



Universidad César Vallejo

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

EXPERIENCIA CURRICULAR:

Tutoría III: Protagonista del cambio

DOCENTE:

Dr. VEGA QUIÑONES, Jesús (0000-0002-8607-7230)

ESTUDIANTE:

SANTOYO GARCIA, Gabriela Yamile (0000-0001-7748-0119)

PROYECTO:

“Proyecto Emprendedor de Plan de Mejora”

Procrastinación académica

PERÚ- LIMA

2023



II. PRESENTACIÓN

A lo largo de nuestra etapa académica, usualmente nos hemos visto envueltos con que postergamos diversas actividades, ya sea porque no tenemos la motivación necesaria, nos parecen muy difíciles de concluir o tenemos otras cosas más interesantes que hacer. A esto le denominamos procrastinación, la cual es un comportamiento desadaptativo y que no necesariamente implica la carencia de preparación para realizar una actividad, inteligencia o capacidades ya que cuando percibimos que el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito, preferimos elegir actividades en las cuales sentimos que el éxito está asegurado, y postergamos las tareas que podemos considerar difíciles. Esto produce que presentemos un concepto negativo de nuestro desempeño para el cumplimiento de alguna actividad.

Este hábito negativo es tan común y difícil de romper entre los estudiantes con cierta carencia de estrategias para superarlo que, al considerar una tarea aburrida o poco agradable, deciden aplazarla, pero esto puede significar una función doble: el ser un obstáculo o un reforzador al mismo tiempo. Es así que al notar la actividad como poco llamativa y la recompensa tan lejana, la evadimos ya que el no hacerla nos brinda, temporalmente, un sentimiento de alivio, pero no nos conlleva a tener buenos resultados. El posponer las cosas es el resultado de diferentes factores como el poco autocontrol, el bajo autoconcepto, las bajas expectativas de logro, la presencia de distractores, recompensas lejanas, tener la apreciación de que la tarea es poco interesante, entre otros.

La procrastinación guarda relación con la baja motivación para la realización de una actividad, por lo cual se requiere de un correcto autocontrol con respecto a las diferentes distracciones que puedan aparecer al momento de su desarrollo; pero si, por el contrario, nuestra motivación nace de un deseo o interés personal, así obtengamos resultados negativos al realizar una tarea, esta nos permitirá seguir intentándolo. Esta puede generar estrés, el cual se conoce como una situación de malestar en donde un acontecimiento sobrepasa los recursos que tiene una persona para poder controlarla y tolerarla, esto pone en riesgo su bienestar y puede generar consecuencias tanto en la vida académica como en la salud física y emocional.

III. PROBLEMÁTICA

La procrastinación consiste en la tendencia generalizada a aplazar el inicio y/o finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado. Tal tendencia a la postergación suele acompañarse de malestar subjetivo y no sólo es una cuestión de baja responsabilidad y gestión del tiempo, sino que supone un verdadero problema de autorregulación a nivel cognitivo, afectivo y conductual (Díaz, J, 2019). Por otra parte, el término procrastinación se ha presentado con frecuencia a lo largo de la historia, y se lo consideraba como un algo usual en la conducta humana, y ya tuvo connotaciones negativas en la revolución industrial (Ferrari y Emmons, 1995, citado por Carranza y Ramírez, 2013).

El término 'procrastinación' proviene del latín procrastinare, que literalmente significa dejar las cosas o posponerlas para otro día (DeSimone, 1993; citado por Ferrari et al., 1995). Teniendo en cuenta que la procrastinación es definida como la tendencia a aplazar las actividades, se estima que el 80% y 95% de los estudiantes universitarios tienden a aplazar tareas en algún momento. El 75% se considera así mismo procrastinador y el 50% posterga habitualmente la dedicación a los estudios (UPC, 2018). Por otro lado, este hábito es frecuente, está vinculado a tener consecuencias en el ámbito académico (Roth - blum, Solomon & Murakami, 1986) y está muy relacionado con notas bajas y abandono de cursos (Semb, Glick & Spencer, 1979; citado por LaForge, 2005).

Mayormente los estudios sobre la procrastinación se han realizado en universitarios, orientándose en evaluaciones y en la culminación de tareas de cursos y ha sido abordada mediante 2 líneas de investigación: la primera, se enfoca en su relación con resultados y cumplimiento de metas, y la segunda, con respecto a los factores de personalidad (Álvarez, Ó, 2010). Este problema no solo es común, sino muy serio, según el psicólogo Tim Pychlyl, de la Universidad de Carleton en Canadá, quien forma parte de un grupo de investigación sobre la procrastinación, afirma que "en la actualidad es el problema más grave en la educación" (BBC,2017).

A nivel mundial, De Paola y Scoppa (2014) abordaron dos objetivos principales: analizar la procrastinación en relación al éxito académico y analizar si un programa de recuperación ayuda a los estudiantes a disminuir su procrastinación. La muestra estuvo conformada por estudiantes del primer nivel de diferentes cursos de la Universidad de Calabria, Italia. Los resultados obtenidos fueron parecidos a los del estudio de Clariana et al. (2012), pues demostraron que el rendimiento académico disminuye notoriamente en los estudiantes que postergan sus tareas académicas

frecuentemente. Igualmente, determinaron que se requieren de más estudios sobre programas de ayuda para mermar la procrastinación, todo esto con el fin de determinar si presentan eficacia o no (Duda, M,2018).

A nivel nacional, Vallejo (2015) precisó la relación entre procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones. En la investigación se utilizaron la escala de Solomon y Rothblum (1984) y la de Sarason (1984), aplicadas a 62 estudiantes de Comunicaciones y 68 estudiantes de Ingeniería, de una Universidad Privada de Lima. Vallejo (2015) concluyó, al igual que Garzón-Umerenkova y Gil-Flores (2017), que está presente una estrecha relación entre las razones para procrastinar y la ansiedad generada por el temor a las evaluaciones; y resaltó que en las mujeres se puede presenciar más síntomas de malestar fisiológico que en los hombres (Duda, M,2018).

Existen diversas causas que nos conllevan a la procrastinación tales como la desmotivación, lo que nos implica a aplazar nuestras actividades y realizar otras de mayor interés para nosotros. También está presente la dificultad para concentrarse, la ineficiencia en la gestión del tiempo, la complejidad de la actividad, el tener un bajo autoconcepto, esto último nos hace ponernos etiquetas de “no puedo prestar atención a tantas cosas” o “tengo mala memoria”. Por otro lado, existe la presencia de factores distractores, el poco autocontrol en nuestras actividades y por último tener bajas expectativas de logro (UPC, 2018).

Por consiguiente, no hay discusión que al postergar nuestras actividades nos sentimos ansiosos porque no hemos concluido tareas importantes en el momento, lo que provoca desagradables consecuencias. Las consecuencias directas de la procrastinación se dan en el rendimiento académico lo que a su vez genera tensión y conlleva al estrés, depresión y problemas de personalidad (Moreta-Herrera, Durán y Villegas, 2018). A su vez, se pueden notar síntomas físicos, conductuales y psicológicos como fatiga, somnolencia, dolor de cabeza, tristeza, problemas en la concentración e irritabilidad (Barraza y Barraza, 2019).

Cuando la procrastinación sobrepasa los niveles normales genera cambios en la conducta como la presencia de malos hábitos alimenticios, la disminución de actividad física y por lo tanto el deterioro del estado de salud (Gil-Tapia y Botello-Príncipe, 2018). Además, se evidencia que la procrastinación y la falta de estrategias para controlar el estrés impiden un correcto desarrollo de las actividades de los estudiantes y el óptimo desenvolvimiento en el aula de clases (Ramos-Galarza, et al., 2017). En conclusión, se puede describir que la procrastinación es un hábito nocivo



que afecta principalmente la población estudiantil, perjudicando tanto su vida académica como su salud física y mental.

Después de reconocer todos estos antecedentes ¿Qué pasaría si la situación continúa? Efectivamente, el seguir aplazando mis actividades me puede acarrear problemas para mi salud integral como el experimentar altos niveles de estrés, así también puede influir en mi desempeño académico estando presente el miedo latente a fracasar o pensar que no haré las cosas bien, sumado puede estar presente un malestar emocional y angustia que afecten mi salud mental. Por ende, debo tener en cuenta aquellos factores desencadenantes de este hábito para reconocer si se trata de un hábito de procrastinación y es de suma importancia empezar a trabajar inmediatamente para reducirla y en el mejor de los casos eliminarla de mi vida.

IV. OBJETIVOS

Objetivo General:

Plantear soluciones inmediatas frente a la problemática de la procrastinación.

Objetivo Específico:

- Conocer las principales causas de la procrastinación
- Elaborar un cronograma sobre las acciones a realizar para mejorar esta problemática
- Identificar el impacto que puede generar la procrastinación en mi salud mental y física
- Cumplir con cada acción de cambio propuesta
- Evaluar los resultados que voy logrando con el transcurrir del tiempo

V. ACCIONES ACTIVIDADES A REALIZAR

- Informarme sobre el mal hábito de la procrastinación
- Identificar los factores que influyen en que aplase mis tareas
- Desarrollar una mejor coordinación y hábitos de estudios
- Evitar los distractores de mi entorno
- Hablar con un especialista sobre el tema
- Desglosar el trabajo en objetivos más pequeños que sean fáciles de cumplir
- Buscar un aliado en la realización de las tareas para mejorar la ejecución individual y conjunta.

VII. SEGUIMIENTO DE LAS ACCIONES Y/O ACTIVIDADES PROPUESTAS

| ACCIÓN A IMPLEMENTAR | ACCIÓN DE SEGUIMIENTO | COMENTARIO DE EJECUCIÓN | OBSERVACIÓN | RESULTADO ESPERADO | EVIDENCIA |
|--|-----------------------|--|-----------------------|---|---|
| Informarme sobre el mal hábito de la procrastinación | Cumple | Busco información confiable sobre la procrastinación | Si se está cumpliendo | Tener el conocimiento necesario de cómo se ocasiona este hábito |  |
| Identificar los factores que influyen en que aplace mis tareas | Cumple | Elaboro una lista de los factores que generan este hábito | Si se está cumpliendo | Reconocer las causas de mi procrastinación |  |
| Desarrollar una mejor coordinación y hábitos de estudios | En proceso | Organizo mis tareas | Cumplimiento parcial | Llevar una mejor organización de las actividades que realizo |  |
| Evitar los distractores de mi entorno | En proceso | Genero una lista de los posibles factores, además de un cronograma que me ayuden a modificar mi mal hábito | Cumplimiento parcial | Eliminar los distractores que me llevan a procrastinar |  |
| Hablar con un especialista sobre el tema | No cumple | Estoy en búsqueda de ayuda profesional | No se está cumpliendo | Implementar el asesoramiento de un profesional para cambiar este mal hábito | |
| Desglosar el trabajo en objetivos más pequeños que sean fáciles de cumplir | Cumple | Organizar en una lista todos mis deberes por cumplir | Si se está cumpliendo | Lograr cambiar mi hábito nocivo mediante pequeñas acciones |  |

| | | | | | |
|---|--------|--|-----------------------|--|---|
| Buscar un aliado en la realización de las tareas para mejorar la ejecución individual y conjunta. | Cumple | Realizo una lista en canva en donde pueda marcar cada acción cumplida | Si se está cumpliendo | Cumplir con nuestras tareas mutuamente |  |
| Implementar recordatorios personales para tener presente lo que debo hacer | Cumple | Apunto en una libreta mis tareas a realizar | Si se está cumpliendo | Tener en cuenta las tareas que debo realizar |  |
| Elaborar planners que permitan ver el cumplimiento de las actividades | Cumple | Realizo un planner en canva en donde pueda marcar cada acción cumplida | Si se está cumpliendo | Tener un mejor control de mis actividades |  |

VIII. RESULTADOS

Luego de haber finalizado con la ejecución de mis actividades propuestas, pude identificar el origen y las posibles consecuencias que podría tener si no cambiaba este mal hábito, el cual era la procrastinación. Debido a que estaba afectando mi vida tanto personal como académica, y tenía que buscar una mejora inmediata para poder eliminarlo de mi rutina diaria.

Por ello, decidí empezar a trabajar, organizando y generando una mejor estructura de mi tiempo al momento de realizar mis tareas, elaborando horarios y planners que me puedan ayudar a la planificación de mi día a día. Asimismo, fui buscando la mejor forma de tener el mayor conocimiento sobre este hábito, mediante la adquisición de información de fuentes confiables.

Sin embargo, es difícil empezar con un cambio en nuestra rutina de vida, más aún cuando este hábito está impregnado en nosotros, a pesar de ello puede cumplir poco a poco con las acciones que me propuse, siendo perseverante, constante para que cada una tenga éxito y teniendo siempre el apoyo de mi familia motivándome a seguir adelante.

Todo este cambio generó una mejora tanto personal como académica, modificando mi entorno de una forma buena ya que no acumulo más mis tareas ni las dejo para la última hora, he mejorado mis calificaciones y he evitado el estrés que me generaba procrastinar y afectaba mi salud física y mental.



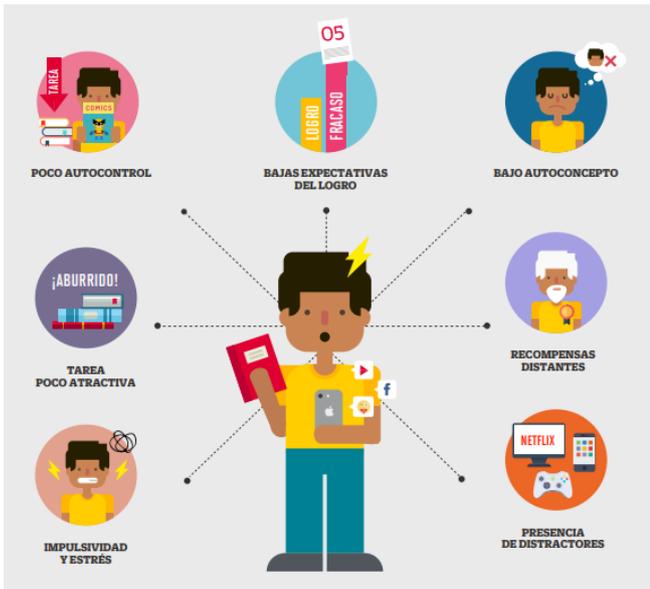
IX. CONCLUSIONES

Finalmente, puedo mencionar que la procrastinación es un mal hábito que afectaba diversos ámbitos de mi vida, por lo que vi necesario generar un cambio para que no perjudicara más mi vida académica y mi salud física y mental.

La realización de este proyecto me ayudó a cambiar el hábito nocivo que padecía y salir del bucle en el cual estaba inmersa, es por ello que me siento feliz de haber podido completar con cada una de las actividades que me propuse, teniendo como beneficio principal, evitar aplazar más mis actividades y cumplirlas en el tiempo exacto que me propongo, evadiendo distractores y buscando un aliado para que conjuntamente, con un fin en común, avancemos de la mejor manera.

Con la culminación de mi proyecto emprendedor de plan de mejora, deseo citar a Nelson Mandela, quien fue un líder muy reconocido por muchos como el "prisionero político más famoso del mundo" y la "Gran esperanza negra de Sudáfrica" por su batalla por la libertad y contra la opresión racial, quien nos menciona lo siguiente: “Siempre parece imposible ... hasta que se hace.”

X. ANEXOS



| RUTINA A CAMBIAR: | | LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA | | | | |
|--|--|--|---|---|----------|---|
| OBJETIVO ESPECÍFICO | ACCIONES A IMPLEMENTAR | ACCIONES DE SEGUIMIENTO | RECURSOS NECESARIOS | INICIO | FIN | RESULTADOS |
| • Conocer las principales causas de la procrastinación. | 1. Identificar qué hora del día de la procrastinación. 2. Identificar las tareas que más procrastinación generan. | • Buscar información en Internet sobre el tema. • Buscar información en libros. • Buscar información en videos. | • Internet • Redes sociales • Revistas • Libros | De Lunes a Viernes 16:00 pm | 16:00 pm | • Tener el conocimiento necesario de cómo se ocasiona este hábito. |
| • Elaborar un cronograma sobre los objetivos a realizar para mejorar esta problemática. | 3. Definir una meta concreta y viable de realizar. 4. Establecer distractores de los mismos. | • Realizar un horario de trabajo de estudio y descanso. • Hacer más uso de herramientas de estudio como Word, Excel, etc. | • Papel • Plumón • Lapiceros • Pizarra • Cronómetro | 28:00 pm 18:00 pm | 19:00 pm | • Llevar una mejor organización de las actividades que realizar. |
| • Identificar el impacto que puede generar la procrastinación en mi salud mental y física. | 5. Realizar un autoexamen sobre mi estado. | • Programar una cita con un especialista que me pueda ayudar más a futuro. | • Internet • Redes sociales | 28:00 pm 16:00 pm | 18:00 pm | • Reconocer los efectos que pueden generar en mi salud por la procrastinación. |
| • Cumplir con cada ocasión de cambio propuesta. | 6. Describir el trabajo en equipo más productivo que sea posible de realizar. 7. Buscar un aliado en la realización de las tareas para mejorar la ejecución individual y colectiva. | • Realizar las actividades de trabajo en equipo para tener una mejor ejecución de los mismos. • Programar reuniones con un especialista de salud para la realización de tareas futuras. | • Cronogramas • Plumón • Lapiceros • Libro | Lunes - Martes y Jueves a Viernes 17:00 pm | 20:00 pm | • Lograr cambiar mi hábitos de procrastinación por otros más productivos. |
| • Evaluar los resultados que voy logrando con el transcurso del tiempo. | 8. Implementar mecanismos preventivos para tener presente lo que he hecho y lo que me falta por hacer. | • Hacer un autoexamen sobre mi estado de salud. • Hacer un autoexamen sobre mi estado de salud. | • Cronogramas • Plumón • Lapiceros • Post-it | De Lunes a Viernes 16:00 pm | 17:00 pm | • Lograr el cumplimiento de todas las actividades propuestas para cambiar esta mala conducta. |

OTRAS CLASIFICACIONES PERMITEN VER DE MANERA MÁS ESPECÍFICA CÓMO CADA UNO TIENE UNA ACTITUD DIFERENTE FRENTE A LA PROCRASTINACIÓN.



PERFECCIONISTA:
Cuando consideramos que la tarea que estamos aplazando no cumple con nuestros estándares personales.



DESAFIANTE:
Es aquel que tiende a culpar a terceros por el aplazo que está cometiendo, mostrándose agresivo.



SOÑADOR:
Aquel que divaga y tiene dificultades para tener un sentido más realista.



OCUPADO:
Aquel que, por hacer muchas cosas a la vez, no termina de concretar una tarea.



PREOCUPADO:
Aquel al que le afecta que las cosas salgan mal y estén fuera de su control.



RELAJADO:
Aquel que tiende a evitar situaciones que le generen estrés o compromiso.



GENERADOR DE CRISIS:
Cuando disfrutamos de algún tipo de interacción social como forma de aplazamiento.

¿LA PROCRASTINACIÓN GENERA ESTRÉS?



Como se ha mencionado, el aplazar tareas se puede transformar en un hábito que puede terminar por generarnos malestar emocional, ansiedad, sensación de fracaso y estrés.

El estrés es un estado de malestar en el cual una situación excede los recursos que tiene una persona para poder tolerarla y manejarla. Esto pone en peligro su bienestar personal y puede traer consigo consecuencias que no solo nos dañan para la vida académica y profesional de la persona, sino también para su salud física y emocional.

Por este motivo, es importante poder afrontar el estrés y así manejar sus demandas externas e internas. Existen dos tipos de medidas:

- Dirigida al problema, lo cual implica solucionarlo a partir de diferentes acciones requeridas.
- Dirigida a la persona, lo cual implica prestar atención a cómo nos sentimos para modificar el modo en que percibimos las cosas, tener mayor tolerancia y mejores recursos de afrontamiento.

| DESMOTIVACIÓN | DIFICULTAD EN LA CONCENTRACIÓN | INEFICIENCIA EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO |
|---|--|--|
| <p>CAUSA 1</p> <p>"NO ME GUSTA ESTE TRABAJO O ESTA TAREA, HAY OTRAS COSAS QUE PREFIERO HACER".</p>  | <p>CAUSA 2</p> <p>"ME DISTRAIGO CON OTRAS COSAS QUE SON MÁS AGRADABLES".</p>  | <p>CAUSA 3</p> <p>"TENGO MUCHAS COSAS QUE HACER Y MUY POCO TIEMPO".</p>  |
| <p>ESTRATEGIA 1</p> <p>Busca una forma de encontrarle sentido e importancia a la tarea.</p>  | <p>ESTRATEGIA 2</p> <p>Elimina los distractores (redes sociales, bulla, televisor, etc.).</p>  | <p>ESTRATEGIA 3</p> <p>Organiza un horario estimando el tiempo que la tarea y sus partes puedan requerir.</p>  |

DEJA DE PROCRASTINAR

CONSEJOS PARA AVANZAR EN TUS PROYECTOS

PROCRASTINAR:
Postergar una actividad importante e innegable para hacer otra cosa menos demandante o agradable.



- DEFINE**
Ante una tarea complicada, escribe paso a paso qué es lo que tienes que hacer y cómo debes llevarlo a cabo.
- PON LÍMITES**
Establece fechas de entrega y comprométele a cumplirlas para evitar que una tarea sea pospuesta indefinidamente.
- DIVIDE Y VENCERÁS**
Si el objetivo que debes cumplir parece enorme, diviértelo en pequeñas y concretas tareas que puedas realizar en poco tiempo.
- VE A LARGO PLAZO**
No pierdas de vista las consecuencias que posponer una actividad pueden tener en tu día a día y, sobre todo, en tu futuro.
- NO EVADAS**
De ser posible, realiza esa actividad que te atormenta a primera hora del día, cuando tienes mayor energía y estás más enfocado.
- SÉ REALISTA**
No saturas tu agenda con todo lo que tienes pendiente, sólo incluye las tareas que realmente puedas realizar en la jornada.

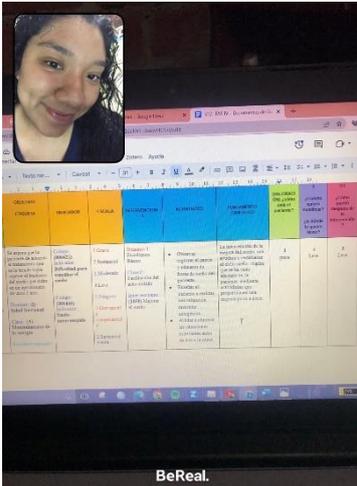
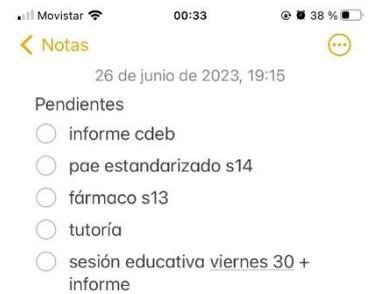
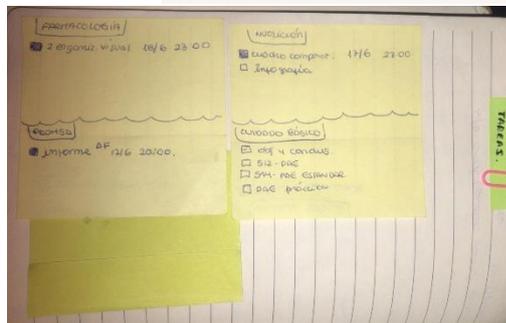
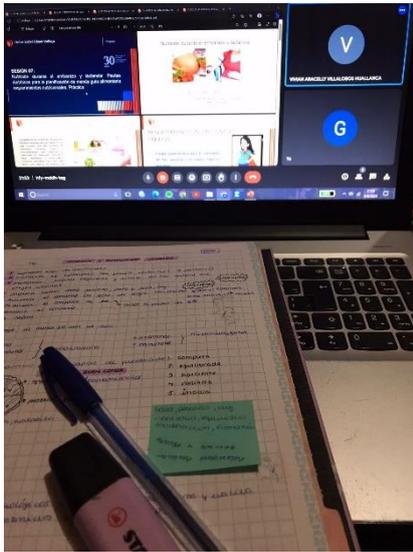
XI. EVIDENCIAS

CRONOGRAMA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|--------|--|--------|---|---|--|
| BUSCAR INFORMACIÓN SOBRE MI HÁBITO NOCIVO (17:00 P.M - 18:00 P.M) | | REALIZAR TAREA CON UN ALIADO (17:00 P.M - 19:00) | | REALIZAR TAREAS CON UN ALIADO (17:00 P.M - 19:00 P.M) | | ELABORAR MI PLANNING SEMANAL (16:30 P.M - 17:00 P.M) |
| | | | | | HABLAR CON MI ESPECIALISTA SOBRE MI HÁBITO NOCIVO (16:30 P.M - 17:00) | |

HORARIO

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------------------------------|---------------------|--------|-----------|--------|---------|--------|--|
| 7:00 A.M - 13:00 P.M | CLASES PRESENCIALES | | | | | | |
| SÁBADO DOMINGO 11:00 A.M - 14:20 P.M | | | | | | | CLASES VIRTUALES |
| 14:30 P.M - 15:30 P.M | ALMUERZO | | | | | | |
| SÁBADO DOMINGO 15:00 P.M - 15:45 P.M | | | | | | | ALMUERZO |
| 16:30 P.M - 17:00 P.M | SIESTA | | | | | | |
| SÁBADO DOMINGO 15:45 P.M - 16:15 P.M | | | | | | | DESCANSO |
| SÁBADO DOMINGO 16:30 P.M - 17:00 P.M | | | | | | | HABLAR CON UN ESPECIALISTA ELABORAR MI PLANNING PERSONAL |
| 17:00 P.M - 19:00 P.M | REALIZAR TAREAS | | | | | | |
| 19:00 P.M - 19:30 P.M | BAÑO | | | | | | BAÑO |
| VIERNES 19:00 P.M - 22:30 P.M | | | | | | | CLASES VIRTUALES |
| 19:30 P.M - 20:00 P.M | CENA | | | | | | |
| 20:00 P.M - 22:50 P.M | REALIZAR TAREA | | | | | | REALIZAR TAREA |
| 23:00 P.M - 05:30 A.M | DORMIR | | | | | | |



XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177.
2. Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). PROCRASTINACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS ASOCIADOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, III(2), 95-108. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
3. Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico Y Evaluación – E Avaliação Psicológica*, 51(2). Disponible en: <https://doi.org/10.21865/ridep51.2.04>
4. Picho, N., Quicho, N., Salaman, M. (2020). *Para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología FACULTAD DE HUMANIDADES. Procrastinación académica: una revisión descriptiva de la literatura.* https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10383/1/IV_FHU_501_TI_Picho_Quicho_Salaman_2020.pdf
5. Procrastinación, “el problema más grave en la educación” (y cómo vencerlo). (n.d.). *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
6. UPC. (2018). *GUÍA INFORMATIVA UPC*. <https://www.upc.edu.pe/servicios/orientacion-psicopedagogica/documentos/guia-desafiando-mi-postergacion.pdf>