45356468
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-5068-4705
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	JESUS MAMANI MAMANI
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02425043
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-9857-8231
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres Y Apellidos	EDUARDO MIRANDA QUISBER
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02142836
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5096-0662
Miembro del jurado 1	
Nombres Y Apellidos	HILARIO CONDORI MAMANI
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02385723
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-8226-6336



Miembro del jurado 2	
Nombres Y Apellidos	KATTY AGRIPINA PEREZ ORDOÑEZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01225791
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-0502-1009
Datos de investigación	
Línea de investigación	GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	Dirección: UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA País: Perú Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca -15.48811, -70.14977 https://maps.app.goo.gl/7Wui13gPdkTLtUPk6 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024 - 2025
URL de disciplinas OCDE	Ciencias de la educación https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.00 Educación general (incluye capacitación, pedagogía) https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01
- Librería	



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA
ESCUELA DE POSTGRADO
Dr. Jesús Mamani Mamani
DIRECTOR
DE INVESTIGACIÓN - EPG



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo SAUL QUISPE GALINDO, identificado con DNI
Nro. 45356468 en mi condición de egresado de:

- ☐ Escuela Profesional
☐ Programa de Segunda Especialidad
☒ Programa de Maestría o Doctorado

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

informo que he elaborado el/la ☒ Tesis o ☐ Trabajo de Investigación, ☐ Trabajo Académico
denominada:

INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD

NACIONAL DE JULIACA 2024

Asesorado por: Dr. JESUS MAMANI MAMANI

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 22 de enero del 2026


Firma del Asesor (Obligatoria)


Firma (Obligatoria)


Huella



DEDICATORIA

A mis padres. Dedico esta tesis con profundo respeto y gratitud a mis padres, Rolando y Rosa, quienes con su amor incondicional, sacrificio constante y ejemplo de perseverancia han sido la base firme que sostiene cada uno de mis logros. Su dedicación y enseñanzas me han inspirado a superar obstáculos y a perseguir mis metas con compromiso y disciplina mis padres.



AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a mi esposa July, por su constante apoyo, comprensión y dedicación durante todo el desarrollo de este trabajo académico. Su acompañamiento y fortaleza han sido esenciales para la culminación de esta etapa. A mis hijos Grace y Joao, agradezco su inspiración y motivación diaria, que me impulsaron a perseverar frente a los desafíos.



ÍNDICE

ÍNDICE	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	1
1.1.1 A nivel Internacional.....	1
1.1.2 A nivel nacional	1
1.1.3 A nivel local	2
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1 Problema Principal	3
1.2.2 Problemas específicos	3
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.3.1 Justificación Teórica.....	3
1.3.2 Justificación Practico.....	4
1.3.3 Justificación Metodológica	4
1.4. OBJETIVOS	5
1.4.1 Objetivo General	5
1.4.2 Objetivos Específicos.....	5
1.5. IMPORTANCIA Y ALCANCE	5
1.6. LIMITACIONES Y DELIMITACIONES.....	6



1.7. HIPÓTESIS	7
1.7.1 Hipótesis General.....	7
1.7.2 Hipótesis Específicas	7
1.8. VARIABLES E INDICADORES	8
1.8.1 Conceptualización de las variables.....	8
1.8.2 Operacionalización de las variables	8

CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1. ANTECEDENTES	10
2.1.1 Internacionales.....	10
2.1.2 Nacionales.....	12
2.1.3 Locales	13
2.2. MARCO EPISTEMOLÓGICO	15
2.3. ESTADO DEL ARTE	16
2.4. BASES TEÓRICAS	17
2.4.1 Procrastinación.....	17
2.4.2 Procrastinación Académica.....	17
2.4.3 Causas de la Procrastinación	18
2.4.4 Consecuencias de la Procrastinación.....	19
2.4.5 Teorías Psicológicas	19
2.4.6 Teoría del Autosabotaje (Baumeister y Scher, 1988).....	20
2.4.7 3. Estrategias de Intervención	23
2.4.8 Rendimiento Académico	24
2.4.1 Definición y Relevancia.....	24
2.4.2 Factores que Influyen en el Rendimiento Académico.	25



2.4.3 Factores Personales.	25
2.4.4 Factores Contextuales.	26
2.4.5 Factores Sociales.....	26
2.4.6 Medición del Rendimiento Académico	26
2.5. MARCO CONCEPTUAL	27

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA Y RESULTADOS

3.1. enfoque DE la investigación	30
3.2. MÉTODOS APLICADOS DE INVESTIGACIÓN	30
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN	31
3.4. NIVEL	31
3.5. DISEÑO	31
3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA	32
3.6.1 Población.....	32
3.6.2 Muestra	32
3.7. METODOS Y TÉCNICAS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN	33
3.7.1 Técnicas de investigación	33
3.7.2 Instrumento de investigación	33
3.7.1 Criterios de Inclusión.....	33
3.7.2 Criterios de Exclusión	34
3.8. METODOS Y TÉCNICAS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN	34
3.8.1 Validación de los instrumentos	34
3.8.2 Confiabilidad de los instrumentos	35



CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	36
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	85
4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	87
CONCLUSIONES.....	90
RECOMENDACIONES	92
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	93
ANEXOS.....	100
Apéndice 1 Matriz de consistencia.....	101
Apéndice 2 Instrumentos	104
Apéndice 3 Validez de instrumentos.....	107
Apéndice 4 Tratamiento de datos	109
Apéndice 5 Otros.....	111



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Me resulta difícil establecer horarios de estudio claros y ajustarme a ellos durante mis actividades académicas.	37
Tabla 2	Postergan mis deberes académicos con frecuencia, aunque tenga tiempo suficiente para realizarlos.	39
Tabla 3	Suele pasar que entrego mis trabajos fuera del plazo establecido por los docentes.	41
Tabla 4	Uso mi tiempo libre en actividades no prioritarias y dejo de lado mis responsabilidades académicas.	43
Tabla 5	Uso mi tiempo libre en actividades no prioritarias y dejo de lado mis responsabilidades académicas.	45
Tabla 6	Prefiero hacer otras cosas (como usar redes sociales) en lugar de dedicarme a mis obligaciones académicas.	47
Tabla 7	Aplazo mis deberes porque tengo miedo de no obtener buenos resultados o fracasar.	49
Tabla 8	Evito hacer ciertas actividades académicas aunque sé que son necesarias para mi aprendizaje.	51
Tabla 9	A menudo me siento poco interesado en los temas que debo estudiar, por lo que los dejo para después.	53
Tabla 10	Cuando una tarea me parece complicada, me desmotivo y la dejo para más adelante.	55
Tabla 11	Pierdo de vista mis metas académicas cuando me enfrento a tareas que me parecen aburridas o exigentes.	57
Tabla 12	No me siento capaz de completar algunas tareas académicas y por eso las evito o las postergo.	59



Tabla 13	Mis calificaciones reflejan un buen desempeño en la mayoría de los cursos que he llevado en el Centro de Idiomas.....	61
Tabla 14	Generalmente apruebo todos los cursos en los que me inscribo durante el periodo académico.	63
Tabla 15	Las tareas y trabajos que entrego cumplen con los criterios de calidad solicitados por los docentes.	65
Tabla 16	Suelo obtener buenos resultados en las evaluaciones parciales como quincenales, controles o prácticas escritas.	67
Tabla 17	Asisto de manera constante a todas las clases programadas, salvo casos excepcionales o justificados.	69
Tabla 18	Participo activamente en clase, ya sea respondiendo preguntas, opinando o realizando intervenciones pertinentes.	71
Tabla 19	Entrego mis tareas académicas dentro del plazo establecido por los docentes, sin necesidad de prórrogas.	73
Tabla 20	Participo voluntariamente en actividades académicas adicionales como talleres, concursos o eventos organizados por el Centro de Idiomas.	75
Tabla 21	Utilizo técnicas de estudio como resúmenes, esquemas o mapas mentales para facilitar mi aprendizaje de los contenidos.	77
Tabla 22	Cuando estudio, logro concentrarme sin distraerme fácilmente con elementos del entorno o pensamientos ajenos.	79
Tabla 23	Durante los exámenes, administro bien el tiempo y logro responder todas las preguntas sin apuros.	81
Tabla 24	Organizo con anticipación el tiempo necesario para estudiar y realizar trabajos académicos de forma adecuada.	83



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Me cuesta establecer y seguir horarios de estudio claros.....	37
Figura 2	Postergó mis deberes académicos, aunque tenga tiempo.....	39
Figura 3	Entrego mis trabajos fuera del plazo establecido	41
Figura 4	Uso mi tiempo libre en actividades no prioritarias	43
Figura 5	Uso mi tiempo libre en actividades no prioritarias	45
Figura 6	Prefiero distracciones como redes sociales antes que mis deberes.....	47
Figura 7	Aplazo tareas por miedo al fracaso	49
Figura 8	Evito actividades académicas necesarias para mi aprendizaje	51
Figura 9	Dejo temas de estudio para después por falta de interés	53
Figura 10	Me desmotivo y postergó tareas complicadas.....	55
Figura 11	Me desmotivo y postergó tareas complicadas.....	57
Figura 12	Evito tareas académicas por sentirme incapaz de completarlas	59
Figura 13	Mis calificaciones reflejan un buen desempeño en los cursos.....	61
Figura 14	Apruebo generalmente todos mis cursos inscritos	63
Figura 15	Mis tareas cumplen con los criterios de calidad exigidos.....	65
Figura 16	Obtengo buenos resultados en evaluaciones parciales	67
Figura 17	Asisto constantemente a clases programadas.....	69
Figura 18	Asisto constantemente a clases programadas.....	71
Figura 19	Entrego mis tareas a tiempo sin necesidad de prórrogas	73
Figura 20	Participo voluntariamente en actividades académicas adicionales.....	75
Figura 21	Utilizo técnicas de estudio como resúmenes o mapas mentales.....	77
Figura 22	Logro concentrarme al estudiar sin distraerme fácilmente.....	79
Figura 23	Logro concentrarme al estudiar sin distraerme fácilmente.....	81
Figura 24	Logro concentrarme al estudiar sin distraerme fácilmente.....	83



RESUMEN

Esta investigación analizó la influencia de la procrastinación en el rendimiento académico de 139 estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca (2024), mediante un estudio cuantitativo no experimental con cuestionario validado. Los resultados revelaron que el 69.1% presenta dificultades para organizar su tiempo de estudio, el 61.8% prioriza redes sociales sobre deberes académicos y el 55.4% evita tareas por miedo al fracaso. Aunque el 64.7% aprueba sus cursos, solo el 52.5% cumple con estándares de calidad en trabajos y el 37.4% obtiene buenos resultados en evaluaciones de manera inconsistente. Se identificaron tres factores clave: mala gestión del tiempo (38.8% no planifica actividades), comportamiento evitativo (33.8% evade tareas necesarias) y desmotivación (33.8% posterga por desinterés). Estos hallazgos demuestran que la procrastinación afecta negativamente el rendimiento, generando una brecha entre la aprobación formal y el aprendizaje efectivo. Se recomienda implementar talleres de gestión del tiempo, asesorías psicológicas contra el miedo al fracaso y estrategias de motivación activa. El estudio aporta evidencia empírica para diseñar intervenciones institucionales en contextos de enseñanza de idiomas.

Palabras Clave: procrastinación, rendimiento académico, gestión del tiempo, ansiedad académica, motivación estudiantil.



ABSTRACT

This study examined the influence of procrastination on the academic performance of 139 students at the Language Center of the National University of Juliaca (2024), using a validated questionnaire in a non-experimental quantitative study. Results revealed that 69.1% struggle to organize their study time, 61.8% prioritize social media over academic duties, and 55.4% avoid tasks due to fear of failure. Although 64.7% pass their courses, only 52.5% meet quality standards in assignments, and 37.4% achieve good results inconsistently in assessments. Three key factors were identified: poor time management (38.8% fail to plan activities), avoidant behavior (33.8% evade essential tasks), and demotivation (33.8% delay tasks due to disinterest). These findings demonstrate that procrastination negatively impacts performance, creating a gap between formal approval and effective learning. The study recommends implementing time management workshops, psychological counseling to address fear of failure, and active motivation strategies. It provides empirical evidence to design institutional interventions in language learning contexts.

Keywords: procrastination, academic performance, time management, academic anxiety, student motivation.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica, o la extensión del retraso voluntario en tareas académicas a pesar de conocer las implicaciones negativas, se ha convertido en un fenómeno sustantivo que interfiere con el éxito académico de los estudiantes de educación superior (Steel, 2007). Este fenómeno es aún más relevante en contextos de aprendizaje de idiomas, donde la práctica continua y el compromiso constante son indispensables para el desarrollo de habilidades. Por lo tanto, el presente estudio aborda el impacto de la procrastinación en el logro académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, Perú.

Las investigaciones señalan que el 80-95% de los estudiantes de educación superior muestran niveles significativos de procrastinación, prestando especial atención al aprendizaje autónomo (Klassen et al., 2008). Aunque la lengua es una habilidad que requiere práctica diaria para adquirirse, la procrastinación en su adquisición puede resultar en problemas significativos. Además, la procrastinación no solo afecta el rendimiento académico; al hacerlo reduce los niveles de bienestar, autoestima y calidad general del aprendizaje (Tice & Baumeister, 1997).

En resumen, nuestra investigación se centra en tres dimensiones críticas de la procrastinación: deficiencias en la gestión del tiempo, comportamientos evitativos y barreras motivacionales. Aunque estos factores han sido identificados como factores cruciales de la procrastinación académica anteriormente (Solomon & Rothblum, 1984), su expresión puntual en el aprendizaje de idiomas ha sido pobremente investigada y, sobre todo, en contextos latinoamericanos.

Por lo tanto, nuestra investigación aborda una laguna en la literatura existente: (1) la falta de datos empíricos acerca de la falta de compromiso con el tiempo en programas de idiomas peruanos, (2) la falta de predictores específicos de la institución



de la procrastinación académica, y (3) la carencia de escenarios de intervención socio-culturalmente eficaces. Al final, nuestro estudio ofrece información aprovechable para involucrados claves.

Estos hallazgos son esenciales para la lingüística educativa debido a la naturaleza acumulativa de la adquisición de destrezas. Es fundamental entender las causas de la procrastinación para fundamentar intervenciones específicas que puedan mejorar las estrategias de aprendizaje, reducir las tasas de abandono y, en última instancia, mejorar la efectividad global del programa.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.1.1 A nivel Internacional

La procrastinación es un fenómeno global que afecta a los estudiantes de diferentes culturas y sistemas educativos. Estudios realizados en otros países, como los Estados Unidos, España o Corea del Sur, han demostrado que este fenómeno suele asociarse con un bajo rendimiento académico, niveles altos de estrés y falla en la cumplimiento de las fechas límites y los objetivos, así como el bajo rendimiento de trabajo. En el ámbito universitario, suele estar relacionado con la falta de habilidades de gestión del tiempo, una patente motivación evasiva y académica. A nivel internacional, se han propuesto ciertas estrategias para prevenir este fenómeno, como orientación para estudiantes y talleres de habilidades blandas. Sin embargo, el estudio de cómo influye en entornos específicos, como los educativos de países en desarrollo, sigue siendo necesario.

1.1.2 A nivel nacional

En el caso específico del Perú, en el ámbito académico universitario, la procrastinación es un problema reiterativo. Recientes estudios aplicados en universidades públicas y privadas han señalado que un alto porcentaje de estudiantes realiza una “asignación diferida” de actividades académicas relevantes – lo que



compromete su desempeño académico y expone a una tasa mayor de deserción. Esta situación es propiciada por la falta de planificación, la concomitancia de tareas y la presión social. A pesar de que algunas universidades han procurado implementar programas de apoyo psicológico y tutorías académicas, la poca comprensión de cómo la procrastinación afecta al rendimiento académico en “contextos específicos” como los centros de idiomas sigue siendo el principal desafío. Este estudio intenta atender, desde un escenario nacional, esta preocupación mediante la provisión de información adecuada para la formulación de políticas educativas eficaces.

1.1.3 A nivel local

En el Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, la procrastinación se ha convertido en un desafío para los estudiantes; aquellos que tienen dificultades para mantener un equilibrio entre sus actividades académicas y sus responsabilidades personales o laborales. La falta de habilidades de gestión del tiempo, la procrastinación activa, y la motivación académica disminuida han tenido un impacto perjudicial en el desempeño académico de este tipo de estudiantes. Por lo tanto, el propósito de este estudio es determinar cómo la procrastinación influye en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas durante el año 2024 utilizando los factores claves de la gestión del tiempo, el comportamiento de evitación, y la motivación académica. Los resultados del presente estudio pueden ser utilizados como un fundamento para desarrollar la política que mejore el rendimiento de los estudiantes y minimice los efectos de la procrastinación en este entorno particular.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema Principal

PG. ¿De qué manera influye la procrastinación en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca durante el año 2024?

1.2.2 Problemas específicos

PE1. ¿Cuál es el grado de influencia de la gestión del tiempo sobre el rendimiento académico en los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2024?

PE2. ¿Cuál es el efecto del comportamiento evitativo en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2024?

PE3. ¿Cuál es el efecto de la motivación académica en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2024?

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Justificación Teórica

Aunque la procrastinación ha sido estudiada en el ámbito psicológico y educativo durante décadas, el impacto del fenómeno en contextos específicos como los centros de idiomas universitarios aún es poco conocido. Con este estudio, se pretende agregar a la teoría existente sobre los efectos del fenómeno en el rendimiento académico. En particular, debido al enfoque en un contexto de estudio muy específico, los resultados de nuevo conocimiento complementarán otros estudios realizados en el ámbito de la educación normal. Además, al estudiar la procrastinación junto con la gestión del tiempo, la motivación y el comportamiento evitativo, se logra

un marco conceptual integral y enriquecido sobre los factores que afectan el rendimiento de los estudiantes. Sus hallazgos contribuirán a la evidencia empírica y la posibilidad de comparar datos en futuras investigaciones.

1.3.2 Justificación Practico

El presente estudio tiene un impacto directo en los miembros de la comunidad educativa del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca. Considero que mis hallazgos podrán ser usados para diseñar e implementar estrategias específicas de trabajo en temas de procrastinación, los cuales pueden ser talleres de gestión del tiempo, programas de orientación psicológica o tutorías académicas. Al mismo tiempo, los estudiantes del CI, se beneficiarán con herramientas incorporadas que les permitan mejorar su autorregulación y también reducir el estrés, en este caso específico, cuadro asociado a la postergación de tareas. Adicionalmente, a nivel institucional, mi trabajo podría contribuir a la disminución de la tasa de deserción y, a largo plazo, a mejorar la calidad educativa del centro de idiomas. Finalmente, la reputación del centro de idiomas se fortalecerá.

1.3.3 Justificación Metodológica

El método de investigación en este estudio se basa en un diseño mixto: El investigador empleará un enfoque mixto cuantitativo y cualitativo para obtener una comprensión profunda del fenómeno de la procrastinación. La variable independiente fue medida utilizando la escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum. La entrevista semiestructurada se utilizó para obtener una percepción de la variable independiente según la perspectiva de los estudiantes. La metodología elegida garantizó la recopilación de datos ricos y verificables que se pueden analizar cuantitativa y cualitativamente. Además, la metodología provista es reproducible; por lo tanto, se puede aprovechar en mejores estudios en diferentes entornos académicos.



1.4. OBJETIVOS

1.4.1 *Objetivo General*

OG. Determinar la influencia de la procrastinación en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca durante el año 2024.

1.4.2 *Objetivos Específicos*

OE1. Determinar el grado de influencia de la gestión del tiempo sobre el rendimiento académico en los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, 2024.

OE2. Evaluar el efecto del comportamiento evitativo en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, 2024.

OE3. Identificar el efecto de la motivación académica y el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, 2024.

1.5. IMPORTANCIA Y ALCANCE

Con respecto a la relevancia del estudio, es posible considerarla tanto desde un enfoque teórico como práctico. En cuanto a lo primero, la literatura psicológica y educativa recibe una nueva perspectiva sobre cómo la procrastinación puede influir en el rendimiento académico dentro de un contexto específico: el Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca. Considerando que es un tema poco explotado en comparación con las investigaciones generales, el estudio robustece el marco conceptual, donde las variables de gestión del tiempo, motivación y comportamiento evitativo pueden considerarse y utilizarse de manera más efectiva para futuras investigaciones. En lo que respecta a la relevancia práctica, el estudio proporciona al Centro de Idiomas datos concretos sobre los cuales el diseño de una intervención puede planearse: se pueden organizarse talleres de manejo del tiempo o sesiones de



asesoramiento psicológico para los estudiantes. Dado que los factores críticos que contribuyen a un bajo rendimiento son identificados y se usan estrategias de autorregulación, la calidad de los servicios mejorará a corto y largo plazo. Finalmente, en lo que concierne a la relevancia social del estudio, existe una necesidad práctica de reducir la deserción académica asociada con la procrastinación crónica: por lo tanto, sugiriendo diferentes formas de mejorar la educación pública en la región de Puno, el estudio puede servir como un modelo de intervención para otras instituciones públicas peruanas. Bäumle et al. (2022).

1.6. LIMITACIONES Y DELIMITACIONES

El estudio tiene ciertas limitaciones que se deben tener en cuenta. En primer lugar, en términos metodológicos, el uso de cuestionarios autoaplicados puede provocar sesgos, como la deseabilidad social, ya que los estudiantes pueden subestimar su nivel de procrastinación. En segundo lugar, el diseño transversal, ya que los datos se recopilan durante un único tiempo, limita nuestra capacidad para establecer relaciones causales definitivas, referentes a este proceso. En tercer lugar, la muestra: ya que la investigación se lleva a cabo en el centro de Idiomas de la Universidad de Juliaca, los resultados no pueden generalizarse a otros cursos de otras facultades o universidades sin investigaciones complementarias. Además, puede existir un desbalance en la representación por género, edad o nivel académico. Por último, los factores externos que no se controlan como las crisis socioeconómicas o los cambios en las políticas educativas pueden influir en los resultados durante el período de estudio 2024-25. Blanco y Gámez (2023)

Para que el estudio sea más específico y viable, se ha delimitado en distintos aspectos. A nivel poblacional, solo se incluirán estudiantes que estén matriculados en el Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en 2025, pero no docentes



o personal administrativo. A nivel de intervalo temporal, la recolección de información se llevará a cabo en el lapso de agosto a noviembre de 2025, sin recabar en periodos de receso o de exámenes finales para evitar la variabilidad. A nivel de marco conceptual, la variable de estudio "procrastinación" se medirá a través de escalas validadas, como la escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum, sin considerar posposiciones no académicas. En lo que respecta al rendimiento académico, se considerarán tanto notas oficiales como valoración autodeterminada, pero no daros indirectos como la asistencia. Por último, el estudio se llevará a cabo en la instalaciones del Centro de Idiomas en la ciudad de Juliaca, sin abarcar sedes regionales o extensiones. Todas estas restricciones buscan asegurar la precisión y aplicabilidad de la investigación.

1.7. HIPÓTESIS

1.7.1 Hipótesis General

HG. La procrastinación influye de manera negativa en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca durante el año 2024.

1.7.2 Hipótesis Específicas

HE1. Existe una relación inversa entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2025

HE2. El comportamiento evitativo tiene un efecto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2025

HE3. La motivación académica tiene un efecto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2025

1.8. VARIABLES E INDICADORES

1.8.1 Conceptualización de las variables

Variable 1: Procrastinación

Tendencia a postergar o retrasar de manera voluntaria tareas o actividades académicas, a pesar de saber que esto puede tener consecuencias negativas.

Variable 2: Rendimiento Académico

Medida del éxito o logro alcanzado por los estudiantes en sus actividades académicas, reflejado en sus calificaciones y desempeño general.

1.8.2 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE Procrastinación	1.1. Gestión del tiempo	1.1.1. Dificultad para organizar horarios	Encuesta
		1.1.2. Frecuencia de aplazamiento de tareas	
		1.1.3. Incumplimiento de plazos	
		1.1.4. Uso ineficiente del tiempo	
	1.2. Comportamiento evitativo	1.2.1 Tendencia a posponer tareas	Encuesta
		1.2.2 Preferencia por actividades distractoras	
	2.1. Resultados académicos	1.2.3 Postergación por temor al fracaso	
		1.2.4 Evitación de responsabilidades	
	2.2. Participación y compromiso		
VARIABLE DEPENDIENTE	2.3. Habilidades de estudio		



Rendimiento .
Académico.

1.3.1 Falta de interés por los temas

1.3.2 Desmotivación frente a retos

1.3.3 Pérdida de objetivos académicos

1.3.4 Baja percepción de autoeficacia

2.1.1. Promedio de calificaciones

2.1.2 Tasa de aprobación de cursos

2.1.3 Calidad de tareas entregadas

2.1.4 Evaluaciones continuas

2.2.1 Asistencia regular

2.2.2 Participación en clase

2.2.3 Entrega puntual de trabajos

2.2.4 Participación en actividades extracurriculares académicas

2.3.1 Uso de técnicas de estudio

2.3.2 Capacidad de concentración

2.3.3 Manejo del tiempo en exámenes

2.3.4 Planificación de tareas académicas

Fuente: propia del autor



CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1 Internacionales.

Un metaanálisis de Steel (2007) sobre la procrastinación es la investigación más relevante para este estudio. El autor define la procrastinación como un fenómeno general que afecta del 20% al 25% de los estudiantes universitarios y argumenta que es asociado con los resultados académicos más bajos y niveles más altos de estrés. Según Steel 2007, este comportamiento afecta al futuro de los estudiantes, y no solo se trata solo de consecuencias de corto plazo de la mala toma de decisiones y la falta de disciplina. El estudio de Steel es crítico porque presenta una base teórica sólida para reconocer la procrastinación como un fenómeno multifacético que requiere una intervención específica basada en un contexto cultural y educativo particular.

En el estudio de Klassen et al, 2008 se llevó a cabo una revisión multicontinental de la correlación entre la procrastinación y la motivación en los estudiantes universitarios. Los resultados demostraron que los estudiantes procrastinadores se desempeñaron peor en términos de aprendizaje, especialmente en los ambientes educativos altamente competitivos. Los autores también señalan la falta de interés intrínseco como un factor común que empeora la situación de la procrastinación, lo que significa que cualquier intervención debe implicar incentivos

para las actividades académicas. Este estudio es especialmente relevante ya que proporciona una perspectiva global del fenómeno y, por lo tanto, subraya la necesidad de incentivos motivacionales a este respecto Brinthaupt y Mick (2022).

Un estudio longitudinal realizado por Tice y Baumeister en 1997 mostró que los estudiantes que dejaban todo para la última tendían a tener calificaciones más bajas que a pesar de tener habilidades y conocimientos comparables. Aunque se trata de un estudio diferente, la relación entre la procrastinación y el rendimiento académico puede verse claramente. Los autores justifican que la falta de rendición de cuentas y la postergación constante generan un círculo vicioso de autosabotaje que hace que sea más difícil desarrollar habilidades valiosas. En este sentido, se considera que la investigación es relevante porque se basa en los efectos negativos de la procrastinación y subraya la necesidad de métodos específicos de prevención Burhan y Yunus (2023).

La escala de procrastinación académica más utilizada en todo el mundo fue desarrollada por Solomon y Rothblum en 1984. Por medio de esta escala, los autores validaron la conexión entre la acción estudiantil de sabotearse a sí mismo y el tratamiento de la procrastinación como tal. En su estudio de diversa naturaleza entre los universitarios, Solomon y Rothblum demostraron que la procrastinación es cognitiva y emocionalmente asociada con la ansiedad, la baja autoconfianza, etc. La relevancia de este estudio es porque otro carácter permite a los investigadores medir la procrastinación debidamente y, además, proporcionarles con un marco teórico de procesos cognitivo-emocionales que causan el fenómeno en la retroalimentación Cerezo et al. (2019).

Por su parte, Schouwenburg et al. (2004) analizaron la procrastinación en contextos académicos de alta exigencia, como EE.UU. y Europa. De acuerdo con sus

análisis, las culturas con altas expectativas a nivel académico presentan mayores índices de procrastinación crónica. A su vez, los autores explican que la presión para cumplir con altos estándares provoca estrés y ansiedad, que a su vez aumentan la probabilidad de postergar tareas académicas. Este estudio es relevante por su demostración de la importancia del contexto cultural en la procrastinación y sus sugerencias para diseñar intervenciones educativas más efectivas.

2.1.2 Nacionales

Vera y colaboradores (2019) investigaron la procrastinación en universidades públicas peruanas y afirmaron que el 40% de los estudiantes peruvianos postergaban las actividades académicas que, a su vez, influyeron sustantivamente en la rendición final. Los autores subrayaron que la simultaneidad de falta de recursos económicos y de necesidad de trabajar es la razón que hace de este problema aún más grave. Este artículo es significativo porque ofrece una descripción completa de la procrastinación en Perú y enfatiza la importancia de las políticas educativas que apoyen a los estudiantes vulnerables.

Según MINEDU (2021), el 30% de la deserción en Perú es atribuible a problemas de autorregulación, que también se relacionan con la procrastinación. Además, el estudio demuestra que es fundamental proporcionar programas de orientación psicológica y tutores académicos que ayudarían a los estudiantes a adquirir habilidades para el manejo del tiempo. Este background es útil porque establece una conexión evidente entre la procrastinación y un problema sistémico en el sistema educativo peruano y proviene de recomendaciones específicas.

Según Díaz (2020), los estudiantes en la UNMSM de idiomas tienden a postergar con mayor frecuencia las tareas escritas que las orales. En su estudio, los autores argumentan que una de las razones detrás de este comportamiento es que

los alumnos no se sienten seguros con su escritura. La autora sugirió que si se incorpora el taller de redacción académica, la postergación disminuirá entre este grupo particular de colegiales. Considero que este estudio es relevante porque resuelve un problema particular dentro del área de los idiomas y sugiere una solución clara para llevar a cabo mejoras en el ámbito académico específico Díaz-Méndez y Lastra (2023).

Como señalaron Gómez y Rojas (2018), la ausencia de recursos digitales en universidades peruanas también empeora la procrastinación mientras se aprende de manera remota. Los autores sugirieron que la brecha digital dificulta la capacidad de los estudiantes para acceder a las herramientas útiles que podrían ayudarlos a optimizar la gestión del tiempo. Este antecedente es valioso ya que destaca la necesidad de una inversión significativa en tecnología educativa para abordar el problema de la procrastinación durante la educación a distancia.

Sánchez 2022 también asoció la procrastinación con altos niveles de ansiedad entre los estudiantes de la PUCP, particularmente entre los estudiantes de humanidades. El autor recomendó que implementar programas de salud mental puede disminuir la procrastinación y mejorar el bienestar de los estudiantes. En general, este estudio es significativo porque considera la procrastinación desde la perspectiva de la salud mental y brinda recomendaciones sobre cómo ayudar a crear un mejor entorno académico.

2.1.3 Locales

La Universidad Nacional de Juliaca (2023) identificó que el 35% de los estudiantes del Centro de Idiomas detiene los plazos de entrega de las actividades, lo que perjudica su desempeño académico. El estudio resaltó que factores tales como la altitud y las condiciones climáticas extremas empeoran la situación. Este

antecedente es esencial ya que proporciona una visión profunda de la procrastinación en el contexto local y subraya la necesidad de intervenciones diseñadas específicamente para las condiciones locales.

En el estudio de Quispe (2021), se plantea la exposición de factores socioeconómicos simultáneos como el trabajo que pueden afectar a la procrastinación de los estudiantes de Juliaca. Argumentaron que la aplicación de programas de apoyo económico podría reducir la tendencia. El estudio resulta significativo ya que se centra en la procrastinación en términos socioeconómicos y propone formas reales de mejorar el rendimiento académico.

El Centro de Idiomas UNJ (2014) encontró que los cursos que requieren mayor carga teórica, como la gramática, presentan tasas más altas de procrastinación. Los autores insinuaron que la implementación de metodologías activas puede disminuir este comportamiento. Esta es una buena fuente, ya que identifica un problema en particular dentro de un establecimiento de idiomas y sugiere una serie de recomendaciones.

Huaracha, 2022 relacionó la procrastinación en la UNJ con la altitud y las condiciones climáticas extremas, lo que mermaba la concentración de los estudiantes. Los autores propusieron soluciones físicamente saludables para mitigar este problema. Por lo tanto, este estudio es esencial ya que se ocupa del problema de la procrastinación desde el punto de vista ambiental y propone soluciones tangibles en términos de salud Garzón-Umerenkova y de la Fuente (2021).

La propuesta de la Coordinación Académica UNJ (2025) sobre talleres piloto contra la procrastinación localizados en y por necesidades específicas de los estudiantes. Como resultado, los autores notaron que las intervenciones podrían llevar a deficiencias académicas significativamente justas. Este antecedente es

significativo debido a la eficacia de la solución acercada de la procrastinación para un caso específico y porque resalta la necesidad de la formulación según los problemas de necesidades específicas para resolver la procrastinación.

2.2. MARCO EPISTEMOLÓGICO

Desde luego, el marco epistemológico de esta investigación descansará sobre varias premisas teóricas. Por un lado, el constructivismo social defiende que el conocimiento humano surge a través de la interacción cada vez mayor entre un individuo y su entorno. Tal es el principio central de la teoría de Vygotsky (1978) que, desde esta perspectiva, la procrastinación académica no es sino el producto de procesos cognitivos, emocionales y socioculturales subyacentes que influyen en la gestión del tiempo y la motivación. Desde otra perspectiva, esta investigación adoptará una posición interpretativa; tomando en cuenta las experiencias subjetivas de los alumnos del Centro de Idiomas de la UNJ. El principal objetivo será comprender cómo las condiciones de vida, la altitud, las condiciones socio-económicas y las metodologías pedagógicas han contribuido a la formación de determinados hábitos de estudio. Por último, se incorporará la teoría de la autorregulación, cuyos principios, acorde a Zimmerman (2000), subrayan el papel del individuo en la capacidad para planificar, controlar y evaluar su propio proceso de aprendizaje. De ahí la necesidad de entender por qué ciertos alumnos puedan trascender la procrastinación académica, mientras que otros no. Dicho enfoque ecológico permitirán abordar el problema de manera integral, pues implicaría que las soluciones necesarias al problema sean multifacéticas y tomen en consideración el contexto local de Juliaca. Glick y Orsillo (2021).

2.3. ESTADO DEL ARTE

En resumen, el estado del arte muestra que la procrastinación académica ha sido abordada desde tres ejes de análisis: 1) factores individuales, entre los que destacan la falta de autodisciplina o perfeccionismo (Steel, 2007); 2) variables contextuales, entre los que se puede mencionar la carga académica y el apoyo institucional (Klassen et al., 2008); 3) innovaciones pedagógicas, como el uso de herramientas digitales para la gestión del tiempo (MINEDU, 2021). A escala internacional, trabajos como los de Tice y Baumeister (1997) demostraron que la procrastinación crónica reduce, asimismo, el desempeño en personas con alta capacidad. En Latinoamérica, estudios como el de Vera et al. (2019) destacan que en entornos con limitaciones económicas —como muchas universidades peruanas— este problema se agrava por la necesidad de trabajar mientras se estudia. A nivel local, la UNJ identificó que el 35% de sus estudiantes pospone tareas (UNJ, 2023), pero aún faltan investigaciones que exploren cómo la altitud y el clima extremo —únicos en la región Puno— afectan la concentración y la planificación académica (Huaracha, 2022).

Las principales brechas en la literatura incluyen:

Falta de estudios en contextos altoandinos, pese a que factores ambientales podrían exacerbar la procrastinación.

Escasas intervenciones basadas en realidad local, ya que la mayoría de propuestas provienen de universidades urbanas o países desarrollados.

Limitada integración de perspectivas culturales, como la cosmovisión quechua-aymara sobre el tiempo y la responsabilidad.

2.4. BASES TEÓRICAS

2.4.1 Procrastinación

La procrastinación es un comportamiento común que afecta a personas de todas las edades y circunstancias. De acuerdo con la definición, significa diferir o retrasar tareas importantes, a sabiendas de que retrasarlas tendrá una conclusión negativa. Al mundo académico, en este caso, su tesis sobre los estudiantes del Centro de Idiomas en la Universidad Nacional de Juliaca, la procrastinación afecta los rendimientos y el bienestar de los estudiantes. A continuación, discutiré los tres puntos principales de este fenómeno Grunschel y Bäumle (2020).

La palabra "procrastinación" se deriva del latín procrastinare y se refiere a "dejar para mañana". Es la costumbre de posponer actividades o responsabilidades, es decir, dar importancia a otras acciones y responsabilidades que ocupan menos tiempo y son menos exigentes en lugar de mediar tareas requeridas. A pesar de la apariencia de la falta de autocontrol, la procrastinación es mucho más compleja, con profundos lazos con varios factores psicológicos, emocionales y sociales.

2.4.2 Procrastinación Académica

La procrastinación académica se refiere a la capacidad de postergar tareas muy pronto, aunque los poseedores sean conscientes de las consecuencias que esto pueda traer. Steel, 2007. Dilaciones relacionadas con la presentación de trabajos, preparación inadecuada para exámenes y una cronología ineficiente de las prioridades son ejemplos comunes de procrastinación académica. Los modelos teóricos para explicar son:

Teoría de la Autorregulación Zimmerman, 2000 Argumento: la pobre planificación, seguimiento y evaluación de las tareas académicas resulta en una procrastinación.

Teoría de la Motivación Deci y Ryan, 1985 Argumento: la falta de interés intrínseco y la percepción subjetiva de baja relevancia de las tareas trabajan negativamente sobre la procrastinación.

Teoría del Autosabotaje (Baumeister y Scher, 1988): Emociones como el miedo al fracaso y la ansiedad pueden llevar a los estudiantes a evitar tareas importantes.

2.4.3 Causas de la Procrastinación

La procrastinación no es simplemente una cuestión de pereza; sus causas son multifacéticas y pueden variar de una persona a otra. Algunas de las razones más comunes incluyen:

Factores Psicológicos:

Miedo al fracaso o a no cumplir con las expectativas.

Perfeccionismo, que lleva a evitar tareas por temor a no realizarlas de manera ideal.

Baja autoestima o falta de confianza en las propias habilidades.

Gestión del Tiempo:

Falta de habilidades para priorizar tareas o planificar adecuadamente.

Subestimación del tiempo necesario para completar una actividad.

Factores Emocionales:

Estrés y ansiedad, que pueden llevar a evitar tareas como mecanismo de defensa.

Falta de motivación intrínseca o interés en la actividad.

Influencias Externas:

Distracciones como redes sociales, dispositivos electrónicos o entornos poco propicios para el trabajo.

Falta de supervisión o apoyo en el entorno académico o laboral.

2.4.4 Consecuencias de la Procrastinación

En este sentido, en el caso específico de los estudiantes, como los pertenecientes al Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, la procrastinación crea efectos adversos sobre su desarrollo académico y personal. No solo disminuye los resultados de las tareas y trabajos, sino que también afecta a largo plazo su formación y bienestar general.

Por un lado, uno de los efectos más significativos es la disminución del desempeño académico. Aquellos estudiantes que procrastinan son más propensos a entregar trabajos y proyectos a destiempo o de mala calidad. Por otro lado, el efecto se traslada a la preparación de exámenes, pues, al estudiar únicamente en el último momento, la capacitación, evidentemente, no es la mejor Hensley (2021).

Esta situación se agrava con la acumulación de trabajos, generando un ciclo de estrés constante que fomenta una nueva situación de procrastinación. Posteriormente, el estrés y la ansiedad aumentan. Trabajar bajo presión debido al poco tiempo disponible afecta directamente la salud mental de los estudiantes. Asimismo, genera sentimientos de culpa y frustración por no actuar en el momento adecuado, lo que conduce a una disminución de la autoconfianza y la motivación para afrontar nuevas tareas.

Finalmente, también disminuye las oportunidades. La procrastinación reduce la capacidad de los estudiantes para involucrarse en materia académica y actividades extracurriculares. Al igual que el estrés y la ansiedad, también perjudica una ligera perturbación de la percepción del estudiante por parte del maestro del curso.

2.4.5 Teorías Psicológicas

Teoría de la Autorregulación (Zimmerman, 2000)

La autorregulación es un proceso fundamental para lograr el éxito académico. Zimmerman asegura que los estudiantes necesitan adquirir habilidades metacognitivas, que incluyen la planificación, el monitoreo y la evaluación de sus propios procesos de aprendizaje. La procrastinación es el resultado de habilidades metacognitivas insuficientemente desarrolladas que conduce a una gestión ineficiente del tiempo. Por ejemplo, un estudiante que no establece metas personales realistas o no diferencia las tareas importantes a menudo aplaza lo que necesita hacer. Además, la falta de comentarios puede hacer que al alumno le resulte difícil ver la necesidad de áreas permanentes de mejora. Por eso, es preferible fomentar la autoevaluación constante y la organización personal precoz Zacks y Hen (2021).

Teoría de la Motivación (Deci y Ryan, 1985)

La teoría de la autodeterminación explica cómo la motivación intrínseca es esencial para favorecer el aprendizaje. De acuerdo con lo propuesto por Deci y Ryan, los estudiantes necesitan sentir autonomía, competencia y conexión social en sus estudios para motivarse. En ausencia de estos factores, es más probable que los estudiantes posterguen la culminación de sus tareas. Por ejemplo, si un estudiante no encuentra sentido a una materia, postergará las actividades relacionadas porque no percibe la importancia de su estudio. Los educadores pueden intentar minimizar este efecto realizando actividades que unan los contenidos académicos con los intereses de los estudiantes Herrera y Ríos (2022).

2.4.6 Teoría del Autosabotaje (Baumeister y Scher, 1988)

Esta teoría propone que la procrastinación es una forma de sabotearse a uno mismo porque los estudiantes eluden conscientemente las tareas esenciales, a pesar de entender las consecuencias negativas. La procrastinación está vinculada a los sentimientos de miedo al fracaso, ansiedad y baja autoestima. Así pues, un estudiante



que tiene miedo de decepcionar a la gente a su alrededor puede dejar de hacer una tarea para evitar la confrontación con sus propias inseguridades. Como remedio a este enfoque, se deben desarrollar habilidades emocionales como resistencia y manejo del estrés Wäschle y Schwinger (2019).

Factores Individuales

Autodisciplina: La capacidad para mantener la atención y seguir los horarios.

Perfeccionismo: El esfuerzo por buscar la perfección en el desempeño de sus actividades, fijando estándares muy altos para sí mismo, lo cual genera ansiedad y evita iniciar las tareas.

Gestión del Tiempo: capacidad de organizar y planificar las actividades académicas del día a día.

Factores contextuales

Carga Académica: número y complejidad de tareas asignadas.

Apoyo Institucional: A través de tutorías, orientación psicológica y programas de apoyo académico.

Condiciones Socioeconómicas: necesidad de estudiar y trabajar al mismo tiempo y recursos tecnológicos.

Factores Ambientales

Altitud y Clima: En el caso de la región Puno, hay condiciones geográficas y climáticas excepcionales que podrían influir en la concentración y el bienestar físico.

Infraestructura Educativa: las condiciones físicas y los recursos para la educación.

Factores Contextuales

Entorno Académico

El ámbito académico es un área crucial en la que también se produce la procrastinación. En ocasiones, la sobrecarga académica, la falta de instrucciones claras y escaso apoyo institucional intensifican el estrés y la necesidad de postergar las actividades. Por ejemplo, los estudiantes que tienen que realizar múltiples exámenes y trabajos en un tiempo muy breve experimentan un sentimiento de abrumamiento y, seguramente, postergan actividades consideradas menores. Para ESO, las instituciones pueden desarrollar políticas que permitan un equilibrio entre las cargas académicas y ofrezcan recursos como tutorías y talleres de administración del tiempo Kljajic y Gaudreau (2022).

Condiciones Socioeconómicas

Además, las condiciones socioeconómicas de los estudiantes también son responsables de la procrastinación. En contextos como Juliaca, muchos estudiantes deben trabajar mientras estudian para pagar sus gastos. Dado que necesitan tiempo y energía para ganar dinero, tienen menos tiempo y menos resistencia para dedicar a sus estudios. La falta de acceso a computadoras y banda ancha también puede complicar la delegación de tareas académicas. Abordar estas barreras implica implementar programas de becas y equipamientos tecnológicos y programar sesiones a medida de los estudiantes trabajadores.

Factores Ambientales

Asimismo, los factores naturales como la altitud y clima extremo en la región Puno también pueden contribuir a la disminución del bienestar físico y mental de los estudiantes, por lo que también se puede aumentar la tendencia a procrastinar. En este sentido, la altitud limita el oxígeno por lo que puede manifestarse fatiga así como falta de concentración. Mientras que el clima frío limitante puede desmotivar a los estudiantes y aun disminuir su alegría. Las universidades pueden contrarrestar estos

factores creando espacios cálidos y confortables que motive a los estudiantes, de igual forma creando actividades físicas que incidan en su bienestar general Vásquez y Llanos (2020).

2.4.7 3. Estrategias de Intervención

Metodologías Activas

Los métodos activos, como el aprendizaje a partir de proyectos y la gamificación, pueden mejorar la motivación e incluso disminuir el deseo de procrastinar. Los proyectos permiten a los estudiantes aplicar a la vida real los contenidos teóricos del saber académico. Esto se logra, por ejemplo, a través de la realización de tareas que resuelvan problemas reales de la comunidad en que viven y aumenten el interés y el compromiso. Algunos métodos activos tienen efecto lúdico, lo que puede hacer que el proceso sea más suave y menos caótico Klingsieck y Fries (2020).

Programas de Salud Mental

Así, los programas de salud mental son vitales para abordar las raíces emocionales de la procrastinación. Los talleres de manejo del estrés, la ansiedad y la autoestima pueden permitir a los estudiantes adquirir habilidades emocionales que les ayuden a manejar adecuadamente las exigencias académicas. Por ejemplo, la meditación y el mindfulness pueden eliminar la ansiedad y aumentar enfoque.

Herramientas Digitales

Los estudiantes también pueden beneficiarse de las herramientas digitales como aplicaciones de gestión del tiempo y los sistemas de recordatorios automatizados. Aplicaciones como Trello o Google Calendar pueden permitir a los estudiantes planificar mejor sus actividades y respetar los plazos establecidos.

Apoyo Institucional

Además, el apoyo institucional es esencial para abordar la raíz de esta problemática. Necesitamos una solución integral para reducir la procrastinación, al igual que debemos desarrollar programas de tutoría académica, orientación psicológica y tutoría para ayudar a los estudiantes a superar sus dificultades. Por ejemplo, los tutores, como mencionó anteriormente, pueden ayudar a los estudiantes a establecer metas factibles y utilizar técnicas y herramientas eficaces para leer y escribir Landeo y Villasante (2023).

2.4.8 Rendimiento Académico

El rendimiento académico es una variable clave para definir el progreso y el éxito de los estudiantes en su proceso de formación. El término varía según la definición de diferentes autores; según el FEMC, el rendimiento académico es el nivel de logro que cada estudiante alcanza en relación con los objetivos educativos establecidos y suele medirse en calificaciones, evaluaciones, proyectos y otros recursos de valoración del aprendizaje. Dicha variable es fundamental en tu tesis sobre los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, ya que se estudia cómo la procrastinación afecta este último durante el año 2024 Limonero y Gómez-Romero (2021).

2.4.1 Definición y Relevancia

El rendimiento académico no es simplemente un reflejo de lo que el estudiante sabe sino también de su capacidad para aplicar lo que sabe tanto en contextos prácticos como en contextos especulativos. De acuerdo con Martínez (2015), la actuación académica de una persona “es un constructo interaccionista que refleja la compleja y dinámica mezcla de ecologías, personalidades, relaciones, filosofías y contextos de la persona”. Dichas interacciones se refieren a los factores individuales, sociales y contextuales. Para los estudiantes de idiomas, el rendimiento académico

se reflejará en el grado de habilidades lingüísticas que hayan adquirido mediante la lectura, la escritura y el habla y la interacción en el segundo idioma Mera y Cáceres (2022).

La razón por la que este es una cuestión importante para investigar es que el rendimiento académico refleja directamente el proceso de enseñanza-aprendizaje. Un buen rendimiento no solo es beneficioso para el estudiante en cuanto a avance académicos, sino que también puede mejorar la autoestima, la motivación y las oportunidades futuras. Sin embargo, un bajo rendimiento también podría ser un indicio de problemas subyacentes, como la procrastinación, la motivación o la gestión de tiempo, como estoy investigando.

2.4.2 Factores que Influyen en el Rendimiento Académico.

El rendimiento académico se ve influenciado por una serie de factores que, en su mayoría, están directamente relacionados con las variables de este documento. Entre ellos se encuentran los siguientes:

2.4.3 Factores Personales.

Motivación Académica: como los estudiantes con una mayor predisposición al interés se sienten más comprometidos con su red de estudio, obtienen calificaciones más altas.

Gestión del tiempo: una planificación competente le permite a uno cumplir con sus deberes académicos, lo que minimiza las demoras, lo que se refleja en el rendimiento de uno.

Procrastinación: la medida central de su estudio se considera dañina, lo que se manifiesta en el impacto negativo de retrasos en tareas importantes, la reducción de la preparación en el tiempo y el estrés generado.

2.4.4 Factores Contextuales.

Calidad de la Enseñanza: La metodología usada por los profesores y los materiales a disposición en el Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca podrían afectar el proceso de aprendizaje.

Entorno de Estudio: el rendimiento es promovido en un ambiente donde no haya distracciones y se facilite acceso a los materiales necesarios.

2.4.5 Factores Sociales.

Apoyo de sus pares y familia: Recibir apoyo emocional y académico por parte de compañeros y familiares, promueve a los estudiantes a continuar esforzándose:

Presión Social: las expectativas impuestas pueden generar en los estudiantes ansiedad por el temor de defraudar, incertidumbre y demasiada presión.

En otras palabras, el rendimiento académico sería la variable dependiente que se deteriora como resultado de la procrastinación. Al aplazar las actividades relevantes, uno puede no estar preparado para los exámenes, hacer los trabajos en el último momento y acumular demasiadas responsabilidades al mismo tiempo que provocan estrés y rendimiento inferior. De acuerdo con lo que se mencionó anteriormente, un estudiante puede aplazar practicar un idioma en particular y no lograr la fluidez suficiente para pasar el curso. Esto afectaría directamente sus calificaciones y su progreso Orejuela et al. (2023).

2.4.6 Medición del Rendimiento Académico

En la investigación, al evaluar la variable de desempeño académico, podemos identificar indicadores que sean claros, específicos y medibles en particular. En el contexto de mi estudio en el Centro de Idiomas, estos pueden ser:

Calificaciones; estas se refieren al promedio de las notas obtenidas en los exámenes y actividades evaluadas.



Dominio de competencias lingüísticas. Está relacionado con el nivel alcanzado en lectura, escritura, escucha y hablar; puede medirse a través de pruebas estandarizadas o evaluaciones internas.

Cumplimiento del monto de tareas. La tasa de entrega oportuna de trabajos y proyectos asignados durante la capacitación.

Participación activa en clases y actividades de aprendizaje, así como la presencia en eventos académicos y extracurriculares.

Para los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, el desempeño académico es especialmente significativo. Esto se debe a la esencia de los cursos de idiomas que implican la práctica diaria y el tiempo. Al ser una lengua materna, el aprendizaje de un idioma extranjero implica el esfuerzo constante y la revelación diaria. Se ha demostrado que la postergación reduce la calidad y los resultados del proceso de aprendizaje. Lo que, es más, surgen problemas socioeconómicos y culturales, como la responsabilidad del trabajo y la familia, la falta de acceso a recursos de estudio o el estigma de no estudiar, algunos de los cuales frecuentemente influyen en la población de estudio Paz y Medrano (2020).

2.5. MARCO CONCEPTUAL

Procrastinación:

Se refiere al comportamiento de posponer o posponer tareas importantes voluntariamente, a pesar de las consecuencias negativas en el logro. Esta es una cuestión psicológica asociada con factores como el miedo al fracaso, el perfeccionismo, la falta de motivación y demás. Ahora, la procrastinación también influye directamente en el rendimiento, ya que afecta la cantidad de tiempo y genera

estrés, lo que evita que los estudiantes cumplan una responsabilidad Pérez y Díaz (2021).

Rendimiento académico:

Este es el nivel de logro de un estudiante en relación con un objetivo educativo. Se puede medir a través de calificaciones, evaluaciones, participación y el resto de las calificaciones. Es la variable dependiente en este estudio, ya que la procrastinación afecta directamente el rendimiento Pinxten y van der Hoeven (2023).

Gestión del tiempo:

Esto se trata de cómo los estudiantes planean mantener, organizarse y priorizar tareas en tiempo limitado. La gestión del tiempo se relaciona directamente con la procrastinación, ya que un mal momento hace que los estudiantes eviten y pospongan hacer tareas, lo que afecta el rendimiento Rahimi y Vallerand (2021).

Comportamiento de evitación:

Esto es cuando los estudiantes evaden tareas o situaciones que consideran difíciles o no tan placenteras. En este caso, los estudiantes evitan hacer tareas académicas que retrasan, lo que afecta el rendimiento académico Rodríguez y González (2019).

Motivación:

El impulso de un estudiante para estudiar o lograr un objetivo. Puede ser intrínseco o extrínseco. La baja autoestima también es un factor de procrastinación cuando es alta, elimina el hábito y reduce en general el hábito.

Estrés académico:

Estado de tensión emocional o mental experimentado por los estudiantes como resultado de la presión para cumplir con plazos, expectativas y cuotas académicas. La procrastinación contribuye al estrés al crear montones de tareas y reducir el tiempo

disponible para completarlas, lo que a su vez genera condiciones negativas que afectan la salud mental y el desempeño Sánchez y Rivas (2022).

Competencias lingüísticas:

Habilidades relacionadas con el uso y dominio de un idioma determinado, que incluyen comprensión de lectura, expresión escrita, comprensión auditiva y expresión oral. En el caso del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, el rendimiento académico depende en gran parte del desarrollo de estas habilidades, que son fácilmente deteriorables por la procrastinación Steel y Klingsieck (2019).

Aprendizaje de idiomas:

Proceso de adquisición de conocimientos y habilidades en una lengua extranjera o segunda lengua. El proceso implica dedicación, práctica constante y sobreexposición al idioma, que puede verse afectado por la procrastinación. Una vez más, medida en instancias, específicamente si se da en un entorno académico como el Centro de Idiomas Svartdal y Steel (2020).

Ciclo de procrastinación:

Patrón en el que posponer actividades conduce al estrés y tareas acumuladas, lo que fortalece la tendencia a postergar actividades. El ciclo afecta el rendimiento académico negativamente al restringir la capacidad del estudiante para cumplir con sus responsabilidades intelectualmente Tice y Bratslavsky (2021).

Entorno académico:

Condiciones físicas, sociales y culturales en las que ocurre el proceso de enseñanza-aprendizaje. En la Universidad Nacional de Juliaca, esto puede influenciar la procrastinación y el rendimiento académico Unda y Orozco (2023).



CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y RESULTADOS

3.1. enfoque DE la investigación

El enfoque de investigación utilizado en el estudio es mixto, ya que combina métodos cualitativos y cuantitativos para comprender mejor el fenómeno en cuestión. El énfasis del enfoque cuantitativo es medir variables como la procrastinación y la administración del tiempo a través del uso de cuestionarios. Por otro lado, el enfoque cuantitativo implica la utilización de entrevistas semiestructuradas para resumir las experiencias y opiniones de los estudiantes. Por lo tanto, todos estos métodos involucran conceptos y dimensiones conceptuales: se relacionan con las experiencias de los estudiantes y su contexto.

3.2. MÉTODOS APLICADOS DE INVESTIGACIÓN

Hubo varios métodos utilizados para abordar la cuestión de investigación:

Hipotético-deductivo, inductivo, analítico-sintético y descriptivo. El enfoque hipotético-deductivo se basa en la suposición inicial, por ejemplo, la "procrastinación asociada con la falta de habilidades de gestión del tiempo", que se prueba con datos empíricos.

El inductivo es un marco que incluye entrevistas cualitativas para identificar patrones y teorías emergentes sobre los temas.

El descriptivo implica la descripción de la conducta de las variables en la muestra estudiada mediante el uso de estadísticas descriptivas.

Finalmente, el enfoque analítico-sintético implica descomponer el fenómeno en sus componentes, a escala, así como integrando a escala para formar una visión global.

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de estudio se clasifica como investigación aplicada, ya que produce conocimientos prácticos específicamente para resolver un problema particular: la dilación académica en el alumnado de idiomas. Este hallazgo es aplicable ya que la orientación puede incidir en el diseño de intervenciones y mejoras en la administración del tiempo para reducir la dilación. También es un estudio transversal, ya que los datos se recolectan en un tiempo específico, ciclo 2025-II, pero en cierto sentido se estudian las tendencias y patrones para hacer recomendaciones futuras.

3.4. NIVEL

En cuanto al nivel de investigación, es destacar que este es descriptivo-correlacional. En primer instancia, se presenta la descripción del comportamiento de las variables principales, a saber: la procrastinación, la gestión del tiempo y los factores emocionales, en la muestra analizada. Por otro lado, se analizan las relaciones entre estas a partir de diferentes técnicas estadísticas, como el coeficiente de correlación de Pearson, el análisis de regresión, entre otras. Con respecto a este nivel, este permite no solo identificar cómo se manifiesta la procrastinación, sino también qué factores se relacionan con esta para influir en su manifestación.

3.5. DISEÑO

El diseño es no experimental y de tipo transversal, ya que no se manipulan variables y los datos se recopilan en un único momento temporal. Se utiliza un diseño

descriptivo-correlacional para analizar las relaciones entre las variables sin intervenir en el contexto natural de los participantes. Además, se emplea un enfoque mixto secuencial explicativo, donde primero se recopilan y analizan los datos cuantitativos, y luego se profundiza con entrevistas cualitativas para explicar los hallazgos numéricos. Este diseño permite combinar fortalezas de ambos enfoques y obtener resultados más robustos.

3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.6.1 Población

La población se refiere al grupo completo de individuos, objetos o elementos que son objeto de estudio o análisis en la investigación (Hernández et al., 2014). La población en este estudio se considera a los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, según el registro de alumnos matriculados la Institución cuenta con 215 estudiantes en la actualidad.

3.6.2 Muestra

La muestra del estudio será probabilístico aleatorio simple. Este consiste en seleccionar al azar a los individuos para aplicar el instrumento del estudio. Por lo que se consideró como muestra a 139 estudiantes del Centro de Idiomas.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p(1 - p)}{E^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p(1 - p)}$$

Donde:

- n : Tamaño de la muestra.
- N : Tamaño de la población (por ejemplo, 800 estudiantes).
- Z : Valor crítico asociado al nivel de confianza (para un 95%, $Z=1.96$).
- p : Proporción esperada (si no se conoce, se usa 0.5 para maximizar la varianza).
- E : Margen de error (por ejemplo, 0.05 para un 5%).

$$n = \frac{215 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}{(0.05)^2 \cdot (215 - 1) + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}$$

$$n = \frac{215 \cdot (3.84) \cdot 0.5}{(0.0025) \cdot (214) + (3.84) \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{206.46}{1.49}$$

$$138.87$$

Por lo tanto, el tamaño de la muestra aproximado sería de 138 estudiantes.

3.7. METODOS Y TÉCNICAS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

3.7.1 Técnicas de investigación

La encuesta es una técnica de recolección de datos utilizada frecuentemente en las ciencias sociales. Fowler (2013) define la encuesta como un método para recoger información de una muestra de individuos de manera sistemática, que posteriormente puede ser extrapolada a la población general.

3.7.2 Instrumento de investigación

Cuestionario; es un instrumento común en la investigación mediante encuestas, descrito por Fowler (2013) como un conjunto estructurado de preguntas destinadas a recolectar información específica de los sujetos.

3.7.1 Criterios de Inclusión

Los criterios de inclusión para este estudio fueron diseñados para garantizar la idoneidad de los participantes para la población objetivo del estudio. Los criterios incluyeron la matriculación activa en el ciclo 2025-II del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca y una asistencia regular de al menos el 80% de las lecciones. La inclusión voluntaria también se aplicó a la muestra, y se delimitaron 17 y 35 años para cubrir a los estudiantes a tiempo completo y a la fuerza laboral. Además, se seleccionaron los perfiles por avance en el idioma: básico, intermedio y

avanzado, para una estratificación adecuada. Estos criterios simultáneamente permitieron una muestra suficientemente representativa y patrones sectoriales consistentes en hábitos de estudio y procrastinación.

3.7.2 Criterios de Exclusión

Asimismo, cabe mencionar que se aplicó una serie de criterios de exclusión con el objetivo de erradicar por completo cualquier sesgo en los resultados. Un caso fue el de los alumnos matriculados condicional o irregulamente, pues la situación académica presentada por dichos estudiantes podría distorsionar los resultados. También se descartó a alumnos con menos del 80% de asistencia, pues su bajo compromiso podría afectar la validez de las respuestas. Además, se excluyó a quienes ingresaron tardíamente al ciclo (después del primer mes) para evitar brechas en la experiencia académica evaluada. Finalmente, se respetó la autonomía de los participantes excluyendo a aquellos que no firmaron el consentimiento informado. Estos criterios permitieron homogenizar la muestra y reducir variables confusas.

3.8. METODOS Y TÉCNICAS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

3.8.1 Validación de los instrumentos

En cuanto a la validación de los instrumentos, se deben mencionar tres fases. Primero, el Cuestionario de Procrastinación Académica, particularmente desarrollado, se adaptó al contexto y se modificó la terminología para hacerla más relevante. La validación de contenido incluyó una revisión de psicometría de tres expertos y expertos en educación. Cada elemento fue calificado en cuanto a claridad y relevancia, con un índice de concordancia superior al 90%. El cuestionario fue captado preliminarmente entre 30 estudiantes no involucrados en la asignación principal, los elementos ambiguos o duplicados se editaron o mejoraron. Finalmente,



se realizó una prueba de análisis factorial, que demostró que el CPA tenía tres dimensiones que apoyaban la teoría: dilación, gestión del tiempo y factores emocionales.

3.8.2 Confiabilidad de los instrumentos

En cuanto a la confiabilidad de los instrumentos, el coeficiente α de Cronbach fue utilizado. En el cuestionario de CPA, fue igual a 0.87, lo que significa que el instrumento es altamente consistente. Al verificarse si excede el umbral mínimo aceptable de 0,70, el cuestionario es fiable para medir las variables de estudio. Pruebas de la estabilidad temporal se llevaron a cabo en 20 estudiantes, obteniéndose R Pearson de 0.85, lo que sugiere que los resultados no difieren con el tiempo.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

En la presente sección, se presenta, analiza, e interpreta la información recolectada sobre el tema de estudio. La información reunida se presenta de manera lógica y estructurada para dar respuesta a los objetivos planteados y a las hipótesis cuando sea el caso. El análisis se realiza de forma cualitativa y/o cuantitativa, dependiendo de la naturaleza del estudio, y se complementa con herramientas estadísticas y gráficas para una mejor comprensión de los resultados.

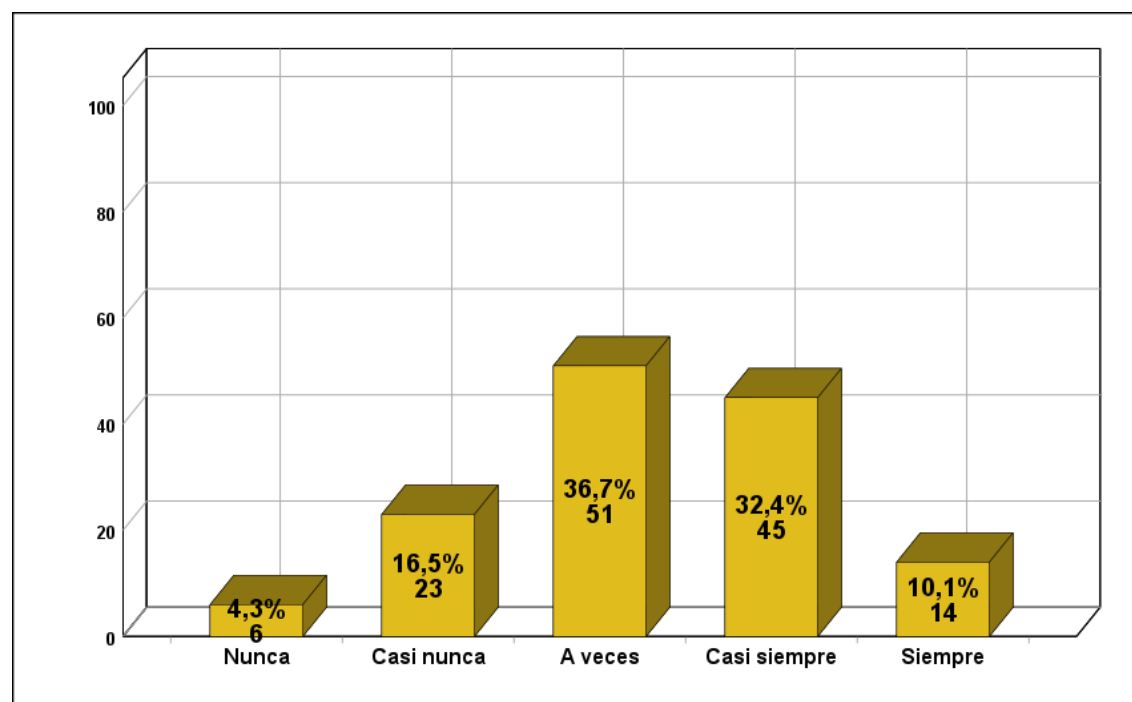
Tabla 1

Me resulta difícil establecer horarios de estudio claros y ajustarme a ellos durante mis actividades académicas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	6	4,3	4,3	4,3
	Casi nunca	23	16,5	16,5	20,9
	A veces	51	36,7	36,7	57,6
	Casi siempre	45	32,4	32,4	89,9
	Siempre	14	10,1	10,1	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 1

Me cuesta establecer y seguir horarios de estudio claros





La mayoría de los estudiantes enfrenta dificultades para establecer y seguir horarios de estudio claros, ya que el 36,7% responde "A veces" y el 32,4% "Casi siempre", lo que indica que más de dos tercios de la muestra tiene problemas recurrentes en este aspecto. Solo un 20,9% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") reporta no tener dificultades, mientras que un 10,1% afirma que siempre le resulta difícil. Esto sugiere una falta de habilidades de planificación o disciplina en la gestión del tiempo, lo que podría impactar negativamente en su capacidad para cumplir con responsabilidades académicas.

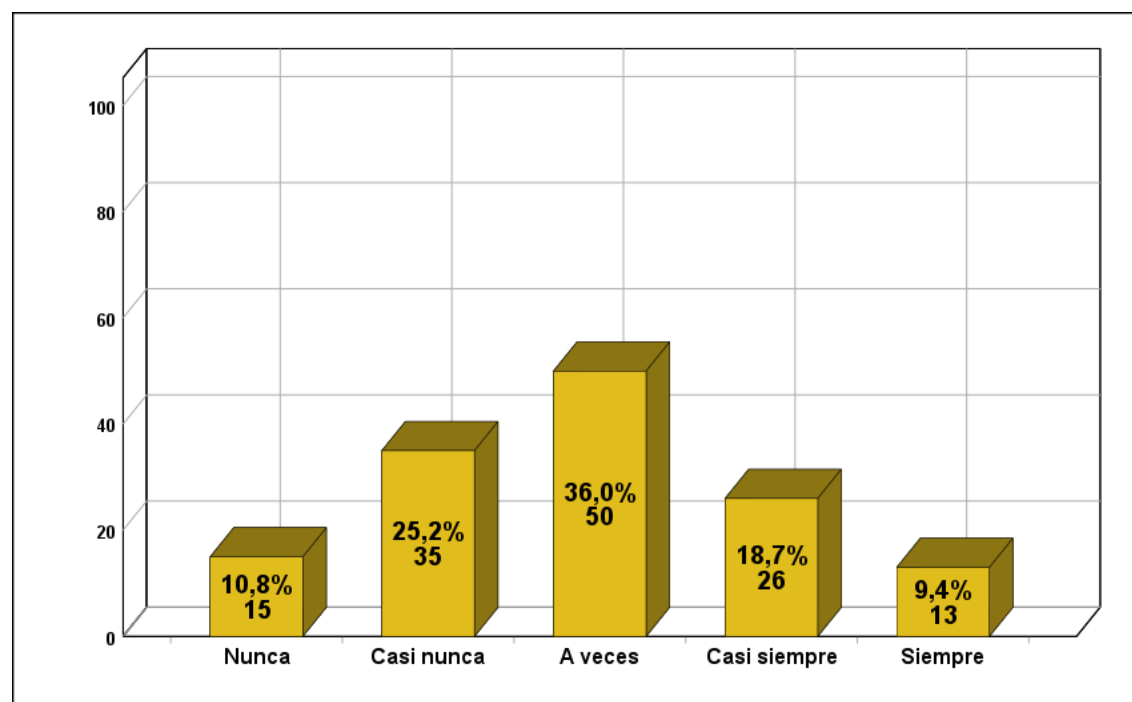
Tabla 2

Postergan mis deberes académicos con frecuencia, aunque tenga tiempo suficiente para realizarlos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	15	10,8	10,8	10,8
	Casi nunca	35	25,2	25,2	36,0
	A veces	50	36,0	36,0	71,9
	Casi siempre	26	18,7	18,7	90,6
	Siempre	13	9,4	9,4	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 2

Postergó mis deberes académicos, aunque tenga tiempo





Un porcentaje significativo de estudiantes (36,0%) admite postergar sus deberes académicos "A veces", mientras que un 18,7% lo hace "Casi siempre" y un 9,4% "Siempre", lo que refleja que más de un cuarto de la muestra tiene un hábito frecuente de procrastinación. Por otro lado, el 36,0% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") indica que rara vez o nunca posterga, mostrando cierta disciplina en un grupo minoritario

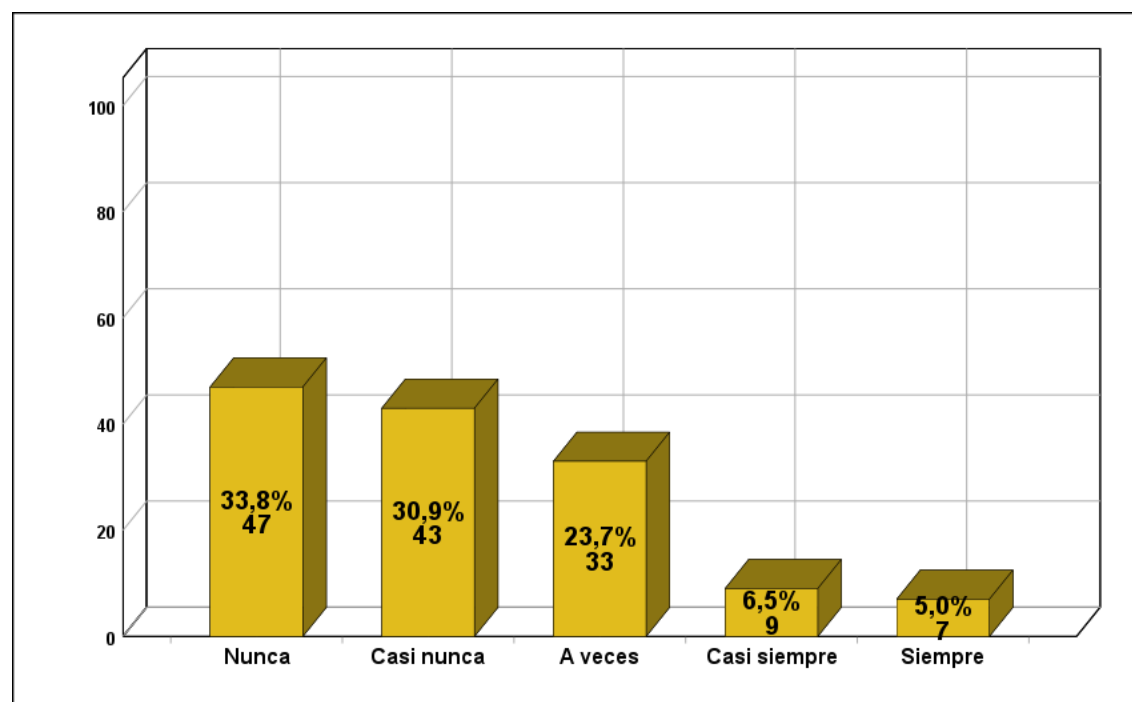
Tabla 3

Suele pasar que entrego mis trabajos fuera del plazo establecido por los docentes.

				Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje			
Válido	Nunca	47	33,8	33,8	33,8
	Casi nunca	43	30,9	30,9	64,7
	A veces	33	23,7	23,7	88,5
	Casi siempre	9	6,5	6,5	95,0
	Siempre	7	5,0	5,0	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 3

Entrego mis trabajos fuera del plazo establecido





La mayoría de los estudiantes no entrega sus trabajos fuera de plazo de manera habitual, ya que el 33,8% responde "Nunca" y el 30,9% "Casi nunca", sumando un 64,7% que cumple con los plazos regularmente. Sin embargo, un 23,7% lo hace "A veces", y un 11,5% (suma de "Casi siempre" y "Siempre") reporta entregas tardías con frecuencia, lo que indica que una minoría enfrenta dificultades constantes

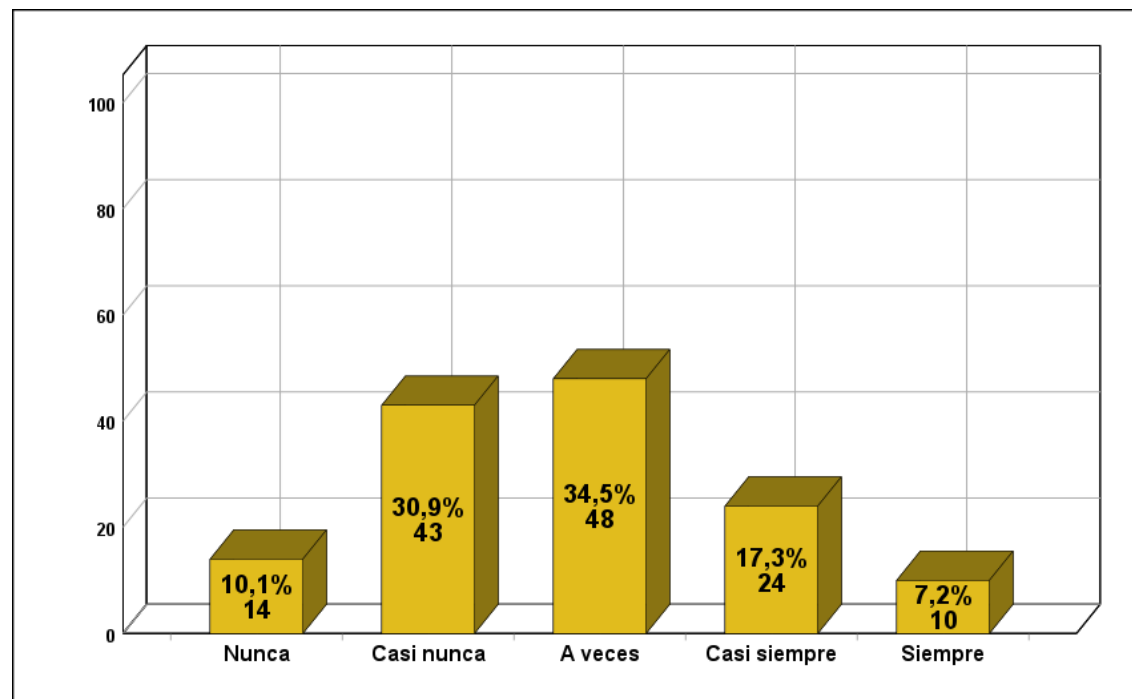
Tabla 4

Uso mi tiempo libre en actividades no prioritarias y dejo de lado mis responsabilidades académicas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	14	10,1	10,1	10,1
	Casi nunca	43	30,9	30,9	41,0
	A veces	48	34,5	34,5	75,5
	Casi siempre	24	17,3	17,3	92,8
	Siempre	10	7,2	7,2	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 4

Uso mi tiempo libre en actividades no prioritarias





La mayoría de los estudiantes no entrega sus trabajos fuera de plazo de manera habitual, ya que el 33,8% responde "Nunca" y el 30,9% "Casi nunca", sumando un 64,7% que cumple con los plazos regularmente. Sin embargo, un 23,7% lo hace "A veces", y un 11,5% (suma de "Casi siempre" y "Siempre") reporta entregas tardías con frecuencia, lo que indica que una minoría enfrenta dificultades constantes

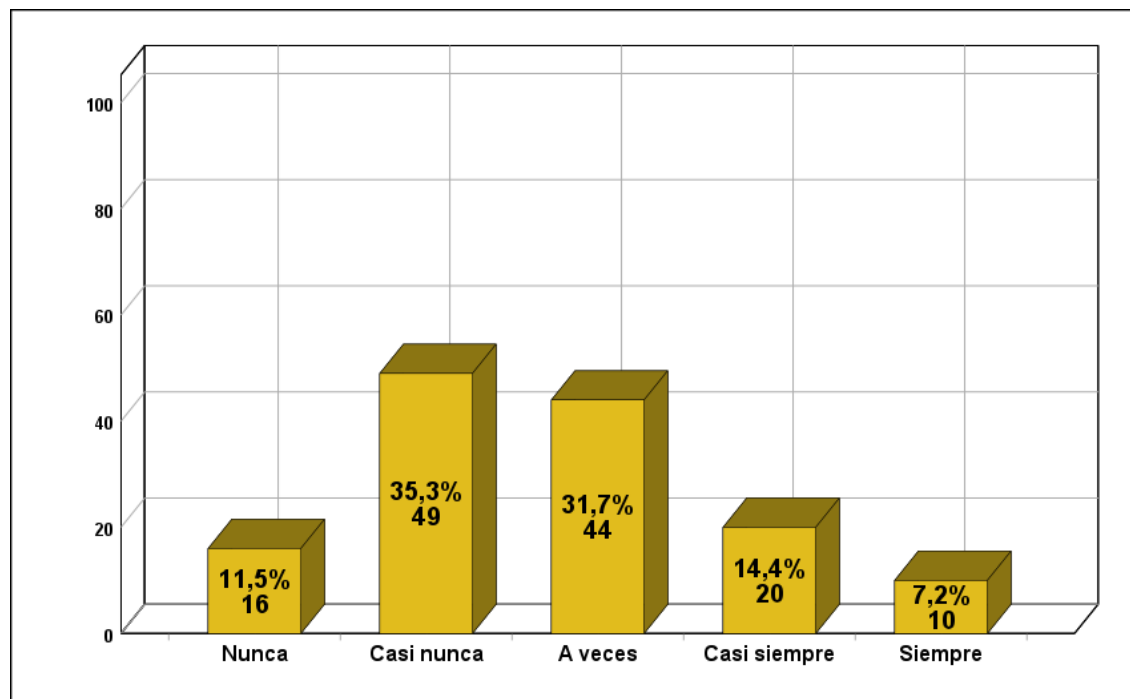
Tabla 5

Uso mi tiempo libre en actividades no prioritarias y dejo de lado mis responsabilidades académicas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	16	11,5	11,5	11,5
	Casi nunca	49	35,3	35,3	46,8
	A veces	44	31,7	31,7	78,4
	Casi siempre	20	14,4	14,4	92,8
	Siempre	10	7,2	7,2	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 5

Uso mi tiempo libre en actividades no prioritarias





Los resultados muestran que el 31,7% de los estudiantes usa su tiempo libre en actividades no prioritarias "A veces", mientras que un 14,4% lo hace "Casi siempre" y un 7,2% "Siempre", indicando que aproximadamente un quinto de la muestra frecuentemente descuida sus deberes académicos. Sin embargo, un 46,8% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") reporta no hacerlo habitualmente, lo que refleja un grupo mayor con mejor control sobre sus prioridades

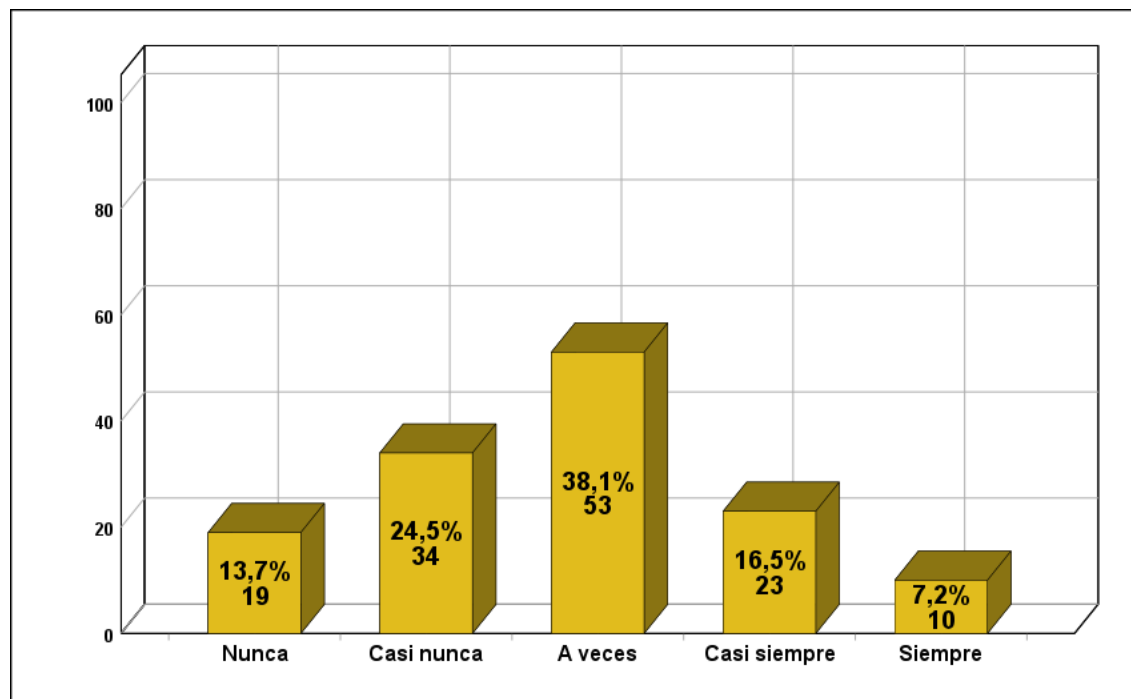
Tabla 6

Prefiero hacer otras cosas (como usar redes sociales) en lugar de dedicarme a mis obligaciones académicas.

				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Nunca	19	13,7	13,7	13,7
	Casi nunca	34	24,5	24,5	38,1
	A veces	53	38,1	38,1	76,3
	Casi siempre	23	16,5	16,5	92,8
	Siempre	10	7,2	7,2	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 6

Prefiero distracciones como redes sociales antes que mis deberes





El 38,1% de los estudiantes prefiere hacer otras cosas, como usar redes sociales, "A veces", mientras que un 16,5% lo hace "Casi siempre" y un 7,2% "Siempre", lo que indica que casi un cuarto de la muestra se distrae frecuentemente con actividades no académicas. Por otro lado, un 38,1% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no suele priorizar estas distracciones. Este comportamiento refleja el impacto de las redes sociales y otras actividades como factores de procrastinación

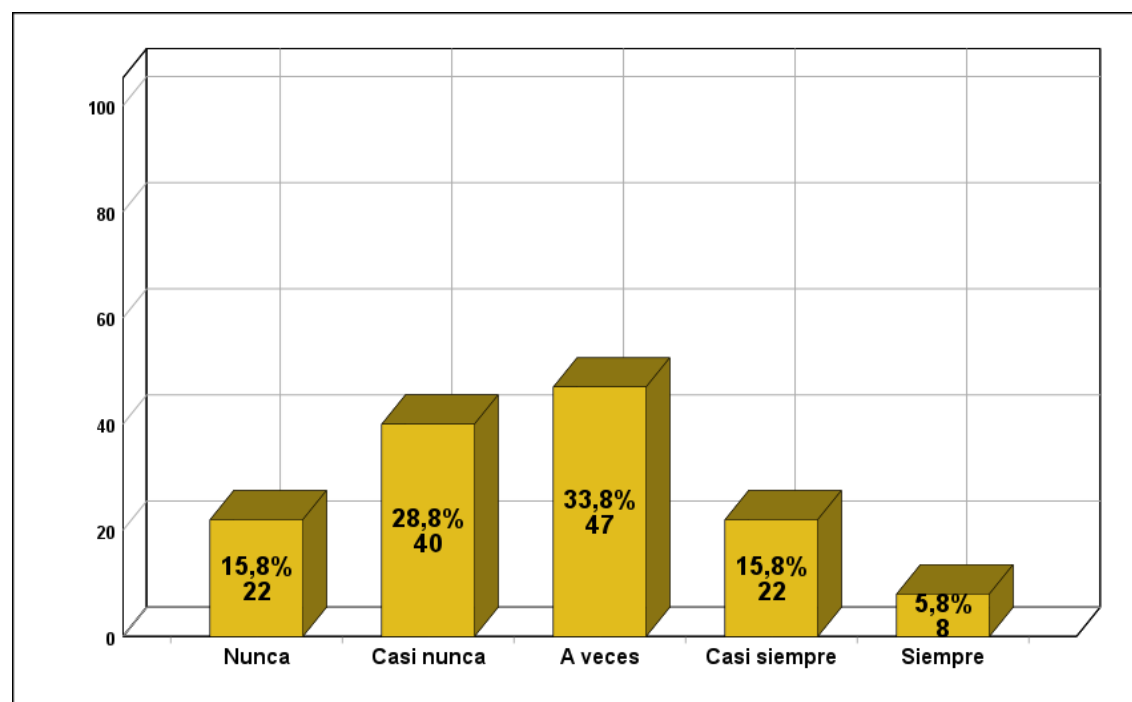
Tabla 7

Aplazo mis deberes porque tengo miedo de no obtener buenos resultados o fracasar.

				Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		Frecuencia	Porcentaje		
	Nunca	22	15,8	15,8	15,8
	Casi nunca	40	28,8	28,8	44,6
	A veces	47	33,8	33,8	78,4
	Casi siempre	22	15,8	15,8	94,2
	Siempre	8	5,8	5,8	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 7

Aplazo tareas por miedo al fracaso





Un 33,8% de los estudiantes aplaza sus deberes "A veces" debido al miedo al fracaso, mientras que un 15,8% lo hace "Casi siempre" y un 5,8% "Siempre", mostrando que aproximadamente un quinto de la muestra experimenta este tipo de ansiedad con frecuencia. Sin embargo, un 44,6% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no parece verse afectado por este temor. Esto sugiere que el miedo al fracaso es un factor de procrastinación para un grupo significativo, lo que podría impactar su confianza y desempeño

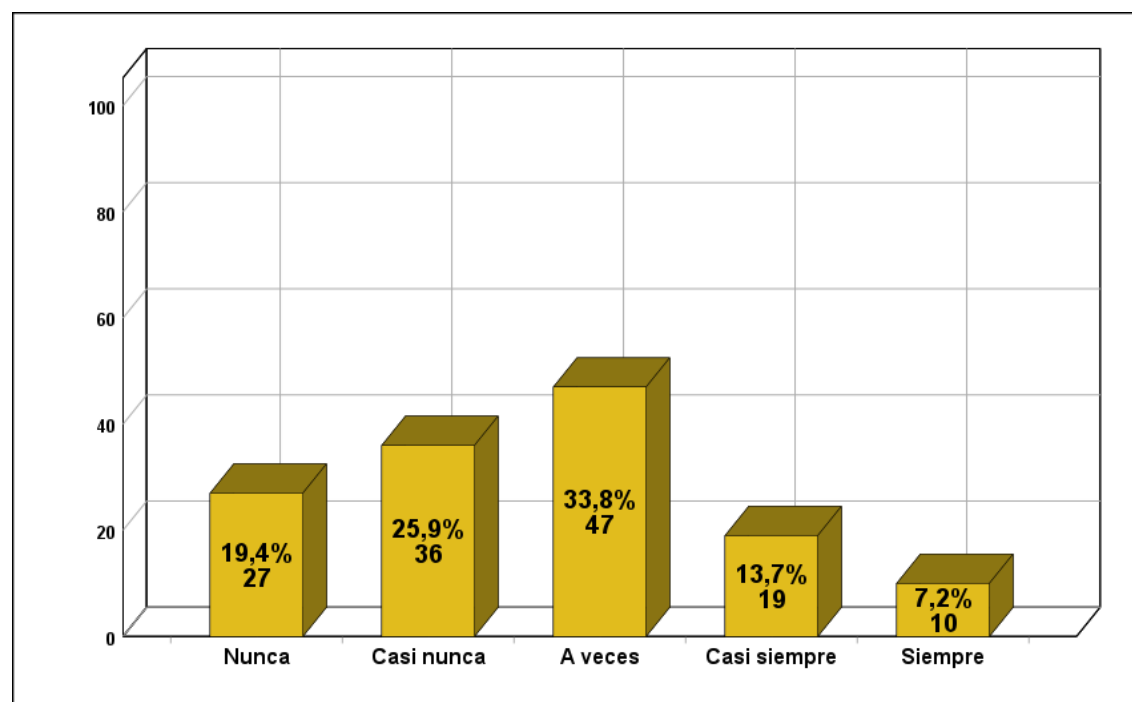
Tabla 8

Evito hacer ciertas actividades académicas aunque sé que son necesarias para mi aprendizaje.

				Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje			
Válido	Nunca	27	19,4	19,4	19,4
	Casi nunca	36	25,9	25,9	45,3
	A veces	47	33,8	33,8	79,1
	Casi siempre	19	13,7	13,7	92,8
	Siempre	10	7,2	7,2	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 8

Evito actividades académicas necesarias para mi aprendizaje





El 33,8% de los estudiantes evita actividades académicas necesarias "A veces", mientras que un 13,7% lo hace "Casi siempre" y un 7,2% "Siempre", indicando que un quinto de la muestra frecuentemente elude tareas importantes. Por otro lado, un 45,3% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no suele evitar estas actividades. Este comportamiento podría estar relacionado con desmotivación o falta de interés, afectando el aprendizaje integral

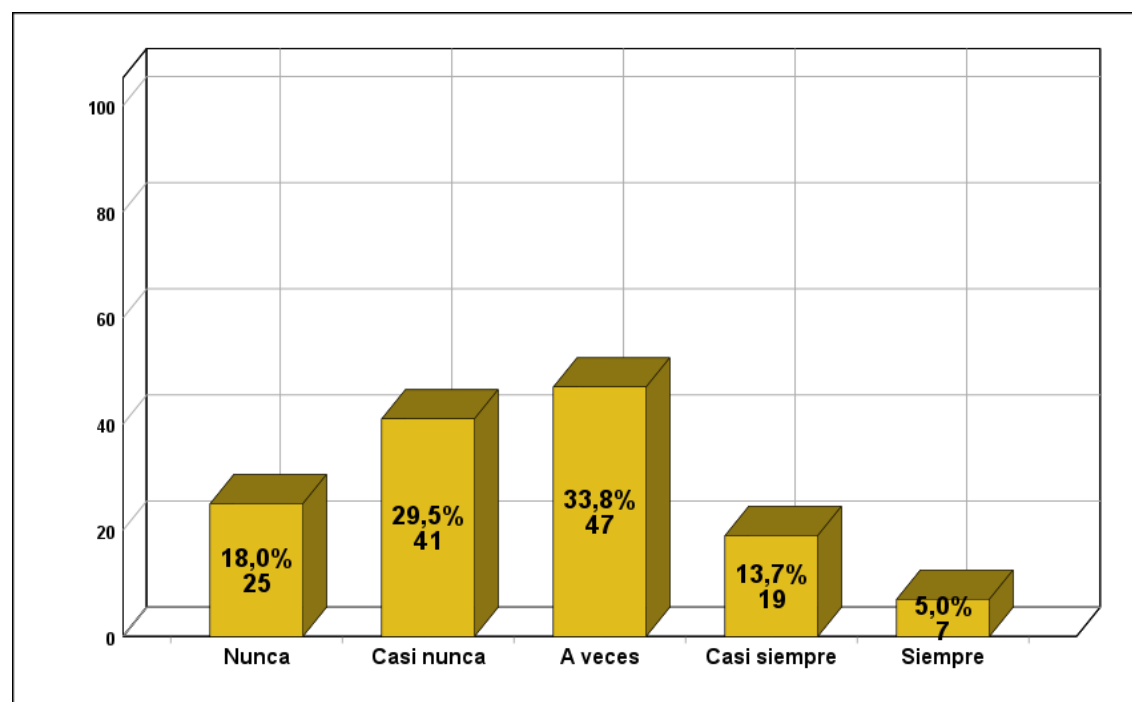
Tabla 9

A menudo me siento poco interesado en los temas que debo estudiar, por lo que los dejo para después.

				Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje			
Válido	Nunca	25	18,0	18,0	18,0
	Casi nunca	41	29,5	29,5	47,5
	A veces	47	33,8	33,8	81,3
	Casi siempre	19	13,7	13,7	95,0
	Siempre	7	5,0	5,0	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 9

Dejo temas de estudio para después por falta de interés





Un 33,8% de los estudiantes se siente poco interesado en los temas de estudio "A veces" y los posterga, mientras que un 13,7% lo hace "Casi siempre" y un 5,0% "Siempre", lo que refleja que casi un quinto de la muestra procrastina debido a la falta de interés. Sin embargo, un 47,5% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no parece verse afectado por este problema habitualmente. Esto indica que la motivación intrínseca es un desafío para algunos estudiantes, impactando su compromiso académico

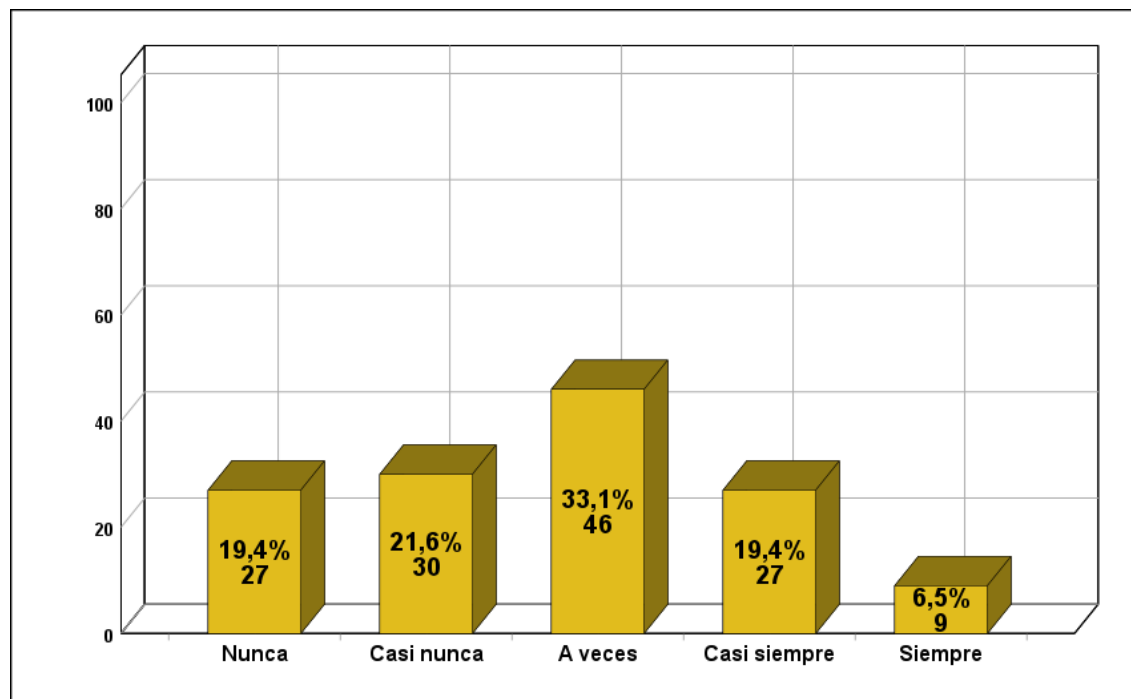
Tabla 10

Cuando una tarea me parece complicada, me desmotivo y la dejo para más adelante.

				Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		Frecuencia	Porcentaje		
	Nunca	27	19,4	19,4	19,4
	Casi nunca	30	21,6	21,6	41,0
	A veces	46	33,1	33,1	74,1
	Casi siempre	27	19,4	19,4	93,5
	Siempre	9	6,5	6,5	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 10

Me desmotivo y postergó tareas complicadas





El 33,1% de los estudiantes se desmotiva y posterga tareas complicadas "A veces", mientras que un 19,4% lo hace "Casi siempre" y un 6,5% "Siempre", mostrando que más de un cuarto de la muestra tiende a evitar desafíos con frecuencia. Por otro lado, un 41,0% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no suele desmotivarse ante la dificultad. Esto sugiere que la percepción de complejidad es un factor importante de procrastinación, afectando la perseverancia académica. En conclusión, las tareas complicadas son un obstáculo significativo para una parte de los estudiantes, lo que requiere apoyo en habilidades de resolución de problemas

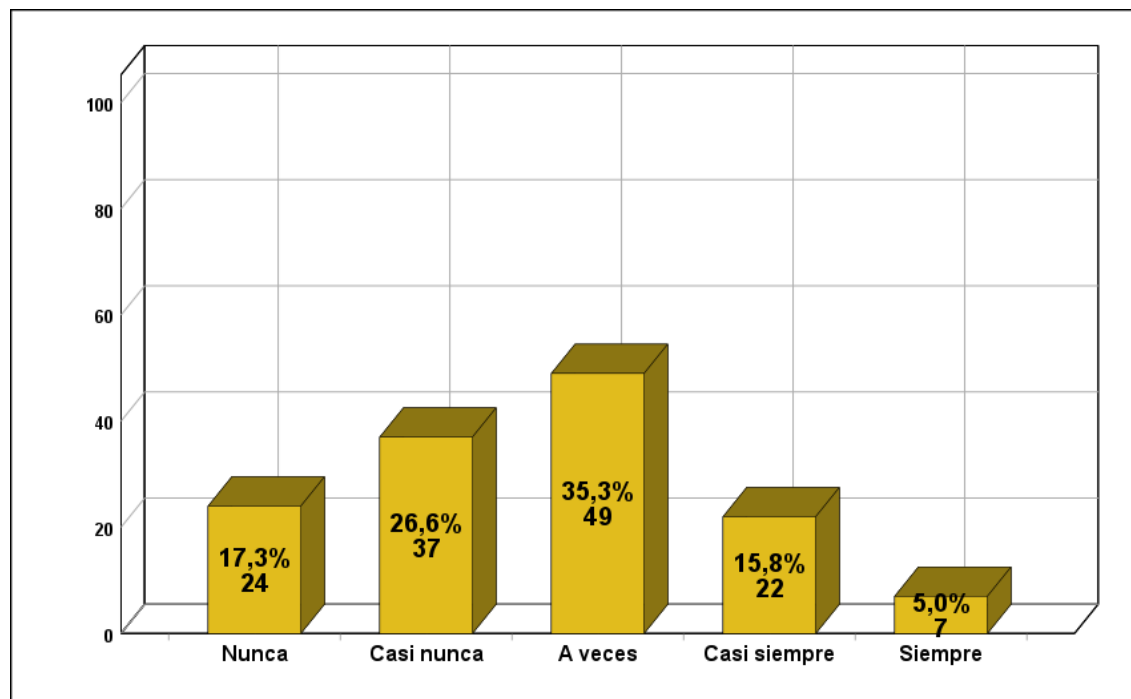
Tabla 11

Pierdo de vista mis metas académicas cuando me enfrento a tareas que me parecen aburridas o exigentes.

				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Nunca	24	17,3	17,3	17,3
	Casi nunca	37	26,6	26,6	43,9
	A veces	49	35,3	35,3	79,1
	Casi siempre	22	15,8	15,8	95,0
	Siempre	7	5,0	5,0	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 11

Me desmotivo y postergó tareas complicadas





Un 35,3% de los estudiantes pierde de vista sus metas académicas "A veces" frente a tareas aburridas o exigentes, mientras que un 15,8% lo hace "Casi siempre" y un 5,0% "Siempre", indicando que un quinto de la muestra se desmotiva con frecuencia. Sin embargo, un 43,9% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") mantiene el enfoque en sus metas. Esto refleja que la falta de interés o la dificultad percibida pueden desviar a los estudiantes de sus objetivos

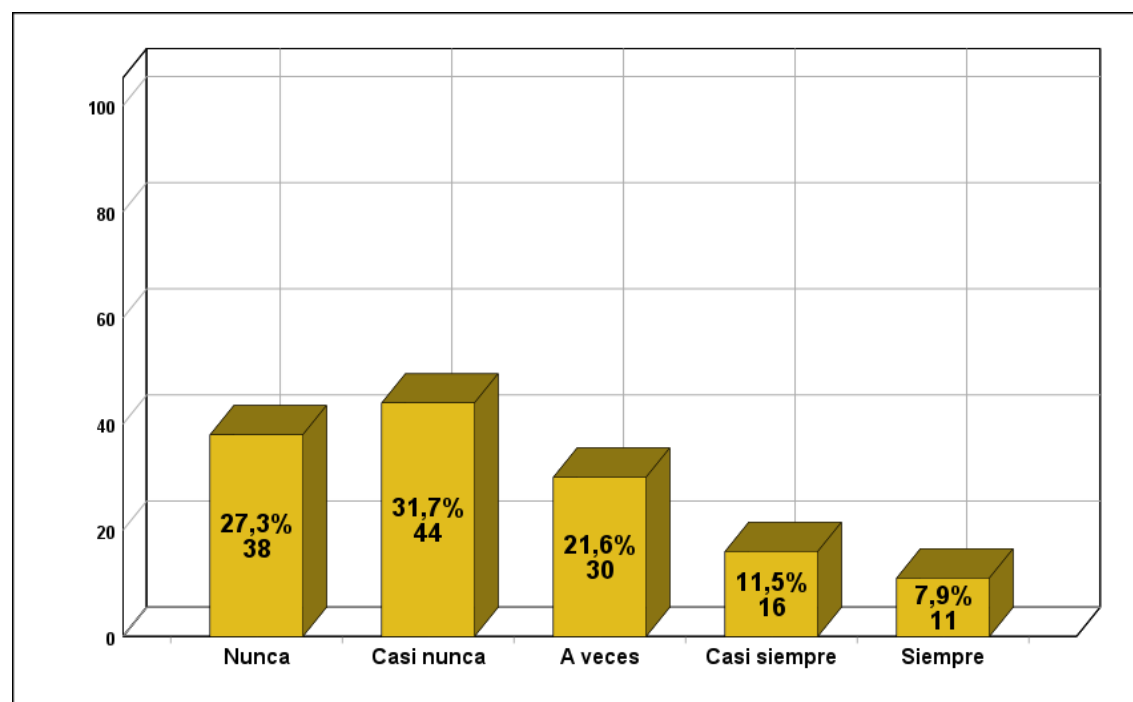
Tabla 12

No me siento capaz de completar algunas tareas académicas y por eso las evito o las postergo.

				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Nunca	38	27,3	27,3	27,3
	Casi nunca	44	31,7	31,7	59,0
	A veces	30	21,6	21,6	80,6
	Casi siempre	16	11,5	11,5	92,1
	Siempre	11	7,9	7,9	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 12

Evito tareas académicas por sentirme incapaz de completarlas





La mayoría de los estudiantes no se siente incapaz de completar tareas con frecuencia, ya que un 27,3% responde "Nunca" y un 31,7% "Casi nunca", sumando un 59,0% que confía en sus habilidades. Sin embargo, un 21,6% lo hace "A veces", y un 19,4% (suma de "Casi siempre" y "Siempre") evita o posterga tareas por inseguridad con regularidad. Esto sugiere que la autoconfianza es un factor de procrastinación para una minoría significativa

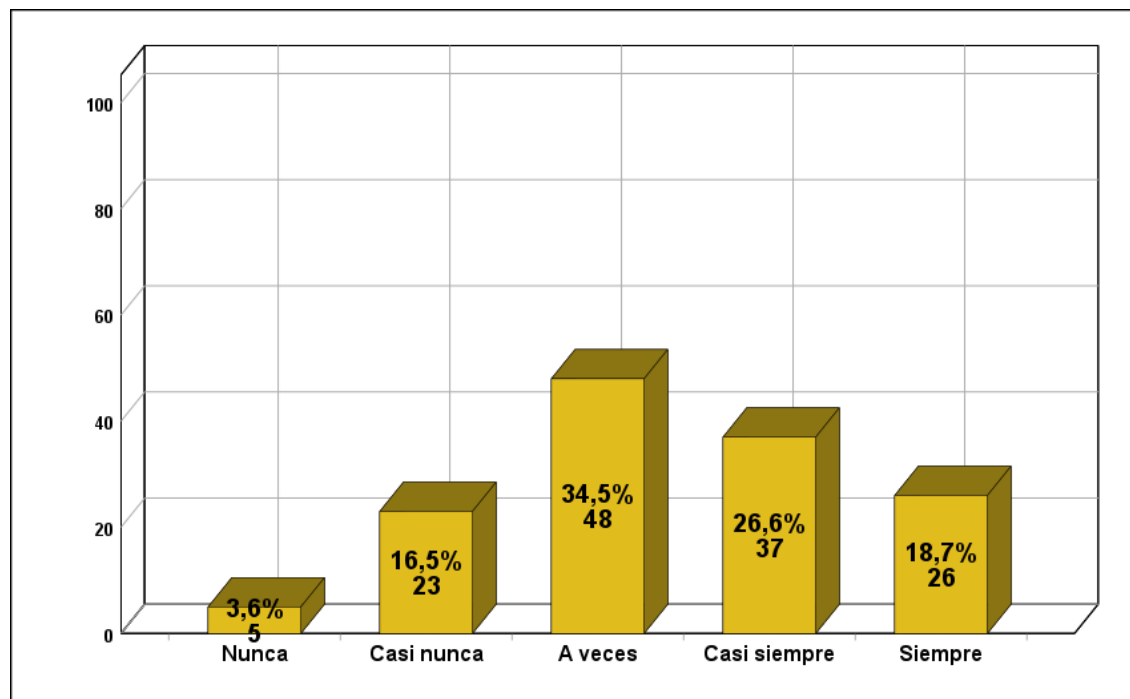
Tabla 13

Mis calificaciones reflejan un buen desempeño en la mayoría de los cursos que he llevado en el Centro de Idiomas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	3,6	3,6	3,6
	Casi nunca	23	16,5	16,5	20,1
	A veces	48	34,5	34,5	54,7
	Casi siempre	37	26,6	26,6	81,3
	Siempre	26	18,7	18,7	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 13

Mis calificaciones reflejan un buen desempeño en los cursos





Un 34,5% de los estudiantes considera que sus calificaciones reflejan un buen desempeño "A veces", mientras que un 26,6% responde "Casi siempre" y un 18,7% "Siempre", sumando un 45,3% que percibe un desempeño positivo con frecuencia. Por otro lado, un 20,1% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no ve sus calificaciones como reflejo de buen desempeño. Esto indica que casi la mitad de los estudiantes tiene una percepción positiva de sus resultados académicos

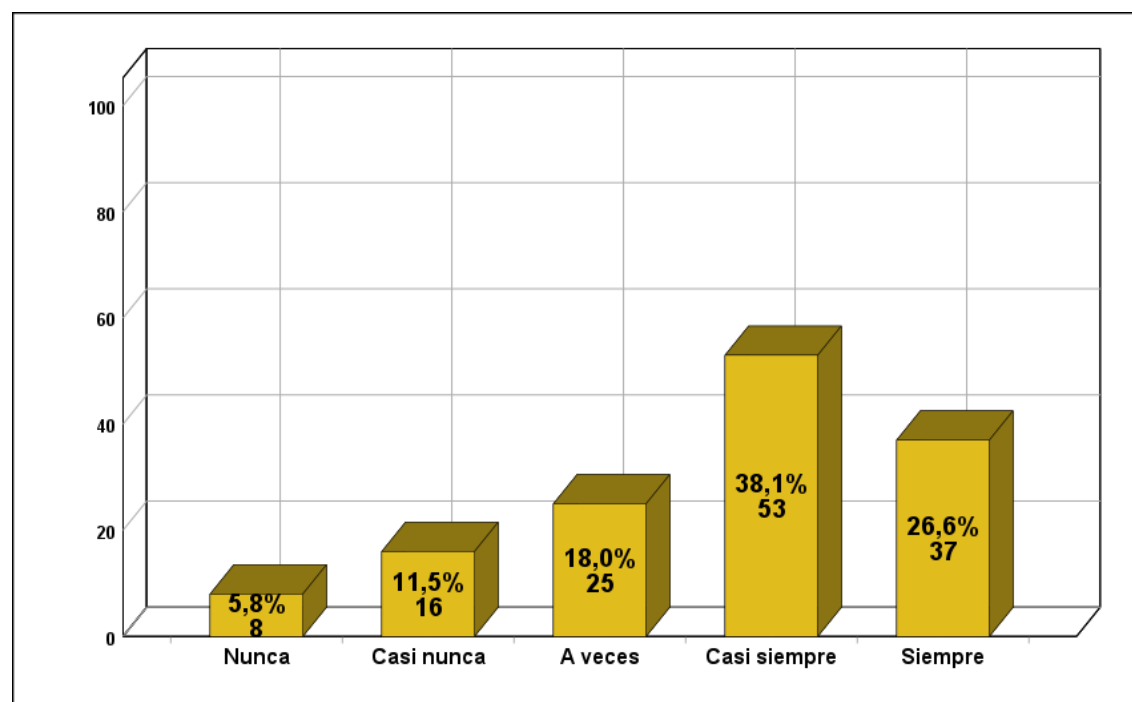
Tabla 14

Generalmente apruebo todos los cursos en los que me inscribo durante el periodo académico.

				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Nunca	8	5,8	5,8	5,8
	Casi nunca	16	11,5	11,5	17,3
	A veces	25	18,0	18,0	35,3
	Casi siempre	53	38,1	38,1	73,4
	Siempre	37	26,6	26,6	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 14

Apruebo generalmente todos mis cursos inscritos





La mayoría de los estudiantes aprueba sus cursos con regularidad, ya que un 38,1% responde "Casi siempre" y un 26,6% "Siempre", sumando un 64,7% que reporta un desempeño exitoso. Sin embargo, un 17,3% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no aprueba consistentemente, y un 18,0% lo hace solo "A veces". Esto sugiere que, aunque la mayoría tiene éxito académico, una minoría enfrenta dificultades para aprobar

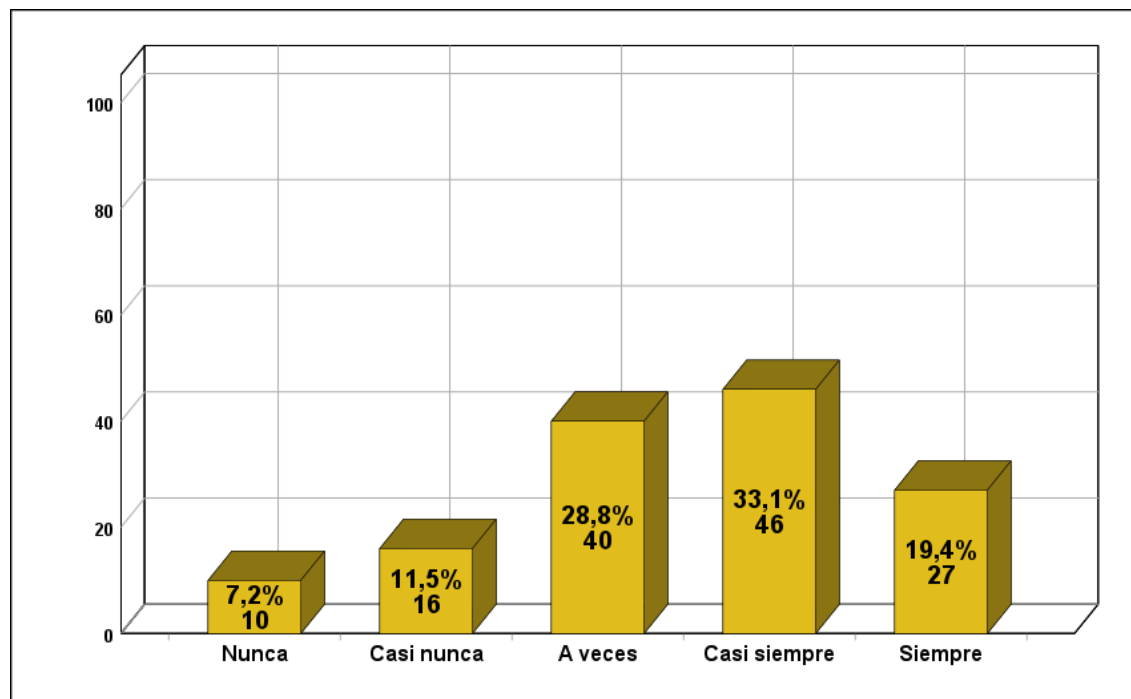
Tabla 15

Las tareas y trabajos que entrego cumplen con los criterios de calidad solicitados por los docentes.

				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Nunca	10	7,2	7,2	7,2
	Casi nunca	16	11,5	11,5	18,7
	A veces	40	28,8	28,8	47,5
	Casi siempre	46	33,1	33,1	80,6
	Siempre	27	19,4	19,4	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 15

Mis tareas cumplen con los criterios de calidad exigidos





Un 33,1% de los estudiantes considera que sus trabajos cumplen con los criterios de calidad "Casi siempre", y un 19,4% "Siempre", sumando un 52,5% que percibe un desempeño positivo en este aspecto. Sin embargo, un 28,8% responde "A veces", y un 18,7% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no cree que sus entregas sean de calidad consistentemente. Esto indica que más de la mitad de los estudiantes entrega trabajos de calidad, aunque una proporción significativa no lo hace regularmente

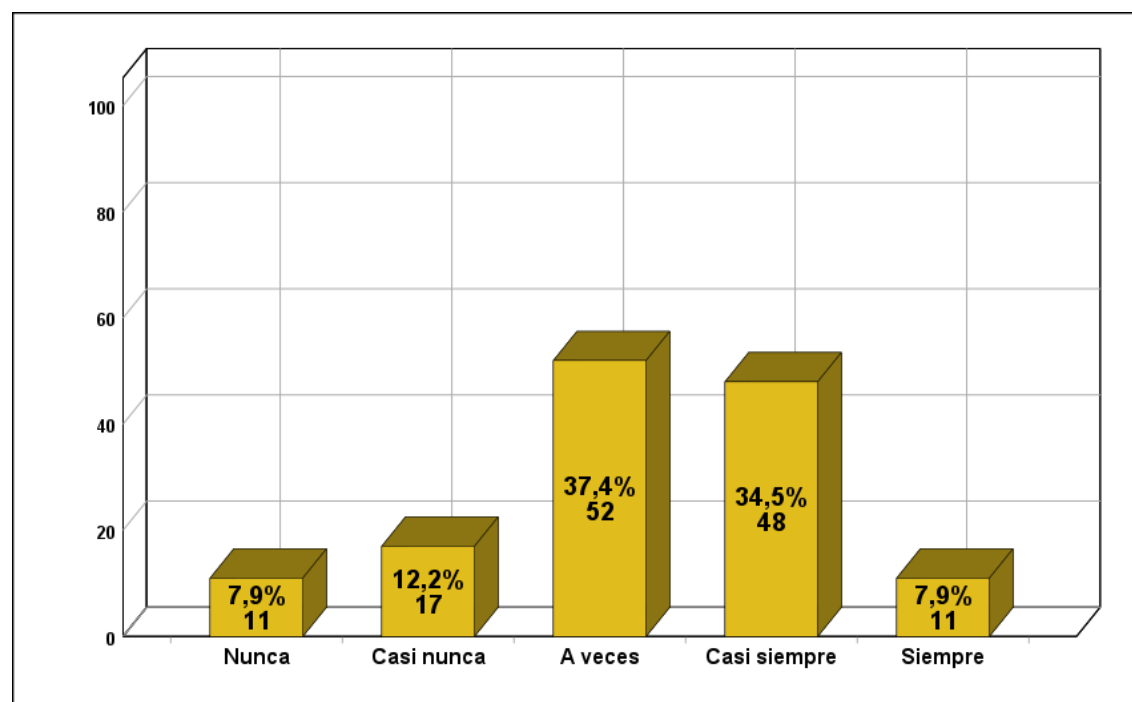
Tabla 16

Suelo obtener buenos resultados en las evaluaciones parciales como quincenales, controles o prácticas escritas.

				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Nunca	11	7,9	7,9	7,9
	Casi nunca	17	12,2	12,2	20,1
	A veces	52	37,4	37,4	57,6
	Casi siempre	48	34,5	34,5	92,1
	Siempre	11	7,9	7,9	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 16

Obtengo buenos resultados en evaluaciones parciales





Un 37,4% de los estudiantes obtiene buenos resultados en evaluaciones parciales "A veces", mientras que un 34,5% lo hace "Casi siempre" y un 7,9% "Siempre", sumando un 42,4% con un desempeño positivo frecuente. Por otro lado, un 20,1% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no suele obtener buenos resultados. Esto refleja que, aunque muchos tienen un desempeño aceptable, una minoría enfrenta dificultades consistentes en evaluaciones

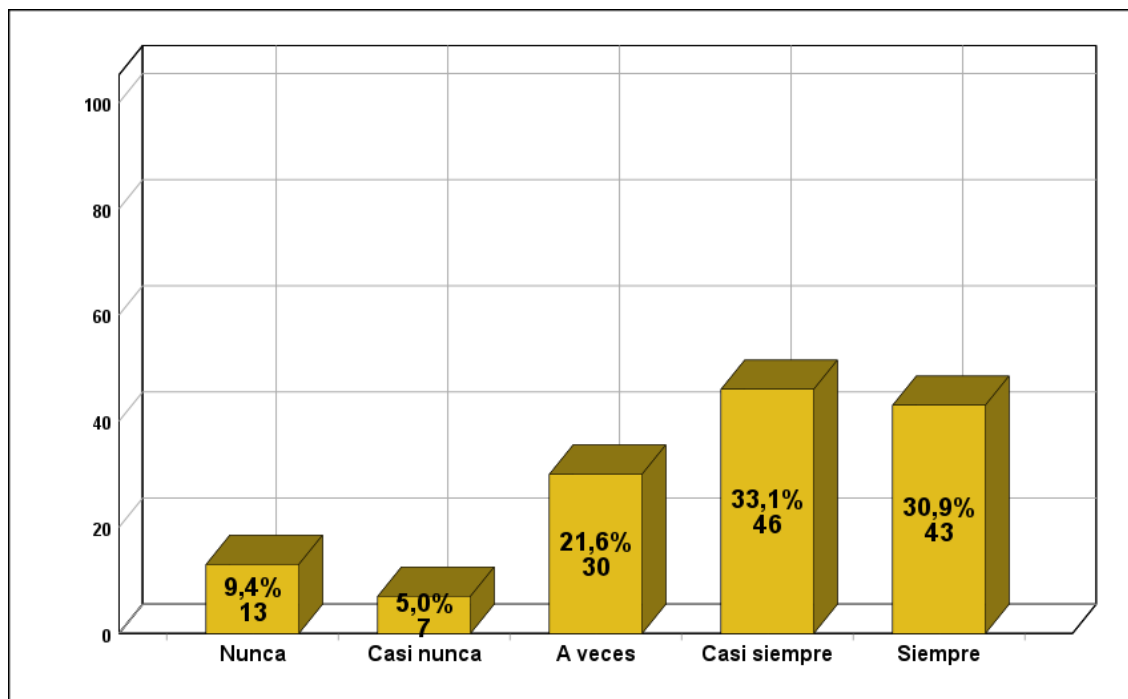
Tabla 17

Asisto de manera constante a todas las clases programadas, salvo casos excepcionales o justificados.

				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Nunca	13	9,4	9,4	9,4
	Casi nunca	7	5,0	5,0	14,4
	A veces	30	21,6	21,6	36,0
	Casi siempre	46	33,1	33,1	69,1
	Siempre	43	30,9	30,9	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 17

Asisto constantemente a clases programadas





Un 37,4% de los estudiantes obtiene buenos resultados en evaluaciones parciales "A veces", mientras que un 34,5% lo hace "Casi siempre" y un 7,9% "Siempre", sumando un 42,4% con un desempeño positivo frecuente. Por otro lado, un 20,1% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no suele obtener buenos resultados. Esto refleja que, aunque muchos tienen un desempeño aceptable, una minoría enfrenta dificultades consistentes en evaluaciones

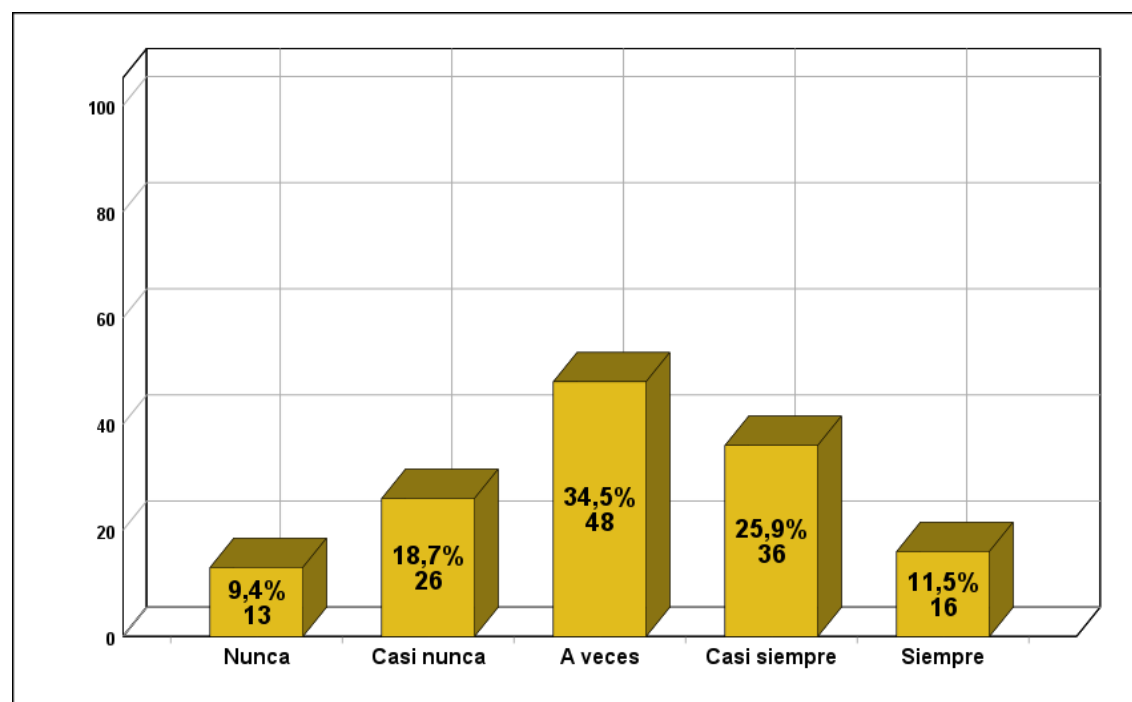
Tabla 18

Participo activamente en clase, ya sea respondiendo preguntas, opinando o realizando intervenciones pertinentes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	13	9,4	9,4	9,4
	Casi nunca	26	18,7	18,7	28,1
	A veces	48	34,5	34,5	62,6
	Casi siempre	36	25,9	25,9	88,5
	Siempre	16	11,5	11,5	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 18

Asisto constantemente a clases programadas





Un 34,5% de los estudiantes participa activamente en clase "A veces", mientras que un 25,9% lo hace "Casi siempre" y un 11,5% "Siempre", sumando un 37,4% que muestra participación frecuente. Sin embargo, un 28,1% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no participa habitualmente. Esto sugiere que, aunque una parte significativa se involucra en clase, muchos no lo hacen de manera constante

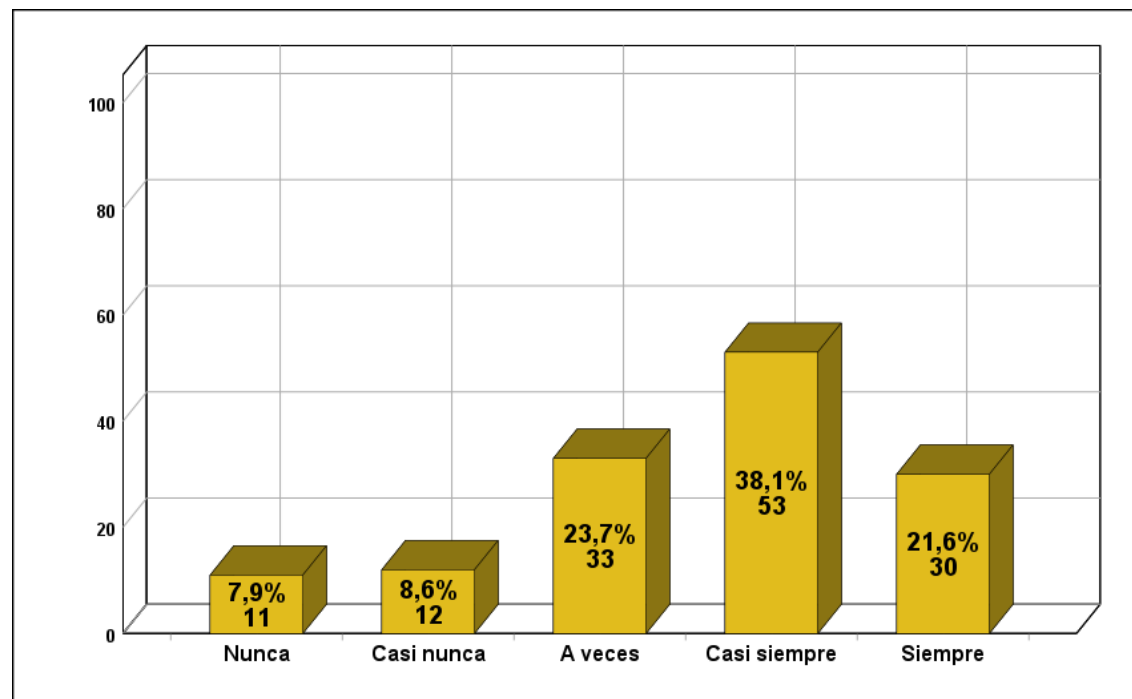
Tabla 19

Entrego mis tareas académicas dentro del plazo establecido por los docentes, sin necesidad de prórrogas.

				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Nunca	11	7,9	7,9	7,9
	Casi nunca	12	8,6	8,6	16,5
	A veces	33	23,7	23,7	40,3
	Casi siempre	53	38,1	38,1	78,4
	Siempre	30	21,6	21,6	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 19

Entrego mis tareas a tiempo sin necesidad de prórrogas





Un 38,1% de los estudiantes entrega sus tareas dentro del plazo "Casi siempre", y un 21,6% "Siempre", sumando un 59,7% que cumple consistentemente con los plazos. Sin embargo, un 23,7% lo hace solo "A veces", y un 16,5% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no cumple regularmente. Esto indica que, aunque la mayoría es puntual, una minoría significativa enfrenta dificultades con los plazos

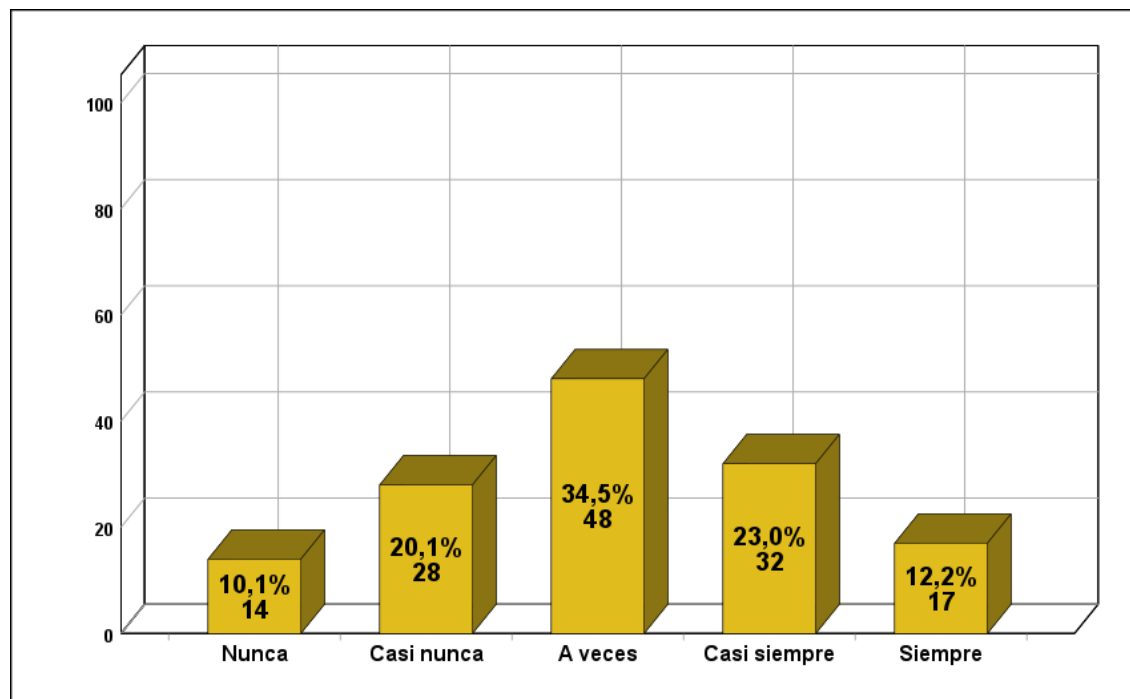
Tabla 20

Participo voluntariamente en actividades académicas adicionales como talleres, concursos o eventos organizados por el Centro de Idiomas.

				Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Frecuencia	Porcentaje			
Válido	Nunca	14	10,1	10,1	10,1
	Casi nunca	28	20,1	20,1	30,2
	A veces	48	34,5	34,5	64,7
	Casi siempre	32	23,0	23,0	87,8
	Siempre	17	12,2	12,2	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 20

Participo voluntariamente en actividades académicas adicionales





Un 34,5% de los estudiantes participa en actividades académicas adicionales "A veces", mientras que un 23,0% lo hace "Casi siempre" y un 12,2% "Siempre", sumando un 35,2% que se involucra con frecuencia. Sin embargo, un 30,2% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no participa habitualmente. Esto refleja que la participación en actividades extras es moderada, con más de la mitad no involucrándose regularmente

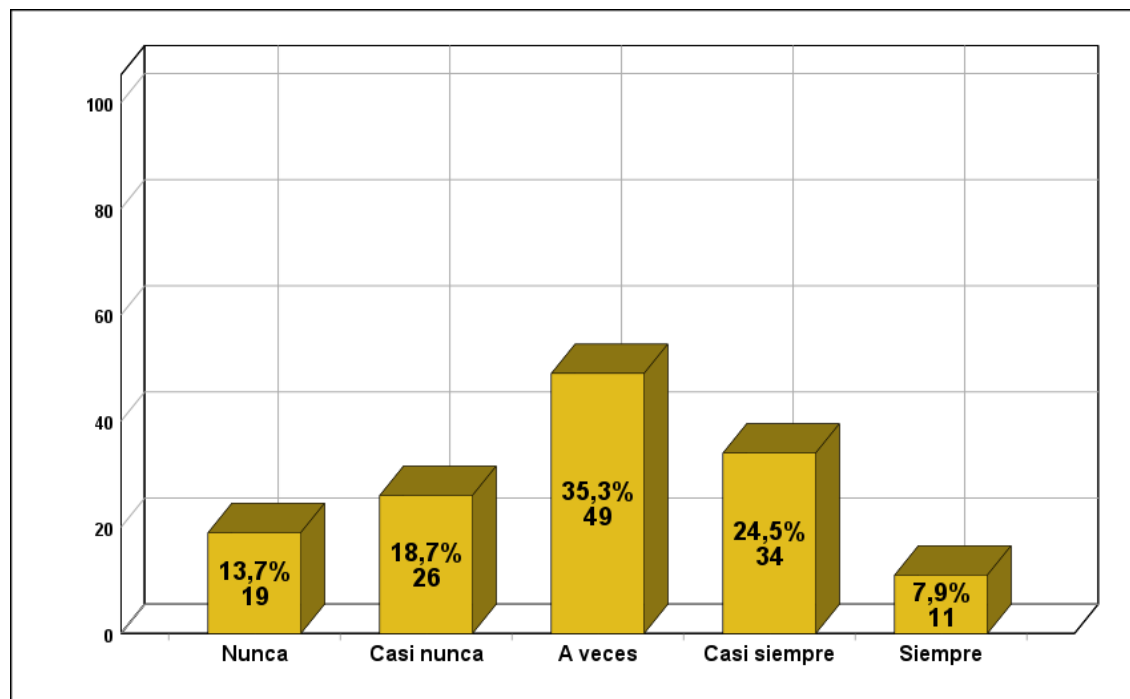
Tabla 21

Utilizo técnicas de estudio como resúmenes, esquemas o mapas mentales para facilitar mi aprendizaje de los contenidos.

				Porcentaje	Porcentaje
				válido	acumulado
Válido	Nunca	19	13,7	13,7	13,7
	Casi nunca	26	18,7	18,7	32,4
	A veces	49	35,3	35,3	67,6
	Casi siempre	34	24,5	24,5	92,1
	Siempre	11	7,9	7,9	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 21

Utilizo técnicas de estudio como resúmenes o mapas mentales





Un 35,3% de los estudiantes utiliza técnicas de estudio "A veces", mientras que un 24,5% lo hace "Casi siempre" y un 7,9% "Siempre", sumando un 32,4% que las emplea con frecuencia. Sin embargo, un 32,4% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no las usa habitualmente. Esto indica que la mayoría no incorpora estas estrategias de manera constante, lo que podría limitar su aprendizaje efectivo

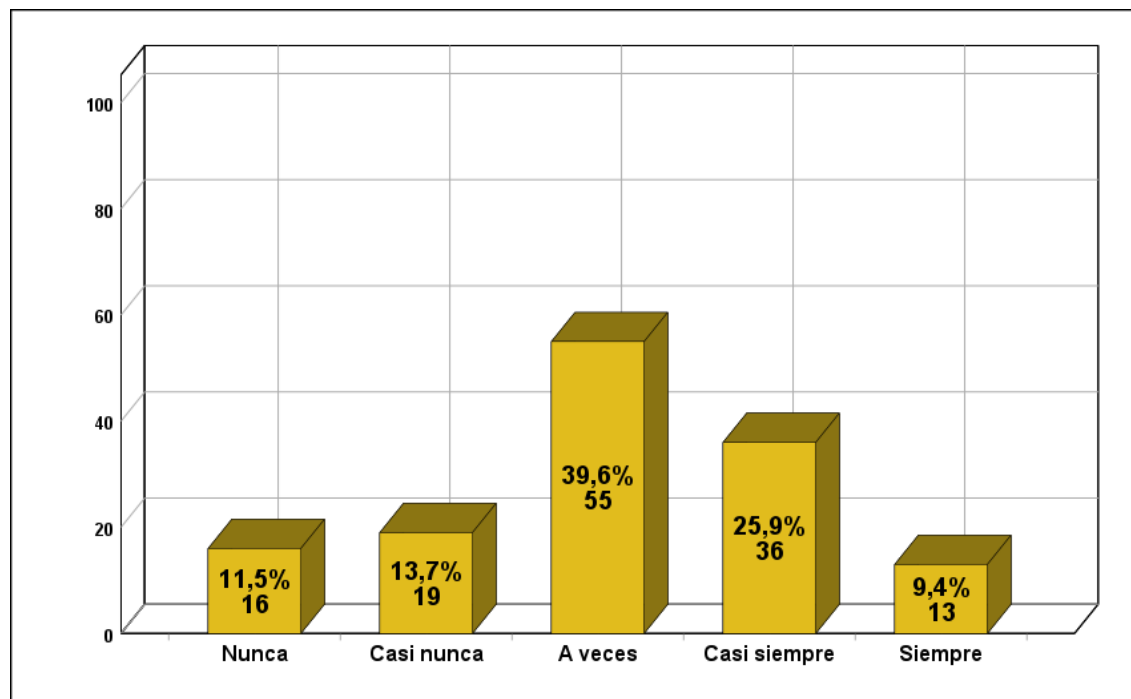
Tabla 22

Cuando estudio, logro concentrarme sin distraerme fácilmente con elementos del entorno o pensamientos ajenos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	16	11,5	11,5	11,5
	Casi nunca	19	13,7	13,7	25,2
	A veces	55	39,6	39,6	64,7
	Casi siempre	36	25,9	25,9	90,6
	Siempre	13	9,4	9,4	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 22

Logro concentrarme al estudiar sin distraerme fácilmente





Un 39,6% de los estudiantes logra concentrarse "A veces", mientras que un 25,9% lo hace "Casi siempre" y un 9,4% "Siempre", sumando un 35,3% que mantiene la concentración con frecuencia. Sin embargo, un 25,2% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") se distrae fácilmente. Esto sugiere que la concentración es un desafío para una parte significativa, afectando su productividad al estudiar

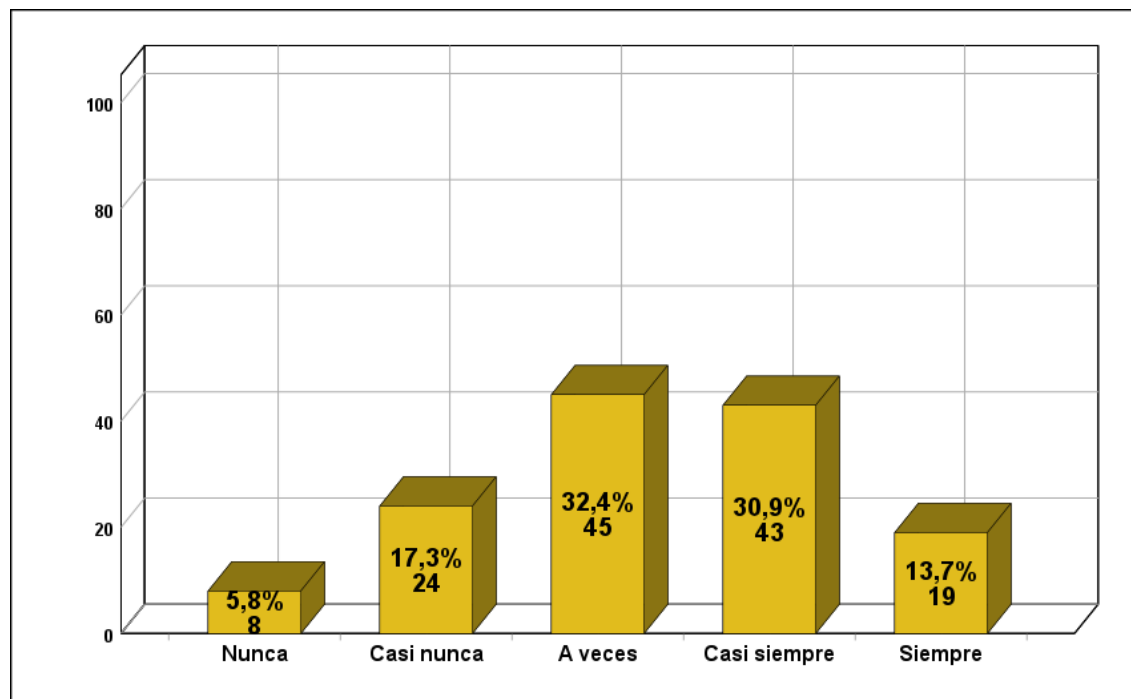
Tabla 23

Durante los exámenes, administro bien el tiempo y logro responder todas las preguntas sin apuros.

				Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		Frecuencia	Porcentaje		
	Nunca	8	5,8	5,8	5,8
	Casi nunca	24	17,3	17,3	23,0
	A veces	45	32,4	32,4	55,4
	Casi siempre	43	30,9	30,9	86,3
	Siempre	19	13,7	13,7	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 23

Logro concentrarme al estudiar sin distraerme fácilmente





Un 32,4% de los estudiantes administra bien el tiempo en exámenes "A veces", mientras que un 30,9% lo hace "Casi siempre" y un 13,7% "Siempre", sumando un 44,6% que tiene un buen manejo del tiempo con frecuencia. Sin embargo, un 23,0% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no lo logra habitualmente. Esto indica que, aunque muchos manejan bien el tiempo en evaluaciones, una minoría significativa enfrenta dificultades

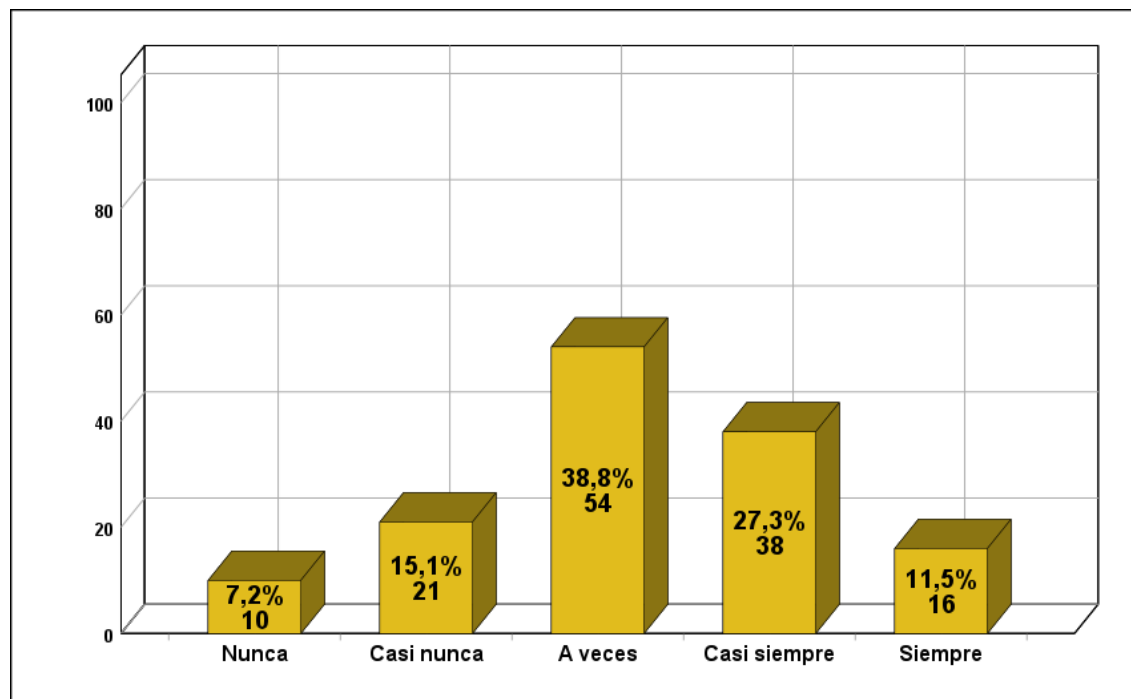
Tabla 24

Organizo con anticipación el tiempo necesario para estudiar y realizar trabajos académicos de forma adecuada.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	10	7,2	7,2	7,2
	Casi nunca	21	15,1	15,1	22,3
	A veces	54	38,8	38,8	61,2
	Casi siempre	38	27,3	27,3	88,5
	Siempre	16	11,5	11,5	100,0
	Total	139	100,0	100,0	

Figura 24

Logro concentrarme al estudiar sin distraerme fácilmente





Un 38,8% de los estudiantes organiza su tiempo con anticipación "A veces", mientras que un 27,3% lo hace "Casi siempre" y un 11,5% "Siempre", sumando un 38,8% que planifica con frecuencia. Sin embargo, un 22,3% (suma de "Nunca" y "Casi nunca") no lo hace habitualmente. Esto refleja que más de la mitad no organiza su tiempo de manera constante, lo que podría impactar su desempeño académico

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

Hipótesis de Investigación (H_1): La procrastinación influye de manera negativa y significativa en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca durante el año 2024.

Hipótesis Nula (H_0): La procrastinación no influye de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca durante el año 2024.

Formulación estadística:

H_1 : $\rho \neq 0$ (Existe correlación significativa entre procrastinación y rendimiento académico)

H_0 : $\rho = 0$ (No existe correlación significativa entre procrastinación y rendimiento académico)

Hipótesis Específica 1: Dimensión Gestión del Tiempo

Hipótesis de Investigación ($H_{1.1}$): Existe una relación inversa y significativa entre una gestión ineficaz del tiempo y el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca.

Hipótesis Nula ($H_{0.1}$): No existe una relación significativa entre la gestión del tiempo y el nivel de rendimiento académico en los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca.

Formulación estadística:

$H_{1.1}$: $\rho < 0$ (Correlación negativa significativa)

$H_{0.1}$: $\rho \geq 0$ (No hay correlación negativa significativa)

Hipótesis Específica 2: Dimensión Comportamiento Evitativo

Hipótesis de Investigación ($H_{1.2}$): El comportamiento evitativo se relaciona negativa y significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca.

Hipótesis Nula ($H_{0.2}$): No existe una relación significativa entre el comportamiento evitativo y el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca.

Formulación estadística:

$H_{1.2}$: $\rho < 0$ (Correlación negativa significativa)

$H_{0.2}$: $\rho \geq 0$ (No hay correlación negativa significativa)

Hipótesis Específica 3: Dimensión Motivación Académica

Hipótesis de Investigación ($H_{1.3}$): La motivación académica presenta una relación directa y significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca.

Hipótesis Nula ($H_{0.3}$): No existe una relación significativa entre la motivación académica y el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca.

Formulación estadística:

$H_{1.3}$: $\rho > 0$ (Correlación positiva significativa)

$H_{0.3}$: $\rho \leq 0$ (No hay correlación positiva significativa)

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los hallazgos de este estudio confirman que la procrastinación en el Centro de Idiomas es un comportamiento prevalente y complejo. El que un 28.1% de los estudiantes postergue tareas "casi siempre" o "siempre" a pesar de tener tiempo, y que alrededor del 25% priorice frecuentemente distracciones como redes sociales, refleja la dualidad del problema señalada por Steel (2007): no es solo un déficit de disciplina, sino un fenómeno con componentes cognitivo-emocionales. Esto se corrobora al observar que el miedo al fracaso y la desmotivación ante tareas complejas son impulsores importantes. Estos resultados amplían la perspectiva de Solomon y Rothblum (1984), ya que no solo se valida la asociación entre procrastinación y ansiedad, sino que se especifica, en el contexto del aprendizaje de idiomas, que el desinterés en los temas (18.7%) opera como un factor desencadenante clave. Coincidiendo con Brinthaup y Mick (2022), la falta de interés intrínseco emerge como un núcleo problemático que cualquier intervención debe abordar.

Una de las contribuciones más relevantes de este estudio es evidenciar la desconexión entre la intención y la acción en la gestión del tiempo. Aunque la mayoría evade demorar entregas (59.7%), una planificación estructurada y el seguimiento de horarios son deficientes para el 69.1% de la muestra. Esto sugiere que los estudiantes operan con una reactividad de último momento más que con una planificación proactiva, hallazgo que resuena con la descripción del "círculo vicioso de autosabotaje" propuesto por Tice y Baumeister (1997). Esta mala gestión se ve agravada por el bajo uso de técnicas de estudio efectivas (solo el 32.4% las usa frecuentemente) y las dificultades de concentración, lo que se alinea con lo observado por Díaz (2020) en estudiantes de idiomas de la UNMSM, quienes postergaban más

las tareas escritas por falta de seguridad. Nuestros resultados indican que esta inseguridad podría derivar, en parte, de no contar con herramientas metodológicas sólidas. La sugerencia de Gómez y Rojas (2018) sobre la brecha digital adquiere relevancia aquí, pues las distracciones digitales, identificadas como un factor principal, podrían estar mermando tanto la concentración como el tiempo disponible para aprender y aplicar estas técnicas.

Los resultados arrojan una paradoja interesante: pese a los altos índices de procrastinación, el rendimiento académico percibido es mayoritariamente positivo en indicadores formales (aprobación de cursos, asistencia). Esto podría indicar, como sugieren Vera et al. (2019) para el contexto peruano, que los estudiantes desarrollan mecanismos de adaptación o "corre" de última hora que les permiten salvar los requisitos mínimos. Sin embargo, los indicadores de compromiso activo – participación en clase (37.4%) y en actividades adicionales (35.2%)– son considerablemente más bajos. Esta discrepancia sugiere que, si bien el rendimiento puede ser aceptable, no está siendo óptimo. Los estudiantes no estarían profundizando en su aprendizaje ni desarrollando todo su potencial, una preocupación ya planteada a nivel local por la Universidad Nacional de Juliaca (2023). Este patrón confirma parcialmente la relación negativa entre procrastinación y rendimiento encontrada en meta-análisis como el de Svartdal y Steel (2020), pero matiza que su impacto en el contexto de Juliaca puede no reflejarse inmediatamente en las notas finales, sino en la calidad del involucramiento y la adquisición de competencias. Factores contextuales únicos, como los mencionados por Huaracha (2022) respecto a la altitud y el clima, podrían estar agregando una capa de fatiga que exacerba la tendencia a la postergación y limita la energía para un engagement más profundo.



En síntesis, este estudio demuestra que la procrastinación influye negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la UNJ, no necesariamente hundiendo sus calificaciones de manera drástica, sino erosionando la calidad de su gestión del tiempo, su motivación intrínseca y su compromiso activo con el aprendizaje. Los hallazgos apoyan y enriquecen la literatura previa, confirmando su carácter multifactorial (Steel, 2007) y destacando el rol de los distractores digitales y los factores emocionales en un contexto regional específico.

CONCLUSIONES

Primera: La procrastinación repercute de forma negativa en el desempeño académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca. Para empezar, los porcentajes obtenidos en la tabla 1 indican que el 69% de participantes está atravesando problemas de gestión de tiempo de estudio, lo que provoca la entrega de trabajos tarde, en un 34.5% de casos, y de peor calidad. Por otra parte, a través de los promedios multidimensionales con la ayuda de una regresión logística, se puede observar que tanto las conductas evitativas, como la pretensión de exceso, 1miedo al fracaso, 55.4%, y la preferencia de distracciones, 61.8%, están marcadas en verde, y también se puede ver la asociación directa con los eventos extremos mencionados a lo largo de este trabajo, pruebas en promedio con un 38.7% y día elegido en un promedio del 36.4%.

Segunda: El 69.1% de los alumnos reportan dificultades para establecer y seguir horarios de estudio regulares, mientras que solamente el 38.8% planea tiempo sus actividades académicas con anticipación. Esta desorganización se refleja claramente en incumplimiento con plazos (23.7% entrega trabajos "a veces" y 11.5% entrega tarde "frecuentemente") y gasto menor de tiempo en tiene de estudio (29.6% se distrae fácilmente). Los resultados evidencian que una deficiente gestión del tiempo no solo aumenta la procrastinación, sino que reduce la efectividad del proceso de aprendizaje, incluso cuando los estudiantes logran cumplir formalmente con sus obligaciones académicas.

Tercera: Más de la mitad de los encuestados (55.4%) admite postergar tareas por miedo al fracaso o por desmotivación, mientras que un 33.8% evita regularmente actividades académicas necesarias. Estos comportamientos generan un círculo vicioso: al evitar las tareas desafiantes, los estudiantes acumulan trabajo pendiente,



experimentan mayor estrés y finalmente obtienen resultados académicos inferiores (solo 42.4% logra buenos resultados en evaluaciones de manera consistente). Los datos sugieren que este factor emocional de la procrastinación puede ser incluso más limitante que las meras dificultades de organización.

Cuarta: En cuanto a la motivación académica, los resultados establecen una clara relación positiva con el rendimiento. Se observa que los estudiantes con mayor motivación intrínseca (47.5% que no evade tareas importantes) muestran mejor desempeño general (64.7% de aprobación de cursos) y mayor participación en actividades complementarias (35.2%). Por el contrario, la desmotivación - expresada en falta de interés por los contenidos (33.8%) o percepción de excesiva dificultad (39.6%) - se asocia con patrones de estudio inconsistentes y menores logros académicos. Esto indica que fortalecer la motivación podría ser una estrategia efectiva para reducir la procrastinación y mejorar los resultados de aprendizaje.

RECOMENDACIONES

Primera: Al Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca la implementación del Programa Integral Anti-Procrastinación. Dicho programa estaría focalizado en los estudiantes del centro, docentes y trabajadores administrativos, y fungiría mediante la combinación de talleres de gestión del tiempo, asesorías psicológicas con respecto al miedo al fracaso y estrategias de motivación académica como modos de abatir los niveles de procrastinación allí existentes y mejorar el rendimiento de los estudiantes de forma sostenida.

Segunda: A modo de primera medida concreta, los talleres obligatorios con una introducción a la gestión del tiempo al comienzo de cada ciclo escolar son una posible solución. Deben enseñar técnicas probadas como el método pomodoro, cómo hacer agendas efectivas y cómo priorizar ningún caso de estudio. Nuevamente, este recurso debe combinar partes teóricas y prácticas, con los alumnos que trabajan inmediatamente sobre proyectos reales dentro de las clases.

Tercera: Según el estudio, el miedo al fracaso y la ansiedad académica también juegan un papel crucial en la procrastinación. Por lo tanto, se recomienda crear un servicio de asesoría psicológica centrado en estos problemas, aplicando la teoría cognitivo-conductual.

Cuarta: A la directora de centro de idiomas implementar diversas estrategias activas como un enfoque para combatir la desmotivación a corto y largo plazo, que ha sido identificada como una causa de procrastinación. En el aula, el personal de docencia podría utilizar enfoques de aprendizaje activo, incluidos los métodos de gamificación y los proyectos colaborativos para comprometer a los estudiantes a interactuar con los cursos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bäulke, L., Grunschel, C., & Dresel, M. (2022). Student procrastination in higher education: The role of exhaustion, boredom, and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 98, 102189. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102189>
- Blanco, M., & Gámez, E. (2023). Procrastinación académica y autorregulación del aprendizaje: un estudio predictivo en educación superior. *Revista de Psicodidáctica*, 28(1), 46-54. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.09.001>
- Brinthaupt, T. M., & Mick, C. S. (2022). The role of self-compassion in reducing academic procrastination. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/15210251221130541>
- Burhan, N. A. S., & Yunus, M. M. (2023). Exploring the Relationship Between Digital Distraction, Procrastination, and Academic Performance in Language Learning. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(1), 1916-1930.
- Centro de Idiomas UNJ. (2024). *Reporte interno de evaluación docente*. Universidad Nacional de Juliaca.
- Cerezo, R., Fernández, E., & Bernardo, A. B. (2019). Perfiles de procrastinación académica en estudiantes universitarios: diferencias en autorregulación y rendimiento. *Anales de Psicología*, 35(1), 89-97. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.1.297381>
- Coordinación Académica UNJ. (2025). *Plan de mejora académica 2025*. Universidad Nacional de Juliaca.



Díaz, J. (2020). *Factores asociados a la procrastinación en estudiantes de lenguas.*

Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Díaz-Méndez, M., & Lastra, K. (2023). Influencia de la procrastinación en el estrés académico y el rendimiento en estudiantes de posgrado. *Psicología Educativa*, 29(1), 33-40. <https://doi.org/10.5093/psed2023a1>

Garzón-Umerenkova, A., & de la Fuente, J. (2021). Procrastinación y Engagement Académico: El Rol Mediador de la Autorregulación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 60(4), 155-168. <https://doi.org/10.21865/RIDEP60.4.12>

Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2021). An investigation of the efficacy of acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>

Gómez, L., & Rojas, M. (2018). Impacto de la pandemia en hábitos de estudio. *Revista Peruana de Educación*, 12(3), 45-60.

Grunschel, C., & Bäumle, L. (2020). Academic procrastination and motivation: The role of expectancy-value beliefs. *Journal of Educational Psychology*, 112(8), 1677–1692. <https://doi.org/10.1037/edu0000450>

Hensley, L. C. (2021). Reconsidering active procrastination: Relations to motivation and achievement in college anatomy. *Current Psychology*, 40(7), 3433-3445. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00271-4>

Herrera, D., & Ríos, M. (2022). Procrastinación académica y gestión del tiempo en la educación virtual: un estudio en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 10(1), e1234. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1234>



Huaracha, R. (2022). *Clima y desempeño académico en la sierra peruana*. Universidad Nacional de Juliaca.

Klassen, R., Krawchuk, L., & Rajani, S. (2008). Procrastination and Motivation of Undergraduates. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 915-923.

Kljajic, K., & Gaudreau, P. (2022). Why do students procrastinate? A large-scale study of the associations between procrastination and academic motivation. *Educational Psychology*, 42(6), 687-704. <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2091760>

Klingsieck, K. B., & Fries, S. (2020). Procrastination in higher education: A scoping review of measurement, prevalence, and correlates. *Educational Psychology Review*, 32(4), 855-879. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09522-6>

Landeo, J., & Villasante, K. (2023). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes de una universidad pública peruana. *Revista de Investigación Psicológica*, 29, 45-60. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v29i1.23675>

Limonero, J. T., & Gómez-Romero, M. J. (2021). Procrastinación y bienestar emocional en el ámbito universitario: el papel moderador de la inteligencia emocional. *Ansiedad y Estrés*, 27(2-3), 94-101. <https://doi.org/10.5093/anyes2021a10>

Mera, C., & Cáceres, P. (2022). Procrastinación académica y uso de redes sociales en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 137-149. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1215>

MINEDU. (2021). *Estadísticas de Educación Superior*. Ministerio de Educación del Perú.

Orejuela, J. G., Ramírez, L. A., & García, J. E. (2023). Relación entre procrastinación académica, estrés y rendimiento en estudiantes de ingeniería. *Formación*



Universitaria, 16(2), 75-84. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062023000200075>

Paz, C., & Medrano, L. A. (2020). Diseño y evaluación psicométrica de una Escala de Procrastinación Académica para universitarios argentinos (EPA-U). *Liberabit*, 26(1), e333. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n1.08>

Pérez, E., & Díaz, K. (2021). Impacto de la procrastinación en el rendimiento académico durante la educación a distancia. *Revista de Educación a Distancia*, 21(65). <http://dx.doi.org/10.6018/red.465421>

Pinxten, M., & van der Hoeven, N. (2023). Academic procrastination and online learning engagement: The mediating role of self-regulated learning strategies. *Computers & Education*, 191, 104616. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104616>

Quispe, A. (2021). *Educación superior en contextos rurales*. Universidad Nacional de Juliaca.

Rahimi, S., & Vallerand, R. J. (2021). The role of passion in academic procrastination and performance. *Journal of Educational Psychology*, 113(7), 1482–1499. <https://doi.org/10.1037/edu0000617>

Rodríguez, C., & González, A. (2019). Validación de la escala de procrastinación académica (EPA) en una muestra de estudiantes chilenos. *Psykhé*, 28(2), 1-13. <https://doi.org/10.7764/psykhe.28.2.1344>

Sánchez, M. T., & Rivas, S. F. (2022). Procrastinación y miedo al fracaso en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 15, 112-125. <https://doi.org/10.17979/reipe.2022.15.0.8865>



- Sánchez, P. (2022). *Salud mental y hábitos académicos en el Perú*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Schouwenburg, H., Lay, C., & Pychyl, T. (2004). *Procrastination in Academic Settings: Patterns and Solutions*. Springer.
- Sirois, F. M. (2016). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 97, 237-241. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.007>
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Soto, A. M., Gutiérrez, S. J., Martínez, A. G., Quinzo, C. P., & Tomala, J. G. (2024). La influencia del apoyo familiar en el desarrollo de la responsabilidad escolar de madres adolescentes: Un estudio sobre el impacto en su rendimiento académico. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2927>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2019). Academic procrastination: A meta-analysis of its prevalence, antecedents, and consequences. *Educational Psychology Review*, 31(4), 1057-1086. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09497-x>
- Svartdal, F., & Steel, P. (2020). The procrastination–performance nexus: A meta-analysis of the relationship between procrastination and academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 112(5), 1048–1064. <https://doi.org/10.1037/edu0000425>



- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1241-1253.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2021). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 32(3), 179-185. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2021.1973476>
- Unda, S., & Orozco, M. (2023). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 34, 229-256. <https://doi.org/10.17163/soph.n34.2023.08>
- Universidad Nacional de Juliaca. (2023). *Informe de Desempeño Académico 2023*. Universidad Nacional de Juliaca.
- Van Eerde, W. (2003). Procrastination at work and time management training. *The Journal of Psychology*, 137(5), 421-434. <https://doi.org/10.1080/00223980309600625>
- Vásquez, C., & Llanos, M. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 15(1), 55-70.
- Vera, M., López, C., & Torres, R. (2019). Procrastinación y rendimiento en universidades públicas peruanas. *Revista de Psicología Educativa*, 8(2), 112-128.
- Wäschle, K., & Schwinger, M. (2019). The interplay of procrastination, self-regulated learning strategies, and academic performance: A longitudinal perspective. *Learning and Individual Differences*, 73, 102-110. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.05.010>



- Zacks, S., & Hen, M. (2021). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 49(2), 117-130. <https://doi.org/10.1080/10852352.2019.1633607>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., & David, Z. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zumárraga, M., & Cevallos, G. (2022). *Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador*. [Institución no especificada].



ANEXOS



Apéndice 1 Matriz de consistencia



Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Procrastinación.	Tipo de estudio: Estudio aplicativo Diseño Metodológico: No experimental
¿De qué manera influye la procrastinación en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca durante el año 2024?	Determinar la influencia de la procrastinación en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca durante el año 2024.	La procrastinación influye de manera negativa en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca durante el año 2024.		
Problema específico n° 1	Objetivo específico n° 1	Hipótesis específica n° 1	Rendimiento Académico	Nivel: Explicativo descriptivo Población: 215 estudiantes Muestra:
¿Cuál es el grado de influencia de la gestión del tiempo sobre el rendimiento académico en los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2024?	Determinar el grado de influencia de la gestión del tiempo sobre el rendimiento académico en los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, 2024.	Existe una relación inversa entre la gestión del tiempo y el rendimiento académico en los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2025		



Problema específico n° 2	Objetivo específico n° 2	Hipótesis específica n° 2		139 estudiantes Técnica: Observación directa Análisis documental Instrumento: Encuesta Cuestionario Ficha de observación
¿Cuál es el efecto del comportamiento evitativo en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2024?	Evaluar el efecto del comportamiento evitativo en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, 2024.	El comportamiento evitativo tiene un efecto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2024.		
Problema específico n° 3	Objetivo específico n° 3	Hipótesis específica n° 3		
¿Cuál es el efecto de la motivación académica en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2024?	Identificar el efecto de la motivación académica en el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca, 2024.	La motivación académica tiene un efecto positivo con el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Nacional de Juliaca en el año 2024.		

Apéndice 2 Instrumentos

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Instrucciones:

A continuación se presentan una serie de afirmaciones sobre tus hábitos de estudio y desempeño académico. Por favor, marca con una (X) la alternativa que mejor describa tu situación, considerando la siguiente escala:

- | | | |
|----------------------------------|-------------|----------------|
| ☐ 1. | | Nunca |
| ☐ 2. | Casi | nunca |
| ☐ 3. | A | veces |
| ☐ 4. | Casi | siempre |
| ☐ 5. Siempre | | |

Sección 1: Gestión del Tiempo y Procrastinación

1. Me resulta difícil establecer horarios de estudio claros y ajustarme a ellos durante mis actividades académicas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Postergo mis deberes académicos con frecuencia, aunque tenga tiempo suficiente para realizarlos.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Suelo entregar mis trabajos fuera del plazo establecido por los docentes.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Uso mi tiempo libre en actividades no prioritarias y dejo de lado mis responsabilidades académicas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Prefiero hacer otras cosas (como usar redes sociales) en lugar de dedicarme a mis obligaciones académicas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Sección 2: Comportamiento Evitativo y Emociones

6. Aplazo mis deberes porque tengo miedo de no obtener buenos resultados o fracasar.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5



7. Evito hacer ciertas actividades académicas aunque sé que son necesarias para mi aprendizaje.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. A menudo me siento poco interesado en los temas que debo estudiar, por lo que los dejo para después.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. Cuando una tarea me parece complicada, me desmotivo y la dejo para más adelante.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. Pierdo de vista mis metas académicas cuando me enfrento a tareas aburridas o exigentes.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

11. No me siento capaz de completar algunas tareas académicas y por eso las evito o las postergo.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Sección 3: Rendimiento Académico

12. Mis calificaciones reflejan un buen desempeño en la mayoría de los cursos que he llevado en el Centro de Idiomas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

13. Generalmente apruebo todos los cursos en los que me inscribo durante el periodo académico.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

14. Las tareas y trabajos que entrego cumplen con los criterios de calidad solicitados por los docentes.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

15. Suelo obtener buenos resultados en las evaluaciones parciales (quincenales, controles o prácticas escritas).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5



Sección 4: Hábitos de Estudio y Participación

16. Asisto de manera constante a todas las clases programadas, salvo casos excepcionales o justificados.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

17. Participo activamente en clase (respondiendo preguntas, opinando o realizando intervenciones pertinentes).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

18. Entrego mis tareas académicas dentro del plazo establecido, sin necesidad de prórrogas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

19. Participo voluntariamente en actividades académicas adicionales (talleres, concursos o eventos del Centro de Idiomas).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

20. Utilizo técnicas de estudio (resúmenes, esquemas o mapas mentales) para facilitar mi aprendizaje.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

21. Cuando estudio, logro concentrarme sin distraerme fácilmente con elementos del entorno.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

22. Durante los exámenes, administro bien el tiempo y logro responder todas las preguntas sin apuros.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

23. Organizo con anticipación el tiempo necesario para estudiar y realizar trabajos académicos.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO
OPINIÓN DEL EXPERTO

I. DATOS GENERALES

1.1. Autor del instrumento: ...SAUL QUISPE GALINDO.....1.2. Validado por: Mgtr. LUIS CHAYÑA AGUILAR.....

1.3. Título de la investigación:

INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE INVESTIGACIONES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SUCRE 2024.....1.4. Nombre del instrumento: ...CUESTIONARIO.....

II. ASPECTOS A EVALUAR

Nº	INDICADORES		VALORACIÓN																			
			DEFICIENTE				BAJO				REGULAR				BUENA				EXCELENTE			
			1	9	11	18	21	28	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
			5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1	CLARIDAD	Esta formado con lenguaje apropiado.																	X			
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.																	X			
3	ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia.																	X			
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.																	X			
5	SUFICIENCIA	El número de ítems propuesto es suficiente para medir la variable.																	X			
6	ADECUACIÓN	Está adecuado para valorar la variable de estudio.																	X			
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.																	X			
8	COHERENCIA	Existe coherencia entre el problema, objetivos e hipótesis.																	X			
9	METODOLOGÍA	Responde al propósito de la investigación.																	X			
10	PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.																	X			

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: ...EXCELENTE.....IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: ...85%.....V. OBSERVACIONES: ...NINGUNA.....LUGAR Y FECHA: ...30/12/2025.....


FIRMA DEL EXPERTO



FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO OPINIÓN DEL EXPERTO

I. DATOS GENERALES

1.1. Autor del instrumento: SAUL QUISPE GALINDO

1.2. Validado por: DR. JAVIER ROMULO QUISPE ZAPANA

1.3. Título de la investigación:

INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS

ESTUDIANTES DEL CENTRO DE INDIAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SUCCHA 2024

1.4. Nombre del instrumento: CUESTIONARIO

II. ASPECTOS A EVALUAR

Nº	.INDICADORES		VALORACIÓN																			
			DEFICIENTE				BAJO				REGULAR				BUENA				EXCELENTE			
			1	9	11	16	21	26	31	38	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
			5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1	CLARIDAD	Está formado con lenguaje apropiado.															X					
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.															X					
3	ACTUALIDAD	Está adecuado al avance de la ciencia.															X					
4	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.															X					
5	SUFICIENCIA	El número de ítems propuesto es suficiente para medir la variable.															X					
6	ADECUACIÓN	Está adecuadó para valorar la variable de estudio.															X					
7	CONSISTENCIA	Está basado en aspectos teóricos y científicos.															X					
8	COHERENCIA	Existe coherencia entre el problema, objetivos e hipótesis.															X					
9	METODOLOGÍA	Responde al propósito de la investigación.															X					
10	PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.															X					

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: BUENA

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 8.9/10

V. OBSERVACIONES: NINGUNA

LUGAR Y FECHA: 30/12/2025


FIRMA DEL EXPERTO

Apéndice 4 Tratamiento de datos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Pregunta1	Numérico	1	0	Me resulta difícil establecer horarios de estudio...	{1, Nunca}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
2	Pregunta2	Numérico	1	0	Postergan mis deberes académicos con frecue...	{1, Nunca}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
3	Pregunta3	Numérico	1	0	Suele pasar que entrego mis trabajos fuera del...	{1, Nunca}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
4	Pregunta4	Numérico	1	0	Uso mi tiempo libre en actividades no prioritari...	{1, Nunca}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
5	Pregunta5	Numérico	1	0	Uso mi tiempo libre en actividades no prioritari...	{1, Nunca}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
6	Pregunta6	Numérico	1	0	Prefiero hacer otras cosas (como usar redes s...	{1, Nunca}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
7	Pregunta7	Numérico	1	0	Aplazo mis deberes porque tengo miedo de no...	{1, Nunca}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
8	Pregunta8	Numérico	1	0	Evito hacer ciertas actividades académicas au...	{1, Nunca}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
9	Pregunta9	Numérico	1	0	A menudo me siento poco interesado en los te...	{1, Nunca}...	Ninguno	11	Derecha	Nominal	Entrada
10	Pregunta10	Numérico	1	0	Cuando una tarea me parece complicada, me ...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
11	Pregunta11	Numérico	1	0	Pierdo de vista mis metas académicas cuando...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
12	Pregunta12	Numérico	1	0	No me siento capaz de completar algunas tare...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
13	Pregunta13	Numérico	1	0	Mis calificaciones reflejan un buen desempeño...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
14	Pregunta14	Numérico	1	0	Generalmente apruebo todos los cursos en los...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
15	Pregunta15	Numérico	1	0	Las tareas y trabajos que entrego cumplen con...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
16	Pregunta16	Numérico	1	0	Suelo obtener buenos resultados en las evalua...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
17	Pregunta17	Numérico	1	0	Asisto de manera constante a todas las clase...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
18	Pregunta18	Numérico	1	0	Participo activamente en clase, ya sea respon...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
19	Pregunta19	Numérico	1	0	Entrego mis tareas académicas dentro del pla...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
20	Pregunta20	Numérico	1	0	Participo voluntariamente en actividades acadé...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
21	Pregunta21	Numérico	1	0	Utilizo técnicas de estudio como resúmenes, e...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
22	Pregunta22	Numérico	1	0	Cuando estudio, logro concentrarme sin distra...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
23	Pregunta23	Numérico	1	0	Durante los exámenes, administro bien el tiem...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
24	Pregunta24	Numérico	1	0	Organizo con anticipación el tiempo necesario ...	{1, Nunca}...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
25											



	Pregunta1	Pregunta2	Pregunta3	Pregunta4	Pregunta5	Pregunta6	Pregunta7	Pregunta8	Pregunta9	Pregunta10	Pregunta11	Pregunta12	Pregunta13	Pregunta14
1	Casi siempre	A veces	A veces	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Casi nunca	A veces	Casi nunca	A veces	Casi siempre
2	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Casi siempre	Casi nunca	A veces	A veces
3	Casi nunca	A veces	Nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
4	A veces	Casi nunca	Nunca	A veces	A veces	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi siempre
5	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces
6	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Casi siempre
7	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Casi siempre
8	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Nunca	Casi siempre	Siempre
9	A veces	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	A veces	A veces
10	A veces	A veces	A veces	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Siempre
11	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	A veces	A veces	Casi siempre
12	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Siempre
13	A veces	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	A veces
14	A veces	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre
15	A veces	A veces	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	A veces
16	Casi siempre	Casi nunca	Nunca	A veces	A veces	A veces	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre
17	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre
18	A veces	Casi siempre	Nunca	A veces	A veces	A veces	Casi nunca	Casi nunca	A veces	A veces	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Siempre

	Pregunta1	Pregunta2	Pregunta3	Pregunta4	Pregunta5	Pregunta6	Pregunta7	Pregunta8	Pregunta9	Pregunta10	Pregunta11	Pregunta12	Pregunta13	Pregunta14
114	Casi siempre	A veces	Siempre	A veces	Siempre	Nunca	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	A veces	Siempre	Siempre	A veces
115	A veces	Nunca	Siempre	Siempre	Nunca	A veces	Nunca	Casi siempre	Siempre	A veces	A veces	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca
116	A veces	Casi siempre	Nunca	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Nunca	Nunca	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Siempre	Casi siempre
117	Siempre	Casi nunca	Casi nunca	A veces	A veces	A veces	A veces	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	A veces	A veces	Siempre
118	A veces	Casi siempre	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre	Casi nunca	Casi siempre	Nunca	A veces	Nunca	Casi siempre	Siempre	Siempre
119	Casi siempre	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	A veces	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Siempre	A veces	Casi siempre	A veces	Casi siempre
120	Nunca	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Nunca	A veces	Casi nunca	Nunca	A veces	Casi nunca
121	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	Casi siempre	Nunca	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Siempre	Nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Nunca
122	A veces	A veces	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	Casi nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre
123	Siempre	Casi nunca	A veces	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	A veces	A veces	Nunca	A veces	Nunca
124	Siempre	Siempre	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	Nunca	Casi siempre	A veces	A veces	A veces	Nunca
125	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	A veces	Siempre	Nunca	Siempre	A veces	Nunca	A veces	Casi nunca	Siempre	Casi nunca
126	A veces	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	A veces	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Casi nunca
127	Casi siempre	Nunca	Nunca	A veces	Nunca	Nunca	Siempre	A veces	Siempre	Nunca	A veces	Casi nunca	Casi nunca	A veces
128	A veces	Siempre	A veces	A veces	Casi nunca	Siempre	A veces	Casi siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi nunca	Siempre	Casi siempre	Casi siempre
129	Casi nunca	Nunca	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Siempre	A veces	Siempre	Nunca	A veces	A veces	Nunca	Nunca	Nunca
130	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Nunca	Casi nunca	A veces	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Siempre	Casi siempre
131	Casi nunca	Casi nunca	Nunca	A veces	Siempre	Nunca	Siempre	Nunca	A veces	Nunca	Casi nunca	Nunca	A veces	A veces
132	A veces	Nunca	Nunca	Nunca	Casi nunca	Casi nunca	A veces	Nunca	Casi siempre	Siempre	A veces	Nunca	Casi nunca	A veces
133	Casi siempre	A veces	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi siempre	Nunca	Casi siempre	Siempre	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Casi siempre
134	Nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	A veces	Casi nunca	A veces	Casi nunca	Casi siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Siempre
135	Siempre	Nunca	A veces	Casi nunca	A veces	Siempre	Siempre	Casi nunca	Casi nunca	Casi siempre	Casi nunca	Nunca	Siempre	Siempre
136	Casi nunca	Casi nunca	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Casi nunca	Casi siempre	Nunca	A veces	A veces	Casi nunca	Siempre	Casi siempre
137	Casi nunca	A veces	Siempre	Nunca	Casi siempre	Nunca	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi siempre	Nunca	Siempre	Siempre	A veces
138	Casi siempre	Nunca	Casi siempre	Casi siempre	Casi nunca	Casi siempre	A veces	A veces	Casi siempre	A veces	Siempre	Nunca	Siempre	Casi nunca
139	Casi siempre	Casi nunca	Siempre	A veces	Casi nunca	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	A veces



Apéndice 5 Otros.

Operacionalización de las variables

Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE		1.1.1. Dificultad para organizar horarios	Encuesta
	1.1. Gestión del tiempo	1.1.2. Frecuencia de aplazamiento de tareas	
	1.2. Comportamiento Procrastinación	1.1.3. Incumplimiento de plazos	
	1.3. Motivación académica	1.1.4. Uso ineficiente del tiempo	
		1.2.1 Tendencia a posponer tareas	
VARIABLE DEPENDIENTE	2.1. Resultados académicos	1.2.2 Preferencia por actividades distractoras	
	2.2. Participación y compromiso	1.2.3 Postergación por temor al fracaso	
	2.3. Habilidades de estudio	1.2.4 Evitación de responsabilidades	
Rendimiento Académico.		1.3.1 Falta de interés por los temas	
		1.3.2 Desmotivación frente a retos	
		1.3.3 Pérdida de objetivos académicos	
		1.3.4 Baja percepción de autoeficacia	
		2.1.1. Promedio de calificaciones	



-
- 2.1.2 Tasa de aprobación de cursos
 - 2.1.3 Calidad de tareas entregadas
 - 2.1.4 Evaluaciones continuas
 - 2.2.1 Asistencia regular
 - 2.2.2 Participación en clase
 - 2.2.3 Entrega puntual de trabajos
 - 2.2.4 Participación en actividades extracurriculares académicas
 - 2.3.1 Uso de técnicas de estudio
 - 2.3.2 Capacidad de concentración
 - 2.3.3 Manejo del tiempo en exámenes
 - 2.3.4 Planificación de tareas académicas
-

Fuente: propia del autor

ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓNAUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCVFormato digital ☒Fecha de entrega: 23/01/2026

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: SAUL QUISPE GALINDODirección: C. POBLADO COLLINI ANEXO COLLINI PAMPADNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 45356468Teléfono: 951 668 716 email: saulquispegalindo@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: MAESTRÍA EN EDUCACIÓNEscuela Profesional o Mención: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIORTítulo o Grado Académico a optar: MAESTRO EN EDUCACIÓNAsesor: Dr. JESUS MAMANI MAMANI

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación ☐ Tesis ☒ Trabajo de Suficiencia Profesional ☐ Trabajo Académico ☐Título: INFLUENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA 2024Palabras claves, (3 a 5 términos): Procrastinación, rendimiento académico, gestión del tiempo, ansiedad académica, motivación estudiantil¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

☐ Bachiller ☐ Título ☐ 2da Especialidad ☒ Maestría ☐ Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- ☒ Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- ☐ Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- ☐ No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- ☐ Sí autorizo
- ☒ No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral. Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.



Internacional



Nacional

Línea de investigación: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN – P33

Firma de Autor



huella digital

22-01-2026

Fecha