

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de
una institución educativa de Juliaca, 2023**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Yoni Yovana Choquemaque Condori

Sandra Ruth Sacsu Condori

Asesor:

Mg. Sandra Vanessa Revelo Aulestia de Quinteros

Juliaca, noviembre de 2023

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Yo, Sandra Vanessa Revelo Aulestia de Quinteros, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

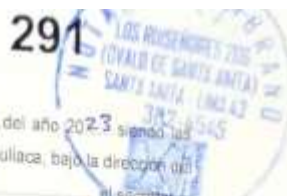
Que la presente investigación titulada: **“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y PROYECTO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE JULIACA, 2023”** de los autores **Yoni Yovana Choquemaque Condori** y **Sandra Ruth Sacsí Condori**, tiene un índice de similitud de 11%, verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 13 días del mes de noviembre del año 2023.



Mg. Sandra Vanessa Revelo
Aulestia de Quinteros

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a siete día(s) del mes de noviembre del año 2023, a las 14:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del Señor Presidente del jurado: Mg. Helen Sara Flores Mamani, el secretario: Mg. Santos Armandina Farceque Huancas y los demás miembros: Mg. Lucy Puno Quispe y el(la) asesor(a): Mg. Sandra Vanessa Revolo Aulestia

de quinteros con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de una institución educativa de Juliaca, 2023

de el(los)/la(las) bachiller(es): a) Yoni Youana Choquemague Condori b) Sandra Ruth Sacsi Condori conducente a la obtención del título profesional de

(Nombre del Título Profesional) Psicólogo con mención en:

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a): Yoni Youana Choquemague Condori

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>19</u>	<u>A</u>	<u>Excelente</u>	<u>Exelencia</u>

Candidato (b): Sandra Ruth Sacsi Condori

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy buena</u>	<u>Sobresaliente</u>

(*) Ver parte posterior
Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]
Presidente

[Firma]
Asesor

[Firma]
Candidato/a (a)

[Firma]
Secretario

[Firma]
Miembro

[Firma]
Candidato/a (b)

Miembro

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia, agradecemos a Dios por habernos brindado la oportunidad de alcanzar esta etapa. Agradecemos a nuestra asesora, Mg. Sandra Vanessa Revelo Aulestia de Quinteros, por su apoyo, enseñanzas y dedicación en el desarrollo de la tesis. Agradecemos a nuestros dictaminadores, Mg. Santos Armandina Farceque Huancas y Mg. Lucy Puño Quispe por el seguimiento realizado en este trabajo a través de sus valiosos análisis, contribuciones y sugerencias, los cuales han ayudado a fortalecer nuestros conocimientos. Así mismo, agradecemos a nuestros padres, docentes de la universidad por el apoyo incondicional.

ÍNDICE GENERAL

Agradecimientos.....	iv
Índice de tablas.....	vi
Índice de anexos.....	vii
Resumen	8
Abstract.....	9
1. Introducción.....	10
2. Materiales y Métodos	15
2.1. Participantes.....	16
2.2. Instrumentos.....	16
2.2.1. Escala de procrastinación académica (EPA)	16
2.2.2. Escala de evaluación del proyecto de vida (EEPV)	18
2.3. Análisis de datos	19
3. Resultados.....	20
3.1. Resultados sociodemográficos.....	20
3.2. Análisis descriptivos	21
3.3. Prueba de normalidad	22
3.4. Correlaciones	22
4. Discusión	23
5. Conclusiones.....	26
Recomendaciones	27
Referencias	28
Anexos	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Validez de contenido y confiabilidad instrumental (EPA).....	18
Tabla 2 Validez de contenido y confiabilidad instrumental (EEPV)	19
Tabla 3 Información sociodemográfica de la muestra de estudio	21
Tabla 4 Análisis descriptivo	22
Tabla 5 Prueba de normalidad a través del Kolmogorov-Smirnov	22
Tabla 6 Correlaciones.....	23

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A. Evidencia de sumisión del artículo	32
Anexo B. Carta de aprobación de comité de ética.....	33
Anexo C. Instrumentos de recolección de datos.....	34

Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de una institución educativa de Juliaca, 2023

Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre procrastinación académica y proyecto de vida. A través de un diseño no experimental, corte transversal, tipo correlacional y enfoque cuantitativo. La población fue integrada por 560 estudiantes del 4to grado, entre las edades de 14 a 17 años de la IE GUE José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca, se evaluaron a 400 estudiantes de ambos géneros mediante un muestreo no probabilístico por criterio. Se utilizaron dos instrumentos de medición: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) que cuenta con 12 ítems y la Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (EEPV) con 10 ítems, ambos instrumentos muestran validez y confiabilidad. Debido a la naturaleza no normal de los datos se utilizó el Rho de Spearman, se halló una correlación inversa y significativa entre ambas variables ($Rho = -0.519$; $P < 0.001$) este hallazgo es respaldado por la teoría racional emotiva conductual de Ellis y Knaus. Por otro lado, las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades muestran una correlación inversa y significativa con un valor $P < 0.001$, respaldados por la teoría constructivista de Piaget y el modelo conductual de Skinner.

Palabras clave: Procrastinación académica; proyecto de vida; autorregulación académica; postergación.

Academic procrastination and life project in students of an educational institution in Juliaca, 2023

Abstract

The objective of the research was to determine the relationship between academic procrastination and life project. Through a non-experimental design, cross-sectional, correlational type and quantitative approach. The population was made up of 560 4th grade students, between the ages of 14 and 17, from the IE GUE José Antonio Encinas in the city of Juliaca. 400 students of both genders were evaluated through non-probabilistic sampling by criterion. Two measurement instruments were used: The Academic Procrastination Scale (EPA) which has 12 items and the Life Project Evaluation Scale (EPPV) with 10 items, both instruments show validity and reliability. Due to the non-normal nature of the data, Spearman's Rho was used, an inverse and significant correlation was found between both variables (Rho= -0.519; P.<0.001) this finding is supported by the rational emotive behavioral theory of Ellis and Knaus. On the other hand, the academic self-regulation and activity postponement dimensions show an inverse and significant correlation with a P value <0.001, supported by Piaget's constructivist theory and Skinner's behavioral model.

Keywords: Academic procrastination; life project; academic self-regulation; procrastination.

1. Introducción

En la actualidad la procrastinación académica es un problema de impacto social, uno de los principales motivos del fracaso escolar, asimismo, un factor negativo que repercute en el planteamiento del proyecto de vida, puesto que, al no concretarse o no haber obtenido resultados según lo planificado genera malestar emocional en el adolescente. De acuerdo a Villalobos (2019) existen múltiples distracciones en el día a día de todo estudiante. Por ello, muchos optan por dedicarse a actividades más placenteras, dejando de lado sus obligaciones y responsabilidades, prefiriendo posponer las tareas escolares para el último momento. En consecuencia, presentan trabajos de baja calidad y se presentan sin estar bien preparados en las evaluaciones. Carranza y Ramírez (2013) añaden que si estos hábitos permanecen, llegaran a contribuir desfavorablemente en el desempeño académico de los estudiantes y en un tiempo después se vea reflejado en sus actividades familiares, sociales y laborales.

Sirois (2007) afirma que existe una gran tendencia a posponer las cosas durante la adolescencia, donde el 80 a 95% frecuentemente tienen comportamientos procrastinantes; alrededor del 75% son considerados como procrastinadores y en torno del 50% muestran características persistentes de procrastinación con resultados problemáticos. Aunado a ello, más del 95% de los adolescentes que procrastinan tienen el deseo de minimizar la procrastinación, sin embargo, al no conseguirlo entran en un estado de angustia o autosabotaje que luego se convierte en malos indicadores de salud mental y bajo rendimiento académico. Por otra parte, se muestra que del 20% al 25% de la población total en América son procrastinadores crónicos (Díaz, 2019).

En el Perú, según un estudio del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI., 2018) cuyo objetivo fue identificar en los adolescentes los riesgos de adoptar algún comportamiento como embarazo precoz, episodios de violencia, entre otros que los puede

llevar a ser excluidos del sistema educativo. En el último Censo Nacional XII de Población y VII de Vivienda se registraron en el país 2 millones 923 mil 478 adolescentes entre los 14 a 19 años de edad, constatando que el 15,1% de jóvenes no estaba estudiando, ni trabajando, es decir, no tienen un proyecto de vida, creando así las condiciones que predisponen a adoptar conductas de riesgo como son la delincuencia, adicciones, pandillaje, entre otros, perpetuando así los problemas sociales en la sociedad; contrariamente a lo que teóricamente se espera de los jóvenes en esta etapa habiendo culminado la educación secundaria o estar cursando algún curso de educación superior en el sistema universitario o técnico superior para posteriormente servir a la sociedad y contribuir al desarrollo del país.

Para, Castro y Mahamud (2017) la procrastinación académica es considerada el aplazamiento de las tareas del contexto escolar, tanto académicas o administrativas, asimismo, añaden que el procrastinar está presente en las diversas áreas de la vida. Se halló que la procrastinación presenta dos componentes: la postergación de actividades, que es el núcleo de la procrastinación y la autorregulación académica que muestra conductas orientadas a las metas y la proyección de las actividades (Dominguez et al., 2014). Por su parte, Quant y Sánchez (2012) indican que existe evidencias de que la procrastinación se correlaciona con la baja autoestima, déficit de autoconfianza y autocontrol, depresión, desorganización, impulsividad y ansiedad, acciones que pueden llevar al abandono de la formación estudiantil. Como consecuencia la procrastinación académica afecta a los jóvenes en la toma de decisiones ya sea para continuar con los estudios realizados o satisfacer los requerimientos que su ambiente le ofrece, aunque su reputación es afectada por murmullos acerca de su forma de ser, por esta razón la procrastinación, se conoce como un problema de autocontrol y dificultad de organización del tiempo (Castro y Mahamud, 2017).

La teoría racional emotiva conductual de Ellis y Knaus (1997) plantea que los problemas emocionales son causados por creencias irracionales sobre las situaciones en las que la persona vive, cuyos efectos son respuestas emocionales o conductuales perjudiciales. La procrastinación inicia con las creencias ilógicas sobre las tareas propuestas o completadas, debido a una baja tolerancia a la frustración. Se fijan metas altas y poco realistas, los resultados son contrarios a las expectativas. Como resultado, se liberan emociones perturbadoras, la ejecución de dicha tarea se retrasa, hasta volverse complicada e imposible de completarlas, se evita el auto cuestionamiento sobre las propias destrezas y capacidades (Ayala et al., 2020).

Esta problemática evidencia la falta de metas y propósitos en la vida de los jóvenes que puedan orientarlos en su desarrollo personal, en este sentido D'Angelo (2002) propone que el proyecto de vida es la construcción del futuro de cada ser humano tomando en cuenta la importancia de los aspectos personales e individuales del sujeto, los cuales interfieren en su situación social; asimismo interfiere de cara al desarrollo personal, permitiendo alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo. Ruiz (2011) señala que en la planificación del proyecto de vida está implicada el acto de reconocer las condiciones de la persona desde su contexto personal, sus relaciones familiares y sociales, lo que le lleva a tomar decisiones racionales teniendo la motivación permanente, esto origina una planeación consciente a lo largo del tiempo en los aspectos laborales, sociales y profesionales, haciendo un seguimiento permanente a todo lo planeado.

Para D'Angelo (2002) el plan de vida es la suma de objetivos marcados por el individuo, la fuerza impulsora que encamina sus quehaceres y que da vigor a sus fuerzas en una dirección definida. Toda persona anhela y traza sus deseos a lograr en la vida, para ello emplea sus conocimientos y experiencias personales. El proyecto de vida es la estructura

que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. Es por ello la importancia de tomar decisiones direccionadas hacia las metas planteadas, en la forma y tiempo planteado conlleva una gran satisfacción por el deber cumplido y el esfuerzo dado. Esta satisfacción repercute en el bienestar mental, físico y social al ser reconocido. El enfoque teórico del proyecto de vida es un modelo integrativo propuesto por D'Angelo (1999) el cual reconoce al proyecto de vida por su condición anticipatoria, organizadora y ordenadora del comportamiento humano ya que define en cada ámbito de la vida la condición de vida de la persona (Enciso, 2021).

Algunos estudios llevados a cabo ayudan a esclarecer el conocimiento que se tiene sobre esta problemática y asimismo contribuir con nuevos aportes, es así que se cita a Vergara et al., (2022) quienes realizaron una investigación en Colombia con la finalidad de establecer la relación entre procrastinación académica, edad y curso en estudiantes de secundaria y media académica. Los resultados encontrados fueron niveles altos y moderados de procrastinación académica en los estudiantes y se concluye que la procrastinación académica establece una correlación negativa y significativa con la edad en el nivel 0,05 bilateral, mas no se halló relación significativa entre la procrastinación académica y curso. Lo que demuestra que la procrastinación se basa en la edad y no en el curso.

Por su parte, Buendia (2020) realizó un estudio en el cual analizó la relación entre procrastinación académica y proyecto de vida en un grupo de 243 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa del distrito de Ate-Lima. Los resultados mostraron relaciones inversas y significativas con las dos dimensiones de procrastinación académica y proyecto de vida. Por otro lado, hubo diferencias significativas según género en la segunda dimensión, postergación de actividades de procrastinación académica y con la

variable proyecto de vida. Sin embargo, estas diferencias no se dieron en la dimensión falta de autorregulación académica.

En Puno, Cayllahua y Huanaco (2021) concretaron una investigación denominado “Factores individuales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la UNAP - 2019” demostraron que ambas variables guardan relación significativa. Los resultados mostraron que los estudiantes practicaban hábitos de estudio de manera inapropiada con una alta procrastinación académica en un 57.4%, correspondiente a una correlación de Pearson positiva alta de 0,798.

Estudios relacionados al tema procrastinación académica y proyecto de vida en la localidad de Juliaca – Puno, es escasa la investigación en la población de estudiantes del nivel secundaria, específicamente en adolescentes de ambos sexos de 14 a 17 años. Es notorio el perjuicio psicológico, académico y social que provoca en los estudiantes. Esto nos lleva a considerar la importancia de trabajar con ambas variables, donde el componente más relevante del proyecto de vida es la autorregulación académica, que requiere un conocimiento detallado de las características del estudiante para hacer frente a sus actividades, ya que brinda perspectivas motivadoras para fomentar a los adolescentes a hacerse cargo de las responsabilidades que tienen por delante y así cumplir sus objetivos sin postergarlos (Buendía, 2020).

De acuerdo a la revisión bibliográfica realizada y por todo lo dicho anteriormente, se reconoce la importancia de este estudio en la localidad de Juliaca, dado que las conductas de procrastinación no son ajenas en la localidad mencionada, las cuales pueden impedir el desarrollo personal de los adolescentes menoscabando el potencial para alcanzar grandes metas en todo aspecto de la vida. Asimismo, es primordial realizar estudios que puedan prevenir a los jóvenes sobre las causas y consecuencias de la procrastinación, así como

enfaticar cómo se forma y que alternativas corresponden a considerar para la reducción de esta conducta de postergar las actividades para más después y la importancia de construir un proyecto de vida con metas a corto, mediano y largo plazo según su potencial, las cuales sean viables y realistas, las mismas que requieren una suma de características personales como el esfuerzo, la perseverancia, la determinación, paciencia, entre otras para llegar a la meta y cumplir con el proyecto de vida. Esta condición de lucha hacia la meta es un factor que beneficia a la sociedad ya que disminuye la tasa de jóvenes que viven sin propósitos, que presentan conductas de riesgo y que estas terminan con sus más altos sueños. Es así, que este estudio tiene como objetivo general determinar la relación entre procrastinación académica y proyecto de vida. Los objetivos específicos de este estudio son identificar la relación entre autorregulación académica y proyecto de vida y determinar la relación entre postergación de actividades y proyecto de vida en estudiantes de una institución educativa de Juliaca, 2023.

2. Materiales y Métodos

Debido a la naturaleza del estudio, la presente investigación corresponde a un diseño no experimental de corte transversal, ya que se recopilan los datos en un periodo de tiempo específico y no hay manipulación de variables. Así mismo es de tipo correlacional porque determina la relación de las variables procrastinación académica y proyecto de vida en la población estudiada. El enfoque de esta investigación es cuantitativo debido a que los instrumentos proporcionan resultados numéricos y en porcentajes, los cuales son procesados mediante el análisis estadístico (Hernández y Mendoza, 2018).

2.1. Participantes

La población de estudio lo constituyen 560 estudiantes del 4to grado de secundaria de la reconocida IE GUE José Antonio Encinas de la ciudad de Juliaca – Puno. Se accedió a un muestreo no probabilístico por criterio, debido a que se trata de un estudio transversal, asimismo, se empleó el juicio de los investigadores según la disponibilidad y acceso a los estudiantes. Se alcanzó a evaluar a 400 estudiantes debido a que la intención fue abarcar la mayor cantidad de sujetos de ambos géneros que oscilan entre 14 a 17 años de edad. Por otro lado, se consideró los criterios de inclusión (estudiantes que se encuentren cursando el 4to grado de secundaria, todos ellos matriculados en el centro educativo, asimismo, la participación tanto de varones y mujeres) y exclusión (estudiantes que cursan grados inferiores al 4to grado de secundaria y que no estén matriculados en el centro educativo).

2.2. Instrumentos

2.2.1. Escala de procrastinación académica (EPA)

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue creada en Canadá por Busko (1998). Posteriormente, Álvarez (2010) lo traduce al español y adapta al contexto peruano. Por su parte, Dominguez et al. (2014) llevaron a cabo un estudio más completo sobre la adaptación de Álvarez (2010), validando el instrumento, pero con una versión reducida de la EPA, ya que no todos los ítems alcanzaron el nivel de homogeneidad. Dos años después, Dominguez (2016) realizó un estudio para obtener los datos normativos (baremos) de la Escala de Procrastinación Académica (EPA). La escala de evaluación consta de 12 ítems distribuidos en dos dimensiones; Autorregulación académica que incluye de 9 ítems (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12) y la dimensión Postergación de actividades que consta de 3 ítems (1, 6 y 7) los cuales se califican de forma directa. Es un instrumento que se puede aplicar de forma

grupal o individual, en poblaciones de 13 a 40 años, se estima que se tarda alrededor de 10 minutos en completarlo. Las respuestas se dividen en una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). La interpretación de los puntajes es directa; esto significa que cuanto mayor sea la puntuación obtenida en la prueba, el estudiante presenta una conducta elevada de procrastinación. Los baremos para la dimensión Autorregulación académica son las siguientes: puntuaciones inferiores a veinte y siete indican nivel bajo, mientras que puntuaciones superiores de treinta y cinco indican un nivel alto de procrastinación académica. En cuanto a la dimensión Postergación de actividades, puntuaciones inferiores a siete señalan un nivel bajo y puntuaciones superiores a nueve indican un nivel alto de procrastinación académica.

En relación a la validez de contenido de los instrumentos se determinó utilizando el coeficiente V de Aiken, donde Escurra (1988) indica que los valores mayores o iguales a 0.80 son considerados válidos para la prueba. Asimismo, se consiguió la confiabilidad utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach: un indicador de consistencia interna con valores entre 0 y 1.

La tabla 1 ilustra los índices de validez de contenido y confiabilidad instrumental, de forma detallada la validez de contenido muestra un V de Aiken general de $V=1$, la dimensión autorregulación académica alcanza un valor de $V=1$ y la dimensión postergación de actividades alcanza un $V=1$, estos resultados indican que la totalidad de los ítems son claros, congruentes, acordes al contexto y muestran un adecuado dominio del constructo. Estos datos indican que el instrumento posee un contenido acorde con el propósito del instrumento. Respecto a la confiabilidad, se encuentra un alfa de Cronbach de 0,794 para la escala global, y un alfa de Cronbach de 0,776 y 0,709 para las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades, datos que indican que el instrumento es confiable.

Tabla 1*Validez de contenido y confiabilidad instrumental (EPA)*

Dimensiones	Claridad	Congruencia	Contexto	D. Constructo	V	Confiabilidad
Autorregulación académica	1	1	1	1	1	$\alpha=0,776$
Postergación de actividades	1	1	1	1	1	$\alpha=0,709$
Escala de Procrastinación Académica	1	1	1	1	1	$\alpha=0,794$

2.2.2. Escala de evaluación del proyecto de vida (EEPV)

La segunda variable fue administrada por la Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (EEPV) creada en Lima – Perú por Orfelinda García Camacho en el 2002. Adaptada en Lima Sur – Perú por Franco (2018). Posteriormente, Aylas (2021) realiza un estudio sobre las propiedades psicométricas de la escala de evaluación. Es un instrumento de escala Likert de 10 ítems, con cinco opciones de respuesta (No planeado, Poco planeado, Medianamente planeado, Casi Planeado, Completamente planeado), la aplicación es individual o colectivo en un tiempo aproximado de 20 minutos. La puntuación va desde un mínimo de 0 hasta un máximo de 40, y se clasifica en las categorías de Alto, Medio y Bajo; a mayor puntuación, mayor o completamente planeado es el proyecto de vida y a menor puntuación, menor o escasa planeación del proyecto de vida. Se divide en 4 dimensiones como: Planeamiento de metas (medido por los ítems del 1 al 3), Posibilidad de logros (medido por los ítems del 4 al 6), Posibilidad de recurso (medido por los ítems del 7 al 8) y Fuerza de motivación (medido por los ítems del 9 al 10).

La tabla 2 muestra los puntajes de validez de contenido y confiabilidad instrumental, de manera detallada la validez de contenido muestra un V de Aiken general de $V=0.98$, la dimensión planteamiento de metas alcanza un valor de $V=1$, la dimensión posibilidad de

logros alcanza un $V=0.99$, la dimensión posibilidad de recursos alcanza un $V=0.94$ y la dimensión fuerza de motivación alcanza un $V=1$, estos resultados indican que los ítems están dentro del rango esperado en cuanto a la validez de contenido, demostrando que los ítems son claros, congruentes, acordes al contexto y muestran un adecuado dominio del constructo. Estos datos indican que el instrumento posee un contenido acorde con el propósito del instrumento. En cuanto a la confiabilidad, se aprecia un alfa de Cronbrach de 0,866 para la escala global, para la dimensión planteamiento de metas un $\alpha=0,763$, la dimensión posibilidad de logros un $\alpha=0,674$, la dimensión posibilidad de recursos un $\alpha=0,562$ y la dimensión fuerza de motivación un $\alpha=0,702$, datos que indican que el instrumento es confiable.

Tabla 2

Validez de contenido y confiabilidad instrumental (EEPV)

Dimensiones	Claridad	Congruencia	Contexto	D. Constructo	V	Confiabilidad
Planteamiento de metas	1	1	1	1	1	$\alpha=0,763$
Posibilidad de logros	1	1	0.94	1	0.9	$\alpha=0,674$
Posibilidad de recursos	0.92	0.92	0.92	1	0.9	$\alpha=0,562$
Fuerza de motivación	1	1	1	1	1	$\alpha=0,702$
Escala de Evaluación del Proyecto de Vida	0.98	0.98	0.97	1	0.9	$\alpha=0,866$

2.3. Análisis de datos

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (EEPV) fueron sometidas a evaluación por seis jueces expertos, todos ellos psicólogos con el grado académico de licenciados y dos con el grado de magister, quienes

calificaron la claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo, cuyas opiniones fueron procesadas por el coeficiente V de Aiken. Una vez comprobado la validez de contenido de ambos instrumentos, se solicitó el permiso de la institución educativa (director) por medio de una carta de autorización para la recolección de datos, el cual participaron 400 personas de forma presencial y voluntaria. Para el análisis de datos, se utilizó el Microsoft Office Excel, que permitió recodificar las respuestas cualitativas a cuantitativas. Luego, se obtuvo la fiabilidad de ambas escalas utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach, cuyos puntajes fueron superiores a 0,7. Seguido a ello, se realizó el análisis factorial mediante los programas estadísticos JAMOVI e IBM SPSS versión 24 para comprender el comportamiento de las variables de estudio en función de los resultados sociodemográficos (género, grado académico, edad, sección de aula, con quienes viven), análisis descriptivos (media, desviación estándar, asimetría y curtosis), pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) y correlaciones (Rho de Spearman).

3. Resultados

3.1. Resultados sociodemográficos

La caracterización de los participantes en el estudio permitió demostrar que el 50.2% de los sujetos representan al género masculino y el 49.8% al género femenino, se muestra que el 100.0% de los participantes pertenecen al 4to grado académico, las edades que muestran los sujetos oscilan entre los 14 a 17 años; sin embargo, predominantemente se encuentra que el 98.3% posee edades de entre los 15 a 16 años, en cuanto a las secciones académicas a las que pertenecen los sujetos están categorizadas de la A hasta la P, siendo la última sección con mayor participantes (8.3%), el 75.8% vive con ambos padres, mientras que el 19.8% vive solo con su progenitora, el 1.8% vive con su progenitor y el 2.8% vive con otro pariente.

Tabla 3*Información sociodemográfica de la muestra de estudio*

		Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Género	Femenino	199	49.8 %	49.8 %
	Masculino	201	50.2 %	100.0 %
Grado	4°	400	100.0 %	100.0 %
Edad	14 años	6	1.5 %	1.5 %
	15 años	313	78.3 %	79.8 %
	16 años	80	20.0 %	99.8 %
	17 años	1	0.3 %	100.0 %
Sección	A	27	6.8 %	6.8 %
	B	26	6.5 %	13.3 %
	C	26	6.5 %	19.8 %
	D	24	6.0 %	25.8 %
	E	30	7.5 %	33.3 %
	F	31	7.8 %	41.0 %
	G	16	4.0 %	45.0 %
	H	22	5.5 %	50.5 %
	I	27	6.8 %	57.3 %
	J	25	6.3 %	63.5 %
	K	24	6.0 %	69.5 %
	L	21	5.3 %	74.8 %
	M	25	6.3 %	81.0 %
	N	22	5.5 %	86.5 %
	O	21	5.3 %	91.8 %
	P	33	8.3 %	100.0 %
Con quién vive	Ambos padres	303	75.8 %	75.8 %
	Otros	11	2.8 %	78.5 %
	Solo mamá	79	19.8 %	98.3 %
	Solo papá	7	1.8 %	100.0 %

Nota: Datos sociodemográficos.

3.2. Análisis descriptivos

La tabla 4 muestra los puntajes descriptivos de la media, desviación estándar, asimetría y curtosis. La mayoría de los participantes se sitúan por debajo de la media en relación a la procrastinación académica dado que el índice de la asimetría es positivo (0.285). En cuanto al proyecto de vida los sujetos se encuentran por encima de la media dado que el índice de la asimetría es negativo (-0.973). Las dimensiones autorregulación académica y postergación

de actividades arrojan índices positivos 0.460 y 0.254 quiere decir que los sujetos se encuentran por debajo de la media.

Tabla 4

Análisis descriptivo

	Media	DE	Asimetría		Curtosis	
			Asimetría	EE	Curtosis	EE
Procrastinación académica	27.62	6.50	0.285	0.122	0.235	0.243
Proyecto de vida	29.52	6.45	-0.973	0.122	1.064	0.243
Autorregulación académica	20.20	5.20	0.460	0.122	0.351	0.243
Postergación de actividades	7.42	2.41	0.254	0.122	-0.270	0.243

Nota: Datos informativos de las variables de investigación.

3.3. Prueba de normalidad

La tabla 5 ilustra las puntuaciones de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov de las variables procrastinación académica y proyecto de vida, ambas no muestran una distribución normal ($p < 0.05$). Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), esto implica que es necesario utilizar estadísticas de correlación no paramétricas para analizar las variables.

Tabla 5

Prueba de normalidad a través del Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación académica	,048	400	,027
Proyecto de vida	,112	400	,000
Autorregulación académica	,084	400	,000
Postergación de actividades	,099	400	,000

3.4. Correlaciones

Debido a la naturaleza no normal de los datos, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman. La tabla 6 refleja los índices de correlación. Ambas variables muestran un

grado de correlación inversa y significativa (Rho= -0.519; P.<0.001), quiere decir, a menor procrastinación académica hay mayor probabilidad de tener planificado un proyecto de vida. Asimismo, las dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades muestran una correlación inversa y significativa con un valor P. <0.001.

Tabla 6

Correlaciones

	Proyecto de vida	
	Rho	P
Procrastinación académica	-0.519	<0.001
Autorregulación académica	-0.522	<0.001
Postergación de actividades	-0.294	<0.001

4. Discusión

El presente estudio tuvo como propósito determinar la relación entre procrastinación académica y proyecto de vida. Es así que a partir del procesamiento estadístico se encontró una correlación inversa de -0.519 estadísticamente significativa con un valor P.<0.001. Significa que, a menor procrastinación académica mayor probabilidad de planificar un proyecto de vida. Estos resultados están relacionados con la investigación de Buendía (2020) quien encontró una correlación inversa y significativa entre ambas variables. Este hallazgo es respaldado por la teoría racional emotiva conductual de Ellis y Knaus (1997), cuyo modelo plantea que los problemas emocionales son causados por creencias irracionales sobre las circunstancias en las que la persona vive, cuyos efectos son respuestas emocionales o conductuales perjudiciales. La procrastinación inicia con creencias ilógicas sobre las tareas propuestas o completadas, debido a una baja tolerancia a la frustración. Se fijan metas altas y poco realistas, los resultados son contrarios a las expectativas. Como resultado, se liberan emociones perturbadoras, la ejecución de dicha tarea se retrasa, hasta volverse complicada e imposible de completarlas, se evita el auto cuestionamiento sobre las propias destrezas y

capacidades (Ayala et al., 2020). El modelo A-B-C se basa principalmente en el contenido y el pensamiento: cómo inferimos situaciones y creencias sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Si estas creencias son incongruentes o poco empíricas. Esto significa que las metas son difíciles de alcanzar porque no se basan en datos objetivos y verificables, esto recibe el nombre de “irracional”, porque se hace mal razonamiento. Según este modelo, los estudiantes procrastinan cuando reciben un componente activador debido a su pensamiento erróneo, lo que invalida sus expectativas de realización de las tareas propuestas (García, 2009). Dominguez et al., (2014) mencionan que la procrastinación tiene dos elementos característicos: la postergación de actividades, que es la base de la procrastinación y la autorregulación académica que manifiesta el comportamiento orientado a objetivos y la planificación de acciones. Por su parte, Quant y Sánchez (2012) afirman que existe evidencia de que la procrastinación está relacionada con baja autoestima, depresión, desorganización, impulsividad y ansiedad, hechos que pueden provocar la deserción estudiantil.

En mención a primera hipótesis específica, los resultados mostraron una correlación inversa de -0.522 estadísticamente significativa con un valor $P. <0.001$. Quiere decir, a mínima autorregulación académica mayor probabilidad en la planificación de proyecto de vida. Este resultado se asemeja con el estudio de Buendía (2020) quien halló una correlación inversa media de -0.434 estadísticamente significativa $P. <0.001$. El resultado de este estudio es sustentado por García (2012) quien sostiene que un estudiante con baja autorregulación en el área académico, se conoce poco a sí mismo y efectúa escasas estrategias para perfeccionar su aprendizaje. Además, es este autodescubrimiento el que conduce a la formación del terreno adecuado sobre el cual se plantean las acciones de un proyecto de vida (Pozo, 2010). Por otra parte, Chaves y Rodríguez (2017) señalan que los estudiantes que llegan a autorregularse de forma adecuada en sus aprendizajes tienden a ser altamente eficaces, son enérgicos para plantear y lograr objetivos, y evidencian niveles bajos de

postergación. Panadero y Tapia (2014) argumentan que, desde la teoría constructivista de Piaget, es elemental que se origine cuatro cambios fundamentales en las que el estudiante logre una autorregulación: primero que debe de entender sobre el rol de las habilidades y el empleo del esfuerzo para un mejor resultado académico, segundo que tenga en cuenta de la importancia de tener control al ejercer una tarea, tercero, entender la condición de las actividades académicas y cuarto que aprenda del uso adecuado de las estrategias que utiliza en su aprendizaje. Estos cambios influyen directamente en el alumno, lo que los lleva a ser funcionarios de su autoaprendizaje y ser expertos manejando las diferentes estrategias de aprendizaje.

En cuanto a la segunda hipótesis específica, se evidencia una correlación inversa de -0.294 estadísticamente significativa con un valor $P. < 0.001$. Significa, a menor postergación de actividades mayor probabilidad en la planificación de proyecto de vida. Este hallazgo se aproxima al resultado de Buendía (2020) quien identificó una correlación significativa negativa débil de -0.235. Díaz (2019) menciona que la postergación académica puede mejorar mediante programas de intervención, considera dentro de una de sus sesiones, la organización de los proyectos de vida de los estudiantes con el objetivo de diseñar y dar prioridad a sus actividades a mediano y largo plazo. El modelo conductual de Skinner en el aspecto conductual, menciona que una conducta se mantiene cuando es repetitiva y permanecen al ser continuas las recompensas, es por ello que este modelo da a conocer que la postergación de actividades surge de prácticas continuas que realiza una persona al preferir ejecutar tareas que le brinden agrado en corto plazo; por ello los alumnos dejan de realizar sus actividades académicas ya que para ver la recompensa de dichas actividades deben de esperar un largo plazo y se posterga para más luego las ocupaciones que son poco agradables (Atalaya y García, 2019).

Enlazando las dos hipótesis específicas, se concluye que la procrastinación académica está inversamente vinculada con la creación de un plan de vida. Esto conlleva a reconocer la relevancia de seguir indagando estudios con ambas variables.

Como todo estudio científico, esta investigación presenta una de las limitaciones: escasa existencia de investigaciones científicas referente a las variables de estudio; específicamente en la población adolescente, situación que limita realizar comparaciones con otros resultados de estudio.

5. Conclusiones

Los resultados muestran que la procrastinación académica está estrechamente relacionada con el proyecto de vida de los estudiantes, a menor procrastinación académica mayor probabilidad de planificar un proyecto de vida. En cuanto al primer objetivo específico, se evidencia una relación inversa de -0.522 estadísticamente significativa con un valor $P. <0.001$. Quiere decir, a mínima autorregulación académica mayor probabilidad en la planificación de proyecto de vida. El segundo objetivo específico, muestra una correlación inversa de -0.294 estadísticamente significativa con un valor $P. <0.001$. Significa, a menor postergación de actividades mayor probabilidad en la planificación de proyecto de vida. La mayoría de los participantes se encuentran por debajo de la media en relación a la procrastinación académica y con respecto al proyecto de vida los sujetos se encuentran por encima de la media. En resumen, a pesar de la limitación del estudio, consideramos que los resultados son un aporte al campo de la investigación y útil para futuras investigaciones.

Recomendaciones

Como propuestas para el desarrollo de investigaciones futuras en el campo, se sugiere investigar estas variables en poblaciones adolescentes a nivel educativo dentro de la región Puno y demás regiones. Del mismo modo, es recomendable que la institución implemente programas educativos que promuevan, prevengan e intervengan en la enseñanza de habilidades para la gestión del tiempo, la formación de hábitos y el asesoramiento sobre eventos que no se pueden aplazar; metas de aprendizaje, estrategias de autocontrol y manejo de emociones en colaboración con tutores, profesores y psicólogos. También es fundamental trabajar en la construcción de los proyectos de vida de los adolescentes y supervisar el cumplimiento de sus actividades. Por último, se aconseja a las familias fomentar la comunicación, el diálogo y el desarrollo de la autoestima, animando a sus hijos adolescentes a crear un plan de metas, de manera que puedan reflexionar sobre su futuro personal, familiar y profesional.

Referencias

- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, 9(13), 159–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M., & Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de La Investigación*, 5(2), 40–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Aylas, W. (2021). Propiedades psicométricas de la escala de evaluación del proyecto de vida en estudiantes de secundaria de Villa El Salvador. *Acta Psicológica Peruana*, 6(1), 10–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.56891/acpp.v6i1.336>
- Buendía, S. (2020). Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima. *Vicerrectorado de Investigación. Repositorio de La Universidad Nacional Federico Villarreal*, 1–87. Retrieved from <https://1library.co/document/zk8xx44z-procrastinacion-academica-proyecto-estudiantes-secundaria-institucion-educativa-lima.html>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model. *Universidad de Guelph*, 1–61. Retrieved from <https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/20169>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2), 95–108. <https://doi.org/10.17162/au.v0i2.284>

- Castro, S., & Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *UNIFÉ*, 25(2), 189–197.
- Cayllahua, F., & Huanaco, M. (2021). Factores individuales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la escuela profesional de Ingeniería Civil de la UNA Puno – 2019. *Repositorio Institucional de La UNA-PUNO*, 1–82. Retrieved from http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chaves, E., & Rodríguez, L. (2017). Aprendizaje autorregulado en la teoría sociocognitiva: Marco conceptual y posibles líneas de investigación. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 12(2), 47–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.15359/rep.12-2.3>
- D'Angelo, O. (2002). El Desarrollo Profesional Creador (DPC) como dimensión del Proyecto de Vida en el ámbito profesional. *Revista Cubana de Psicología*, 19(2), 106–114.
- D'Angelo, O. (1999). El proyecto de vida y la situación social de desarrollo en las etapas de su formación. *Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas*, 1–14. Retrieved from <https://biblioteca-repositorio.clacso.edu.ar/handle/CLACSO/5656>
- Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(51), 43–60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Dominguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.15715>
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación Académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293–304. Retrieved from <https://bit.ly/3GHVjW5>

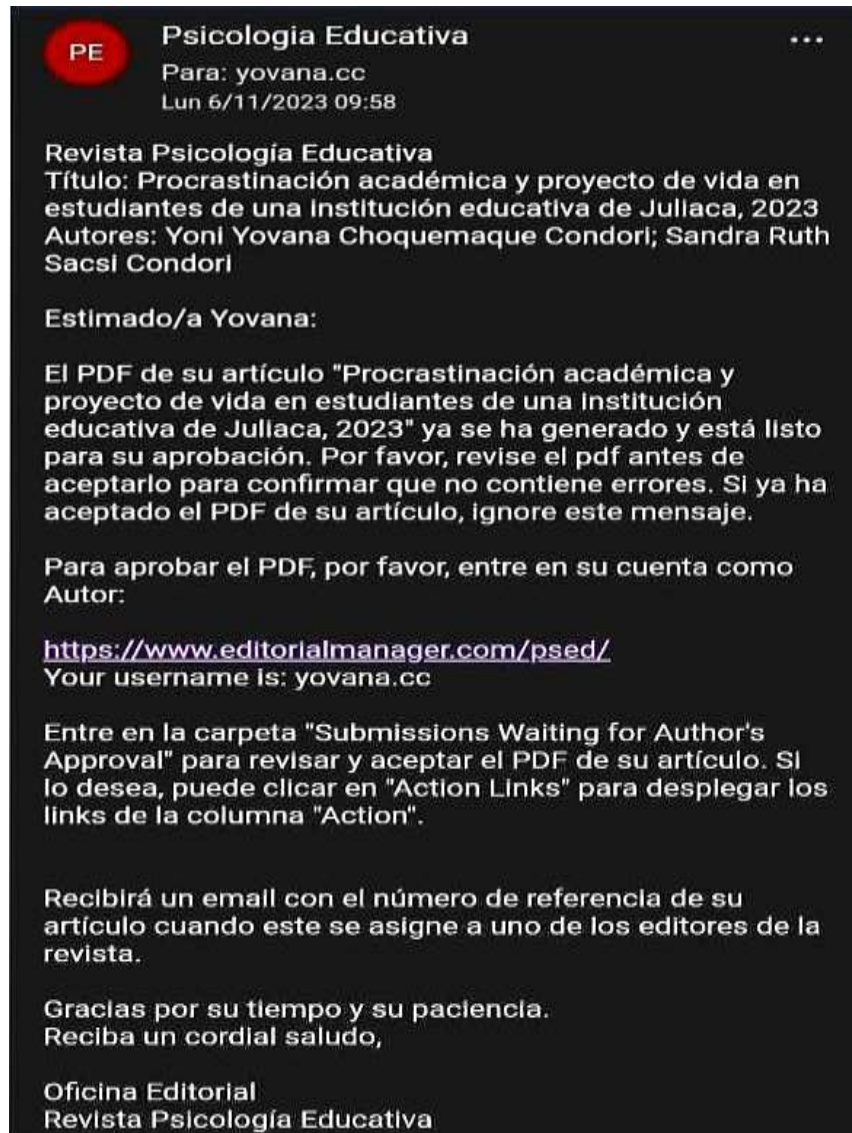
- Enciso, A. de los A. (2021). Funcionamiento familiar y proyecto de vida en estudiantes de tercer a quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Jorge Chávez, Tacna 2021. *Universidad Privada de Tacna*, 1–119.
- Escurre, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista De Psicología*, 6(1–2), 103–111. Retrieved from <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555%0D>
- Franco, P. (2018). Autoestima y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador. *Acta Psicológica Peruana*, 2(1), 33–51. Retrieved from <https://hdl.handle.net/20.500.13067/452>
- García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de La Escuela de Medicina Justo Sierra*, 2(1), 2–5. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/264421119_Comprendiendo_la_procrastinacion_con_el_Modelo_ABC_de_Albert_Ellis
- García, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. *Profesorado*, 16(1). Retrieved from <https://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART12.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Retrieved from <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación*. Retrieved from <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2. Hernandez, Fernandez y Baptista-Metodología Investigacion Cientifica 6ta ed.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI. (2018). *Adolescentes que no estudian ni trabajan y su condición de vulnerabilidad*. 32. Retrieved from

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1632/1ibro.pdf

- Panadero, E., & Tapia, J. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. *Psicología Educativa*, 20(1), 11–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.002>
- Pozo, T. (2010). Establecer Metas. Proyecto de vida. *Repositorio Institucional de La Universidad de Alicante*, 233–248. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10045/134979>
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45–59.
- Ruiz, J. (2011). Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones. *Teoría y Praxis Investigativa*, 6(1), 27–34.
- Sirois, F. (2007). “Cuidaré mi salud, luego”: una réplica y extensión del modelo procrastinación-salud con adultos que viven en la comunidad. *Personalidad y Diferencias Individuales*, 43(1), 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.003>
- Vergara, L., Bernett, M., Serpa, A., Navarro-Obeid, J., Martínez, I., & Montes-Millan, J. (2022). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 88–99. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006>
- Villalobos, I. (2019). Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018. *Αγαη*, 8(5), 117.

Anexos

Anexo A. Evidencia de sumisión del artículo



Revista: Psicología Educativa Q3

Fecha de sumisión: 06/11/2023

Link: <https://journals.copmadrid.org/psed/>

ISSN: 2174-0526

Anexo B. Carta de aprobación de comité de ética



Lima, Naña, 29 de agosto de 2023

EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de Yoni Yovana Choquemaque Condori identificado (a) con DNI No. 75959242, Sandra Ruth Sacsi Condori identificado (a) con DNI No. 74286039 y su asesor (a) Sandra Vanessa Revelo Aulestia de Quinteros identificado (a) con DNI No. 48928626, con el título: "Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de una institución educativa de Juliaca, 2023" fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos contar con la carta de autorización de la institución.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2023-CE-FCS - UPeU-110**



Mg. María Magdalena Díaz Orihuela
Presidente
Comité de Ética de Investigación



Mtro. William de Borba
Secretario
Comité de Ética de Investigación

Anexo C. Instrumentos de recolección de datos

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Datos sociodemográficos:

Grado y Sección: **Sexo:** (F) o (M) **Fecha:**

¿Cuál es tu edad?

- a) 14 años b) 15 años c) 16 años c) 17 años

¿Con quién vives?

- a) Ambos padres b) Solo papá c) Solo mamá d) Otros

Instrucciones:

Responde todas las preguntas teniendo en cuenta la alternativa que más se asemeja a tu realidad según los últimos 5 meses de vida como estudiante, marcando con una X en las opciones de respuesta.

Recuerda: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

Nro.	Preguntas	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (EPPV)

Nro .	Preguntas	No planeado	Poco planeado	Medianamente planeado	Casi planeado	Completamente planeado
1	¿Tienes alguna meta o proyecto personal actualmente?					
2	¿Tienes alguna meta o proyecto personal en los próximos meses?					
3	¿Tiene alguna meta o proyecto personal para el futuro?					
4	Una meta que anhelas alcanzar, a largo plazo, está: (diga en qué grado lo tienes planificado)					
5	La posibilidad de alcanzar tus metas educativas (estudios) actualmente es:					
6	La posibilidad de alcanzar tus metas ocupacionales (trabajo) actualmente es:					
7	Las personas que te pueden ayudar a alcanzar tus metas deseadas están:					
8	El dinero que te permitiría alcanzar tus metas está actualmente:					
9	Las ganas que tienes actualmente para realizar tus planes personales son:					
10	La posibilidad de hacer algo importante, útil o provechoso para ti es:					