



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL



**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y LAS HABILIDADES
SOCIALES DE ESTUDIANTES CON RIESGO ACADÉMICO DEL
ÁREA DE BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO PUNO – 2023.**

TESIS

PRESENTADA POR:

REVECA PAXI ALEJO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

PUNO – PERÚ

2024



Reveca Paxi Alejo

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y LAS HABILIDADES SOCIALES DE ESTUDIANTES CON RIESGO ACADÉMICO DEL Á...

 Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::8254:417389300

120 Páginas

Fecha de entrega

18 dic 2024, 8:48 p.m. GMT-5

24,465 Palabras

Fecha de descarga

18 dic 2024, 8:50 p.m. GMT-5

144,226 Caracteres

Nombre de archivo

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y LAS HABILIDADES SOCIALES DE ESTUDIANTES CON RIESGO AC....pdf

Tamaño de archivo

2.9 MB





13% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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



Yolanda Pari Ccama
TRABAJADORA SOCIAL
CTS. 8222




Dra. Martha Rosario Palomino Coila
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL - UTA PUNO





DEDICATORIA

A Dios, por darme fortaleza y guiarme por el buen camino, por brindarme salud, vida y muchas bendiciones.

A mis padres Julian Paxi y Elena Alejo, quienes representan todo mi mundo y quienes siempre me brindaron el amor, el apoyo incondicional y la confianza en cada momento de mi vida.

A mi hermana Yaneth, por estar siempre presente en cada momento y cada paso que doy y siempre brindarme su apoyo incondicional.

A Hilmar Antoni mi compañero de vida por todo el amor y el apoyo incondicional.

Y a todas las personas que estuvieron a mi lado apoyándome en todo momento.

Reveca Paxi Alejo



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, por haberme acogido y por siempre brindarme una educación de calidad.

A la Facultad de Trabajo Social, que me brindo los mejores conocimientos en mi formación profesional.

A mi asesora de tesis Mg. Yolanda Pari Ccama, por su apoyo en el proceso de mi investigación y por compartir sus conocimientos que han sido muy valiosos en la elaboración de esta tesis.

A los miembros del jurado, presidenta. Dra. Juana Victoria Bustinza Vargas, Primer miembro M.Sc. Elizabeth Sucapuca Tito, segundo miembro Mtr Lizbet Choquejahua Olivera por sus valiosas sugerencias y recomendaciones.

A la Subunidad de Tutoría y Servicio Psicopedagógico de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, por el apoyo en este proceso de investigación, en especial a los estudiantes del área de biomédicas por apoyarme con el llenado de los cuestionarios.

Reveca Paxi Alejo



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	15
ABSTRACT.....	16
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	20
1.2.1 Problema general.....	20
1.2.2 Problema específico	20
1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1 Hipótesis general.....	21
1.3.2 Hipótesis específico	21
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
1.5.1 Objetivo general.....	23
1.5.2 Objetivos específicos	23



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

1.6	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	24
1.6.1	Nivel internacional	24
1.6.2	Nivel nacional	25
1.6.3	Nivel local	28
1.7	MARCO TEÓRICO	30
1.7.1	Procrastinación académica	30
1.7.2	Enfoque teórico de procrastinación académica.....	32
1.7.3	Dimensiones de procrastinación académica.....	34
1.7.4	Escala de procrastinación académica	36
1.7.5	Habilidades sociales	38
1.7.6	Enfoque teórico de habilidades sociales según Goldstein	40
1.7.7	Dimensiones de habilidades sociales	41
1.7.7.1	Habilidades sociales primarias.....	41
1.7.7.2	Habilidades sociales avanzadas	42
1.7.7.3	Habilidades sociales alternativas a la agresión	43
1.7.7.4	Habilidades sociales frente al estrés	44
1.7.7.5	Habilidades sociales de planificación	44
1.7.8	Evaluación de habilidades sociales	45
1.8	MARCO CONCEPTUAL	47



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	50
3.2.	TIPO Y MÉTODO DE ESTUDIO	50
3.2.1.	Tipo de investigación	50
3.2.2.	Diseño de la investigación	50
3.2.3.	Alcance de investigación.....	51
3.2.4.	Método	51
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS	51
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	53
3.4.1.	Población.....	53
3.4.2.	Muestra.....	54
3.5.	PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO.....	55

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	RESULTADOS.....	56
4.1.1.	Resultados para el primer objetivo específico	56
4.1.2.	Resultados para el segundo objetivo específico.....	66
4.1.3.	Resultados para el objetivo general.....	78
4.2.	DISCUSIÓN	80
4.3.	COMPROBACIÓN DE LAS HIPÓTESIS	85
4.3.1.	Comprobación de hipótesis general	85
4.3.2.	Comprobación de hipótesis específico 1	87
4.3.3.	Comprobación de hipótesis específico 2.....	90
4.3.4.	Demostración de comportamiento de relación entre dimensiones.....	93



V. CONCLUSIONES.....	96
VI. RECOMENDACIONES	98
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	100
ANEXOS.....	107

Área: Desarrollo humano y calidad de vida

Tema: Procrastinación académica y habilidades sociales

Fecha de Sustentación: 26 de diciembre del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Escalas valorativas de procrastinación académica.....	52
Tabla 2 Escala valorativa de habilidades sociales	53
Tabla 3 Población de estudio	54
Tabla 4 Autorregulación académica y habilidades sociales primarias de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023.....	56
Tabla 5 Autorregulación académica y habilidades sociales avanzadas de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023.....	59
Tabla 6 Autorregulación académica y habilidades sociales frente al estrés de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023.....	61
Tabla 7 Autorregulación académica y habilidades sociales de planificación de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023.....	63
Tabla 8 Postergación de actividades y habilidades sociales primarias de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023.....	66
Tabla 9 Postergación de actividades y habilidades sociales avanzadas de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023.....	69
Tabla 10 Postergación de actividades y habilidades sociales frente al estrés de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023.....	72
Tabla 11 Postergación de actividades y habilidades sociales de planificación de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023.....	75



Tabla 12	Procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023.....	78
Tabla 13	Contraste de hipótesis general mediante Rho de Spearman	86
Tabla 14	Contraste de hipótesis específica 1 mediante Rho de Spearman	88
Tabla 15	Contraste de hipótesis específica 2 mediante Rho de Spearman	91



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Esquema A, B, C, D.	39
Figura 2 Demostración del comportamiento de la significancia de correlación entre dimensiones de las variables procrastinación y habilidades sociales	93



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Matriz de Consistencia	107
ANEXO 2 Matriz de Operacionalización de variables	108
ANEXO 3 Instrumento “Escala de procrastinación académica (EPA)”	110
ANEXO 4 Instrumento “Escala de habilidades sociales”	110
ANEXO 5 Constancia de la institución u organización que autoriza la aplicación de instrumentos	113
ANEXO 6 Análisis de confiabilidad para el cuestionario de procrastinación	114
ANEXO 7 Análisis de confiabilidad del cuestionario de Habilidades sociales	115
ANEXO 8 Prueba de normalidad	116
ANEXO 9 Evidencias fotográficas de la aplicación de los instrumentos	117



ACRÓNIMOS

UNAP : Universidad Nacional del Altiplano – Puno

EPA : Escala de Procrastinación Académica



RESUMEN

La investigación plantea como objetivo general determinar la relación entre la procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023. Basado en la metodología de un tipo de investigación correlacional, de diseño no experimental y método deductivo, donde la población estuvo constituida por 163 estudiantes del área de biomédicas, de los cuales se determinó una muestra probabilística de 114 estudiantes seleccionados aleatoriamente, la técnica que se aplicó en la investigación fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario de tipo Likert de Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la escala de las habilidades sociales. El procesamiento de la información se realizó mediante el Programa Estadístico SPSS versión 27, el contraste de hipótesis se ejecutó mediante el coeficiente de Correlación Rho de Spearman para determinar el grado de relación de las variables estudio. Demostrando los resultados sobre la procrastinación académica y habilidades sociales, donde podemos apreciar que el 29,8% que representa a 34 estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno- 2023, que manifestaron que la procrastinación académica que ejercen es regular y las habilidades sociales que practican es regular. Llegando a la conclusión que la relación entre la procrastinación académica y las habilidades sociales es significativa ($p > 0,05$) en los estudiantes con riesgo académico, dicha correlación fue significativa entre ambas variables ($Rho = -0,589$), evidenciando una relación inversa y moderada, donde una mayor procrastinación se asocia con un menor nivel de habilidades sociales.

Palabras Clave: Estudiantes, Habilidades sociales, Procrastinación, Riesgo académico.



ABSTRACT

The general objective of the research is to determine the relationship between academic procrastination and the social skills of students at academic risk in the biomedical area of the National University of Altiplano Puno - 2023. Based on the methodology of a type of correlational research, non-experimental design and deductive methods, where the population consisted of 163 students from the biomedical area, of which a probabilistic sample of 114 randomly selected students was determined, the technique applied in the research was the survey and the instrument was the Likert-type questionnaire of the Academic Procrastination Scale (EPA) and the social skills scale. The information processing was carried out using the SPSS Statistical Program version 27, the hypothesis contrast was executed using Spearman's Rho Correlation coefficient to determine the degree of relationship of the study variables. Demonstrating the results on academic procrastination and social skills, where we can see that 29.8% representing 34 students at academic risk from the biomedical area of the National University of Altiplano Puno-2023, who stated that the academic procrastination they exercise is regular and the social skills they practice are regular. Reaching the conclusion that the relationship between academic procrastination and social skills is significant ($p > 0.05$) in students at academic risk, said correlation was significant between both variables ($Rho = -0.589$), evidencing an inverse and moderate relationship, where greater procrastination is associated with a lower level of social skills.

Key Words: Students, Social skills, Procrastination, Procrastination, Academic risk.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica se ha convertido en un fenómeno creciente entre estudiantes de diferentes niveles educativos, siendo un tema de particular relevancia en el contexto universitario. Este comportamiento, caracterizado por la postergación de tareas y responsabilidades académicas, puede tener un impacto significativo en el rendimiento escolar y en la salud mental de los alumnos. En un entorno tan exigente como las ciencias biomédicas, donde la carga de estudio es considerable y las expectativas son altas, la capacidad de los estudiantes para gestionar su tiempo y responsabilidades es crucial para su éxito académico.

Por otro lado, las habilidades sociales juegan un papel fundamental en la experiencia universitaria. Estas incluyen la capacidad para comunicarse efectivamente, trabajar en equipo, resolver conflictos y establecer relaciones interpersonales positivas. Los estudiantes que carecen de estas habilidades pueden enfrentar desafíos adicionales, como la dificultad para integrarse en grupos de trabajo y realizar conexiones significativas con sus compañeros, lo que puede exacerbar la procrastinación y, por ende, afectar su rendimiento académico.

El área de biomédicas, con su enfoque riguroso y su exigente plan de estudios, plantea un escenario ideal para investigar esta interrelación. Al comprender mejor cómo la procrastinación académica y las habilidades sociales afectan a los estudiantes en riesgo, se podrán desarrollar estrategias de intervención más efectivas que promuevan el bienestar mental y el éxito académico. Esta investigación no solo pretende aportar un valor académico significativo, sino también contribuir a la creación de un ambiente educativo que fomente la integración de habilidades sociales, el manejo del tiempo y la



reducción de la procrastinación, en beneficio de la comunidad estudiantil y de la formación de profesionales competentes en el ámbito biomédico.

El contenido de la presente investigación cuenta con el siguiente esquema el cual se estructura por capítulos, de la siguiente manera:

Capítulo I: Se da a conocer la introducción de la investigación, el planteamiento del problema, formulación del problema, las hipótesis, justificación, objetivo general y específicos de la investigación.

Capitulo II: En este capítulo se presenta la revisión de literatura, consta por antecedentes de la investigación en donde se presenta investigaciones a nivel internacional, nacional y local, marco teórico y marco conceptual.

Capitulo III: Se desarrolla los materiales y métodos de la investigación, donde se señala la ubicación geográfica, tipo, diseño y método de estudio, así mismo esta las técnicas e instrumentos de recolección de datos, la población y muestra, el diseño estadístico para el análisis de los datos.

Capitulo IV: Se muestran los resultados y discusión de la investigación, finalmente se presenta las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La procrastinación académica es la tendencia a aplazar o retrasar las actividades y comportamientos de aprendizaje, como estudiar, hacer tareas, escribir ensayos, etc. Es un problema muy común entre los estudiantes de todos los niveles educativos, y puede tener consecuencias negativas para el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar personal. Algunas de las causas de la procrastinación académica son la falta de



motivación, el miedo al fracaso, la perfección, la ansiedad, la baja autoeficacia, la aversión a la tarea, la pobre gestión del tiempo y la influencia de amigos o distracciones (Burgos & Salas, 2020).

A nivel nacional, la procrastinación y el riesgo académico en el Perú el porcentaje de estudiantes universitarios que procrastinan es alto. Por ejemplo, según un estudio realizado por Gonzalo (2021), el 14.1% de universitarios procrastina postergando sus actividades. Según un análisis de edades, los estudiantes de 19 a 22 años tienen una mayor procrastinación académica que los de 23 años o más (Berrospi & Matalinares, 2022), también se muestra que las mujeres presentan mayores niveles de autorregulación académica que los hombres, y los estudiantes de ciencias sociales y humanidades presentaron mayores niveles de procrastinación académica que los de ciencias exactas y naturales.

Por otro lado, el tema de las habilidades sociales fue investigación por diversos estudios en el Perú, donde Cajas et al. (2020) demuestra que el 52.7% de los estudiantes universitarios tienen un nivel alto de habilidades sociales demostrando vigor, dedicación y absorción, con lo cual se evidencia un alto esfuerzo y persistencia, acompañado de un sentido y entusiasmo por las actividades que realizan, esto de diferencia según muchas regiones, por ejemplo las habilidades sociales son bajas en la sierra por el tema de socialización a comparación de la costa, de igual manera los estudiantes del norte del Perú tienen mayores habilidades sociales a comparación con las regiones del sur peruano.

A nivel regional, Sacaca & Pilco (2022) demuestran que el 30% de los adolescentes de Puno presentaron una categoría promedio en habilidades sociales. En la universidad Nacional del Altiplano, basado en las habilidades sociales se muestra que “hablan con dificultad, no se unen fácilmente a conversaciones y no expresan fácilmente



sus emociones, sentimientos y opiniones” (Flores et al., 2016), es por lo expuesto la investigación toma importancia de analizar la procrastinación académica relacionado a las habilidades sociales de los estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano, donde muchas veces se muestra una autorregulación académica deficiente con una postergación de actividades demasiado altos en los cuales en diversos estudios se conoce muchas de las causas que tiene la procrastinación académica y que también esto se encuentra relacionado con el manejo de estrés y el nivel de planificación que tienen en sus estudios.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

¿De qué manera se relaciona la procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023?

1.2.2 Problema específico

¿De qué manera se relaciona la autorregulación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023?

¿De qué manera se relaciona la postergación de actividades y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023?



1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre la Procrastinación Académica y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

1.3.2 Hipótesis específico

Existe relación significativa entre la Autorregulación Académica y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

Existe relación significativa entre la Postergación De Actividades y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación sobre procrastinación académica y habilidades sociales es crucial en el contexto educativo actual, especialmente en áreas exigentes como las ciencias biomédicas. La procrastinación académica, definida como la tendencia a retrasar tareas relacionadas con el estudio, puede llevar a consecuencias negativas en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes. Por otro lado, las habilidades sociales son competencias fundamentales que permiten a los estudiantes interactuar efectivamente en entornos colaborativos, facilitando el aprendizaje y el desarrollo personal.

Desde una perspectiva teórica, esta investigación se apoya en modelos psicológicos que abordan cómo la procrastinación puede ser influenciada por factores



emocionales y sociales. Teorías como la de la autodeterminación y el modelo de comportamiento proactivo ofrecen insights sobre cómo las habilidades sociales pueden mitigar la procrastinación. Al investigar esta relación, se ampliará el entendimiento sobre la dinámica entre estos factores y se proporcionará una base sólida para futuras investigaciones en el área.

La metodología propuesta combinará enfoques cuantitativos y cualitativos para obtener una visión integral del fenómeno estudiado. Las herramientas seleccionadas incluirán encuestas estandarizadas para medir la procrastinación académica y las habilidades sociales, así como entrevistas semiestructuradas para profundizar en las experiencias de los estudiantes. Este enfoque mixto permitirá no solo cuantificar la extensión de la procrastinación y evaluar el nivel de habilidades sociales, sino también captar la complejidad de las relaciones interpersonales y las percepciones que puedan tener los estudiantes sobre ambos factores.

La investigación tiene como finalidad identificar a estudiantes en riesgo académico y desarrollar estrategias específicas que aborden tanto la procrastinación como el fortalecimiento de habilidades sociales. Los resultados serán útiles para diseñar programas de intervención personalizada, talleres y recursos dirigidos a mejorar la gestión del tiempo y las relaciones interpersonales. Además, al tener un entendimiento más profundo de la interacción entre procrastinación y habilidades sociales, la universidad podrá adaptar su apoyo académico y emocional, contribuyendo así al bienestar y éxito de sus estudiantes.

El porqué de esta investigación radica en la creciente preocupación por el bajo rendimiento académico en estudiantes de ciencias biomédicas, un área clave para el desarrollo profesional en salud. La procrastinación y la falta de habilidades sociales son



factores que pueden agravar este problema, afectando no solo el rendimiento académico, sino también el futuro profesional de los estudiantes.

El para qué de la investigación es claro: buscar soluciones prácticas que favorezcan un entorno académico más efectivo y saludable. Al proporcionar datos y análisis sobre la relación entre procrastinación y habilidades sociales, esta investigación no solo pretende contribuir al campo académico, sino también tener un impacto positivo en la vida de los estudiantes. Al final, se espera fomentar un cambio cultural dentro de la universidad que promueva la proactividad y el desarrollo integral de los futuros profesionales en el área biomédica.

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

1.5.2 Objetivos específicos

Identificar la relación entre la autorregulación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

Identificar la relación entre la postergación de actividades y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

1.6 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1 Nivel internacional

Buenaño & Flores (2023), realizaron un artículo de investigación, titulada “procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios”, cuyo objetivo fue “demostrar si la procrastinación académica se relaciona con la auto eficiencia académica en estudiantes”, estudio desarrollado desde la metodología de tipo correlacional – descriptivo, no experimental, transeccional, donde aplicaron el cuestionario de EPA y EAPESA a 309 universitarios, llegando a resultados de que la procrastinación académica se presenta de manera moderado, en su dimensiones de postergación a actividades con 47,9% y el 49,2% en autorregulación, en cuanto a la auto eficiencia se encontró puntuación de 68,8, concluyendo que estadísticamente se determinó que existe correlación inversa y negativa entre las variables estudiados, es decir mientras la procrastinación sea menor la eficiencia será alta y viceversa.

Garzón & Gil (2022), en artículo de investigación, titulada “Experiencias y emociones sobre la procrastinación en alumnado universitario con diferentes niveles de riesgo académico”, cuyo objetivo fue “demostrar las emociones y experiencias sobre la procrastinación en estudiantes universitarios con tres niveles de riesgo académico”, estudio realizado desde la metodología de tipo de descriptivo donde aplicó encuestas y entrevistas a tres grupos de estudiantes con riesgos académico, llegando a resultados de que los estudiantes presentaron con



mayor prevalencia 4 emociones negativas relacionados a la procrastinación como son la falta de interés de realizar actividades, ansiedad en exámenes, desmotivación y desorganización en realizar trabajos, concluyendo que existe diferentes experiencias y factores que generan emociones negativas relacionados a la procrastinación de estudiantes universitarios.

Gómez et al. (2020), ejecutaron una investigación, titulada “Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en estudiantes universitarios: el papel de la regulación emocional”, cuyo objetivo fue demostrar si la procrastinación académica, regulación emocional se relaciona con el riesgo suicida en jóvenes universitarios, estudio realizado desde la metodología observacional, transeccional donde aplico la escala de procrastinación académica a 350 universitarios, arribando a resultados de existe prevalencia de conducta suicida en un 16,3%, las cuales se asocian de manera positiva con la procrastinación académica y la regulación emocional negativa, concluyendo que la procrastinación académica y regulación emocional repercute de manera directa en conducta suicida, por lo que es importante plantear estrategias de acción.

1.6.2 Nivel nacional

Hilario (2022), realizaron una investigación, titulado “Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica - 2021”, cuyo objetivo fue “demostrar si la procrastinación académica se asocia con el rendimiento académico de los estudiantes”, estudio desarrollado desde la metodología de tipo básica teórica,



descriptivo, correlacional no experimental, donde aplicó la Escala de Procrastinación Académica EPA a 156 universitarios, arribando a resultados de que el 91,50% de estudiantes universitarios presentan nivel de procrastinación moderado, seguido del 7,2% de nivel bajo y solo el 1,31% de nivel alta, respecto al nivel de rendimiento académico obtenido es regular de 11 – 14 con 91,5%, concluyendo que media la prueba de Chi cuadrada se encontró relación significativa entre las variables estudiados.

Laura y Choquehuanca (2022), realizaron un estudio, titulado “Procrastinación académica y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 138 próceres de independencia, UGEL 05, 2021”, cuyo objetivo fue “Determinar si la procrastinación académica se relaciona con las habilidades sociales en estudiantes”, estudio realizado desde la metodología de tipo descriptivo, correlacional no experimental transeccional, donde aplicó la escala de procrastinación académica EPA a 160 estudiantes, llegando a resultados de que los estudiantes presentaron nivel de procrastinación moderado con 47,5%, asimismo, se identificó que el 43,7% de estudiantes tienen nivel alto en cuanto a la postergación de trabajos académicos, el 53,1% tienen nivel de autorregulación académica moderado. Respecto a las habilidades sociales se encontró que los estudiantes tienen nivel muy bajo con 33,8%, concluyendo que estadísticamente se encontró relación entre la procrastinación académica y habilidades sociales en los estudiantes.

Yana et al. (2022), realizaron un artículo de investigación, titulada “Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de Coronavirus COVID - 19”, cuyo objetivo fue “demostrar la asociación entre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en



tiempos de pandemia”, estudio realizado desde la metodología de tipo descriptivo, no experimental, transeccional, donde aplicó dos cuestionarios a 1255 alumnos, llegando a resultados de que el 83,6% de estudiantes tienen obsesión por redes sociales, respecto al nivel de procrastinación es mayor con 80,9%, ya que los estudiantes prefieren estar conectados en redes sociales postergando sus actividades académicas, concluyendo que existe correlación significativa y alta entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($r=0.710$; $p=0.01$). Por lo descrito, la adicción ha tenido un aumento en tiempos de confinamiento correspondiéndole una mayor procrastinación.

Ferreyra (2022), desarrolló un estudio denominado “Autoeficacia y Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada del distrito de Villa El Salvador, Lima, 2021”, cuyo objetivo fue “demostrar la relación existente entre la autoeficacia y procrastinación académica en universitarios”, elaborado desde la metodología de tipo básica – teórica, de alcance correlacional transeccional, no experimental donde aplico la EAG y EPA a 79 universitarios, llegando a resultados de que el nivel de autoeficacia alcanzado por los estudiantes es medio con 50,60%, seguido del 32,90% con nivel bajo y alto con 16,50, respecto al 50,60% de universitario presentación procrastinación medio, seguido del 32,90% de nivel bajo y alto con 16,50%, concluyendo que la autoeficacia se correlaciona con la procrastinación académica de manera inversa y significativa.

Unocc y Castillo (2020), realizaron su tesis de pregrado, titulado “Habilidades sociales y procrastinación académica en estudiantes de primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Pública N.º 138 Próceres de Independencia – San Juan de Lurigancho, 2020” cuyo objetivo fue “identificar si



las habilidades sociales se relacionan con la procrastinación académica en estudiantes de 1ro y 2do grado”, estudio desarrollado desde la metodología de tipo básica – teórica, de alcance descriptivo – correlacional, transversal no experimental, donde se aplicó cuestionario de Goldstein a 120 estudiantes, llegando a resultados de que el 50,8% de estudiantes tienen nivel de habilidades sociales de grado medio, seguido del bajo con 31,7% y alto con 17,5%, respecto al nivel de procrastinación es de grado alto con 40,0%, seguido del 39,25 de nivel moderado y el 20,8% de nivel bajo, concluyendo que existe correlación inversa entre las variables tratados, es decir mientras los estudiantes sepan manejar sus habilidades sociales la procrastinación disminuye.

1.6.3 Nivel local

Hinojosa & Pacompia (2023), realizaron un estudio denominado “Procrastinación y resiliencia en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2023”, cuyo objetivo fue “demostrar la relación entre la procrastinación y resiliencia en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano”, estudio elaborado desde la metodología de tipo básica – teórica, descriptivo de corte transeccional, donde la aplico la escala de procrastinación académica y ARS-30 a 477 estudiantes, llegando a resultados de que el 49.9% de los estudiantes de la facultad de enfermería presentan resiliencia media, de los cuales el 17% presentan procrastinación alta, por otro lado, el 5% de estudiantes presentan una resiliencia alta, donde el 1.9% presentan procrastinación alta, concluyendo que existe correlaciona significativa entre las variables estudiados, además esta correlación fue negativa, es decir, mientras la procrastinación será alta la resiliencia disminuye y viceversa.



Amesquita (2023), en su tesis de pregrado, titulado “Nomofobia y procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco, Puno, 2022”, donde planteó como objetivo de demostrar si la nomofobia se asocia con la procrastinación académica en estudiantes, estudio realizado desde la metodología de tipo básica – teórica, de alcance descriptivo, no experimental, donde aplicó cuestionario a 144 estudiantes, llegando a resultados de que los estudiantes presentan nivel de nomofobia regular con 56,3%, respecto al nivel de procrastinación que presentan es moderado con 65,3%, concluyendo que estadísticamente se encontró asociación significativa entre la nomofobia y la procrastinación académica, además fue directa, es decir, mientras la nomofobia sea mayor la procrastinación también tendrá niveles elevados.

Ramos (2021), realizó un estudio titulada “Comprensión lectora y procrastinación académica en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria 72723 Señor de Huanca Azángaro – Puno, 2020”, cuyo objetivo fue “demostrar la asociación entre la procrastinación académica y la comprensión lectora en estudiantes de 6to grado de primaria”, estudio elaborado desde la metodología de tipo relacional, descriptivos, no experimental transeccional, donde aplicó a cuestionario para el recojo de datos, llegando a resultados de que el nivel de procrastinación alcanzado es moderado con 50,9% y el nivel de comprensión lectora alcanzado fue regular, concluyendo que existe relación significativa entre la procrastinación académica y la comprensión lectora.

1.7 MARCO TEÓRICO

1.7.1 Procrastinación académica

El término procrastinación, es derivado etimológicamente de “posponer o diferir”, por lo que atribuye al acto de retrasar actividades consideradas prioritarias o importantes, sustituyéndolas por otras menos relevantes o simplemente más placentera y origen se remonta a épocas anteriores, siendo conocido en latín como “procrastinare”, denotando una rutina de postergación voluntaria de actividades con fechas límite específicas, este fenómeno es un patrón que ha existido desde tiempos remotos y se manifiesta en el evitar tareas que no se perciben como placenteras o importantes, generando un conflicto interno entre el deber, el deseo y la capacidad (Rodríguez & Clariana, 2017).

De manera general la categoría de procrastinación alude a “la postergación o dilación de actividades, por lo que es comprendido como la tendencia a posponer una tarea, optando por realizar otra de menor importancia en su lugar” (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021). A ello, Yana et al. (2022) mencionan que la procrastinación es también conocida como dilatación, es un comportamiento común en la mayoría de las personas, que posee efectos significativos en diversas áreas de la vida, como el trabajo, la salud y el ámbito académico.

Según, White (2024) resalta que la procrastinación muchas veces suele ser confundido con pereza, pero recalca que no son lo mismo, la procrastinación es un fenómeno activo que consiste en realizar actividades poco prioritarias en vez de las actividades que uno debe realizar, es decir, preferir realizar tareas fáciles y agradables e ignorar actividades desagradables pero esenciales, mientras que la pereza se asocia con inactividad o falta de voluntad de realizar actividades, este



fenómeno ocurre en todos los ámbitos como es lo educativo. Tal como Altamirano & Rodríguez (2021) resaltan que la procrastinación repercute en todos los ámbitos de la vida de las personas, como es a nivel académico, donde la procrastinación suele relacionarse con la conducta deliberada de los estudiantes para retrasar o aplazar tareas y actividades académicas, por lo tanto, se destaca por un comportamiento disfuncional que se refleja en la falta de puntualidad, el incumplimiento de plazos, respuestas tardías, falta de iniciativa y dificultades en las actividades académicas.

La procrastinación académica se refiere a la inclinación comportamental de retrasar de manera innecesaria y sin justificación actividades o acciones relacionadas con el entorno educativo que son esenciales para lograr un objetivo (Burgos & Salas, 2020). Al respecto, Ramos (2021) menciona que la procrastinación académica se presenta por diversos factores como es la sobre estimación del tiempo que poseen para desarrollar las actividades, la subestimación de tiempo que les tomará concluir tareas, desarrollar temor a equivocarse y por lo que van postergando actividades.

Por otro lado, Brando et al. (2020) mencionan que la procrastinación académica es un comportamiento recurrente tanto en entornos escolares como universitarios, con consecuencias significativas y adversas para el rendimiento académico y el bienestar físico y mental de los estudiantes, de igual manera Marquina et al, (2020) resaltan que la procrastinación a el ámbito académico conlleva efectos adversos, ya que los estudiantes tienden a reemplazar las actividades académicas con otras distracciones como juegos, dormir, ver televisión o usar redes sociales, entre otras, por lo tanto, la procrastinación frecuente dificulta el progreso y afecta el éxito académico. Además, según



Domínguez (2017) la falta de organización y la postergación constante desencadena en la acumulación de tareas, aumentando la probabilidad de que estas no se completen y perjudicando el historial académico del estudiante.

1.7.2 Enfoque teórico de procrastinación académica

Existen diversos enfoques que explican la procrastinación, sin embargo, en contexto educativo se consideran los siguientes:

- **Enfoque teórico conductual:** Es uno de los enfoques que respalda la procrastinación, dado que se basa en principios de la teoría del condicionamiento operante, desarrollada por B.F. Skinner, donde esta teoría argumenta que el comportamiento humano está influenciado por las consecuencias que siguen a una acción particular, al respecto, López et al. (2021) argumentan que esta teoría se enfoca en los procesos mentales que resultan de la conducta y que se estabilizan a través de refuerzos. En otras palabras, la conducta se define por su consecuencia, ya sea positiva o negativa. Sugieren que los patrones de conducta persisten cuando se refuerzan, lo que implica que aquellos individuos que procrastinan al dirigir, planificar y postergar sus actividades académicas están influenciados por su entorno.

En una línea similar, Suárez (2022) señala que esta teoría postula que la conducta se sostiene debido a la repetición de acciones y su reforzamiento mediante recompensas, se enfoca en las experiencias tempranas de la persona, que se fortalecen con el tiempo, si una persona ha aprendido a posponer una actividad para obtener una recompensa inmediata, y esta



conducta se repite, se refuerza la idea de que posponer el desarrollo de una tarea es una parte normal del comportamiento humano.

En tal sentido, Atalaya & García (2019) resaltan que la idea planteada sugiere que un comportamiento persiste y se prolonga debido a las gratificaciones que genera, bajo esa mirada se sostiene que la procrastinación surge cuando una persona opta por realizar actividades que ofrecen gratificación inmediata en lugar de aquellas que prometen beneficios a largo plazo, este hábito de postergación se refuerza de manera implícita al obtener recompensas de forma rápida. Es decir, bajo esta teoría la recompensa inmediata de aplazar una tarea desagradable puede llevar a una repetición del comportamiento de postergación en el futuro, generando procrastinación.

En síntesis, el argumento central de este enfoque es que las personas tienden a postergar las tareas desagradables o que generan ansiedad en favor de actividades más placenteras o menos estresantes, dado que, si al posponer una tarea se experimenta un alivio temporal del estrés o se obtiene algún tipo de gratificación, es probable que este comportamiento se repita en el futuro, lo que refuerza la procrastinación. En resumen, el enfoque conductual sostiene que la procrastinación es el resultado de patrones de comportamiento aprendidos y reforzados a lo largo del tiempo.

- **Enfoque Cognitivo:** es otro de los enfoques teóricos que sustenta la procrastinación, su exponente principal fue Pintrich y Shunk, además de Wolters. Este enfoque teórico sostiene que los estudiantes son activos en su proceso de aprendizaje y que utilizan estrategias cognitivas,



metacognitivas y motivacionales para regular su propio aprendizaje. Al respecto, Guevara & Contreras (2019) resalta que esta teoría brinda una base a la procrastinación donde considera que este fenómeno comprende el procesamiento de datos de forma disfuncional, enmarcado por esquemas desadaptativos asociados con la falta de capacidad y el miedo a ser rechazados por la sociedad, dichos patrones de comportamiento son continuamente analizados por la persona que los experimenta.

Entonces, este enfoque proporciona una comprensión detallada de cómo los estudiantes pueden posponer las tareas académicas. Según esta teoría, la procrastinación puede ser el resultado de la falta de autorregulación en el proceso de aprendizaje, donde los estudiantes suelen postergar las tareas debido a una combinación de factores motivacionales y cognitivos, como la falta de autoeficacia, la percepción de la dificultad de la tarea, la falta de metas claras o la incapacidad para regular adecuadamente su propio comportamiento.

1.7.3 Dimensiones de procrastinación académica

1.7.3.1 Autorregulación académica

Es considerado como una de las dimensiones por Castro y Mahamud (2017) citado por Vergara et al. (2023) por donde resaltan que, en el entorno escolar, la autorregulación es un factor constante donde los estudiantes establecen sus metas para entender, inspeccionar y regular sus procesos mentales, motivaciones y comportamiento. Por otro lado, Hilario (2022) describe la autorregulación como un comportamiento regulador que los alumnos emplean en diversas situaciones dentro del ámbito



académico. Mientras tanto, para Ramos (2021), la autorregulación es el proceso mediante el cual los estudiantes tienen conciencia de su aprendizaje al llevar a cabo las tareas.

Según, Suárez (2022) describe que “la autorregulación se percibe como un recurso estratégico para el aprendizaje, concebido como un proceso intrapsicológico que se refleja en comportamientos y procesos mentales destinados a administrar los propios recursos con el fin de lograr metas de aprendizaje”.

Por ende, la autorregulación académica implica un proceso de control que los estudiantes llevan a cabo en diferentes momentos durante su proceso educativo. Sin embargo, para que esta regulación sea efectiva, es crucial, en primer lugar, tener conciencia de nuestras acciones y conocimientos; en segundo lugar, comprender qué accedemos mediante la metacognición, ya que estos son requisitos fundamentales para dicha acción reguladora. En otras palabras, un estudiante enfrenta dificultades para gestionar su comportamiento académico si carece de conocimiento sobre sus propios sentimientos y estrategias de aprendizaje (Ayala & Villanueva, 2019).

1.7.3.2 Postergación de actividades

Es identificado como la segunda dimensión dentro de la procrastinación académica, autores como Castro y Mahamud (2017) citado por Vergara et al. (2023) lo definen como el hábito de posponer las tareas académicas. De manera similar, Morales y Chávez (2017) lo describen como el acto de retrasar las diversas actividades académicas que deben



completarse en un plazo específico. Además, Gonzalo (2021) señala que postergar el cumplimiento de una tarea no es una tarea sencilla, ya que los estudiantes a menudo descuidan la planificación de sus actividades, lo que los lleva a priorizar otras de corto plazo.

La procrastinación es el acto de postergar la realización de algo que debe ser hecho, tal como Chura et al. (2021), menciona que la postergación de actividades se relaciona con el aplazamiento de actividades académicas a pesar de que estas se pueden realizar en su momento. Por tanto, la postergación de actividades y académicas es cuando las tareas escolares se posponen, ya sea dentro del aula o fuera de ella, puede resultar en ausencias escolares, pero esta conducta no se limita al entorno educativo, sino que también puede observarse en otras actividades diarias.

1.7.4 Escala de procrastinación académica

La escala de medición de la procrastinación es un recurso diseñado para evaluar la propensión de una persona a postergar tareas, esta herramienta consiste en una serie de preguntas o ítems que abordan distintos aspectos relacionados con la procrastinación. En este estudio, comúnmente en la investigación se hace uso del Cuestionario de Procrastinación desarrollado por Ramírez et al. (2013) citado por Carranza & Ramírez (2013) este instrumento fue creado con el propósito de examinar la procrastinación tanto de manera integral como específica, dividiéndola en tres dimensiones: académica, familiar y emocional (Atalaya & García, 2019).

Para profundizar, esta escala de medición es esencial en la investigación sobre la procrastinación, ya que permite una evaluación sistemática y detallada de



los comportamientos de postergación en diferentes áreas de la vida. Al centrarse en aspectos académicos, familiares y emocionales, el cuestionario proporciona una comprensión holística de cómo la procrastinación afecta al individuo en distintos contextos, el cual es crucial para desarrollar estrategias efectivas de intervención y apoyo que aborden la procrastinación de manera integral.

Al respecto, Carranza & Ramírez (2013) refieren que la procrastinación en estudiantes se mide por niveles de "baja," "regular" y "alta" procrastinación y se utilizan para clasificar la frecuencia y la intensidad con la que los individuos postergan sus actividades. Estos niveles reflejan diferentes patrones de comportamiento y actitudes:

- **Procrastinación baja**

Este nivel indica una tendencia mínima o esporádica a posponer tareas, donde las personas en este nivel suelen organizar su tiempo de manera eficiente lo que les permite manejar sus responsabilidades sin necesidad de aplazarlas y cumplir con los plazos de entrega de forma constante, retrasando tareas solo ocasionalmente (Carranza & Ramirez, 2013). Cuando posponen una actividad, generalmente es por motivos válidos o excepcionales, y no afecta su rendimiento global. A ello, Marquina et al. (2020) refiere que las personas en este nivel suelen estar menos estresadas debido a que mantienen el control sobre sus plazos y completan sus objetivos de manera puntual.

- **Procrastinación regular**

En el nivel regular, los individuos muestran una inclinación habitual a posponer actividades, aunque sin que esto se vuelva excesivo, aunque



presentan retrasos moderados, logran completar sus obligaciones, aunque muchas veces bajo presión o con cierto grado de estrés de último momento (Carranza & Ramirez, 2013). Las personas en este grupo tienden a posponer algunas tareas, ya sea porque se sienten desmotivadas o sobrecargadas, pero logran finalmente cumplir con sus obligaciones. Aunque estos retrasos pueden generar cierta presión de tiempo, estos individuos todavía consiguen concluir sus responsabilidades, aunque muchas veces bajo el estrés de los plazos.

- **Procrastinación alto**

Las personas en este nivel posponen tareas con mayor frecuencia, lo que suele traducirse en dificultades considerables para gestionar el tiempo, desencadenando efectos negativos como el aumento del estrés, una menor productividad y un impacto desfavorable en el desempeño académico o laboral (Carranza & Ramirez, 2013). Asimismo, Altamirano & Rodríguez (2021) refieren que la procrastinación alta implica una tendencia marcada y constante a postergar tareas, lo que se traduce en una dificultad significativa para cumplir con los plazos. Por tanto, las personas en este nivel suelen aplazar tareas importantes de manera habitual, lo que conlleva a problemas de organización y aumento de ansiedad o estrés.

1.7.5 Habilidades sociales

No existe una definición unívoca de habilidades sociales, dado que existe aporte de diversos autores, pero concluyen que “habilidades sociales se refieren al conjunto de aptitudes que se aplican para interactuar y relacionarse de manera adecuada con otras personas, las cuales se van desarrollando de acuerdo a la

estimulación que el individuo recibió en la infancia y de las etapas que atravesó hasta llegar donde está” (Dávila, 2018).

Por otro lado, Muñoz et al. (2011) menciona que el desarrollo de habilidades sociales es comprende como el nivel en que la persona adquirió un conjunto de comportamientos sociales que faciliten su adaptación al medio social en donde se desenvuelve, además se desarrollan mediante el proceso de madurez y la experiencia que adquiere en su vida cotidiana, que a su vez implica una forma de aprendizaje, por lo que es considerado como un mecanismo que se adquiere mediante la observación, el feedback, la experiencia directa y la instrucción.

Al respecto, Ontoria (2018) menciona que las habilidades sociales se desarrollan como parte de la inteligencia interpersonal y es una de las competencias que son difíciles de desarrollarlas, ya que para adquirirla la persona requiere necesariamente interrelacionarse con los demás y para ello exigen otras capacidades que deben de debieron desarrollarse previamente. Además, rescata que para el desarrollo de habilidades sociales se debe tomar en cuenta el siguiente esquema.

Figura 1

Esquema A, B, C, D



Fuente: Ontoria (2018)



1.7.6 Enfoque teórico de habilidades sociales según Goldstein

Las habilidades sociales, según Goltein, son un conjunto de capacidades interpersonales que permiten a los individuos interactuar de manera efectiva y satisfactoria en diversas situaciones sociales, dichas habilidades abarcan desde la comunicación verbal y no verbal hasta la capacidad de resolver conflictos, mostrar empatía y establecer relaciones positivas con los demás (Golstein et al. 1989).

Según este enfoque, las habilidades sociales incluyen desde el uso adecuado de la comunicación verbal y no verbal hasta la capacidad para manejar conflictos, expresar empatía y construir relaciones sanas y recíprocas. Estas destrezas son esenciales para la adaptación social, ya que proporcionan a los individuos los recursos para actuar adecuadamente en situaciones sociales, promoviendo tanto su bienestar personal como el de quienes los rodean (Flores Mejía, 2021).

Consideradas desde un punto de vista psicosocial, las habilidades sociales contribuyen al ajuste emocional y a una vida cotidiana satisfactoria. Gonzales & Molero (2022) destacan que estas competencias son fundamentales para alcanzar logros académicos y profesionales, además de influir en la calidad de las relaciones interpersonales a largo plazo. Al fomentar habilidades como la escucha activa, la resolución de conflictos y la expresión emocional, las personas fortalecen sus conexiones sociales, desarrollan herramientas para resolver problemas y mejoran su satisfacción en sus relaciones.

Goldstein también señala que el aprendizaje de habilidades sociales puede fortalecerse mediante programas de intervención enfocados en competencias específicas. Un estudio de Flores (2021) indica que el programa de Goldstein tuvo



efectos positivos en estudiantes de primaria, ayudándoles a gestionar situaciones de agresión y a interactuar de manera constructiva, demostrando que programa basado en habilidades sociales según Goldstein son clave para prevenir comportamientos antisociales y crear entornos escolares y laborales más inclusivos y colaborativos, promoviendo un ambiente de respeto y empatía.

En suma, el modelo de Goldstein establece que el desarrollo de habilidades sociales es vital tanto para el éxito individual como para el bienestar de la comunidad. El dominio de estas habilidades potencia el rendimiento en diversas áreas de la vida, al tiempo que fortalece la adaptabilidad y resiliencia en contextos adversos. Así, aprender y practicar habilidades sociales es esencial en el proceso educativo y en el crecimiento personal, fomentando en las personas una preparación adecuada para la vida en sociedad (Gonzales & Molero, 2022).

1.7.7 Dimensiones de habilidades sociales

1.7.7.1 Habilidades sociales primarias

Es uno de los indicadores de habilidades sociales establecidos por Goldstein, que implica un conjunto fundamental de capacidades necesarias para desenvolverse de manera efectiva en la vida diaria y en diversas situaciones. Al respecto, Aguilar et al. (2021) refieren que “estas habilidades engloban áreas como la comunicación, la toma de decisiones, la resolución de problemas, la interacción social y la adaptación a entornos cambiantes. Son fundamentales para el desarrollo personal, el desempeño laboral, las relaciones interpersonales y el logro de metas individuales” (p. 486). Asimismo, Velásquez (2022) destaca la importancia de que las personas adquieran la habilidad de comunicarse de manera efectiva, lo que



implica la capacidad de analizar y participar en conversaciones de manera constructiva. También es esencial que las personas sean capaces de disculparse, entender las sugerencias y seguir las normas básicas de convivencia. Entre los aspectos clave se incluyen la capacidad de diálogo, el análisis crítico, la disposición para disculparse y el respeto por las opiniones de los

Además, en esta clasificación se considera aspectos como el escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, plantear preguntas, dar las gracias, presentarse, presentar a los demás y realizar un cumplido Muñoz et al. (2011).

1.7.7.2 Habilidades sociales avanzadas

Las habilidades avanzadas trascienden las habilidades básicas y son esenciales para el éxito en interacciones sociales complejas. Estas habilidades permiten a las personas interactuar de manera efectiva en situaciones que requieren comprensión, empatía, resolución de problemas y liderazgo. Según Flores (2021), facilitan la comunicación y la adaptación en entornos sociales y laborales desafiantes. Velásque (2022) destaca que son cruciales para desarrollar la capacidad de comunicarse de manera efectiva, participar constructivamente en conversaciones, reconocer errores, entender sugerencias y seguir normas de convivencia. Algunos aspectos clave incluyen mantener diálogos abiertos, realizar análisis críticos, estar dispuestos a disculparse y mostrar respeto por las opiniones ajenas.



Además, en esta clasificación se considera aspectos como “el pedir ayuda, participación, dar instrucciones, seguir indicaciones, disculparse, persuasión a los demás” Muñoz et al. (2011).

1.7.7.3 Habilidades sociales alternativas a la agresión

Las habilidades sociales alternativas a la agresión, según Goldstein, son un conjunto de capacidades que permiten a las personas abordar conflictos y situaciones desafiantes de manera constructiva y pacífica, en lugar de recurrir a comportamientos agresivos (Goldstein et al., 1989). El desarrollo de estas habilidades proporciona a los individuos herramientas para manejar los conflictos de manera positiva, promoviendo relaciones interpersonales saludables y contribuyendo a un ambiente social más armonioso.

Al respecto, Ramos (2021) refiere que “las habilidades de agresión aluden a las destrezas que son fundamentales para que las personas desarrollen habilidades sociales que proporcionen alternativas a la agresión, ello implica aprender a comunicarse sin recurrir a discusiones o confrontaciones, así como manejar y regular las emociones, defender los propios derechos de manera asertiva y mostrar tolerancia hacia el humor y las diferencias”

Además, en esta clasificación se considera aspectos como “Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los otros, negociación, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas” Muñoz et al. (2011).



1.7.7.4 Habilidades sociales frente al estrés

El manejo del estrés implica la habilidad de identificar, comprender y controlar el estrés de forma eficaz, ello implica utilizar estrategias y técnicas que contribuyan a disminuir la tensión, fomentar el bienestar emocional y fortalecer la capacidad para enfrentar situaciones estresantes. Según, Golsdtein (1989) estas Estas habilidades implican la capacidad de manejar situaciones estresantes de manera efectiva, lo que incluye reconocer y expresar emociones de manera adecuada, buscar apoyo social cuando sea necesario, y utilizar estrategias de afrontamiento saludables para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional.

Además, en esta clasificación se considera aspectos como “formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones del grupo” (Muñoz et al., 2011).

1.7.7.5 Habilidades sociales de planificación

Estas habilidades se refieren a la capacidad de establecer metas claras, organizar tareas y recursos de manera eficiente, establecer prioridades y llevar a cabo un plan de acción de manera efectiva. Esto implica habilidades como la toma de decisiones, la gestión del tiempo, la capacidad de anticipar obstáculos y la flexibilidad para ajustar los planes según sea necesario.



Además, en esta clasificación se considera aspectos como “tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar decisión y concentrarse en una tarea” Muñoz et al. (2011).

1.7.8 Evaluación de habilidades sociales

La evaluación de habilidades sociales es un proceso que implica la medición y análisis de las capacidades interpersonales y de comunicación de un individuo en diversos contextos sociales, esta evaluación puede realizarse utilizando una variedad de métodos, que van desde cuestionarios y entrevistas hasta observaciones directas de comportamiento en situaciones sociales simuladas o reales (Rosas, 2021).

Por otro lado, Ontoria (2018) menciona que evaluar las habilidades sociales es fundamental para comprender las fortalezas y áreas de mejora de una persona en la interacción social, ello permite desarrollar una mayor autoconciencia, identificar estrategias de afrontamiento y promover relaciones saludables. Por tanto, al proporcionar información valiosa, la evaluación de habilidades sociales sirve como base para diseñar intervenciones personalizadas que fomenten el crecimiento personal y el bienestar emocional, facilitando una mejor adaptación y participación en la sociedad

- Habilidades sociales alta

Las personas con un nivel alto en habilidades sociales tienen gran capacidad para interactuar de forma efectiva y empática en diversas situaciones. Según Golstein et al. (1989), suelen manejar bien los



conflictos y disfrutan de relaciones positivas y de alta calidad. Rosas-Castro (2021) explica que esta competencia facilita su integración social, favoreciendo el éxito en ámbitos personales y laborales, lo que también se traduce en una mayor satisfacción emocional.

- **Habilidades sociales regular**

Con un nivel intermedio de habilidades sociales, las personas logran establecer interacciones adecuadas, aunque pueden tener dificultades en contextos de alta presión emocional o en conflictos complejos. Unocc & Castillo (2020) señalan que, si bien estas personas logran una comunicación aceptable, les falta consistencia en su adaptación a situaciones difíciles. Aun así, con estrategias de mejora, su desempeño en interacciones sociales podría aumentar, tal como lo sugiere el modelo de intervención de Golstein et al. (1989).

- **Habilidades sociales baja**

Los individuos con habilidades sociales limitadas enfrentan serios obstáculos para comunicarse y relacionarse de manera fluida. Rosas Castro (2021) menciona que esta deficiencia puede causarles ansiedad y evitar las relaciones sociales, lo cual afecta tanto su bienestar emocional como su autoestima. Golstein et al. (1989) indican que estas personas tienden a sentir aislamiento y frustración, ya que su dificultad para resolver conflictos y expresar emociones afecta su inclusión social y desarrollo personal.



1.8 MARCO CONCEPTUAL

Prioridades

Se refieren a las tareas, objetivos o valores que se consideran más importantes o urgentes en un determinado momento, son las actividades o metas que requieren una atención y dedicación prioritarias en comparación con otras opciones disponibles. Establecer prioridades implica la capacidad de discernir entre lo esencial y lo secundario, asignando recursos limitados, como tiempo y energía, de manera eficiente para alcanzar los resultados deseados Brando et al. (2020).

Hábitos

De manera general es definido como comportamientos repetitivos y automáticos que son adquiridos a través de la práctica y la experiencia, estas acciones se realizan con regularidad y de manera casi inconsciente, a menudo como respuesta a ciertos estímulos, situaciones o contextos específicos (Berrospi & Matalinares, 2022)

Postergación

Es también conocida como procrastinación, se define como el acto de posponer o retrasar una tarea o actividad que se considera necesaria o importante para otro momento, a menudo debido a la falta de motivación, indecisión o evitación del malestar asociado con la tarea. Estremadoiro & Schulmeyer (2021).

Ansiedad

Se define como una respuesta emocional y fisiológica ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes, por tanto, se considera una reacción



natural del ser humano frente a desafíos o cambios en su entorno, pero puede volverse problemática cuando es excesiva o persistente, afectando negativamente el bienestar y la funcionalidad del individuo Marquina et al. (2020)

Depresión

Es comprendido como un trastorno emocional y mental que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, apatía y pérdida de interés en actividades cotidianas, este trastorno afecta no solo el estado de ánimo del individuo, sino también su funcionamiento general en diversas áreas de la vida, como las relaciones interpersonales, el rendimiento académico o laboral, y la salud física Cogollo et al. (2019).

Estudiante universitario

Son aquellos que, tras finalizar la educación secundaria o su equivalente en el extranjero, han superado el proceso de selección de la universidad, obteniendo una plaza y registrándose en la carrera académica para la cual fueron admitidos Resolución de Asamblea Universitaria N° 008-2023-AU-UNA (2023).

Riesgo académico

Hace referencia a la situación en la que un estudiante se encuentra al tomar un curso por tercera vez, un escenario que está regulado por el artículo 102 de la Ley Universitaria N° 30220, según esta disposición, se implementará una matrícula condicional para aquellos estudiantes que no aprueben por tercera vez el mismo curso. Como resultado, se les obligará a tomar un año de receso de la institución. Además, al finalizar este período, el estudiante deberá inscribirse únicamente en el curso o cursos que no haya aprobado, una vez que haya



aprobado, el estudiante podrá reincorporarse a sus estudios de manera regular. Sin embargo, si el estudiante no aprueba por cuarta vez, será retirado permanentemente de la institución (Vilca, 2022).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en el área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano, ubicado la Ciudad Universitaria en la Av. Floral N° 1153 – Perú, cuyas coordenadas geográficas son Latitud: -15.8406, Longitud: -70.0280.

3.2. TIPO Y MÉTODO DE ESTUDIO

3.2.1. Tipo de investigación

La investigación es de tipo correlacional, dónde se caracteriza porque tiene como propósito la investigación de grado de relación entre 2 o más variables. La existencia y fuerza de esta covariación normalmente se determina estadísticamente por medio de los coeficientes de correlación (Charaja, 2011).

3.2.2. Diseño de la investigación

La investigación se alinea a un diseño no experimental, lo cual se realiza sin manipular deliberadamente las variables. Es decir, “no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien lo realiza” (Hernandez-Sampieri & Mendoza, 2018). Además, dentro del subdiseño, la investigación es de corte transversal donde el proceso de recolección de datos se realiza en un tiempo único y en un momento determinado.



3.2.3. Alcance de investigación

El alcance de investigación como también llamado nivel de investigación, trabaja un nivel relacional que analiza el tipo de relación sea directa o inversa, de igual manera la fuerza de relación enfocado si es significativo o es nulo (Charaja, 2011).

3.2.4. Método

La investigación comprende a un método deductivo, donde este método de razonamiento consiste en tomar conclusiones generales para obtener explicaciones particulares. El método se inicia con el análisis de los postulados, teoremas de aplicación universal y de comprobada la validez para aplicarlos a soluciones o hechos particulares (Bernal, 2010).

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS

Las técnicas de recolección de datos fue la encuesta, cuya técnica es la más utilizada en el área de Ciencias sociales que tiene la finalidad de recoger la información basada en preguntas siempre con un control de sesgos para la calidad de información.

En el ámbito de los instrumentos se trabajó con un cuestionario de tipo Likert para cada variable de investigación.

Para la variable de procrastinación académica se utilizó el cuestionario denominado “escala de procrastinación académica (EPA), cuyo instrumento estuvo estructurado por 12 ítems de tipo Likert que trabaja en dos dimensiones a la variable procrastinación, dicho instrumento se encuentra validado y adaptado a Latinoamérica en el año 2021 por Zumárraga y Ceballos (2021), cuyo valor de confiabilidad fue grado de fiabilidad = 0,904, grado de fiabilidad interna adaptada = 0,884

Siendo un cuestionario de tipo Likert se presenta las siguientes escalas valorativas de procrastinación académica.

Tabla 1

Escalas valorativas de procrastinación académica

Dimensiones	Rango teórico	Baja	Moderada	Alta
Autorregulación académica (9 ítems)	9 – 45	9 – 21	22 – 33	34 – 45
Postergación de actividades (3 ítems)	3 – 15	3 – 7	8 – 11	12 – 15
*Escala global (12 ítems)	12 – 60	12 – 28	29 – 44	25 – 60

Nota: *La escala global se determina invirtiendo los valores de autorregulación

Fuente: Zumárraga y Ceballos (2021)

Para la variable de habilidades sociales se utilizó la escala de habilidades sociales de Goldstein et al., (1980) Adaptado a la población peruana por Vázquez (2019), cuyo instrumento es de tipo Likert validado por dicho autor que analiza 6 dimensiones de habilidades sociales de los cuales se determina trabajar en esta investigación con cuatro dimensiones importantes enlazadas a la procrastinación académica en los estudiantes. En la confiabilidad del instrumento se calculó el Coeficiente Alpha de Cronbach, de consistencia interna, obteniéndose Alpha Total "rtt" = 0.9244. Todos estos valores demostraron la precisión y estabilidad de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein

Tabla 2

Escala valorativa de habilidades sociales

Dimensiones	Rango teórico	Baja	Regular	Alta
Habilidades sociales primarias (8 ítems)	8 – 40	8 – 19	20 – 30	31 – 40
Habilidades sociales avanzadas (6 ítems)	6 – 30	6 – 14	15 – 22	23 – 30
Habilidades sociales frente al estrés (12 ítems)	12 – 60	12 – 28	29 – 44	25 – 60
Habilidades sociales de planificación (8 ítems)	8 – 40	8 – 19	20 – 30	31 – 40
Escala Global (34 ítems)	34 – 170	34 – 79	80 – 124	125 – 170

Fuente. Vázquez (2019)

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población

La población está constituida por los estudiantes de riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del altiplano. Según el reporte académico de las coordinaciones de cada facultad se tiene un total de 163 estudiantes distribuidos en diferentes semestres del año académico 2023 – II.

Esta población se caracteriza por ser estudiantes universitarios del área de biomédicas; de las escuelas profesionales, Medicina Veterinaria y Zootecnia, Enfermería, Biología, Medicina Humana, Nutrición Humana y Odontología, los estudiantes proceden de diferentes provincias del departamento de puno, los estudiantes son de ambos géneros femenino y masculino, que oscilan entre las edades de 18 a 27 años.



Tabla 3

Población de estudio

N°	Escuela Profesional			3ra.	4ta.	Total
				Matricula	Matricula	
1	Medicina	Veterinaria	Y	57	12	69
	Zootecnia					
2	Enfermería			15	5	20
3	Biología			19	6	25
4	Medicina Humana			2	0	2
5	Nutrición Humana			12	6	18
6	Odontología			22	7	29
Total				127	36	163

Nota. Obtenido del reporte académico de las coordinaciones de cada facultad

3.4.2. Muestra

Siendo una población considerable, se determina un muestreo de tipo probabilístico cuya fórmula de aplicación es la siguiente:

$$m = \frac{Z^2 PQN}{e^2(N-1) + Z^2 PQ}$$

Donde:

Z² : nivel de confiabilidad al 95% = 1.96

e² : error muestral al 5% = 0.05

PQ : coeficientes de probabilidad al 60% y 40% = 0,6 y 0,4 respectivamente

N : población = 163

Reemplazando la fórmula estadística, se tiene lo siguiente:

$$m = \frac{1,96^2 * 0,6 * 0,4 * 163}{0,05^2(163 - 1) + 1,96^2 * 0,6 * 0,4} = 113,25 = 114$$



Por lo tanto, se trabajó con un total de 114 estudiantes en riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del altiplano, los cuales fueron seleccionados de manera estratificada según la siguiente tabla.

N°	Escuela Profesional	Población	Muestra
1	Medicina Veterinaria Y Zootecnia	69	48
2	Enfermería	20	14
3	Biología	25	17
4	Medicina Humana	2	2
5	Nutrición Humana	18	13
6	Odontología	29	20
Total		163	114

Nota. Obtenido del reporte académico de las coordinaciones de cada facultad

3.5. PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

El procesamiento y análisis de los datos se realizó en el paquete estadístico SPSS versión 27, en los cuales se realizó la tabulación respectiva, la sumatoria de los datos según la valoración Likert y la codificación de los resultados bajo la escala de baremos para determinar el nivel de procrastinación académica y las habilidades sociales de los estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano.

Una vez realizado dicho procesamiento, se exportaron las tablas de contingencia de acuerdo con las dimensiones planteadas en la operación realización de variables y se realizó el contraste de hipótesis mediante Rho de Spearman, previa prueba de normalidad de los datos mediante Kolmogorov Smirnov que se muestran en el anexo 8.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Resultados para el primer objetivo específico

Siendo el primer objetivo específico: identificar la relación entre la autorregulación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023, se presenta las siguientes tablas.

Tabla 4

Autorregulación académica y habilidades sociales primarias de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023

Autorregulación académica	Habilidades sociales primarias						Total	
	Baja		Regular		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	11	9,6%	8	7,0%	1	0,9%	20	17,5%
Regular	4	3,5%	40	35,1%	7	6,1%	51	44,7%
Alto	1	0,9%	18	15,8%	24	21,1%	43	37,7%
Total	16	14,0%	66	57,9%	32	28,1%	114	100,0%

Nota. “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 4 se presenta resultados sobre la autorregulación académica y habilidades sociales primarias, donde podemos observar que un 35,1% que representa a 40 estudiantes manifestaron que la autorregulación académica es regular y por lo tanto las habilidades sociales primarias son regular, frente a estos datos podemos deducir que los estudiantes en riesgo académico del área de



biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano en su mayoría no logran planificar su tiempo adecuadamente para sus estudios, donde en algunos casos hacen el esfuerzo de estudiar para desarrollar sus exámenes, así como también buscan ayuda sobre las dudas que tienen al desarrollar trabajos, además dan de alguna manera prioridad en asistir regularmente a clases de igual manera en algunos casos desarrollan habilidades de estudio como realizar afiches de estudio, programan horarios de lectura y buscan espacios adecuados de estudio y de alguna manera buscan motivarse para mantener un ritmo adecuado en el estudio y con ello tratan de hacer lo posible para entregar tareas, sin embargo las habilidades sociales primarias regulares también permiten fortalecer en la escucha activa para poder iniciar conversaciones y mantener un dialogo para generar preguntas e interactuar con compañeros y profesores.

Es por ello que el nivel de autorregulación académica regular implica que los estudiantes muestran ciertas dificultades para establecer metas claras, organizarse adecuadamente y mantenerse motivados, lo que conlleva a un desempeño académico inconsistente, esta falta de habilidades de autorregulación se refleja en sus habilidades sociales primarias, ya que la incapacidad de gestionar su tiempo y recursos personales adecuadamente puede dificultar la formación de relaciones interpersonales sólidas y la participación activa en el entorno académico. Por lo tanto, los estudiantes con riesgo académico en su mayoría muestran dificultades tanto en el manejo de su aprendizaje como en la interacción social, lo que se perpetua su situación de riesgo académico.

Al respecto, Hilario (2022) describe la autorregulación como un comportamiento regulador que los alumnos emplean en diversas situaciones dentro del ámbito académico, este comportamiento incluye la capacidad de los



estudiantes para planificar, supervisar y evaluar sus propias acciones y procesos de aprendizaje. Bajo esa línea, la autorregulación permite a los estudiantes establecer metas claras, gestionar su tiempo y recursos de manera eficiente, mantener la motivación y adaptarse a nuevas circunstancias y desafíos académicos.

Por tanto, la autorregulación se asocia con las habilidades sociales primarias, al respecto, Aguilar, et al. (2021) refieren que “estas habilidades engloban áreas como la comunicación, la toma de decisiones, la resolución de problemas, la interacción social y la adaptación a entornos cambiantes. Son fundamentales para el desarrollo personal, el desempeño laboral, las relaciones interpersonales y el logro de metas individuales” (p. 486). En síntesis, la autorregulación se asocia con capacidad de los estudiantes para mantener una comunicación, resolución de conflictos, situaciones entre otros, lo que les permite enfrentar el estrés académico y resolver problemas de manera efectiva, en tal sentido, esta habilidad es crucial para el éxito académico, ya que facilita la adopción de estrategias de aprendizaje autónomo y el desarrollo de una actitud proactiva hacia el estudio.

Por otro lado, se muestra un porcentaje menor de 9,6% que representa a 11 estudiantes con riesgo académico que manifestaron que tienen nivel de autorregulación académica bajo y tienen habilidades sociales primarias baja, ello significa que estos estudiantes enfrentan serias dificultades para gestionar y controlar su propio aprendizaje, donde la autorregulación académica baja implica que los alumnos no son capaces de planificar adecuadamente sus actividades de estudio, dado que no logran mantenerse organizados y tienen problemas para supervisar y evaluar su propio progreso académico.

Tabla 5

Autorregulación académica y habilidades sociales avanzadas de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023

Autorregulación académica	Habilidades sociales avanzadas						Total	
	Baja		Regular		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Bajo	10	8,8%	9	7,9%	1	0,9%	20	17,5%
Regular	11	9,6%	36	31,6%	4	3,5%	51	44,7%
Alto	1	0,9%	19	16,7%	23	20,2%	43	37,7%
Total	22	19,3%	64	56,1%	28	24,6%	114	100,0%

Nota. "Elaborado por el equipo de trabajo"

En la tabla 5 se muestra resultados sobre la autorregulación académica y habilidades sociales avanzadas, donde podemos observar que un 31,6% que representa a 36 estudiantes con riesgo académico manifestaron un nivel de autorregulación académica regular y tienen habilidades sociales avanzadas de nivel regular, lo que significa que los estudiantes en cierta medida, planifican y organizan su trabajo académico, estableciendo objetivos de estudio, y monitorear su propio progreso, dado que aplican algunas estrategias de aprendizaje y técnicas de manejo del tiempo, pero no siempre de manera eficiente o constante, por lo que enfrentan dificultades para mantenerse enfocados, motivados y adaptarse a nuevas situaciones académicas, lo cual afecta su desempeño. Por otro lado, tener habilidades sociales avanzadas de nivel regular indica que los estudiantes poseen algunas competencias en áreas como la comunicación, la cooperación, la empatía y la resolución de conflictos. Sin embargo, al igual que con la autorregulación académica, estas habilidades no son completamente desarrolladas ni consistentemente aplicadas, haciendo que interactúen con otros de manera adecuada en muchas situaciones, pero poseen dificultades en situaciones más



complejas o estresantes, lo que puede influir en su capacidad para trabajar en grupo, participar en discusiones académicas y construir relaciones positivas con compañeros y profesores.

La autorregulación es un proceso esencial en el entorno educativo, donde los estudiantes establecen metas y regulan sus procesos mentales, motivaciones y comportamientos para adaptarse a las demandas académicas (Castro & Mahamud, 2017; Hilario, 2022; Ramos, 2021). Al respecto, Suárez (2022) describe la autorregulación como un recurso estratégico y un proceso intrapsicológico que permite administrar recursos personales para alcanzar metas de aprendizaje. Para que esta regulación sea efectiva, es fundamental la conciencia y el conocimiento de nuestras acciones, un aspecto destacado por Ayala & Villanueva (2019). Por tanto, la autorregulación implica un control continuo y consciente del comportamiento académico basado en la metacognición.

Por otro lado, se evidencia un porcentaje menor de 8,8% que representa a 10 estudiantes con riesgo académico que manifestaron autorregulación académica bajo y tienen habilidades sociales avanzadas de nivel bajo. Estos estudiantes enfrentan serias dificultades para establecer metas, organizar su tiempo y monitorear su progreso académico, lo que afecta negativamente su rendimiento, además, tienen problemas en la comunicación, la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos, lo que dificulta sus interacciones sociales y contribuye a su aislamiento y estrés. La combinación de baja autorregulación y habilidades sociales deficientes crea un ciclo negativo que agrava el riesgo académico, donde la falta de gestión eficaz del aprendizaje y las dificultades sociales disminuyen la autoestima y aumentan la ansiedad, afectando aún más el rendimiento académico.

Tabla 6

Autorregulación académica y habilidades sociales frente al estrés de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023

Autorregulación académica	Habilidades sociales frente al estrés						Total	
	Baja		Regular		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	10	8,8%	9	7,9%	1	0,9%	20	17,5%
Regular	5	4,4%	40	35,1%	6	5,3%	51	44,7%
Alto	2	1,8%	19	16,7%	22	19,3%	43	37,7%
Total	17	14,9%	68	59,6%	29	25,4%	114	100,0%

Nota. “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 6 se muestra resultados sobre la autorregulación académica y habilidades sociales frente al estrés, donde se evidencia que el 35,1% que representan a 40 estudiantes con riesgo académico que manifestaron nivel de autorregulación académica regular y tienen habilidades sociales frente al estrés de nivel regular. Esto significa que estos estudiantes pueden establecer metas, planificar tareas y monitorear su progreso académico de manera intermitente y con eficacia limitada, lo cual afecta su capacidad para gestionar el aprendizaje de manera continua, asimismo, tienen una capacidad moderada para manejar situaciones estresantes a través de sus interacciones sociales, pudiendo comunicarse y buscar apoyo en momentos difíciles, aunque no siempre de manera óptima. La interrelación entre estos dos aspectos sugiere que, aunque tienen cierto grado de control sobre su aprendizaje y pueden utilizar el apoyo social para manejar el estrés, necesitan mejorar en ambos ámbitos para reducir efectivamente su riesgo académico.



Vergara et al. (2023) destacan que, en el entorno escolar, la autorregulación es crucial para que los estudiantes establezcan y alcancen sus metas, este proceso involucra la capacidad de los estudiantes para entender, supervisar y ajustar sus propios pensamientos, motivaciones y comportamientos para mejorar su desempeño académico.

En un contexto más amplio, Goldstein (1989) agrega que habilidades sociales frente al estrés son igualmente importantes, ya que permiten a las personas manejar situaciones estresantes de manera efectiva, ello incluye la capacidad para reconocer y expresar emociones de manera adecuada, buscar apoyo social cuando sea necesario, y utilizar estrategias saludables para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional. Así, mientras que la autorregulación ayuda a los estudiantes a controlar su propio aprendizaje, las habilidades sociales frente al estrés les permiten enfrentar y gestionar el estrés de manera constructiva, ambos aspectos siendo fundamentales para su éxito académico y bienestar general.

Por otro lado, se evidencia un porcentaje menor de 8,8% que representan a 10 estudiantes con riesgo académico que manifestaron autorregulación académica bajo y tienen habilidades sociales frente al estrés de nivel bajo. Esto significa que estos estudiantes tienen serias dificultades para gestionar su propio aprendizaje, ya que no pueden establecer metas claras, organizar su tiempo de manera efectiva ni ajustar sus métodos de estudio según sea necesario, además, enfrentan problemas para manejar el estrés a través de sus interacciones sociales, ya que tienen dificultades para reconocer y expresar sus emociones, buscar apoyo cuando lo necesitan, y emplear estrategias saludables para enfrentar el estrés. En conjunto, esta falta de habilidades tanto en la autorregulación académica como en

el manejo del estrés social agrava su situación, haciendo que su desempeño académico y su bienestar emocional sean considerablemente más desafiantes.

Tabla 7

Autorregulación académica y habilidades sociales de planificación de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023

Autorregulación académica	Habilidades sociales de planificación						Total	
	Baja		Regular		Alta		N	%
N	%	N	%	N	%			
Bajo	10	8,8%	9	7,9%	1	0,9%	20	17,5%
Regular	11	9,6%	33	28,9%	7	6,1%	51	44,7%
Alto	1	0,9%	19	16,7%	23	20,2%	43	37,7%
Total	22	19,3%	61	53,5%	31	27,2%	114	100,0%

Nota. “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 7 se muestra resultados sobre la autorregulación académica y habilidades sociales de planificación, donde se evidencia que el 28,9% que representa a 33 estudiantes con riesgo académico manifestaron nivel de autorregulación académica regular y tienen habilidades sociales de planificación de nivel regular. Datos que reflejan que los estudiantes muestran un nivel intermedio de control sobre sus actividades académicas, evidenciado por una asistencia a clases mayoritariamente constante, aunque los estudiantes pueden faltar ocasionalmente debido a problemas como la mala gestión del tiempo o la falta de motivación, tienen hábitos de estudios variables ya que estas no son consistentes o efectivos del todo, generalmente cumplen con tareas en el plazo establecido pero muchos de ellos lo hacen a última hora, muestran esfuerzos en la preparación para exámenes pero presentan algunas deficiencias desencadenando en estrés debido a la falta de una estrategia de estudio organizada y efectiva y



muestran una motivación fluctuante comúnmente depende de las circunstancias que estén ocurriendo, dado que los estudiantes suelen tener una planificación de objetivos moderadamente clara.

Respecto, a las habilidades sociales de planificación que también son regulares, dado que los estudiantes suelen concentrarse en tareas específicas, aunque se distraen fácilmente, toman decisiones realistas pero a veces optimistas, y son capaces de identificar causas de problemas pero necesitan ayuda para encontrar soluciones, considerando que las habilidades sociales de planificación implican la capacidad que tiene una persona para organizar y gestionar eficazmente su tiempo, recursos y tareas para alcanzar propósitos establecidos.

Entonces, un estudiante enfrenta dificultades para gestionar su comportamiento académico si carece de conocimiento sobre sus propios sentimientos y estrategias de aprendizaje, lo que significa que la falta de conciencia sobre cómo se siente en relación con sus estudios y la ausencia de métodos eficaces para aprender y organizar su trabajo pueden llevar a una mala gestión del tiempo y la procrastinación. A ello, Ayala & Villanueva (2019) subrayaron que el autoconocimiento es crucial para que los estudiantes puedan regular su comportamiento, ajustar sus estrategias de aprendizaje y, en última instancia, mejorar su desempeño académico.

La autorregulación académica se asocia con el desarrollo de habilidades sociales, ya que permite a los estudiantes gestionar sus interacciones y responsabilidades de manera más efectiva, ya que comprender las habilidades sociales de planificación implica la capacidad de establecer metas claras,



organizar tareas y recursos de manera eficiente, estableciendo prioridades y llevar a cabo un plan de acción de manera efectiva.

Tal como, Muñoz et al. (2011) refieren que estas habilidades incluyen la toma de decisiones, la gestión del tiempo, la capacidad de anticipar obstáculos y la flexibilidad para ajustar los planes según sea necesario. Además, en esta clasificación se consideran aspectos como tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver problemas según su importancia, tomar decisiones y concentrarse en una tarea. Estos componentes son esenciales para que los estudiantes no solo manejen su carga académica, sino que también desarrollen la capacidad de trabajar de manera efectiva tanto de forma independiente como en colaboración con otros.

Por otro lado, se evidencia un porcentaje menor de 8,8% que representa a 10 estudiantes con riesgo académico que manifestaron autorregulación académica bajo y tienen habilidades sociales de planificación de nivel bajo, lo que significa que los estudiantes presentan dificultades para gestionar su propio aprendizaje y controlar sus comportamientos académicos. Además, también tienen habilidades sociales de planificación bajas, lo que sugiere que no son muy efectivos en la organización y gestión de sus actividades sociales relacionadas con el estudio, por tanto, los estudiantes tienen dificultades tanto en autorregularse a sí mismos como en planificar y gestionar sus actividades académicas y sociales.

4.1.2. Resultados para el segundo objetivo específico

Siendo el segundo objetivo específico: identificar la relación entre la postergación de actividades y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023, se presenta las siguientes tablas.

Tabla 8

Postergación de actividades y habilidades sociales primarias de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023

Postergación de actividades	Habilidades sociales primarias						Total	
	Baja		Regular		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	0,0%	19	16,7%	17	14,9%	36	31,6%
Regular	2	1,8%	28	24,6%	14	12,3%	44	38,6%
Alto	14	12,3%	19	16,7%	1	0,9%	34	29,8%
Total	16	14,0%	66	57,9%	32	28,1%	114	100,0%

Nota. “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 8 se presenta resultados sobre la postergación de actividades y habilidades sociales primarias, donde se muestra que el 24,6% que representa a 28 estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano que manifestaron tienen nivel de postergación de actividades regular y tienen habilidades sociales primarias regular. Datos que reflejan que los estudiantes con riesgo académico en su mayoría suelen aplazar sus actividades académicas de acuerdo a diferentes factores como es la tendencia a retrasar el trabajo en función de sus preferencias por ciertos cursos, aplazar la lectura necesaria para sus estudios, y demorar la entrega de tareas y trabajos académicos, dado que suelen realizar trabajos a última hora como parte de sus



obligaciones de estudiar, todo ello surge por diversos factores como la falta de organización y una dificultad para gestionar el tiempo de manera efectiva, lo cual conlleva a presentar problemas en el cumplimiento de sus responsabilidades académicas.

Además de estos hábitos de postergación, el análisis también revela que los estudiantes tienen habilidades sociales primarias en un nivel regular lo que significa que, si bien los estudiantes son capaces de llevar a cabo estas interacciones básicas, no destacan particularmente en ellas, lo que se manifiesta en una comunicación poco fluida, dificultades para iniciar y mantener conversaciones, o una falta de confianza al interactuar con otros, dado que las habilidades sociales primarias incluyen capacidades fundamentales para la comunicación efectiva, tales como escuchar e iniciar una conversación, mantener un diálogo, formular preguntas adecuadas y expresar gratitud, así como presentarse a sí mismos y a otros, y hacer elogios. Por tanto, la procrastinación puede llevar a una acumulación de trabajo y estrés, mientras que las habilidades sociales regulares pueden afectar su capacidad para establecer relaciones efectivas con compañeros y profesores, así como para participar activamente en actividades académicas y grupales.

Al respecto, Chura et al. (2021) explican que la postergación de actividades se refiere al hábito de aplazar tareas y responsabilidades académicas, a pesar de que estas podrían realizarse en el momento adecuado. En otras palabras, los estudiantes que postergan sus actividades tienden a dejar para más tarde tareas que, en realidad, podrían completarse de manera oportuna, esta conducta de procrastinación no siempre está relacionada con la falta de tiempo, sino con la tendencia a evitar o retrasar la realización de tareas debido a factores como la falta



de motivación, el miedo al fracaso, o simplemente la preferencia por dedicar el tiempo a actividades más agradables. La postergación de actividades conlleva en una acumulación de trabajo, estrés y presión, lo que a menudo afecta negativamente el rendimiento académico.

La postergación de actividades está estrechamente asociada con las habilidades sociales primarias como la comunicación efectiva, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la interacción social, juegan un papel crucial en la capacidad de los estudiantes para gestionar su tiempo y responsabilidades.

Según Aguilar et al. (2021), las habilidades sociales primarias engloban áreas fundamentales como la comunicación, la toma de decisiones, la resolución de problemas, la interacción social y la adaptación a entornos cambiantes, estas habilidades son esenciales no solo para el desarrollo personal y el desempeño laboral, sino también para establecer relaciones interpersonales efectivas y alcanzar metas individuales. En el contexto académico, las habilidades sociales primarias facilitan la capacidad de los estudiantes para gestionar su tiempo, coordinar esfuerzos y mantener una actitud positiva hacia sus estudios. Por lo tanto, cuando los estudiantes presentan dificultades en estas habilidades, es más probable que experimenten problemas con la procrastinación, ya que la falta de competencias sociales puede afectar su capacidad para manejar y cumplir con las responsabilidades académicas de manera eficiente.

Por otro lado, se muestra un porcentaje de estudiantes con riesgo académico que tienen nivel de postergación de actividades alto con 12,3% que representa a 14 estudiantes que manifestaron tienen habilidades sociales primarias

de nivel bajo, demostrando que los estudiantes con alta postergación tienden a tener habilidades sociales primarias bajas, lo que puede indicar que la procrastinación severa está asociada con una menor competencia en habilidades interpersonales, es decir, los estudiantes que tienden a retrasar sus tareas y responsabilidades académicas a menudo también tienen dificultades para manejar situaciones sociales de manera eficaz. Esto puede implicar que la falta de habilidades sociales adecuadas afecta su capacidad para organizarse y gestionar su tiempo, lo que a su vez contribuye a una mayor procrastinación.

Tabla 9

Postergación de actividades y habilidades sociales avanzadas de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023

Postergación de actividades	Habilidades sociales avanzadas						Total	
	Baja		Regular		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	0,0%	18	15,8%	18	15,8%	36	31,6%
Regular	1	0,9%	34	29,8%	9	7,9%	44	38,6%
Alto	21	18,4%	12	10,5%	1	0,9%	34	29,8%
Total	22	19,3%	64	56,1%	28	24,6%	114	100,0%

Nota. “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 9 se presenta resultados sobre la postergación de actividades y habilidades sociales avanzadas, donde se muestra que el 29,8% que representan a 34 estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano que manifestaron que tienen nivel de postergación de actividades regular y tienen habilidades sociales avanzadas regular. Datos que reflejan que los estudiantes con riesgo académico en su mayoría tienden a procrastinar de manera moderada, posponiendo la realización de trabajos y tareas académicas, especialmente en cursos que encuentran menos interesantes o más desafiantes, donde la postergación se manifiesta en la tendencia a dejar las tareas



para última hora, así como en la falta de hábitos de lectura y la demora en la entrega de tareas, a pesar de esta procrastinación, los estudiantes tienen habilidades sociales avanzadas regulares, lo que implica que son capaces de pedir ayuda, participar en actividades grupales, dar y seguir instrucciones, disculparse cuando es necesario, y convencer a los demás de manera efectiva pero estas no siempre son efectivas. Por tanto, los resultados evidencian que los estudiantes enfrentan dificultades con la procrastinación, pero poseen una capacidad adecuada para manejar interacciones y comunicaciones en sus entornos académicos.

Al respecto, Gonzalo (2021) señala que postergar el cumplimiento de una tarea no es una tarea sencilla, ya que los estudiantes a menudo descuidan la planificación de sus actividades, lo que los lleva a priorizar otras tareas de corto plazo. Esto sucede porque, al no tener una planificación adecuada, los estudiantes tienden a enfocarse en tareas inmediatas y aparentemente más urgentes, en lugar de abordar actividades que son importantes pero que pueden no tener una fecha límite inmediata, este comportamiento conlleva a una acumulación de tareas pendientes y a una mayor presión a medida que se acerca la fecha de entrega, exacerbando la procrastinación.

Por tanto, la postergación de actividades se relaciona con habilidades sociales avanzadas porque estas habilidades son cruciales para una gestión eficaz del tiempo y de las responsabilidades, dado que permiten a los estudiantes comunicarse de manera efectiva, pedir ayuda cuando la necesitan, y colaborar con otros para completar tareas, competencias sociales que facilitan la planificación y la ejecución de actividades académicas al mejorar la capacidad de interactuar y coordinar con otros, resolver problemas de manera eficiente y mantener un flujo de comunicación constructivo. Considerando que las habilidades sociales



avanzadas son aquellas que incluyen la capacidad para analizar y participar en conversaciones de manera constructiva, manejar conflictos, persuadir y negociar, tal como Velasque (2022) destaca que son altamente relevantes para que las personas desarrollen la capacidad de comunicarse de manera efectiva, porque permiten a los estudiantes no solo interactuar con sus compañeros y profesores de manera más efectiva, sino también gestionar mejor sus responsabilidades y resolver problemas relacionados con la procrastinación.

Por otro lado, se muestra un porcentaje menor de 0,9% que representa a 1 estudiante con riesgo académico que manifestaron que tienen nivel de postergación de actividades alto y tienen habilidades sociales avanzadas alto. Lo que implica que los estudiantes muestran una tendencia significativa a procrastinar, posponiendo de manera severa la realización de sus tareas académicas, lo que conduce a una acumulación de trabajo y estrés, no obstante, a pesar de su procrastinación, poseen habilidades sociales avanzadas destacadas, como una comunicación efectiva, la capacidad para participar y analizar conversaciones constructivas, así como la habilidad para manejar conflictos y persuadir de manera eficaz, reflejando que aunque tienen una alta competencia en habilidades sociales, estas no logran contrarrestar los efectos negativos de la procrastinación severa, evidenciando que existen, factores adicionales como la motivación personal y la capacidad de organización quienes juegan un papel crucial en la gestión del tiempo y el cumplimiento de responsabilidades académicas.

Tabla 10

Postergación de actividades y habilidades sociales frente al estrés de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023

Postergación de actividades	Habilidades sociales frente al estrés						Total	
	Baja		Regular		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	1	0,9%	18	15,8%	17	14,9%	36	31,6%
Regular	3	2,6%	30	26,3%	11	9,6%	44	38,6%
Alto	13	11,4%	20	17,5%	1	0,9%	34	29,8%
Total	17	14,9%	68	59,6%	29	25,4%	114	100,0%

Nota. “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 10 se presenta resultados sobre la postergación de actividades y habilidades sociales frente al estrés, donde se muestra que el 26,3% que representa a 30 estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano que manifestaron que tienen nivel de postergación de actividades regular y tienen habilidades sociales frente al estrés regular. Datos que reflejan que los estudiantes con riesgo académico en su mayoría tienden a aplazar actividades, lo que se manifiesta en la forma en que abordan sus tareas académicas, dado que tienden a dejar la realización de trabajos para última hora, lo que genera una presión adicional conforme se acerca la fecha de entrega, el cual ocurre por una falta de planificación eficiente o a una inclinación a priorizar otras actividades consideradas más urgentes o atractivas, asimismo, posponen la lectura de materiales académicos, prefiriendo dedicar su tiempo a otras actividades menos exigentes, en cuanto a las tareas, suelen esperar hasta el último momento para completarlas y, en ocasiones, intentan recuperar el tiempo perdido de manera apresurada.



En cuanto a las habilidades sociales frente al estrés, los estudiantes demuestran una capacidad moderada para manejar situaciones estresantes y resolver conflictos pero esta no ocurre en todas las circunstancias, es decir, son capaces de formular y responder a quejas, mostrar deportividad, y arreglar conflictos cuando se sienten marginados pero no siempre, suelen defender a un amigo, enfrentar el fracaso, manejar presiones grupales y lidiar con mensajes contradictorios, pero en ocasiones dejan que estas les afecte a tal punto que no pueden manejar dichas circunstancias.

Al respecto, Vergara et al. (2023) definen la postergación de actividades como el hábito de posponer tareas académicas que deben completarse en un plazo específico. Morales y Chávez (2017) lo describen de manera similar como el acto de retrasar la realización de diversas actividades académicas. Gonzalo (2021) añade que postergar el cumplimiento de una tarea no es simple, ya que los estudiantes a menudo descuidan la planificación adecuada, lo que les lleva a priorizar tareas de corto plazo sobre las responsabilidades más importantes y de largo plazo. Este comportamiento de procrastinación refleja una falta de organización y gestión del tiempo, lo que puede provocar estrés adicional cuando los plazos se acercan.

La postergación de actividades se asocia estrechamente con las habilidades sociales frente al estrés, ya que una deficiente gestión del tiempo puede aumentar la presión y la ansiedad. Las habilidades sociales frente al estrés comprenden la capacidad de manejar y responder efectivamente a situaciones estresantes y desafiantes. Esto incluye habilidades como formular y responder a quejas, demostrar deportividad después de situaciones difíciles, resolver la vergüenza, adaptarse cuando se siente marginado, defender a amigos, y hacer frente a la



persuasión y al fracaso. Además, estas habilidades abarcan la capacidad de enfrentar mensajes contradictorios, preparar y participar en conversaciones difíciles, y resistir las presiones del grupo.

Muñoz et al. (2011) destacan que las habilidades sociales frente al estrés son esenciales para enfrentar y manejar eficazmente situaciones estresantes. Estas habilidades permiten a los estudiantes no solo enfrentar el estrés de manera efectiva, sino también mantener relaciones saludables y gestionar conflictos de manera constructiva. En el contexto de la procrastinación, desarrollar estas habilidades puede ayudar a mitigar los efectos negativos del retraso en las tareas, al proporcionar estrategias para manejar la presión y resolver los problemas de manera más eficiente.

Por otro lado, se muestra un porcentaje menor de 11,4% que representa a 13 estudiantes con riesgo académico que manifestaron que tienen nivel de postergación de actividades alto y tienen habilidades sociales de planificación de nivel baja. Esto significa que, aunque los estudiantes procrastinan, dejando la realización de tareas para última hora, su capacidad para planificar y organizar efectivamente es deficiente, dado que la falta de habilidades en planificación afecta su capacidad para estructurar y gestionar su tiempo de manera adecuada, lo que limita su eficiencia en el cumplimiento de las responsabilidades académicas.

Tabla 11

Postergación de actividades y habilidades sociales de planificación de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023

Postergación de actividades	Habilidades sociales de planificación						Total	
	Baja		Regular		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Bajo	1	0,9%	15	13,2%	20	17,5%	36	31,6%
Regular	1	0,9%	33	28,9%	10	8,8%	44	38,6%
Alto	20	17,5%	13	11,4%	1	0,9%	34	29,8%
Total	22	19,3%	61	53,5%	31	27,2%	114	100,0%

Nota. “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 11 se presenta resultados sobre la postergación de actividades y habilidades sociales de planificación, donde se muestra que el 28,9% que representa a 33 estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano que manifestaron que tienen nivel de postergación de actividades regular y tienen habilidades sociales de planificación regular. Datos que reflejan que los estudiantes con riesgo académico en su mayoría tienden a dejar la realización de trabajos académicos para última hora, lo que puede aumentar la presión a medida que se acercan los plazos, también posponen la lectura de materiales académicos, prefiriendo dedicar su tiempo a otras actividades que consideran más urgentes o atractivas, la postergación regular se extiende a la entrega y recuperación de tareas, donde suelen esperar hasta el último momento para completar y presentar sus trabajos, esta conducta puede estar relacionada con una falta de planificación y organización efectiva.

Por otro lado, las habilidades sociales de planificación regulares de estos estudiantes reflejan una capacidad aceptable pero no excepcional en la gestión y



organización, son capaces de tomar decisiones realistas y discernir las causas de los problemas que enfrentan. También tienen la habilidad para establecer objetivos, reconocer sus propias habilidades, y recoger la información necesaria para resolver problemas según su importancia, aunque pueden tomar decisiones eficaces y concentrarse en las tareas, su capacidad de planificación se ve afectada por su tendencia a procrastinar.

Al respecto, Castro y Mahamud (2017), citados por Vergara et al. (2023), como el hábito de posponer tareas académicas. Según, Morales y Chávez (2017) la describen como el acto de retrasar diversas actividades académicas que deben completarse dentro de un plazo específico, asimismo, Gonzalo (2021) añade que postergar el cumplimiento de una tarea es una conducta compleja, ya que los estudiantes frecuentemente descuidan la planificación de sus actividades, priorizando tareas de corto plazo sobre las responsabilidades académicas a largo plazo. Según Chura et al. (2021), la postergación de actividades implica el aplazamiento de tareas académicas a pesar de que estas podrían realizarse en el momento adecuado.

Este hábito de procrastinación no se limita al entorno académico; también puede manifestarse en otras áreas de la vida diaria, como la realización de tareas del hogar o compromisos personales, y puede resultar en ausencias escolares o retrasos en el cumplimiento de responsabilidades. La postergación puede ser una señal de una falta de habilidades en planificación, ya que aquellos que procrastinan a menudo carecen de estrategias efectivas para organizar y gestionar su tiempo y tareas.



Las habilidades sociales de planificación se relacionan estrechamente con la capacidad para manejar y superar la procrastinación. Estas habilidades implican la capacidad de establecer metas claras, organizar tareas y recursos de manera eficiente, establecer prioridades y ejecutar un plan de acción de forma efectiva. Muñoz et al. (2011) definen estas habilidades como la capacidad de tomar decisiones informadas, gestionar el tiempo de manera efectiva, anticipar posibles obstáculos y ser flexible para ajustar los planes según sea necesario. En el contexto de la procrastinación, desarrollar habilidades de planificación es crucial, ya que una planificación adecuada permite a los estudiantes estructurar sus tareas, manejar el tiempo de manera eficiente y reducir la tendencia a posponer actividades. Sin habilidades sólidas de planificación, los estudiantes pueden encontrar más difícil superar la procrastinación, lo que a su vez puede afectar negativamente su rendimiento académico y su capacidad para cumplir con sus responsabilidades de manera oportuna.

Por otro lado, se muestra un porcentaje menor de 0,9% que representa 1 estudiante con riesgo académico que manifiesta que tiene nivel de postergación de actividades regular y tienen habilidades sociales de planificación baja. Esto significa que, aunque estos estudiantes tienden a dejar las tareas para última hora, lo cual puede generar presión y estrés. Sin embargo, sus habilidades de planificación inadecuadas agravan esta situación, ya que no logran establecer metas claras, organizar eficazmente sus actividades ni anticipar y superar obstáculos.

4.1.3. Resultados para el objetivo general

Siendo el objetivo general: Determinar la relación entre la procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

Tabla 12

Procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la UNA – Puno, 2023

Procrastinación	Habilidades sociales						Total	
	Baja		Regular		Alta		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Bajo	0	0,0%	9	7,9%	19	16,7%	28	24,6%
Regular	1	0,9%	34	29,8%	13	11,4%	48	42,1%
Alto	16	14,0%	19	16,7%	3	2,6%	38	33,3%
Total	17	14,9%	62	54,4%	35	30,7%	114	100,0%

Nota. “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 12 se presenta resultados sobre la procrastinación académica y habilidades sociales, donde podemos apreciar que el 29,8% que representa a 34 estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano, manifestaron que la procrastinación académica que ejercen es regular y habilidades sociales que practican es regular, frente a estos datos podemos deducir que en la autorregulación académica, los estudiantes generalmente se preparan por adelantado para rendir sus exámenes, así como también cuando se les presenta un problema buscan ayuda, también regularmente asisten a clases y cumplen con las tareas y procuran dedicarle el tiempo necesario al estudio, sin embargo también se posterga las actividades cuando se acumulan las tareas y se deja para el último minuto.



A nivel de habilidades sociales, tienen una competencia básica en interacciones primarias, avanzadas, y en el manejo del estrés, pero su desempeño en planificación es también moderado, aunque pueden manejar situaciones sociales y académicas de forma aceptable, su procrastinación y habilidades sociales regulares reflejan una necesidad de mejorar en la gestión del tiempo y en la eficacia de sus interacciones para reducir su riesgo académico y optimizar su rendimiento.

Al respecto, White (2024) señala que la procrastinación a menudo se confunde con la pereza, pero son conceptos diferentes, pero es considerado como un fenómeno activo en el cual se opta por realizar actividades menos prioritarias y agradables en lugar de las tareas importantes y desagradables que se deben cumplir. En contraste, la pereza se asocia con una falta general de voluntad para realizar cualquier tipo de actividad. Este comportamiento procrastinador puede observarse en diversos ámbitos, incluido el educativo. Altamirano y Rodríguez (2021) destacan que la procrastinación afecta negativamente la vida académica al llevar a los estudiantes a retrasar o aplazar tareas y actividades importantes, lo que se traduce en falta de puntualidad, incumplimiento de plazos, respuestas tardías, y dificultades en el desempeño académico.

En relación con las habilidades sociales, la procrastinación puede influir en cómo los estudiantes interactúan y se comunican con los demás. Dávila (2018) menciona que las habilidades sociales abarcan el conjunto de aptitudes necesarias para interactuar adecuadamente con otras personas y se desarrollan a partir de la estimulación recibida durante la infancia y las etapas posteriores de desarrollo. Ontoria (2018) añade que estas habilidades forman parte de la inteligencia interpersonal y son complejas de desarrollar, ya que requieren una interacción



continúa con otros y la adquisición de competencias previas. La procrastinación puede interferir en el desarrollo de habilidades sociales efectivas al afectar la capacidad de un estudiante para participar activamente en interacciones, cumplir compromisos y manejar las expectativas sociales de manera adecuada. Por lo tanto, mejorar las habilidades sociales puede ayudar a mitigar los efectos negativos de la procrastinación, facilitando una gestión más eficiente del tiempo y una interacción más efectiva con los demás.

Por otro lado, se muestra un porcentaje menor de 0,9% que representa a 1 estudiante con riesgo académico que manifiesta que tiene nivel de procrastinación académica regular y tienen habilidades sociales de nivel baja. Esto significa que estos estudiantes tienden a posponer sus tareas de manera moderada y al mismo tiempo enfrentan dificultades significativas en áreas esenciales como la comunicación efectiva y la interacción social, dado que la procrastinación moderada puede incrementar el estrés debido a la gestión ineficaz del tiempo, mientras que las habilidades sociales deficientes limitan su capacidad para recibir ayuda y colaborar efectivamente con otros. Esta combinación de procrastinación y habilidades sociales bajas contribuye a un mayor riesgo académico, ya que afecta tanto la capacidad para completar tareas como la integración en el entorno educativo.

4.2. DISCUSIÓN

La procrastinación académica se refiere a la tendencia a posponer o retrasar tareas y comportamientos relacionados con el aprendizaje, como estudiar, realizar deberes o redactar ensayos. Este problema es común entre estudiantes en todos los niveles educativos y puede impactar negativamente en su desempeño académico, salud mental y



bienestar general. Las razones detrás de la procrastinación académica incluyen la falta de motivación, el temor al fracaso, el perfeccionismo, la ansiedad, la baja percepción de autoeficacia, la aversión a las tareas, una gestión deficiente del tiempo y la influencia de distracciones o compañeros (Burgos & Salas, 2020). La procrastinación académica, común entre estudiantes, implica postergar tareas importantes, afectando negativamente el rendimiento, la salud mental y el bienestar, causas incluyen falta de motivación, miedo al fracaso y mala gestión del tiempo. Bajo esa línea, se realizó este estudio donde se encontró resultados las cuales serán discutidas en este apartado.

Respecto, al objetivo general: Determinar la relación entre la Procrastinación Académica y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023, donde se muestra que el 29,8% de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano tienen nivel de procrastinación académica regular y tienen habilidades sociales de nivel regular, resultados que concuerdan con el estudio de Laura y Choquehuanca (2022) quienes concluyeron que estadísticamente se encontró relación entre la procrastinación académica y habilidades sociales en los estudiantes, de igual manera Buenaño y Flores (2023) quienes concluyeron que estadísticamente se determinó que existe correlación inversa y negativa entre las variables estudiados, es decir mientras la procrastinación sea menor la eficiencia será alta y viceversa.

Asimismo, Unocc y Castillo (2020) quienes concluyeron que existe correlación inversa entre las variables tratados, es decir mientras los estudiantes sepan manejar sus habilidades sociales la procrastinación disminuye.

Al comparar estos resultados con otros estudios, se observa que hay una correlación consistente entre procrastinación y habilidades sociales, en general, los



estudios sugieren que una mayor procrastinación está asociada con un nivel más bajo de habilidades sociales, y viceversa, en otras palabras, a medida que los estudiantes mejoran sus habilidades sociales, tienden a procrastinar menos, y cuando tienen problemas con la procrastinación, suelen mostrar debilidades en sus habilidades sociales. Este patrón de relación inversa se refleja en la tendencia a que la eficiencia y el manejo del tiempo aumentan cuando la procrastinación disminuye, lo que se alinea con la idea de que habilidades sociales más desarrolladas pueden contribuir a una menor procrastinación.

Así mismo, es importante señalar que mientras algunos estudios han identificado una correlación inversa clara entre la procrastinación y la eficacia en habilidades sociales, otros muestran que la procrastinación y las habilidades sociales pueden influenciarse mutuamente de maneras que varían según el contexto y las características individuales de los estudiantes, esta variabilidad resalta la importancia de adaptar estrategias de intervención para abordar tanto la procrastinación como las habilidades sociales de manera integral.

En cuanto al primer objetivo específico: Determinar la relación entre la Autorregulación Académica y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023, donde se encontró que la autorregulación académica fue de nivel regular, respecto a la dimensión de habilidades sociales primarias fue también regular con 35,1%, en cuanto a la dimensión de habilidades sociales avanzadas fue también regular con 31,6%, respecto a la dimensión de habilidades sociales frente al estrés fue también regular con 35,1%, respecto a la dimensión de habilidades sociales de planificación fue también regular con 28,9%. Resultados que concuerdan con el estudio de Hilario (2022) donde demostraron que el 91,50% de estudiantes universitarios presentan nivel de procrastinación moderado, de igual manera Buenaño y Flores (2023) quienes demostraron que el nivel de



autorregulación académica de los estudiantes fue moderado con 49,2%, sin embargo, difiere con el estudio de Unocc y Castillo (2020) quienes concluyeron que el 50,8% de estudiantes tienen nivel de habilidades sociales de grado medio, seguido del bajo con 31,7% y alto con 17,5%, respecto al nivel de procrastinación es de grado alto con 40,0%, seguido del 39,25 de nivel moderado y el 20,8% de nivel bajo.

Mediante los resultados encontrados y contrastados con los demás estudios, se resalta que tanto la autorregulación académica como todas las dimensiones de habilidades sociales (primarias, avanzadas, frente al estrés, y de planificación) se ubicaron en un nivel regular. Este hallazgo sugiere que los estudiantes tienden a mostrar una capacidad moderada en la gestión de su propio aprendizaje y en sus interacciones sociales. Comparando estos resultados con estudios previos, se observa que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan niveles moderados de procrastinación, lo que coincide con la tendencia observada en el estudio actual, en contraste, otros estudios han mostrado una relación inversa entre procrastinación y eficiencia, donde una menor procrastinación se asocia con una mayor eficacia, además, existen diferencias significativas en los niveles de habilidades sociales y procrastinación entre los estudios.

En relación al segundo objetivo específico: Determinar la relación entre la Postergación de Actividades y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023, donde se demostró que la postergación de actividades fue de nivel regular, respecto a la dimensión de habilidades sociales primarias fue también regular con 24,6%, en cuanto a la dimensión de habilidades sociales avanzadas fue también regular con 29,8%, respecto a la dimensión de habilidades sociales frente al estrés fue también regular con 26,3%, respecto a la dimensión de habilidades sociales de planificación fue también regular con 28,9%, datos que concuerdan con el estudio de Garzón y Gil (2022) quienes en llegaron



a resultados de que los estudiantes presentaron con mayor prevalencia 4 emociones negativas relacionados a la procrastinación como son la falta de interés de realizar actividades, ansiedad en exámenes, desmotivación y desorganización en realizar trabajos, concluyendo que existe diferentes experiencias y factores que generan emociones negativas relacionados a la procrastinación de estudiantes universitarios, de igual manera Buenaño y Flores (2023) arribando a resultados de que procrastinación académica se presenta de manera moderado, en su dimensiones de postergación a actividades con 47,9%.

Comparando estos resultados con estudios previos, se observa que la postergación de actividades a nivel regular está asociada con un nivel similar de habilidades sociales, dado que, algunos estudios han encontrado que la procrastinación a menudo está vinculada con emociones negativas como la falta de interés, ansiedad, y desorganización, las cuales pueden influir en la capacidad de los estudiantes para gestionar sus actividades y desarrollar habilidades sociales efectivas. En contraste, otros estudios han reportado que la procrastinación académica se presenta de manera moderada, con una incidencia significativa de postergación de actividades, lo que refleja una correlación entre la procrastinación y una serie de desafíos emocionales y organizativos.

Estas diferencias indican que mientras algunos estudios subrayan la relación entre la procrastinación y la aparición de emociones negativas, otros enfatizan la prevalencia moderada de la postergación y su impacto en las habilidades sociales, esto sugiere que la postergación de actividades puede afectar de manera diversa a las habilidades sociales de los estudiantes, dependiendo de las características individuales y las experiencias personales. Por lo tanto, es crucial considerar estos factores al diseñar intervenciones para mejorar tanto la gestión del tiempo como las habilidades sociales en contextos educativos.



4.3. COMPROBACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

4.3.1. Comprobación de hipótesis general

Planteamiento de hipótesis

Ho: No existe relación significativa entre la Procrastinación Académica y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la Procrastinación Académica y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

Regla de decisión

Se rechaza Ho: $p < 0,05$ Por lo tanto, se acepta Ha

Se rechaza Ha: $p > 0,05$ Por lo tanto, se acepta Ho

Además

Rho = 0,000 Correlación nula

Rho = negativo (-) Correlación inversas

Rho = positivo (+) Correlación directa

Nivel de significancia al 5% = 0,05

Determinación de Rho de Spearman

Tabla 13*Contraste de hipótesis general mediante Rho de Spearman*

Rho de Spearman		Procrastinación	Habilidades sociales
Procrastinación	Coefficiente de correlación	1,000	-,589**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	114	114
Habilidades sociales	Coefficiente de correlación	-,589**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	114	114

***. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*

En la tabla 13 se presenta la prueba de hipótesis general mediante de Rho de Spearman, donde se contrastó que el valor de $Rho = -0,589^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, cumpliendo con la regla de decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, concluyendo que existe relación significativa entre la procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023. Además, el valor de $Rho = -0,589^{**}$ demuestra que existe relación inversa y moderada entre la procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico, lo que implica que mientras que las habilidades sociales sean mejores, la procrastinación académica será menor en estudiantes con riesgo académico.



4.3.2. Comprobación de hipótesis específico 1

Planteamiento de hipótesis

Ho: No existe relación significativa entre la Autorregulación Académica y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

Ha: Existe relación significativa entre la Autorregulación Académica y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

Regla de decisión

Se rechaza Ho: $p < 0,05$ Por lo tanto, se acepta Ha

Se rechaza Ha: $p > 0,05$ Por lo tanto, se acepta Ho

Además

Rho = 0,000 Correlación nula

Rho = negativo (-) Correlación inversas

Rho = positivo (+) Correlación directa

Nivel de significancia al 5% = 0,05

Determinación de Rho de Spearman

Tabla 14

Contraste de hipótesis específica 1 mediante Rho de Spearman

Rho de Spearman		Autorregulación académica	
Dimensiones	Habilidades sociales	Coeficiente de correlación	,610**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	114
	Habilidades sociales primarias	Coeficiente de correlación	,567**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	114
	Habilidades sociales avanzadas	Coeficiente de correlación	,563**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	114
	Habilidades sociales frente al estrés	Coeficiente de correlación	,517**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	114
Habilidades sociales de planificación	Coeficiente de correlación	,533**	
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	114	

***. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*

En la tabla 14 se presenta la prueba de hipótesis específico 1 mediante de Rho de Spearman, donde se contrastó que el valor de $Rho = 0,610^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, cumpliendo con la regla de decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, concluyendo que existe relación significativa entre la autorregulación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023. Además, el valor de $Rho = 0,610^{**}$ demuestra que existe relación directa y moderada entre la autorregulación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico, lo que implica que una mayor autorregulación académica se asocia con mejores habilidades sociales en estudiantes con riesgo académico.



Además, en la tabla se evidencia que la autorregulación académica guarda relación con las habilidades sociales primarias de estudiantes con riesgo académico, donde el valor de $Rho = 0,567^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, demostrando que la autorregulación académica se relaciona de manera positiva y moderada con las habilidades sociales primarias.

De igual manera, la autorregulación académica guarda relación con las habilidades sociales avanzadas de estudiantes con riesgo académico, donde el valor de $Rho = 0,563^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, demostrando que la autorregulación académica se relaciona de manera positiva y moderada con las habilidades sociales avanzadas.

Asimismo, la autorregulación académica guarda relación con las habilidades sociales frente al estrés de estudiantes con riesgo académico, donde el valor de $Rho = 0,517^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, demostrando que la autorregulación académica se relaciona de manera positiva y moderada con las habilidades sociales frente al estrés.

Finalmente, la autorregulación académica guarda relación con las habilidades sociales de planificación de estudiantes con riesgo académico, donde el valor de $Rho = 0,533^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, demostrando que la autorregulación académica se relaciona de manera positiva y moderada con las habilidades sociales de planificación.



4.3.3. Comprobación de hipótesis específico 2

Planteamiento de hipótesis

H₀: No existe relación significativa entre la Postergación De Actividades y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

H_a: Existe relación significativa entre la Postergación De Actividades y las Habilidades Sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.

Regla de decisión

Se rechaza H₀: $p < 0,05$ Por lo tanto, se acepta H_a

Se rechaza H_a: $p > 0,05$ Por lo tanto, se acepta H₀

Además

Rho = 0,000 Correlación nula

Rho = negativo (-) Correlación inversas

Rho = positivo (+) Correlación directa

Nivel de significancia al 5% = 0,05

Determinación de Rho de Spearman

Tabla 15*Contraste de hipótesis específica 2 mediante Rho de Spearman*

Rho de Spearman		Postergación de actividades	
Dimensiones	Habilidades sociales	Coeficiente de correlación	-,580**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	114
	Habilidades sociales primarias	Coeficiente de correlación	-,515**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	114
	Habilidades sociales avanzadas	Coeficiente de correlación	-,637**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	114
	Habilidades sociales frente al estrés	Coeficiente de correlación	-,494**
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	114	
Habilidades sociales de planificación	Coeficiente de correlación	-,620**	
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	114	

***. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*

En la tabla 15 se presenta la prueba de hipótesis específico 2 mediante de Rho de Spearman, donde se contrastó que el valor de $Rho = -0,580^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, cumpliendo con la regla de decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, concluyendo que existe relación significativa entre la postergación de actividades y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023. Además, el valor de $Rho = -0,580^{**}$ demuestra que existe relación inversa moderada entre la postergación de actividades y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico, lo que implica que una mayor postergación de actividades se asocia con menores habilidades sociales en estudiantes con riesgo académico.

Además, en la tabla se evidencia que la postergación de actividades guarda relación con las habilidades sociales primarias de estudiantes con riesgo académico, donde el valor de $Rho = -0,515^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05,



demostrando que la postergación de actividades se relaciona de manera negativa y moderada con las habilidades sociales primarias.

De igual manera, la postergación de actividades guarda relación con las habilidades sociales avanzadas de estudiantes con riesgo académico, donde el valor de $Rho = -0,637^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, demostrando que la postergación de actividades se relaciona de manera negativa y moderada con las habilidades sociales avanzadas.

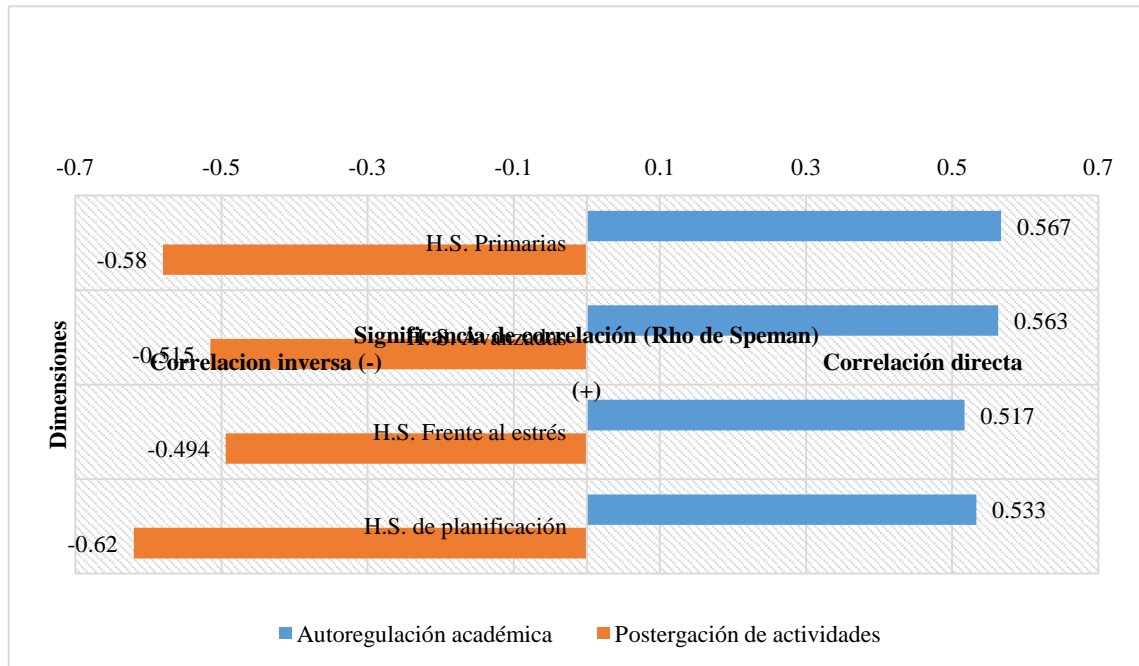
Asimismo, la postergación de actividades guarda relación con las habilidades sociales frente al estrés de estudiantes con riesgo académico, donde el valor de $Rho = -0,494^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, demostrando que la postergación de actividades se relaciona de manera negativa y moderada con las habilidades sociales frente al estrés.

Finalmente, la postergación de actividades guarda relación con las habilidades sociales de planificación de estudiantes con riesgo académico, donde el valor de $Rho = -0,620^{**}$, con nivel de significancia de 0,000 menor a 0,05, demostrando que la postergación de actividades se relaciona de manera negativa y moderada con las habilidades sociales de planificación.

4.3.4. Demostración de comportamiento de relación entre dimensiones.

Figura 2

Demostración del comportamiento de la significancia de correlación entre dimensiones de las variables procrastinación y habilidades sociales



Nota: Significancia de correlación

En la figura 11 muestra la significancia de la correlación (Rho de Spearman) entre las dimensiones de habilidades sociales y las dimensiones de procrastinación académica como son: autorregulación académica y postergación de actividades, donde las correlaciones se interpretan como directas (positivas) o inversas (negativas).

En la figura 11 observamos que la autorregulación académica tiene una correlación directa con todas las dimensiones de habilidades sociales, en el caso de las habilidades sociales primarias, la correlación es de 0.567, indicando que a medida que aumenta la autorregulación académica, también lo hacen las habilidades sociales primarias, lo que implica que los estudiantes que son más capaces de gestionar su propio



aprendizaje también tienden a tener mejores habilidades sociales básicas, como la comunicación y la interacción con otros.

Para las habilidades sociales avanzadas, la correlación es de 0.563, demostrando que los estudiantes que se regulan mejor académicamente también poseen habilidades sociales más complejas, como la negociación y la resolución de conflictos, del mismo modo, la autorregulación académica muestra una correlación de 0.517 con las habilidades sociales frente al estrés, lo que indica que aquellos estudiantes que son mejores en gestionar su tiempo y esfuerzo académico también son más capaces de manejar situaciones estresantes de manera efectiva.

En cuanto a la dimensión de habilidades sociales de planificación, la correlación con la autorregulación académica es de 0.533, lo cual refuerza la idea de que una buena autorregulación académica está asociada con una mayor capacidad para planificar y organizar actividades sociales y académicas, lo cual es crucial para el éxito académico y personal.

Por otro lado, la postergación de actividades muestra correlaciones inversas con todas las dimensiones de habilidades sociales, la correlación más fuerte se observa con las habilidades sociales de planificación (-0.620), indicando que los estudiantes que tienden a muestran limitaciones en cuanto a las habilidades para planificar y organizar actividades, ello demuestra que la postergación de actividades es un importante factor negativo que afecta la capacidad de los estudiantes para manejar su tiempo y cumplir con sus responsabilidades.

Asimismo, las habilidades sociales primarias tienen una correlación inversa de -0.58 con la postergación de actividades, lo que demuestra que los estudiantes que procrastinan tienden a tener habilidades sociales básicas más deficientes, para las



habilidades sociales avanzadas, la correlación es de -0.515 , indicando una relación negativa entre la procrastinación y la capacidad de manejar interacciones sociales más complejas. Por último, la correlación de -0.494 entre la postergación de actividades y las habilidades sociales frente al estrés demuestra que la procrastinación también afecta negativamente la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés de manera efectiva.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: La relación entre la procrastinación académica y las habilidades sociales es significativa ($p > 0,05$) en los estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023, se encontró que el 29,8% de los estudiantes presentan un nivel de procrastinación académica regular y habilidades sociales igualmente regulares. La correlación significativa entre ambas variables ($Rho = -0,589^{**}$) indica que a medida que aumenta la procrastinación académica, las habilidades sociales tienden a disminuir, evidenciando una relación inversa moderada, donde una mayor procrastinación se asocia con un menor nivel de habilidades sociales.

SEGUNDA: La relación entre la autorregulación académica y las habilidades sociales es significativa ($p > 0,05$) en los estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023, donde se demostró que la autorregulación académica también se encuentra en un nivel regular con 35,1%, al igual que las diferentes dimensiones de habilidades sociales (primarias, avanzadas, frente al estrés, y de planificación). Estadísticamente, se demostró que la correlación significativa entre la autorregulación académica y las habilidades sociales ($Rho = 0,610^{**}$), lo que implica que una mayor autorregulación académica está asociada con un mejor desarrollo en las habilidades sociales de los estudiantes.

TERCERA: La postergación de actividades, al igual que la autorregulación y las habilidades sociales, se encuentra en un nivel regular, estadísticamente se



demonstró que la correlación significativa ($p < 0,05$) entre la postergación de actividades y las habilidades sociales ($Rho = -0,580^{**}$) contrastando que la postergación está inversamente relacionada con el nivel de habilidades sociales, lo que indica que a medida que aumenta el nivel de postergación de actividades, el nivel de habilidades sociales tiende a disminuir.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A la Universidad Nacional del Altiplano se recomienda implementar programas de desarrollo integral que incluyan talleres y actividades enfocadas en la mejora de la autorregulación académica y habilidades sociales, dichos programas deben estar diseñados para ayudar a los estudiantes a manejar mejor su tiempo, reducir la procrastinación y fortalecer sus competencias sociales, lo que contribuirá a un mejor rendimiento académico y bienestar personal.

SEGUNDA: A los decanos de las facultades de área de biomedicas se recomienda a fomentar la creación de espacios de apoyo y asesoramiento para estudiantes con riesgo académico. Estos espacios deben incluir sesiones regulares de tutoría y mentoría que aborden específicamente la procrastinación y el desarrollo de habilidades sociales. Además, promover la formación continua del personal docente en estrategias pedagógicas que faciliten el aprendizaje autorregulado y la interacción social efectiva.

TERCERA: A los docentes se recomienda integrar en el currículo académico actividades y metodologías que incentiven la planificación y la autorregulación entre los estudiantes, esto puede incluir el uso de técnicas de aprendizaje activo, asignaciones progresivas con plazos intermedios y retroalimentación constante, así como la inclusión de dinámicas de grupo que mejoren las habilidades sociales y fomenten un ambiente de colaboración y apoyo mutuo.

CUARTA: A los estudiantes se recomienda participar activamente en los programas y talleres ofrecidos por la universidad que estén orientados a mejorar la



gestión del tiempo, la planificación y las habilidades sociales. Además, adoptar estrategias personales de autorregulación, como la creación de horarios de estudio, la priorización de tareas y el establecimiento de metas claras, para reducir la procrastinación y mejorar su desempeño académico y social.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M., Rogel, E., Ochoa, M., & Urías, G. (2021). Desarrollo de habilidades sociales básicas y avanzadas en adolescentes y jóvenes con discapacidad visual. *Revista Horizontes de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(18). doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i18.190>
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16 - 26. doi:<https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Amesquita, J. (2023). Nomofobia y procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco, Puno, 2022. [Tesis de Pregrado]. Universidad Privada de San Carlos, Puno.
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 163 - 378. doi:<http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A., & Villanueva, W. (2019). La procrastinación académica, teorías, elementos y modelos. *Revista de la Universidad Peruana Unión*.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Tercera edición ed.). Colombia: D.R. por Pearson Educación de Colombia Ltda. doi:ISBN 978-958-699-128-5
- Berrospi, M., & Matalinares, M. (2022). Estudio comparativo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista EDUCA UMCH*, 20, 175-189. doi:<https://doi.org/10.35756/educaumch.202220.244>
- Brando, C., Montes, J., Limonero, J., Gómez, M., & Tomás, J. (2020). Relación de la procrastinación académica con la competencia percibida, el afrontamiento, la autoestima y la autoeficacia en estudiantes de enfermería. *Revista Enfermería Clínica*, 30(6), 398 - 403. doi:<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.012>



- Buenaño, K., & Flores, V. (2023). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, IV(2), 2268–2280. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.755>
- Burgos, K., & Salas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Cajas, V., Paredez, M., Pasquel, I., & Pasquel, A. (2020). Habilidades sociales en Engagement y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Revista Comunicación*. doi:<http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.405>
- Carranza, R., & Ramirez, A. (2013). Procrastination and demographic characteristics associated with college students. *Revista de investigación Apuntes Universitarios*, III(2), 95 - 108. doi:<https://doi.org/10.17162/au.v3i2.284>
- Charaja, F. C. (2011). *El Mapic en la Investigación Científica* (Tercera ed.). Puno, Perú: Corporación Sirio Eirl. doi:2018-06184
- Chura, G., Calderón, S., Castro, M., & Verástegui, A. (2021). Procrastinación académica: un estudio descriptivo con estudiantes de secundaria. *Revista Apuntes Universitarios*, 11(4). doi:<https://doi.org/10.17162/au.v11i4.759>
- Cogollo, Z., Gómez, E., De Arco, O., Ruiz, I., & Campo, A. (2019). Asociación entre disfuncionalidad familiar y síntomas depresivos con importancia clínica en estudiantes de Cartagena, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38(4). doi:Print version ISSN 0034-7450
- Dávila, R. (2018). Programa de actividades lúdicas para desarrollar habilidades sociales. *Revista Hacedor*, 2(1), 77 - 89. Obtenido de <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/979/839>
- Dominguez - Lara, F. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81 - 95.
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*(30), 51 - 65.



Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2306-86712021000100004&script=sci_arttext

- Ferreya, G. (2022). Autoeficacia y Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada del distrito de Villa El Salvador, Lima, 2021. [Tesis de Pregrado]. Universidad Norbert Wiener, Lima.
- Flores Mejía, G. (2021). Impact of the Goldstein program on the development of social skills in elementary students. *Revista Journal of Business and Entrepreneurial Studie, 1*. doi:<https://doi.org/10.37956/jbes.v0i0.207>
- Flores, G. (2021). Impacto del programa de Goldstein en el desarrollo de las habilidades sociales en alumnos de primaria. *Revista Journal of Business and Entrepreneurial*. doi:<https://doi.org/10.37956/jbes.v4i2.84>
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación, 28*(1), 307 - 324. doi:http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Garzon, A., & Gil, J. (2022). Experiencias y emociones sobre la procrastinación en alumnado universitario con diferentes niveles de riesgo académico. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 33*(1), 7 - 25. doi:<https://doi.org/10.5944/reop.vol.33.num.1.2022.33752>
- Golstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, N., & Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Ediciones Martínez Roca S.A. Obtenido de https://www.academia.edu/36322793/Habilidades_sociales_y_autocontrol_en_la_adolescencia_Goldstein_Sprafkin_Gershaw_y_Klein
- Gómez Romero, M., Tomás Sábado, J., Montes Hidalgo, J., Brando Garrido, C., Cladellas, R., & Limonero, J. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en estudiantes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Revista Ansiedad y Estrés, 26*(2), 112 - 119. doi:<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>



- Gonzales, A., & Molero, M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 113 - 123. Obtenido de <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/2186>
- Gonzalo, N. (2021). Relación entre la procrastinacion académica y la autoregulaion en estudiantes universitarias. *[Trabajo de suficiente profesional]*. Universidad de Lima, Lima - Perú.
- Guevara, G., & Contreras, A. (2019). Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este. *[Tesis de Pregrado]*. Universidad Peruana Unión, Lima.
- Hernandez-Sampieri, H., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodologia de Investigacion las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Primera Edicion ed.). (S. d. Interamericana Editores, Ed.) Mexico: Mc Graw Hill Education. doi:ISBN: 978-1-4562-6096-5
- Hilario, W. (2022). Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica - 2021. *[Tesis de Pregrado]*. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica.
- Hinojosa, A., & Pacompia, L. (2023). Procrastinación y resiliencia en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2023. *[Tesis de Pregrado]*. Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- Laura, C., & Choquecahua, E. (2022). Procrastinación académica y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N°138 próceres de independencia, UGEL 05, 2021. *[Tesis de Pregrado]*. Universidad Autónoma de Ica, Ica.
- López, M., González, P., López, J., Camacho, J., Ramón, J., & Méndez, J. (2021). Procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad de México. *Revista Electrónica En Educación y Pedagogía*, 5(9), 57 - 67. doi:<https://doi.org/10.15658/REV.ELECTRON.EDUC.PEDAGOG21.11050905>



- Marquina, R., Horna, V., & Huaire, E. (2020). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista Conciencia EPG*, 3(2). doi:<https://doi.org/10.32654/concienciaepg.3-2.6>
- Muñoz, C., Crespí, P., & Angrehs, R. (2011). *Habilidades sociales*. España: Ediciones Paraninfo S.A. Obtenido de https://www.google.com.pe/books/edition/Habilidades_sociales/kf8x6GDRjTsC?hl=es&gbpv=1&dq=Goldstein+habilidades&pg=PA18&printsec=frontcover
- Obregón, A. (2018). Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría. [Tesis de Pregrado]. Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Lima.
- Ontoria, M. (2018). *Habilidades sociales*. Editex.
- Ramos, G. (2021). Comprensión lectora y procrastinación académica en estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria 72723 Señor de Huanca Azángaro – Puno, 2020. [Tesis de Pregrado]. Universidad Católica los Ángeles Chimbote, Lima.
- Ramos, J. (2021). *Cómo vencer la procrastinación y conseguir terminarlo todo*. E - Book Distribution: XinXii. Obtenido de https://www.google.com.pe/books/edition/C%C3%B3mo_vencer_la_procrastinaci%C3%B3n/jo4pEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=procrastinaci%C3%B3n+acad%C3%A9mica&pg=PT12&printsec=frontcover
- Resolución de Asamblea Universitaria N° 008-2023-AU-UNA. (2023). *Estatuto Universidad Nacional del Altiplano 2023*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45 - 60. doi:<https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rosas, A. (2021). Habilidades sociales: Instrumentos de evaluación. *Revista del Polo del conocimiento*, 6(4), 337 - 357. doi:[10.23857/pc.v6i4.2565](https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2565)



- Sacaca, L., & Pilco, R. (2022). Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. *Revista de estudio psicológicos*, 109 - 120. doi:DOI:10.35622/j.rep.2022.04.009
- Suárez, J. (2022). Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en el ámbito educativo. *Revista Saperes Universitas*, 6(1), 42 - 59.
- Unocc, M., & Castillo, M. (2020). Habilidades sociales y procrastinación académica en estudiantes de primero y segundo de secundaria de la Institución Educativa Pública N.º 138 Próceres de Independencia – San Juan de Lurigancho, 2020. [Tesis de Pregrado]. Universidad privada de Telesup, Lima.
- Vásquez, M. (2019). Taller de valoración personal para fortalecer habilidades sociales, en 2º de secundaria I.E. Ramón Espinoza Sierra - Chiclayo. *Tesis pregrado*. Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo", Lambayeque.
- Velasque, C. (2022). Habilidades sociales en escolares y el aprendizaje virtual en tiempos de pandemia, en una institución educativa Cusco-2021. [Tesis de Pregrado]. Universidad César Vallejo, Lima. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81239/Velasque_HCA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vergara, L., Bernett, M., Serpa, A., Navarro - Obeid, J., Martínez, I., & Montes- Millan, J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 88 - 89. doi:<https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006.es>
- Vilca, S. (2022). Factores socioeconómicos que influyen en logros de de aprendizaje de los estudiantes de la I.E.S. Cesar Vallejo de Moro, Paucarcolla - Puno, 2021. [Tesis de Pregrado]. Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- White, P. (2024). *Desbloquea tu potencial con técnicas psicológicas comprobadas para gestionar el tiempo y mantener hábitos productivos*. AZUL OCEANO EDICIONES. Obtenido de https://www.google.com.pe/books/edition/Supera_la_Procrastinaci%C3%B3n_Ahora_y_Aumen/EcT5EAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1



- Yana, M., Adco, D., Alanoca, R., & Casa, M. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de Coronavirus Covid - 19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 25(2), 129 - 143. doi:<https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2021). Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en personas universitarias de Quito - Ecuador. *Revista Educación*, 45(1). doi:<https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.42820>

ANEXOS

ANEXO 1 Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p>Pregunta General</p> <p>¿De qué manera se relaciona la procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023?</p> <p>Preguntas específicas</p> <p>¿De qué manera se relaciona la autorregulación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023?</p> <p>¿De qué manera se relaciona la postergación de actividades y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre la procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar la relación entre la autorregulación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.</p> <p>Identificar la relación entre la postergación de actividades y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación significativa entre la procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>Existe relación significativa entre la autorregulación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.</p> <p>Existe relación significativa entre la postergación de actividades y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2023.</p>	<p>Tipo: correlacional</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Población/ muestra 163/114</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionarios de tipo Likert.</p> <p>Procesamiento: SPSS 27</p>

ANEXO 2 Matriz de Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escalas	Niveles
Procrastinación académica	acto de retrasar actividades consideradas prioritarias o importantes, sustituyéndolas por otras menos relevantes o simplemente más placentera y origen se remonta a épocas anteriores, siendo conocido en latín como “procrastinare” (Rodríguez & Clariana, 2017).	La procrastinación académica se define como el comportamiento de postergar intencionadamente tareas y actividades académicas, a pesar de la intención de completarlas, y se evalúa a través de dos dimensiones clave: la autorregulación académica, que es la capacidad del estudiante para planificar y gestionar su aprendizaje, y la postergación de actividades, que implica optar por realizar tareas menos prioritarias, lo que afecta su rendimiento académico.	<p>Autoregulación académica</p> <p>Postergación de actividades</p>	<p>Situación de exámenes</p> <p>Búsqueda de ayuda para el estudio</p> <p>Asistencia a clases</p> <p>Hábitos de estudio</p> <p>Motivación de ritmo de estudio</p> <p>Entrega de tareas</p> <p>Postergación de tareas</p> <p>Postergación de trabajos según gusto de cursos</p> <p>Postergación de lectura</p>	<p>Nunca</p> <p>Casi nunca</p> <p>A veces</p> <p>Casi siempre</p> <p>Siempre</p> <p>Nunca</p> <p>Casi nunca</p> <p>A veces</p> <p>Casi siempre</p> <p>Siempre</p>	<p>Alto</p> <p>Regular</p> <p>Bajo</p> <p>Alto</p> <p>Regular</p> <p>Bajo</p>
Habilidades sociales	Conjunto de capacidades interpersonales que permiten a los individuos	Las habilidades sociales se definen como un conjunto de competencias interpersonales que	Habilidades sociales primarias	<p>Escuchar e iniciar una conversación</p> <p>Mantener una conversación</p> <p>Formular una pregunta y dar las gracias</p> <p>Presentarse y presentar a otras personas</p> <p>Hacer un elogio</p>	<p>Nunca</p> <p>Muy pocas veces</p> <p>Alguna vez</p> <p>A menudo</p> <p>Siempre</p>	<p>Alto</p> <p>Regular</p> <p>Bajo</p>

	interactuar de manera efectiva y satisfactoria en diversas situaciones sociales (Golstein et al., 1989).	permiten a los individuos interactuar de manera efectiva y adecuada en diversas situaciones sociales.	Habilidades sociales avanzadas	<p>Pedir ayuda</p> <p>Participar</p> <p>Dar instrucciones</p> <p>Seguir instrucciones</p> <p>Disculparse</p> <p>Convencer a los demás</p>	<p>Nunca</p> <p>Muy pocas veces</p> <p>Alguna vez</p> <p>A menudo</p> <p>Siempre</p>	Alto Regular Bajo
			Habilidades sociales frente al estrés	<p>Formular una queja</p> <p>Responder una queja</p> <p>Demostrar deportividad</p> <p>Resolver la vergüenza</p> <p>Arreglárselas cuando le dejan de lado</p> <p>Defender a un amigo</p> <p>Responder a la persuasión</p> <p>Responder al fracaso</p> <p>Enfrentarse a los mensajes contradictorios</p> <p>Responder a una acusación</p> <p>Prepararse para una conversación difícil</p> <p>Hacer frente a las presiones del grupo.</p>	<p>Nunca</p> <p>Muy pocas veces</p> <p>Alguna vez</p> <p>A menudo</p> <p>Siempre</p>	Alto Regular Bajo
			Habilidades sociales de planificación	<p>Toma decisiones realistas</p> <p>Discernir sobre la causa de un problema</p> <p>Establecer un objetivo</p> <p>Determinar las propias habilidades</p> <p>Recoger información</p> <p>Resolver los problemas según su importancia</p> <p>Tomar una decisión eficaz</p> <p>Concentrarse en una tarea</p>	<p>Nunca</p> <p>Muy pocas veces</p> <p>Alguna vez</p> <p>A menudo</p> <p>Siempre</p>	Alto Regular Bajo



ANEXO 3 Instrumento “Escala de procrastinación académica (EPA)”

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

Facultad de Trabajo Social

ESCALA LIKERT

CUESTIONARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS PARA INVESTIGACIÓN ACADÉMICA

Carrera:

Semestre:.....

Tipo de alumno:

Tercera matricula () Cuarta matricula ()

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

(Zumarraga y Cevallos, 2021)

Estimado estudiante, se recuerda que este cuestionario es de forma anónima, es por lo cual se le ruega que las respuestas sean lo más sinceras posibles, para lo cual marque las alternativas según vea lo conveniente de acuerdo a la valoración respectiva:

1: nunca

2: casi nunca

3: a veces

4: casi siempre

5: siempre

DIMENSIONES	N	CN	AV	CS	S
Autorregulación académica	1	2	3	4	5
Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
Asisto regularmente a clases					
Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
Postergación de actividades	1	2	3	4	5
Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
Postergo las lecturas de cursos que no me gustan					

ANEXO 4 Instrumento “Escala de habilidades sociales”



ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

(Goldstein et. Al. 1980)

Instrucciones

A continuación, encontrara una lista de habilidades sociales que los estudiantes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y hace que ustedes sean más o menos capaces.

Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes.

Marca 1 si nunca utilizas bien la habilidad

Marca 2 si utilizas muy pocas veces la habilidad

Marca 3 si utilizas alguna vez bien la habilidad

Marca 4 si utilizas a menudo bien la habilidad

Marca 5 si utilizas siempre bien la habilidad.

Habilidades sociales primarias	1	2	3	4	5
¿Presta atención a la persona que está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que está diciendo?					
¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?					
¿Habla con otras personas sobre cosas que interesan ambos?					
¿Determina la información que necesita y se le pide a la persona adecuada?					
¿Permite que los demás sepan que agradece favores?					
¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?					
¿Ayuda a los demás que se conozcan entre sí?					
¿Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?					
Habilidades sociales avanzadas	1	2	3	4	5
¿Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad?					
¿Elegir la mejor forma para integrarse en un grupo o participar en una determinada actividad?					
¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?					
¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?					
¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?					
¿Intenta persuadir a los demás que sus ideas son mejores y serán de mayor utilidad que de las de otra persona?					
Habilidades sociales frente al estrés	1	2	3	4	5
¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar una solución?					
¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?					
¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?					
¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar cohibido?					
¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?					
¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?					
¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?					
¿Comprender la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?					
¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa y hacen otra?					
¿Comprende lo que significa la acusación y por qué se la han hecho y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que ha hecho la acusación?					
¿Planifica forma de exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?					
¿Decida lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta?					
Habilidades sociales de planificación	1	2	3	4	5
¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actitud interesante?					
¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?					
¿Toma de decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?					



¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?					
¿Resuelve lo que necesita saber y como conseguir la información?					
¿Determina de forma realista cuál de los problemas es el más importante y solucionarlo primero?					
¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?					
¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?					



ANEXO 5. Constancia de la institución u organización que autoriza la aplicación de instrumentos



Universidad Nacional del Altiplano
VICERRECTORADO ACADÉMICO
DIRECCIÓN DE GESTIÓN ACADÉMICA
SUBUNIDAD DE TUTORÍA Y SERVICIO PSICOPEDAGÓGICO



Puno, 5 de octubre del 2024

Carta N° 002-2024-J-SUTSP-DGEA-VRA-UNAP

Bach. Reveca Paxi Alejo
Estudiante de la E.P. de Trabajo Social

Presente.

Asunto: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE INVESTIGACION
Ref. Solicitud del 30 de abril del 2024

Mediante la presente es grato saludarlo y comunicarle que se autoriza la ejecución del proyecto de tesis titulado: "Procrastinación académica y las habilidades sociales de estudiantes con riesgo académico del área de biomédicas de la Universidad Nacional del Altiplano Puno - 2023" y solicito se nos comparta una copia de los resultados de la investigación realizada.

Atentamente,




Lic. Jery Calsina Mamani
Jefe de la Subunidad de Tutoría
y Servicio Psicopedagógico - UNAP



ANEXO 6. Análisis de confiabilidad para el cuestionario de procrastinación

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,830	12

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Procrastinacion_Auto_Acad01	37,90	37,851	,555	,811
Procrastinacion_Auto_Acad02	37,98	38,086	,660	,802
Procrastinacion_Auto_Acad03	37,78	39,939	,528	,814
Procrastinacion_Auto_Acad04	37,97	37,451	,711	,798
Procrastinacion_Auto_Acad05	37,98	38,989	,614	,807
Procrastinacion_Auto_Acad06	38,10	38,217	,732	,798
Procrastinacion_Auto_Acad07	38,05	39,083	,621	,806
Procrastinacion_Auto_Acad08	37,99	40,161	,548	,812
Procrastinacion_Auto_Acad09	38,11	38,548	,676	,802
Procrastinacion_Posterg_Act10	38,81	44,608	,142	,842
Procrastinacion_Posterg_Act11	39,01	45,129	,087	,846
Procrastinacion_Posterg_Act12	39,05	44,373	,103	,850



ANEXO 7 Análisis de confiabilidad del cuestionario de Habilidades sociales

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,962	34

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
HabilidadesSociales_Primaria01	116,40	307,835	,740	,960
HabilidadesSociales_Primaria02	116,32	310,564	,641	,961
HabilidadesSociales_Primaria03	116,34	311,668	,610	,961
HabilidadesSociales_Primaria04	116,36	310,190	,708	,961
HabilidadesSociales_Primaria05	116,43	309,688	,643	,961
HabilidadesSociales_Primaria06	116,38	314,153	,559	,962
HabilidadesSociales_Primaria07	116,34	311,732	,679	,961
HabilidadesSociales_Primaria08	116,41	316,761	,501	,962
HabilidadesSociales_Avanzado09	116,54	309,735	,593	,962
HabilidadesSociales_Avanzado10	116,37	313,354	,653	,961
HabilidadesSociales_Avanzado11	116,46	310,057	,736	,961
HabilidadesSociales_Avanzado12	116,40	313,598	,626	,961
HabilidadesSociales_Avanzado13	116,47	306,961	,713	,961
HabilidadesSociales_Avanzado14	116,60	314,458	,526	,962
HabilidadesSociales_Fren_Estres15	116,59	311,127	,655	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres16	116,43	308,828	,693	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres17	116,33	311,750	,619	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres18	116,49	311,844	,620	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres19	116,45	311,304	,675	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres20	116,47	310,596	,664	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres21	116,40	313,555	,628	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres22	116,47	310,338	,685	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres23	116,33	311,686	,643	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres24	116,48	311,263	,582	,962
HabilidadesSociales_Fren_Estres25	116,33	309,965	,682	,961
HabilidadesSociales_Fren_Estres26	116,46	313,262	,590	,961
HabilidadesSociales_Planificacion27	116,56	308,636	,730	,961
HabilidadesSociales_Planificacion28	116,37	312,430	,691	,961
HabilidadesSociales_Planificacion29	116,49	309,715	,674	,961
HabilidadesSociales_Planificacion30	116,34	308,227	,770	,960



HabilidadesSociales_Planificacion31	116,38	313,701	,624	,961
HabilidadesSociales_Planificacion32	116,37	313,053	,612	,961
HabilidadesSociales_Planificacion33	116,41	311,686	,595	,961
HabilidadesSociales_Planificacion34	116,27	317,316	,496	,962

ANEXO 8 Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Autorregulación académica	,244	114	,000	,795	114	,000
Postergación de actividades	,210	114	,000	,803	114	,000
Procrastinación	,219	114	,000	,805	114	,000
Habilidades sociales primarias	,307	114	,000	,781	114	,000
Habilidades sociales avanzadas	,286	114	,000	,795	114	,000
Habilidades sociales frente al estrés	,312	114	,000	,779	114	,000
Habilidades sociales de planificación	,274	114	,000	,800	114	,000
Habilidades sociales	,288	114	,000	,789	114	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

ANEXO 9 Evidencias fotográficas de la aplicación de los instrumentos







DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo REVECA PAXI ALEJO
identificado con DNI 73515243 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

TRABAJO SOCIAL

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y LAS HABILIDADES SOCIALES DE
ESTUDIANTES CON RIESGO ACADÉMICO DEL ÁREA DE BIOMÉDICAS
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO - 2023 "

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.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 13 de DICIEMBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo REVECA PAXI ALEJO
identificado con DNI 73515243 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

TRABAJO SOCIAL

Informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y LAS HABILIDADES SOCIALES DE ESTUDIANTES CON RIESGO ACADÉMICO DEL ÁREA DE BIOMÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO - 2023 "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 13 de DICIEMBRE del 2024

FIRMA (obligatoria)



-Huella