

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución
Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima - 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Maribel Liz Valle Ramos

Lima - Perú

2017

DEDICATORIA

A Dios por bendecirme, protegerme, guiar mi camino, hacer de mí una persona fuerte, valiente y perseverante, permitiéndome ser cada día mejor en todos los aspectos de mi vida.

A mi madre, por su apoyo constante e incondicional, por ser mi inspiración, mi impulso para seguir adelante y no rendirme ante nada.

AGRADECIMIENTO

A mi amado Dios, por hacer de mí una persona con muchísimo valor para enfrentar cada obstáculo, conflicto o problema que se presente, por cuidar de mí, darme salud e iluminar mi camino, por llenar mi vida de fe, bondad y amor, por permitirme lograr realizar cada meta que me propongo, por haber puesto en mi camino a personas que son mi soporte, compañía y alegría.

A mi mamita adorada, por ser aquella persona que jamás me dejó sola, por confiar en mí, darme ánimos en los momentos más difíciles, por su comprensión, sus consejos, sus enseñanzas y lo más importante por su inmenso amor.

A mi padre, por su apoyo, su cariño, su esfuerzo, por estar conmigo cuando lo necesito y en cada paso que doy.

A mi sobrino por llenar mis días de sonrisas, por darle a cada instante de mi vida felicidad, por ser mi motivo y mi impulso para seguir adelante.

A mis amigas y amigos por su ayuda, sus palabras de aliento, por preocuparse por mí y estar a mi lado en todos los momentos de mi vida.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.- 2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución educativa N° 126 Javier Pérez de Cuéllar, Lima - 2017” mediante la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL para obtener el título profesional de licenciada en Psicología.

Por tanto, espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado, con el anhelo de cumplir con los requerimientos de aprobación.

Atentamente,

Maribel Liz Valle Ramos

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
CAPITULO I: Planteamiento del Problema	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	16
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.2. Justificación e importancia	17
CAPITULO II: Marco Teórico Conceptual	19
2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Antecedentes Internacionales	19
2.1.2. Antecedentes Nacionales	21

2.2.	Bases teóricas	23
2.2.1.	Modelos teóricos de la procrastinación	24
2.2.2.	Dimensiones de la procrastinación académica	29
2.2.3.	Tipos de procrastinación	31
2.2.4.	Causas de la procrastinación académica	32
2.2.5.	Consecuencias de la procrastinación académica	34
2.2.6.	Estudiantes del nivel secundario	36
2.2.7.	Problemas en los estudiantes del nivel secundario	37
2.2.8.	Procrastinación académica en adolescentes escolares	38
2.3.	Definición Conceptual	39
CAPITULO III: Metodología		42
3.1.	Tipo y diseño de investigación	42
3.1.1.	Tipo	42
3.1.2.	Diseño de investigación	42
3.2.	Población y muestra	43
3.2.1.	Población	43
3.2.2.	Muestra	43
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	44
3.3.1.	Operacionalización de la variable	44
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	46
3.4.1.	Técnicas	46
3.4.2.	Instrumento	46
CAPITULO IV: Procesamiento, Presentación y		
Análisis de los Resultados		51
4.1.	Procesamiento de los resultados	51
4.2.	Presentación de los resultados	51
4.3.	Análisis y discusión de los resultados	55

4.4.	Conclusiones	57
4.5.	Recomendaciones	58
CAPITULO V: Programa de Intervención		59
5.1.	Denominación del programa	59
5.2.	Justificación del problema	59
5.3.	Establecimiento de objetivos	60
5.4.	Sector al que se dirige	60
5.5.	Establecimiento de conductas problema y metas	61
5.6.	Metodología de la intervención	61
5.7.	Instrumentos o material a utilizar	62
5.8.	Cronograma	63
5.9.	Desarrollo de actividades	65
Referencias Bibliográficas		81
Anexos		85
ANEXO 1. Matriz de consistencia		86
ANEXO 2. Carta de presentación a la Institución Educativa		88
ANEXO 3. Carta de aceptación de la Institución Educativa		89
ANEXO 4. Fotos		90
ANEXO 5. Estadísticos de fiabilidad		92
ANEXO 6. Cartilla N°1: La autorregulación académica		93
ANEXO 7. Cartilla N°2: Respiración desde la pancita		95
ANEXO 8. Cartilla N°3: Pensamientos automáticos		96
ANEXO 9. Cartilla N°4: Análisis de pensamientos automáticos		97
ANEXO 10. Cartilla N°5: Análisis pensamiento – consecuencias		98
ANEXO 11. Cartilla N°6: Registro de autoinstrucciones		99
ANEXO 12. Cartilla N°7: ¿Qué autoinstrucciones propones?		100
ANEXO 13. Cartilla N°8: Técnica de relajación “La Nube”		101

ANEXO 14. Cartilla N°9: Beneficios de relajar la mente y el cuerpo	103
ANEXO 15. Cartilla N°10: El semáforo de las emociones	104
ANEXO 16. Cartilla N°11: Postergación de actividades	105
ANEXO 17. Cartilla N°12: Prioridades de la vida	107
ANEXO 18. Cartilla N°13: Estableciendo prioridades	108
ANEXO 19. Cartilla N°14: Lista de actividades diarias	109
ANEXO 20. Cartilla N°15: Dinámica “las 10 cosas más valiosas de mi vida”	110
ANEXO 21. Cartilla N°16: Evaluación del tiempo	111
ANEXO 22. Cartilla N°17: Uso del tiempo	112
ANEXO 23. Cartilla N°18: Horario de rutina diaria	113
ANEXO 24. Cartilla N°19: Agenda de tareas	114
ANEXO 25. Cartilla N°20: Uso adecuado del espacio	115
ANEXO 26. Cartilla N°21: Bingo del saber	117
ANEXO 27. Cartilla N°22: Mi estatua	119
ANEXO 28. Cartilla N°23: Mis objetivos	120
ANEXO 29. Cartilla N°24: Proyecto de vida	121
ANEXO 30. Escala de Procrastinación Académica (EPA)	122

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Matriz de Operacionalización de la procrastinación académica	45
Tabla 2.	Índice de consistencia interna mediante alfa de Cronbach para el cuestionario de procrastinación académica	48
Tabla 3.	Medidas descriptivas de la procrastinación académica	51
Tabla 4.	Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de procrastinación académica.	52
Tabla 5.	Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de la dimensión autorregulación académica.	53
Tabla 6.	Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de la dimensión postergación de actividades.	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Esquema del modelo conductual de Skinner	27
Figura 2.	Esquema del modelo cognitivo	28
Figura 3.	Distribución porcentual según nivel de procrastinación académica.	52
Figura 4.	Distribución porcentual según nivel de autorregulación académica.	53
Figura 5.	Distribución porcentual según nivel de postergación de actividades.	54

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, 2017. El estudio fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 130 estudiantes de secundaria de la Institución educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”. Para la recolección de datos se utilizó la encuesta a través de un cuestionario denominado: Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010). Los resultados del estudio permitieron concluir que existe un nivel alto (32,3%), seguido de un nivel medio (22,3%) de procrastinación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, 2017. En cuanto a las dimensiones de la prueba se encontró que en la dimensión autorregulación académica existe un nivel bajo (32,3%), seguido de un nivel muy bajo (30,8%) y sobre la dimensión postergación de actividades, predominó el nivel muy alto (34,6%), seguido del nivel alto (32,2%).

Palabras claves: Autorregulación, Educación Secundaria, Postergación, Procrastinación y Procrastinación académica.

Abstract

The present investigation had as objective to determine the level of academic procrastination in secondary students of Educational Institution No. 126 "Javier Pérez de Cuéllar", 2017. The study was descriptive, with a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 130 secondary students of the Educational Institution N ° 126 "Javier Pérez de Cuéllar". For data collection, the survey was used through a questionnaire called: Álvarez Academic Procrastination Scale (2010). The results of the study made it possible to conclude that there is a high level (32.3%), followed by an average level (22.3%) of academic procrastination in the secondary students of Educational Institution No. 126 "Javier Pérez de Cuéllar", 2017. As for the dimensions of the test, it was found that in the academic self-regulation dimension there is a low level (32.3%), followed by a very low level (30.8%) and the postponement dimension of activities, the very high level was predominant (34.6%), followed by the high level (32.2%).

Keywords: Self-regulation, secondary education, postponement, procrastination and academic procrastination.

INTRODUCCIÓN

El periodo escolar representa un aspecto fundamental en la vida de las personas, es donde se adquiere los conocimientos, habilidades y actitudes, que son necesarias para un desempeño adecuado en etapas posteriores. En tal sentido, los estudiantes están inmersos en situaciones que demandan la disposición de recursos personales y capacidades, determinando el grado de éxito para adaptarse y responder a las exigencias del entorno.

Los estudiantes por ende tienen como exigencias seguir una serie de procedimientos y lineamientos, como la realización de tareas, preparación para exámenes, exposiciones, realizar investigaciones, etc., los cuales deben ser desarrollados en base a criterios de evaluación y en un tiempo especificado. Sin embargo, en la práctica no todos los estudiantes cumplen con estas exigencias, algunos tienden a postergar o aplazar sus actividades de manera irracional es decir procrastinar, lo que genera en ellos resultados académicos negativos. Esta situación, es una problemática que genera preocupación a los diferentes actores del proceso educativo, puesto que está relacionado a la eficiencia y la competitividad del estudiante.

La procrastinación académica, es una variable desconocida por gran parte de la población, sin embargo, se presenta de manera frecuente en los estudiantes de las distintas instituciones. En el transcurso del año escolar, se observa que los estudiantes postergan sus labores académicas por distintos motivos, ya sea actividades más placenteras o agradables, sentimientos de incapacidad o por percibir las complejas. Lo cual impide que los estudiantes logren desenvolverse adecuadamente en el ámbito académico.

Por consiguiente, en el presente estudio se tiene como objetivo general determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, 2017, así mismo, tenemos como objetivos específicos; identificar el nivel de la dimensión autorregulación académica y especificar el nivel de la dimensión postergación de

actividades, con la finalidad de desarrollar un programa de intervención para disminuir el nivel de procrastinación en los estudiantes de la institución.

Para cumplir con las exigencias, el trabajo se divide en 5 capítulos; el primero denominado planteamiento del problema, describe la realidad problemática, se formula los problemas de investigación, se plantean los objetivos y se describe la justificación. En el segundo capítulo, se presenta el marco teórico conceptual, donde se describen los antecedentes de estudios previos y las bases teóricas de la variable. El tercer capítulo se denomina metodología, donde se presenta y describe el tipo y diseño de estudio, la población y muestra, la operacionalización de la variable y los instrumentos utilizados para la evaluación. En el cuarto capítulo se presentan los resultados, discusiones, conclusiones y recomendaciones, los cuales servirán para futuras investigaciones, así como también para brindar propuestas de intervención.

Finalmente, en el quinto capítulo se detalla la realización del programa de intervención, con el objetivo de obtener cambios en los pensamientos, motivaciones y comportamientos de los estudiantes en función a la variable estudiada.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La procrastinación académica es definida por Álvarez (2010) como la tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño. En este sentido, en la actualidad existe una alta incidencia de los estudiantes a no cumplir sus responsabilidades de manera eficiente, es decir de la manera correcta y en los tiempos indicados.

Realizar estudios sobre procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria es muy relevante, porque uno de los principales problemas que tienen en la actualidad este grupo estudiantil, es la dificultad para presentar un trabajo dentro de límite de tiempo especificado, esto significa una alta prevalencia de procrastinación de compromisos y fechas. Al respecto la Organizacional de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2012) sostuvo en su estudio que en el 90% de estudiantes de educación básica en Estados Unidos y Europa, tienden a procrastinar en mayor o menor medida y cerca del 50% tiende a realizarlo de manera sistemática, significando un problema en el buen desempeño de los estudiantes.

De lo anterior, el presente estudio tiene como objetivo determinar los niveles de procrastinación en estudiantes de secundaria de la Institución educativa N° 126 "Javier Pérez de Cuellar", Lima. En la población se observa con frecuencia que los alumnos tienden a no cumplir con sus responsabilidades en los tiempos establecidos, lo que genera malestar en los docentes y padres de familia, esto se debe a que estas prácticas influyen en el aprendizaje y el rendimiento académico del alumno. Al respecto, Ariely (2013) sostuvo que la procrastinación trae consecuencias negativas a corto, mediano y largo plazo, no solo para el estudiante sino también para las familias y para la sociedad en general.

En tal sentido, los altos índices de procrastinación representarían una de las problemáticas que más influye en el rendimiento de los estudiantes, convirtiéndose en un círculo vicioso que no solo se resume a las consecuencias académicas, sino también incide en el bienestar psicológico de los estudiantes de la institución educativa. Por consiguiente, la tendencia actuar de esta forma no se debe asumir como algo pasajero o simple error, porque representan dificultades de la persona para ser más eficiente y productiva.

El presente estudio, aportará conocimiento científico sobre la procrastinación académica en la población de estudiantes, para tener una visión objetiva de la problemática y conocer de manera específica los niveles de procrastinación. La cual permitirá diseñar estrategias y propuestas de intervención que estén orientadas a mejorar las condiciones de la variable de estudio. La intervención debe seguir lineamientos o directrices teóricas y aplicativas, para que sea medible y cuantificable, a través de programas psicoeducativos que busquen ofrecer recursos y estrategias (técnicas y hábitos) para reducir la prevalencia de posponer las tareas y responsabilidades en los estudiantes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”?

¿Cuál es el nivel de la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”.

Especificar el nivel de la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”.

1.4. Justificación e importancia

La importancia de la presente investigación radica, en que la procrastinación académica en estudiantes de secundaria es un tema frecuente en la realidad educativa, siendo uno de los principales factores que influyen en el rendimiento. Sobre ello, Álvarez (2010) sostuvo que la tendencia irracional de demorar o postergar las actividades es uno de los principales factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

En el presente estudio se destaca las siguientes justificaciones:

En primer lugar, el estudio posee un valor teórico, debido a que los resultados obtenidos contribuirán a aportar conocimiento científico de la variable procrastinación académica en estudiantes de Secundaria, así como conocer y describir las dimensiones que la componen. Dichos resultados servirán como antecedente para futuros investigadores, que pretendan estudiar la variable en mención.

El estudio presenta también una justificación aplicativa, porque en base a los resultados obtenidos se propone y desarrolla un programa de intervención para reducir los niveles de procrastinación en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”. En tal sentido, las propuestas se presentarán a través de documentos que justifiquen su aplicación, para que tengan un carácter de formalidad, basándose en información objetiva, coordinada y pertinente

Además, el estudio presenta una relevancia social, porque está orientado a beneficiar a un grupo de personas tanto de manera directa como indirecta. De modo directo a los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar” y de manera indirecta a los padres de familia y a la comunidad educativa.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

Los antecedentes representan fuentes primarias de conocimiento científico sobre la variable a estudiar, los cuales aportan información relevante de estudios previos realizados en una población similar a la del presente estudio. A continuación, se presenten las investigaciones más importantes sobre la variable de estudio, realizadas tanto por investigadores internacionales como nacionales.

2.1.1. Antecedentes internacionales

Natividad (2014) en su investigación “Análisis de la procrastinación en estudiantes Universitarios, Valencia - España”, cuyo objetivo fue determinar la prevalencia de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. En el estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, tipo explicativo, de diseño no experimental, de corte transversal, de alcance descriptivo; en una muestra de 210 estudiantes universitarios de ambos sexos de la Universidad de Valencia, seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. El instrumento utilizado en la investigación fue el Cuestionario de procrastinación académica – CPA de Martínez (2001). Las conclusiones del estudio fueron que el nivel de procrastinación es elevado en el 58% de los estudiantes, siendo la aversión a la tarea y malestar psicológico como los principales factores que causan la procrastinación.

Ferrero (2014) investigó “Procrastinación académica en estudiantes universitarios de Córdoba”; cuyo objetivo fue determinar el grado de procrastinación en los estudiantes Universitarios. En el estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, estudio de tipo aplicativo, de diseño no experimental, descriptivo; en una muestra de 219 estudiantes de la universidad de Córdoba, seleccionados mediante un

muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado fue un el Cuestionario de Procrastinación Académica, elaborado por el autor del estudio. Las conclusiones de la investigación fueron que los estudiantes universitarios presentan un nivel de procrastinación académica categorizado como promedio (48%), seguido por un nivel alto (25%).

Pardo, Perilla y Salinas (2014) estudiaron “Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología”; donde se tuvo como objetivo describir la relación entre las variables procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología. El estudio se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional; en una muestra de 100 sujetos (73 mujeres y 27 varones) con edades que oscilan entre los 18 a 37 años, seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatoria simple. Los instrumentos utilizados para el estudio fueron dos cuestionarios: Escala de procrastinación académica (EPA) de Álvarez (2010) y el Inventario autodescriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). Los resultados obtenidos permitieron concluir que entre la procrastinación y la ansiedad presentan correlaciones estadísticamente significativas y positivas ($p < 0,01$).

Cardona (2015) en su estudio “Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía”, en Colombia; donde se tuvo como objetivo identificar y analizar la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía. Se utilizó un enfoque cuantitativo, un método deductivo, estudio de tipo explicativo, de diseño no experimental, de alcance descriptivo; en una muestra de 316 (198 varones y 118 mujeres) estudiantes de la Universidad de Antioquía, seleccionado mediante un muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado para el estudio fue la escala de procrastinación académica PASS. Las conclusiones del estudio muestran un nivel de procrastinación alto en la mayoría de los estudiantes; además se

encontraron diferencias significativas ($p < 0,05$) a favor de la muestra femenina.

Rodríguez (2016) en su investigación titulada “Procrastinación en adolescentes escolares en relación con la edad y el curso académico” en Bogotá; cuyo objetivo fue analizar el grado de relación de la procrastinación académica y el curso académico en adolescentes escolares. Para el estudio se usó un enfoque cuantitativo, mediante un diseño no experimental, descriptivo correlacional; en una muestra de 105 alumnos estudiantes de 2 instituciones educativas de Bogotá, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado para el estudio fue la escala de procrastinación académica PASS de Solomon y Rothblum. Los resultados obtenidos permitieron concluir que los estudiantes de grados inferiores tienen mayor procrastinación que los que están en los últimos grados; por otro lado, se encontraron correlaciones estadísticamente significativas ($p < 0,008$) pero negativas de la procrastinación y la edad de los estudiantes, en cuanto al curso no se encontraron relaciones significativas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Bazalar (2012) en su estudio titulado “Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en adolescentes escolares de instituciones educativas estatales de Lima”; cuyo objetivo fue establecer la asociación entre la procrastinación y el rendimiento académico en adolescentes escolares de Lima. En el estudio se utilizó un enfoque cuantitativo, estudio de tipo explicativo, de diseño no experimental, de corte transversal, de alcance descriptivo correlacional; en una muestra de 200 estudiantes de instituciones públicas de Lima. Los instrumentos utilizados para el estudio fueron la Escala de Procrastinación Académica (Álvarez, 2010) y una encuesta de caracterización elaborada por el autor del estudio. Los resultados obtenidos permitieron concluir que entre la procrastinación académica y el rendimiento de los estudiantes existe

una asociación significativa moderada, estableciendo una relación negativa, es decir a menor procrastinación mayor rendimiento académico.

Sandoval (2014) en su estudio titulado “Procrastinación académica en estudiantes de 16 y 17 años de las academias Trilce Lima Norte, 2014”. Donde se tuvo como objetivo determinar los niveles de procrastinación académica en estudiantes. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal, descriptivo; en una muestra de 191 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico. El instrumento utilizado para el estudio fue la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010). Los resultados obtenidos permitieron concluir que el 44% de los estudiantes presentan un nivel promedio de procrastinación, el 31,4% presenta un nivel alto y el 24,6% presenta un nivel bajo.

Alegre (2014) en su investigación “Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”; cuyo objetivo fue establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Estudio de tipo básico o teórico, de diseño no experimental, descriptivo correlacional; en una muestra constituida por 348 alumnos universitarios de ambos sexos, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Los instrumentos utilizados para el estudio son la Escala de Autoeficacia elaborada por el autor y la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010). Los resultados obtenidos permitieron concluir que entre la autoeficacia y la procrastinación existe una correlación significativa ($p < 0,01$) e inversa ($r = -0,345$).

Marquina, et al. (2016) en su investigación titulada “Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana”; cuyo objetivo fue identificar la frecuencia de procrastinación en alumnos universitarios de Lima metropolitana. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo

explicativo, de diseño no experimental, descriptivo; en una muestra de 310 alumnos de una universidad de Lima Metropolitana en el año 2016, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. El instrumento utilizado para el trabajo descrito fue la escala de procrastinación general (EPG). Los resultados de investigación fueron que el 97.12% refiere que en oportunidades tienden a terminar las tareas antes de ser entregadas, el 37.7% lo realiza mucho antes de ser entregadas y solo el 5.5% empieza a realizar la tarea ni bien fue asignada. Por tanto, se concluye que los niveles de procrastinación en los estudiantes son altos.

Guevara (2017) en su investigación “Procrastinación académica en adolescentes del distrito Víctor Larco Herrera, Trujillo”; cuyo objetivo fue determinar los niveles de procrastinación académica en adolescentes. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo; en una muestra de 377 adolescentes de ambos sexos entre los 13 y 18 años de edad, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado para el estudio fue la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010). Los resultados obtenidos permiten concluir que el nivel de procrastinación académica en los estudiantes fue promedio, seguida de una alta procrastinación; además se estableció diferencias significativas en cuanto al sexo, siendo los estudiantes masculinos más procrastinadores que sus pares femeninos.

2.2. Bases teóricas

Las bases teóricas representan la fundamentación científica sobre la variable a estudiar, en tal sentido a continuación se explica la procrastinación académica y sus modelos teóricos más importantes.

2.2.1. Modelos teóricos sobre la procrastinación académica

Existen diversos modelos que explican la procrastinación académica, a continuación, se describen las cuatro posturas más importantes: Modelo psicodinámico, motivacional, conductual y cognitivo.

2.2.1.1. Modelo psicodinámico de Baker

Este modelo fue propuesto por Baker, quien sostuvo que la procrastinación está asociada a evitar las tareas y responsabilidades específicas que han sido delegadas a un individuo, Baker (1979, citado en Ramírez, 2013). En este modelo resalta el papel de la angustia al evitar la tarea, la cual representa un estado de alerta para el yo, es decir una vez que el yo detecta la angustia generada por la tarea, el organismo activa diversos mecanismos de defensa que hace que se evite o se postergue la tarea.

Baker (1979, citado en Quant y Sánchez, 2012) explicó en sus estudios que la procrastinación aparece como un temor al fracaso, por lo tanto, se centró a analizar y comprender las motivaciones de los individuos que tienden a fracasar en la realización de sus actividades diarias, a pesar de tener todas las condiciones, habilidades y competencias para realizarlas de manera exitosa.

Baker sostuvo que esta angustia que genera la realización de una tarea o temor al fracaso, se originan en las relaciones familiares patológicas, donde el rol y la actitud que asuman los padres facilitan la maximización de dichos estados, convirtiéndolo en una práctica cotidiana. (Quant y Sánchez, 2012).

2.2.1.2. Modelo Motivacional

Modelo propuesto por McClelland quien señaló que la motivación al logro representa una característica estable en los individuos, los cuales invierten una serie de recursos y comportamientos orientados a la obtención del éxito en las diversas situaciones que se presenten, McClelland (1953, Citado en Quant y Sánchez, 2012). Explicando que los individuos se enfrentan constantemente a dos posiciones: la primera es la motivación a la obtención del logro o éxito y la segunda postura es el temor al fracaso. Ambas posturas son motivadoras para los individuos, una representa al logro motivacional y la otra la motivación a evitar una situación catalogada como negativa.

Desde este modelo teórico, el logro es entendido como el resultado de la interacción de una serie de factores como la percepción del grado de dificultad de una actividad, atribución sobre el éxito y los niveles de ansiedad que experimenta un individuo cuando una situación tiende a ser percibida dificultosa o con pocas posibilidades de éxito. (Álvarez, 2010).

De lo anterior, cuando en un individuo el miedo a fracasar supera a la esperanza de obtener éxito, la persona tiende a elegir actividades cuyas probabilidades de éxito sean mayores, por lo tanto, posterga o evita aquellas que son más complejas y donde la probabilidad de fracaso es mayor. (Quant y Sánchez, 2012).

2.2.1.3. Modelo conductual de Skinner

Rothblum, Solomon y Murakami (1986, citado en Álvarez, 2010) sostuvieron que la procrastinación desde la perspectiva conductual es definida como la elección que los individuos realizan sobre el desarrollo de actividades que tengan consecuencias positivas en un periodo corto en vez de realizar

actividades cuyas consecuencias se experimentarían a largo plazo.

Al respecto, Skinner (1977, citado en Álvarez, 2010) refirió que una conducta se mantiene o aumenta cuando es reforzada, en tal sentido las conductas tienden a persistir en base a las consecuencias que estas tengan. Dicho de este modo, la procrastinación desde la perspectiva conductual sostiene que la evitación o postergación de las actividades se mantienen porque han sido reforzadas y retroalimentadas por el entorno donde se maneja el individuo; además, dichas conductas han tenido cierto grado de éxito para la persona que procrastina.

En tal sentido, Quant, y Sánchez (2012) sostuvo que “Las personas que procrastinan tienden a planificar, organizar e iniciar actividades, pero tempranamente tiende a dejar de lado sin prever los beneficios y las consecuencias de la realización de dicha actividad” (p.48).

De lo anterior, Bui (2007) sostuvo que la procrastinación por ende se refiere al retraso innecesario de una actividad, generando en el individuo ansiedad y malestar, por lo cual se desencadenan una serie de comportamientos orientados a evitar la realización de tareas que significan un alto esfuerzo o donde se percibe como poco satisfactorias.

La teoría conductual de Skinner se explica en el siguiente esquema:

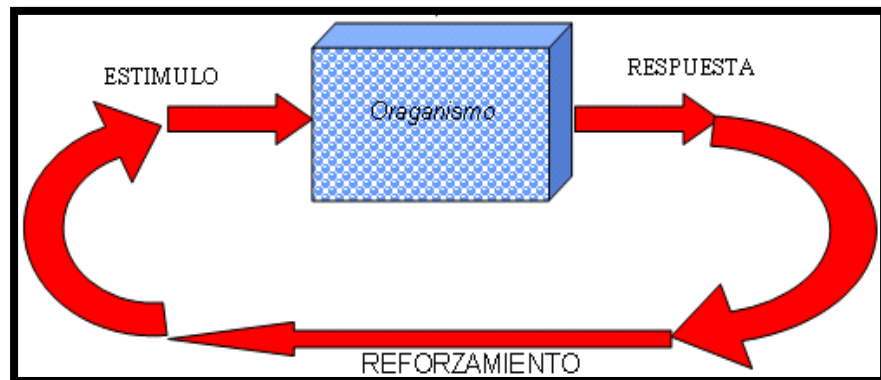


Figura 1. Esquema del modelo conductual de Skinner. Tomado de Bui (2007)

En la figura, se aprecia el esquema del modelo conductual de Skinner, de la cual se explica que la procrastinación tiende a mantenerse porque dichas conductas son reforzadas por el entorno.

2.2.1.4. Modelo cognitivo de Wolters

La perspectiva cognitiva asume como supuestos que los patrones de pensamiento tienden a ser relativamente estables, los que representan la base fundamental de las interpretaciones de los diversos eventos que ocurren en la cotidianidad. Estos esquemas se van estableciendo y moldeando mediante las relaciones que se entablan con los demás. El modelo cognitivo que explica la procrastinación fue propuesto inicialmente por Ellis y Knaus y posteriormente revisado por Wolters. (Álvarez, 2010)

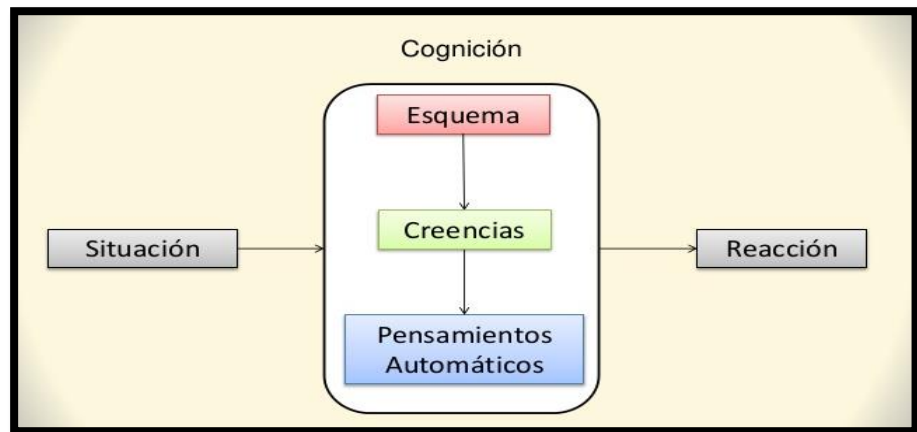


Figura 2. Esquema del modelo cognitivo. Tomado de Sánchez (2012).

En la figura, se aprecia el esquema del modelo cognitivo que explica la procrastinación académica, el cual muestra que ante una tarea específica se pone en juego los esquemas de pensamientos, los cuales influyen en la valoración de la situación, los mismo que desencadenan pensamientos automáticos, influyendo en la conducta del individuo.

El modelo cognitivo sostiene que la procrastinación es producido por un procesamiento de información disfuncional, los que incluye esquemas de pensamientos desadaptativos, asociados a la incapacidad y miedo a ser rechazado por los demás.

Este modelo asume el supuesto que los procrastinadores tienden a reflexionar acerca de las conductas dirigidas a postergar una tarea o actividad; esto les predispone a manifestar ideas obsesivas cuando no son capaces de realizar una actividad o cuando van a presentar las tareas. (Wolters, 2003)

Wolters (2003) describe que el proceso de la procrastinación empieza con el compromiso de la realización de la actividad, luego el individuo tiende a manifestar

pensamientos quejosos con respecto al progreso de la tarea y ante la dificultad de planear o realizar la actividad, el individuo empieza a tener pensamientos automáticos negativos los cuales están asociados al desempeño eficaz de sí mismo. Al respecto, Stainton, Lay y Flett (2000) uno de los pensamientos que aparecen en los procrastinadores es el miedo a ser evaluados y a tener resultados poco satisfactorios (fracasar), ante los cuales se prefiere evitar o postergar la realización de dicha tarea.

2.2.2. Dimensiones de la procrastinación académica

De las posturas teóricas anteriormente descritas, las dos primeras carecen de evidencia empírica para evaluar la procrastinación, es por esta razón que la presente investigación toma como referencia el modelo conductual y el modelo cognitivo, en los cuales Busko en el año 1998 se basó para realizar la Escala de Procrastinación Académica (EPA) que posteriormente fue adaptada en nuestro medio por Álvarez. A continuación, se describen las dimensiones de la procrastinación académica:

2.2.2.1. Dimensión 1. Autorregulación académica.

Álvarez (2010) esta dimensión mide el grado en que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos. La autorregulación es un proceso activo y constructivo de respuestas, orientados a cumplir con los objetivos de su aprendizaje, (p.165).

García (2012) la autorregulación académica es entendida como las acciones orientadas a regular las conductas del estudiante en sus diferentes momentos de aprendizaje.

También, Valdez y Pujol (2012) definieron a la autorregulación académica como un proceso activo y constructivo mediante el cual los estudiantes fijan sus metas académicas, monitorean, regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y acciones, respondiendo a las exigencias y características de su entorno.

Individuos con altos niveles de procrastinación denota bajos niveles de autorregulación, en cambio los niveles bajos de procrastinación destaca individuos con altos niveles de autorregulación. Por lo tanto, esta dimensión constituye un componente de la responsabilidad la cual se relacionada de manera inversa con la procrastinación.

2.2.2.2. Dimensión 2. Postergación de actividades.

Álvarez (2010) mide el grado en que los estudiantes aplazan o postergan sus actividades académicas, reemplazando por actividades más placenteras o que no significan mucho esfuerzo, (p.165).

Al respecto, Valdez y Pujol (2012) se refiere a las acciones encaminadas a postergar o evitar la realización de una actividad en el tiempo especificado. Generalmente está acompañada de excusas que justifican dichas acciones.

Además, Sáez (2014) es un hábito negativo que influye en que los estudiantes tengan un desempeño inadecuado y no alcancen sus metas. Es el componente principal de la procrastinación académica, es decir son las conductas observables de los estudiantes.

Los estudiantes con puntuaciones altas, tienden a presentar sus trabajos fuera de fecha de los cursos que no les gusta, no intentan mejorar sus hábitos, está poco motivados, presentan dificultades para planificar y organizar el tiempo y tienden a estar insatisfechos con su desempeño. Por el contrario, los

estudiantes con puntuaciones bajas de postergación de actividades tienden a tener un buen nivel de desempeño y experimentan más satisfacción en la realización de las actividades académicas.

2.2.3. Tipos de procrastinación

Existen tres tipos de procrastinación cuando uno está enfocado en los resultados: Procrastinación activa, procrastinación evitativa y la procrastinación decisional, las cuales se describen a continuación: (Guzmán, 2013).

2.2.3.1. Procrastinación activa

Este tipo de procrastinación, está caracterizado por la postergación deliberada de las actividades, donde los individuos sostienen que tienen un mejor desempeño cuando trabajan bajo presión, por lo que toman la decisión de aplazar la realización de las actividades o tareas. La ansiedad generada por la proximidad del plazo máximo de la realización de la actividad, hace que el individuo destine mayor esfuerzo para alcanzar las metas esperadas, (p.12).

2.2.3.2. Procrastinación evitativa

Se refiere a la tendencia de aplazar o evitar la realización de actividades o tareas, que surge como efecto del miedo o ansiedad generada por una actividad catalogada como difícil o poco satisfactoria. Ante, la cual se busca realizar comportamientos evitativos como medio para reducir la ansiedad generada por la situación, lo que genera un patrón de desajuste en el funcionamiento del individuo. Mientras más difícil, aburrida o frustrante se perciba una actividad existe mayor probabilidad de que sea postergada, (p.12).

2.2.3.3. Procrastinación decisional

Considera los dos tipos anteriores, sin embargo, en este tipo lo que se postergan es la toma de decisiones (p.12).

Al respecto, Janis y Mann (1977, citado en Sáez, 2014) afirmó que la procrastinación decisional es la tendencia a no ser capaz de tomar decisiones oportunamente, es decir en este tipo existe un aplazamiento deliberado por parte de la persona para tomar una decisión. Diversos estudios sostienen que está asociado aspectos o características de la personalidad como ansiedad, temores al riesgo, neuroticismo, baja responsabilidad, no confiar en sus habilidades, (Steel, 2011).

2.2.4. Causas de la procrastinación académica

Existen diversos factores que inciden en la procrastinación académica, sin embargo, se puede resumir en tres básicas: falta de motivación, falta de conocimientos y falta de estructura a la hora de realizar una tarea. (Sánchez, 2012).

Desmotivación; la mayoría de los estudiantes que tienden a postergar sus actividades es por falta de motivación. Para entender este punto se debe describir los siguientes factores:

- Expectativa: En qué grado se considera una tarea como fácil o difícil, es decir representa la expectativa de éxito que se percibe sobre una tarea.
- Valoración: valor que se le da actividad o tarea, es decir que significa la actividad para el individuo.
- Impulsividad: se da cuando una persona acepta o inicia una actividad, dejándose llevar por las emociones.

- Demora de la satisfacción: se refiere al tiempo que se demora en obtener el logro de la actividad y los beneficios de ella, (p.28).

Del resultado de estos factores el individuo determina el grado de motivación.

Falta de conocimiento; representa otra de las causas por la cual los estudiantes tienden a procrastinar. El no conocer algún aspecto de la actividad predispone en gran medida de que la tarea no se realice en los tiempos establecidos.

Aceptar la falta de conocimiento por parte del estudiante es fundamental, para poder corregir y cambiar estos hábitos negativos, (p.30).

Falta de estructura; lo que se conoce también como falta de metodología de trabajado, es decir no tener un método (horarios, procesos y herramientas) específico de cómo realizar sus actividades. La mayoría de los estudiantes que tienden a procrastinar no tienen un método, las cuales representan pautas de cómo se debe hacer el trabajo y que se debe tener en cuenta, (p.32).

Por otro lado, otros autores como Sáez (2014) sostienen que las causas que generan la procrastinación académica son:

- Ansiedad; caracterizada por un estado de inquietud y respuestas ante estímulos catalogados como difíciles o peligrosos.

- Déficit de autocontrol; representa dificultades para mantener el dominio y control de sí mismo (conductas, emociones y pensamientos).

- Dificultades para realizarse de manera autónoma; lo que representa incapacidad de los individuos para actuar según su criterio, con independencia de las opiniones, deseos y decisiones de los demás.

- Incapacidad para manejar y gestionar el tiempo personal; es decir capacidad poca desarrolla para realizar sus tareas, responsabilidades y cumplir sus objetivos en los tiempos previstos.
- Baja autoestima y bajo sentimientos de valía; la cual es una valoración negativa que tiene los individuos de sí mismos.
- Dificultades para proyectarse al futuro; este punto hace referencia a la carencia de objetivos, metas o proyectos, lo que genera un estado de incertidumbre en el individuo.
- Modelos de referencia inadecuados; es decir padres, hermanos o adultos que tienen hábitos procrastinadores, los mismos que son asumidos por los estudiantes como normales.

2.2.5. Consecuencias de la procrastinación académica

La procrastinación académica representa un variable que genera serias dificultades no solo a nivel individual, sino también en nivel institucional y familiar. A continuación, describimos las consecuencias más resaltantes: (De la Vega, 2013).

- Niveles altos de ansiedad; representa constantes estados de inquietud, con presencia de temores, respuestas fisiológicas (sudoración, aumento del ritmo cardiaco), problemas de salud, etc.
- Pérdida de confianza en uno mismo; el estudiante tiene una valoración negativa de sus habilidades y capacidades, por lo que cree no poder desempeñarse de manera eficiente.
- Produce insatisfacción y sentimiento de culpa; los constantes resultados negativos en su rendimiento y llamados de atención, genera un estado de malestar psicológico en el estudiante.
- Bajo rendimiento académico; el cual se da porque el estudiante no logra cumplir con los objetivos de los cursos, es decir no presenta

tareas, monografías, no estudia para los exámenes, por ende, su rendimiento es bajo.

- Genera problemas con los docentes y familiares; al no cumplir con sus responsabilidades los docentes y padres tienen a llamar la atención lo que genera un conflicto constante con el estudiante.

- Impide que el estudiante alcance sus objetivos propuestos; esto se da porque el estudiante no desempeña sus actividades de manera eficiente.

- Estigmatización por el entorno; sus compañeros, docentes y padres de familias lo etiquetan como el alumno irresponsable, ocioso y con pocas posibilidades de surgir.

Otros autores como Valdez y Pujol (2012) sostuvieron que la procrastinación en estudiantes no solo genera consecuencias relacionadas al ámbito académico, sino que puede incidir en la aparición de diferentes problemas de salud y dificultades emocionales, entre las principales consecuencias señala:

- Problemas de salud como resultado del estrés; problemas gástricos, trastornos alimenticios, problemas del sueño, fobias, etc.

- Disminución de la productividad y en la calidad de trabajo; el estudiante se acostumbra a ser ineficiente, no le gusta esforzarse, busca lo fácil y rápido.

- Sentimientos de ansiedad, pánico y preocupación; se generan estados de inquietud tanto física como mental, manteniendo pensamientos que afectan el equilibrio personal.

- Evasión de la realidad; el estudiante no acepta sus tareas y responsabilidades tanto académicas como familiares.

- Pérdida de tiempo; es decir se gasta el tiempo en actividades poco productivas para el estudiante.

Las consecuencias tienden a variar de un estudiante a otro, esto depende del grado de intensidad y la frecuencia con la que se posterga las actividades.

2.2.6. Estudiantes del nivel secundario

El nivel secundario constituye el tercer nivel de educación básica regular y tiene una duración de cinco años, teniendo como objetivo brindar una enseñanza humanista, científica y tecnológica, además de lograr el desarrollo de la identidad personal y social de los estudiantes, (MINEDU, 2016). Es decir, es el nivel que se encarga de preparar a los individuos con competencias necesarias para desarrollarse de manera adecuada en la etapa adulta.

El estudiante del nivel secundario se caracteriza principalmente porque se encuentra en etapa del desarrollo considerada por muchos como compleja y llena de cambios como es la adolescencia. Sobre ella, Pinedo y Aliño (2004) la adolescencia es definida como una “etapa entre la niñez y la adultez de todo individuo, su inicio se caracteriza por la presencia de profundos cambios a nivel biológico, psicológico y social, los cuales en algunas oportunidades pueden generar crisis o conflictos con su entorno” (p.16). Según la Organización Mundial de la Salud (Pinedo y Aliño, 2004) la adolescencia es un periodo comprendido entre los 10 a 19 años aproximadamente, dividiéndola a la vez en tres fases: adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía.

De lo anterior, el estudiante en esta etapa de desarrollo es capaz de pensar en abstracciones y conceptos hipotéticos, permitiendo resolver problemas de manera lógica, (MINEDU, 2016).

El área donde todavía presenta ciertas dificultades es cuando desea expresar sus emociones y la capacidad de autorregulación,

generalmente tienden a presentar dificultades por realizar o exponerse a riesgos.

La educación secundaria representa para muchos actores educativos una preocupación, debido a que en la actualidad existe un porcentaje elevado de estudiantes quienes terminan este nivel sin adquirir los conocimientos, habilidades y competencias esperadas. Ante esto, el estado constantemente promueve reformas y proyectos que busquen disminuir este problema, porque influye en su rendimiento futuro tanto en la educación superior como también en su desempeño laboral. Además, tomar medidas pertinentes para prevenir situaciones de riesgos a los cuales los estudiantes están expuestos (MINEDU, 2016).

2.2.7. Problemas en los estudiantes del nivel secundario

Los problemas escolares en los estudiantes del nivel secundario se dan cuando el alumno tiene resultados por debajo de sus capacidades y habilidades, (Ruiz, 2013). Estos problemas son resultado de múltiples variables que se pasan desde factores personales hasta características de la misma institución educativa. A continuación, se presentan los principales factores involucrados, los cuales son condicionantes del desarrollo de las problemáticas de los estudiantes en este nivel (Ruiz, 2013):

- Factores personales: los principales factores personales tenemos las capacidades intelectuales, estilos de aprendizaje, niveles de atención, motivación escolar, habilidades sociales, ansiedad, rasgos de personalidad, necesidades y expectativas del estudiante.

- Factores familiares: destacan las actitudes hacia el estudio de los padres, nivel social y educativo de la familia, estatus socioeconómico, espacios y materiales para el estudio, estilo de crianza, clima y dinámica familiar, espacios de ocio.

- Factores escolares: estructura educativa, administración y gestión, metodología del docente, expectativas del docente, clima escolar, comunicación familia escuela, entre otras.

- Factores sociales: entorno sociocultural, perspectiva de género, uso de las tecnologías de información y la comunicación, disponibilidad de recursos sociales, redes de apoyo. (p.47).

De lo anterior, como se aprecia existen diversas variables que condicionan un desempeño adecuado del estudiante dentro del contexto escolar, por ello es importante tener en cuenta todas ellas para realizar un análisis adecuado y proponer estrategias de intervención idóneas.

2.2.8. Procrastinación académica en adolescentes escolares

La adolescencia es una etapa crucial en la formación de la personalidad adulta, es un periodo donde se consolidan esquemas de comportamiento, cognitivos y emocionales, que repercutirá en la vida adulta, (Erikson, 1992, citado en Contreras, 2011). En tal sentido, la procrastinación representa un hábito que están desarrollando los estudiantes, lo impide que alcancen sus objetivos académicos, manifestando dificultades relacionados a la eficiencia y productividad (Álvarez, 2010). La procrastinación por ende significa la limitación de las habilidades y capacidades de los estudiantes, las cuales son fundamentales para el desarrollo de la persona.

La procrastinación en adolescentes escolares significa postergar aquellas actividades académicas las cuales son interpretadas como tediosas, prefiriendo usar ese tiempo para la realización de actividades de ocio, especialmente relacionadas a la socialización. En la actualidad esta tendencia va en aumento es común ver a estudiantes que evitan el esfuerzo físico o mental, a pesar de que saben de qué es esencial en su formación personal. (García, 2012).

Caballo (2007, citado en Contreras, 2011) señala que los adolescentes escolares que tienden tener el hábito de procrastinar suelen ser más sociables que sus compañeros, esto se debe a que generalmente se usa el tiempo de las actividades académicas en actividades sociales. Sin embargo, la característica más importante en los diferentes ámbitos donde se manejan es la irresponsabilidad y buscan la satisfacción a corto plazo, sin realizar proyecciones al futuro.

2.3. Definición conceptual.

Autorregulación académica: Se refiere al proceso activo que realizan los estudiantes para controlar, regular y manejar sus pensamientos, motivaciones y conducta con la finalidad de alcanzar sus objetivos académicos, (Domínguez et al., 2014).

Estudiante: Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza (Diccionario de la Real Academia Española, 2017).

Educación Secundaria: Es el periodo escolar que continua el desarrollo de habilidades y capacidades de los estudiantes, orientándolos hacia competencias más complejas, por representar el tercer nivel de Educación Básica Regular. Aquí la atención de los estudiantes considera los ritmos, estilos y niveles de aprendizaje, así como su pluralidad lingüística y cultural. En este sentido, se orienta al desarrollo de competencias para la vida, el trabajo, la convivencia democrática, el ejercicio de la ciudadanía y permitir el acceso a niveles superiores de estudio (MINEDU, 2016).

Postergación de actividades: Proceso de regulación de la conducta, caracterizada por la postergación, es decir, el aplazamiento de las actividades a realizar, en un tiempo de mediano a largo plazo, lo cual conlleva a que el individuo no realice la actividad que se le otorgó, en los distintos escenarios de su vida, luego usar excusas y racionalizaciones distorsionadas para no sentirse culpable (Álvarez, 2010).

Procrastinación: La procrastinación es una conducta que consiste en aplazar, suspender, o retrasar la realización de una labor, tarea, y/o actividad, evitando las responsabilidades ya sea por actividades gratificantes o por considerarla aversiva y desagradable, lo cual afecta significativamente el diario vivir del individuo y perjudica su proceso de formación. (Álvarez, 2010).

Ferrari y Tice (2007) definieron a la procrastinación como los comportamientos dirigidos a postergar o evitar la realización de una tarea, la cual está asociada a diversos factores entre ellos a la falta de capacidad de autocontrol que desarrollan los individuos y a la mala planificación del tiempo.

Procrastinación académica: La procrastinación académica es “La tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño” (Álvarez, 2010, p.162). Es decir, se refiere a la predisposición que tienen los estudiantes en dejar de lado las actividades académicas, evitándolas o postergándolas para el futuro, dichas acciones traen consecuencias académicas negativas.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986, citado en Álvarez, 2010) definieron a la procrastinación académica como la postergación o aplazamiento constante de actividades académicas, acompañadas de altos índices de ansiedad relacionadas a la realización de las mismas.

Quant y Sánchez (2012) definieron a la procrastinación académica como un patrón de la conducta que se caracteriza por postergar de manera consciente y voluntaria la realización de actividades relacionadas al ámbito académico (realización de tareas, estudiar para exámenes, presentación de trabajos, etc.), las cuales tienen una fecha de entrega específica. Los autores, también mencionaron que existe algunos factores relacionados con la procrastinación: autoestima baja, déficit de autoconfianza y autocontrol, dificultades para planificación y organización, la presencia de niveles altos de ansiedad e impulsividad.

Riva (2006) definió a la procrastinación académica como el comportamiento repetitivo que tienen los estudiantes, quienes optan por la realización de actividades que tengan consecuencias positivas inmediatas, en vez de realizar aquellas actividades en las que las consecuencias se verán a largo plazo.

De lo anterior, se aprecia que la procrastinación es un hábito, el cual está orientado a evitar o postergar una actividad académica interpretada por el estudiante como compleja o poco satisfactoria. Los estudiantes procrastinadores tienden a tener un desempeño por debajo de sus capacidades y habilidades y generalmente no logran cumplir con sus metas personales.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

La presente investigación es de tipo descriptivo de investigación científica, también conocida como dinámica o práctica. La cual nos permite ser específicos con las características de nuestro objeto o población a investigar, así mismo realizar una descripción de la población con respecto a un hecho en particular. En la cual se centra en la recolección de información y la medición independiente de una variable con el objetivo de llevar a cabo la solución de problemas y mejorar la condición de la variable en una población específica (Hernández, Fernández y Baptista 2014).

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño que corresponde a esta investigación es No experimental, sobre ello Hernández et al. (2014) afirmaron que los estudios no experimentales se denominan aquellos en que no se realizan una manipulación deliberada de las variables de estudio; es decir que el investigador no realiza variación de manera intencional. En tal sentido, los datos que se observan y se recolectan de la población son tal cual se presentan en su contexto natural y cotidiano.

Además de que la investigación sea no experimental, pertenece a un corte transversal, Hernández et al. (2014) sostuvieron que “son aquellos que miden la variable en un solo momento, es decir en un tiempo único”, (p.154). Su propósito es describir y analizar la variable en momento específico.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población también conocida como universo, es el conjunto de elementos (personas, casos, acontecimientos, etc.) que tienen similares características y se ajustan a criterios especificados por el investigador, además representan el grupo a quienes se pretende generalizar los resultados del estudio (Soto, 2015).

En el presente estudio la población está compuesta por 195 estudiantes de ambos géneros, de 12 a 18 años de edad, los cuales pertenecen a primero, segundo, tercero, cuarto y quinto grado de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, del distrito de San Juan de Lurigancho.

3.2.2. Muestra

La muestra está conformada por 130 estudiantes de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, del distrito de San Juan de Lurigancho, entre 12 a 18 años de edad, de ambos géneros, pertenecientes al primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de Educación Secundaria. El cálculo del tamaño de la muestra fue determinado mediante una fórmula, considerando los siguientes estimadores estadísticos: Nivel de confianza de 95% ($Z=1.96$) y 0.05 de error.

El tipo de muestreo utilizado para el estudio es el probabilístico aleatorio simple, según Hernández et al. (2014) este tipo de muestreo es donde todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser seleccionados como muestra (p.177).

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

Donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Población

Z= Nivel de confianza (1,96)

p= Tasa de éxito

q= Tasa de fracaso

E= Error de precisión

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 195 (0,5 \times 0,5)}{(0,05)^2 \times (195 - 1) + (1,96)^2 (0,5 \times 0,5)}$$

$$n = 130$$

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

Procrastinación académica

Álvarez (2010) lo define como “La tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño”, (p.162). Es decir, se refiere a la predisposición que tienen los estudiantes en dejar de lado las actividades académicas, evitándolas o postergándolas para el futuro, dichas acciones traen consecuencias académicas negativas.

3.3.1. Operacionalización de la variable

Para entender la variable procrastinación académica nos basaremos en el instrumento que usaremos para su medición. las puntuaciones obtenidas de la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010), la cual consta de 16 ítems, valorada a través de una escala tipo Likert de 5 respuestas. La escala es evaluada a través de 2 dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades.

Tabla 1

Matriz de Operacionalización de la procrastinación académica

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores	Puntuación
Procrastinación académica	“Es la tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño” (Álvarez, 2010)	Dimensión 1 Autorregulación académica	Prepararse con anticipación. Realizar las tareas con anticipación. Invertir tiempo en el estudio. Utilizar recursos necesarios para cumplir con mis tareas.	La puntuación directa (PD) se da mediante la suma de cada ítem. AA =2+5+6+7 +10+11+12+13+14
		Dimensión 2 Postergación de actividades	Aplazar las actividades. Esperar el último minuto para empezar las actividades.	PA =1+3+4+8 +9+15,16

Adaptado de Álvarez (2010)

En la tabla 1, se observa la definición de la variable realizada por Álvarez en su adaptación de la Escala de procrastinación académica la cual mide dos dimensiones autorrealización académica y postergación de actividades. También se describe la puntuación de cada dimensión según el número de ítems que las componen.

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

Las técnicas utilizadas en la presente investigación son: (Bernal, 2010)

- Técnica de recolección de información indirecta; se realizó a través de la recopilación de información de las diversas fuentes existentes, tales como libros, revistas, artículos, investigaciones realizadas (tesis, tesina, proyectos de investigación).
- Técnica de recolección de información directa; se realizó mediante la aplicación de una encuesta, la cual permitió recolectar información sobre la procrastinación académica de los mismos protagonistas, es decir estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”.
- Técnica de observación; se utilizó para conocer la realidad problemática inicial, durante la aplicación de la encuesta y posterior al mismo.

3.4.2. Instrumento

Hernández et al. (2014) define al instrumento de evaluación como “recurso que utilizan los investigadores para registrar (datos observables) la información y datos de la variable de estudio” (p.199). En el presente estudio el instrumento de evaluación es una escala (cuestionario), denomina: Escala de Procrastinación Académica (Álvarez, 2010), la cual nos permite medir la variable de estudio y las dimensiones que la componen.

De lo anterior todo instrumento de evaluación, debe cumplir con dos requisitos indispensables los cuales es poseer validez y confiabilidad. Por ello, en el presente estudio se utiliza una escala que ha sido adaptada al medio local por Álvarez (2010), donde se

determinó que es válida y confiable. Dicho instrumento se pasa a describir a continuación:

Ficha Técnica:

Nombre: Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Autor: Deborah Busko (1998).

Adaptación peruana: Óscar Ricardo Álvarez Blas (2010) – Lima – Universidad de Lima

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Aproximadamente entre 10 y 12 minutos.

Significación: Elaborado con las Técnicas del Análisis Factorial, esta escala permite medir los niveles de Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria.

Aplicación: Estudiantes de Educación Secundaria.

Usos: Educacional, Clínico y en la investigación.

Materiales: Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas.

Descripción del instrumento

La Escala de Procrastinación Académica, fue elaborada por Busko (1998), quien elaboro el instrumento con fundamento en la teoría conductual y la teoría cognitiva; posteriormente fue adaptada al contexto peruano por Álvarez (2010). La escala mide los niveles de procrastinación que tiene un estudiante en relación a sus actividades académicas, la cual consta de 16 ítems que permiten medir dos dimensiones del constructo: Dimensión autorregulación académica (9 ítems) y la dimensión postergación de actividades (7 ítems), valorada mediante una escala de tipo Likert de 5 respuestas: siempre (1), casi siempre (2), a veces (3), casi nunca (4) y nunca (5).

Análisis psicométrico

La escala fue adaptada por Álvarez (2010) en una muestra de 235 alumnos de secundaria de colegios de Lima Metropolitana, donde obtuvo los siguientes resultados:

Validez

En Álvarez (2010) se obtuvo una validez de constructo, mediante el análisis factorial exploratorio donde el índice de Kaiser – Meyer – Olkin alcanza un valor de 0,80, indicando que las variables tienen un adecuado potencial explicativo. Además, la esfericidad de Bartlett alcanza un valor que es significativo ($\text{Chi} - \text{cuadrado} = 701,95, p < 0,05$) lo cual indica que las correlaciones entre los ítems del instrumento son elevadas. Los resultados permiten establecer que el instrumento es válido.

Confiabilidad

En el estudio de Álvarez (2010) se estableció la confiabilidad del instrumento, mediante el estadístico de alfa de Cronbach por tener el instrumento una escala politómica, donde se obtuvo un índice de 0,80, el cual refiere que existe una alta confiabilidad.

Tabla 2

Índice de consistencia interna mediante alfa de Cronbach para el cuestionario de procrastinación académica.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,80	16

Adaptado de Álvarez (2010)

El análisis de la confiabilidad obtuvo un Alfa = 0,80, el cual determina que el instrumento tiene una alta confiabilidad.

Material de aplicación

- La escala procrastinación académica.
- Lapicero o lápiz.

Normas de administración

La escala puede ser administrada de manera individual o colectiva, consta de 16 ítems, que representan frases sobre la forma de realizar las actividades académicas, en donde el estudiante debe elegir entre 5 alternativas: siempre (1), casi siempre (2), a veces (3), casi nunca (4) y nunca (5).

Antes de empezar la aplicación se debe explicar a los estudiantes, el objetivo de la investigación y la confiabilidad de los datos, por ello se debe mencionar que las respuestas tienen que ser veraces y reales.

Normas de corrección y calificación

Para la corrección de la escala se debe considerar los cuestionarios que tengan todos los ítems contestados. Las puntuaciones directas representan la suma de todos los ítems que conforman a la escala total y cada una de las dimensiones, teniendo en cuenta los ítems con puntuaciones inversas (1, 3, 4, 8, 9, 16).

Escala total: se obtiene mediante la suma de todos los ítems del instrumento.

PD (EPA): Ítem 1 + ítem 2 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 5 + ítem 6 + ítem 7 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 10 + ítem 11 + ítem 12 + ítem 13 + ítem 14 + ítem 15 + ítem 16.

Donde el puntaje mínimo será 16 puntos y el máximo será 80 puntos.

Dimensión autorregulación académica: se obtiene mediante la suma de 9 ítems del instrumento.

PD (AA): ítem 2 + ítem 5 + ítem 6 + ítem 7 + ítem 10 + ítem 11 + ítem 12 + ítem 13 + ítem 14.

Donde el puntaje mínimo será 9 puntos y el máximo será 45 puntos

Dimensión postergación de actividades: se obtiene mediante la suma de 7 ítems del instrumento.

PD (PA): ítem 1 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 15 + ítem 16.

Donde el puntaje mínimo será 7 puntos y el máximo será 35 puntos

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Luego de la recolección de los datos, la información fue procesada respetando procesos establecidos, para luego ser presentados en tablas y figuras usando para ello el análisis estadístico de carácter descriptivo. Para ello se procedió a:

Tabular la información obtenida, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada usando el programa IBM SPSS 21 y MS EXCEL 2016.

Determinar la distribución de las frecuencias y porcentajes de datos del instrumento de investigación.

Se aplicaron técnicas estadísticas como: Valor Mínimo y Máximo, Media Aritmética.

4.2. Presentación de los resultados

En primer lugar, se presenta los resultados del análisis de datos del instrumento.

Tabla 3

Medidas descriptivas de la procrastinacion académica

	N	Mínimo	Máximo	Media
Procrastinacion académica	130	19	71	45,82
N válido (por lista)	130			

En la tabla 3, se observa que la procrastinacion académica promedio de los estudiantes es de 45,82 lo que significa una tendencia alta, así mismo presenta un valor mínimo de 19 y una puntuación máxima de 71.

Presentación de los niveles de la procrastinación académica

Tabla 4

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de procrastinación académica.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	25	19,2%
Alto	40	30,8%
Medio	29	22,3%
Bajo	18	13,8%
Muy bajo	18	13,8%
Total	130	100,0%

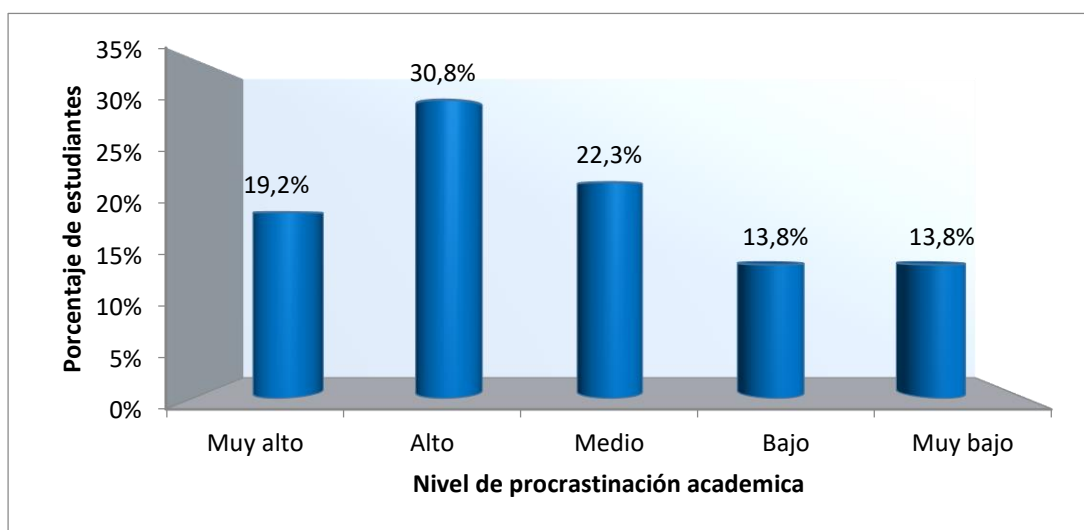


Figura 3. Distribución porcentual según nivel de procrastinación académica.

Se observa en la tabla 6 y figura 3, los resultados obtenidos sobre el nivel de procrastinación académica en 130 estudiantes, de ellos un grupo mayoritario del 30,8% (40) presentan un nivel alto de procrastinación, el 22,3% (29) presentan un nivel medio, un 19,2% (25) presenta un nivel muy alto, el 13,8% (18) presentan un nivel bajo y finalmente otro 13,8% (18) presentan un nivel muy bajo.

Presentación de los niveles de la dimensión autorregulación académica.

Tabla 5

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de la dimensión autorregulación académica.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	10	7,7%
Alto	15	11,5%
Medio	23	17,7%
Bajo	42	32,3%
Muy bajo	40	30,8%
Total	130	100,0%

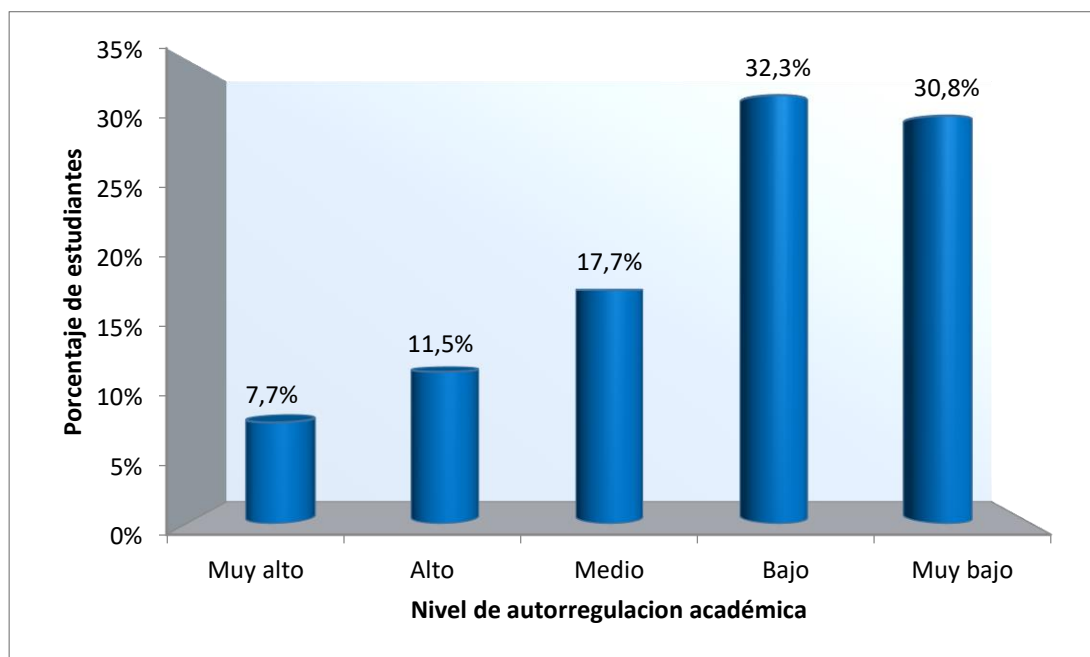


Figura 4. Distribución porcentual según nivel de autorregulación académica.

Se observa en la tabla 7 y figura 4, los resultados obtenidos sobre el nivel de procrastinación en la dimensión autorregulación académica en 130 estudiantes, de ellos un grupo mayoritario del 32,3% (42) presentan un nivel bajo, el 30,8% (40) presentan un muy bajo, un 17,7% (23) presenta un nivel medio, el 11,5% (15) presentan un nivel alto y finalmente el 7,7% (10) presentan un nivel muy alto.

Presentación de los niveles de la dimensión postergación de actividades.

Tabla 6.

Distribución de frecuencias y porcentajes de los estudiantes según el nivel de la dimensión postergación de actividades

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	45	34,6%
Alto	42	32,3%
Medio	22	16,9%
Bajo	13	10,0%
Muy bajo	8	6,2%
Total	130	100,0%

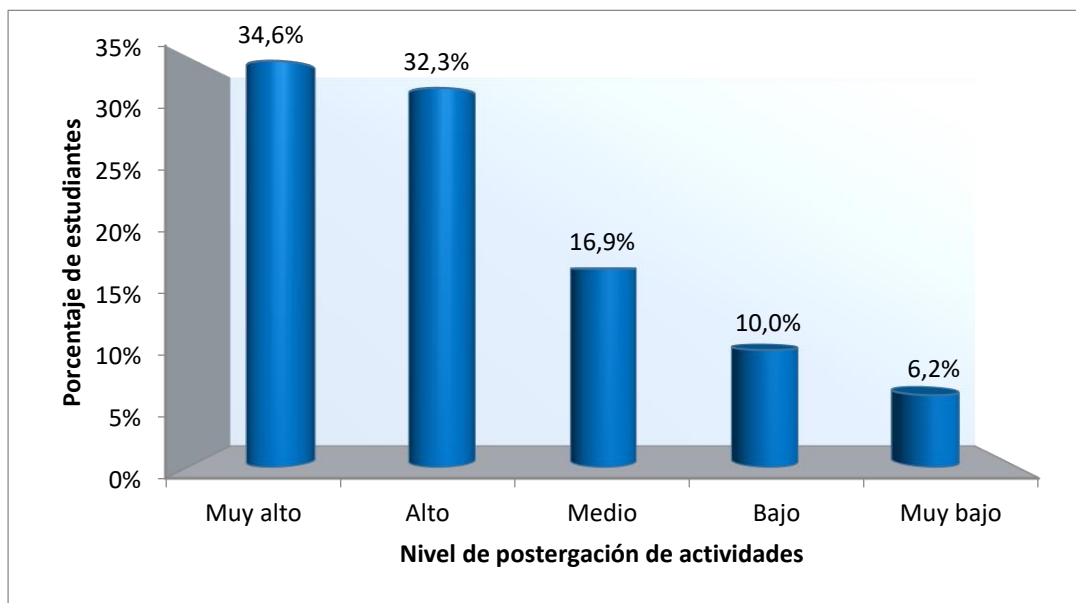


Figura 5. Distribución porcentual según nivel de postergación de actividades.

Se observa en la tabla 8 y figura 3, los resultados obtenidos sobre el nivel de procrastinación en la dimensión postergación de actividades en 130 estudiantes, de ellos un grupo mayoritario del 34,6% (45) presentan un nivel muy alto, el 32,3% (42) presentan un alto, un 16,9% (22) presenta un nivel medio, el 10% (13) presentan un nivel bajo y finalmente el 6,2% (8) presentan un nivel muy bajo.

4.3. Análisis y discusión de resultados

En el presente análisis se presenta los resultados de carácter descriptivo, sobre ello se encontró con respecto al objetivo general que los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar, 2017, presentan un nivel alto de procrastinación académica (30.8%), lo cual muestra que hay una tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño, (Álvarez, 2010). Los resultados muestran que existe una tendencia a presentar niveles altos de procrastinación académica por parte de los estudiantes; estos resultados concuerdan con los encontrados por Natividad (2014) en España y Cardona (2015) en Colombia, en dichos estudios se encontró niveles altos de procrastinación académica en estudiantes. Por otro lado, difieren de los encontrados por Ferrero (2014) en Colombia, Guevara (2017) y Sandoval (2014) en Perú, donde predominó los niveles promedios.

De lo anterior, el modelo conductual de Skinner explica que la procrastinación tiende a mantenerse o aumentar porque dichas conductas son reforzadas por el entorno, (Bui, 2007). Además, el modelo cognitivo sostiene que en el desarrollo de las actividades por los estudiantes se pone en juego los esquemas de pensamientos, los cuales influyen en la valoración de la situación, los mismo que desencadenan pensamientos automáticos, influyendo en la conducta de los mismos, (Wolters, 2003). Del análisis se permite sostener que la procrastinación académica esta influenciada tanto por variables individuales como también por el contexto del estudiante; por ello cuando se quiere intervenir en una población estudiantil se debe considerar dichas apreciaciones.

En lo que respecta la dimensión autorregulación académica, el análisis muestra la predominancia del nivel bajo (32.3%), es decir existe una tendencia negativa en lo que se refiere al grado en que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos, (Álvarez, 2010). Del análisis se aprecia que existe en la mayoría de los estudiantes dificultades para autorregular sus conductas y sus pensamientos. Estos hallazgos difieren a los encontrados por Guevara

(2017) y Sandoval (2014) en sus estudios sobre procrastinación en estudiantes se encontró una tendencia positiva en los niveles de autorregulación. Al respecto, Ferrari y Tice (2007) sostuvieron que la procrastinación son comportamientos dirigidos a postergar o evitar la realización de una tarea, la cual está asociada a diversos factores entre ellos a la capacidad de autocontrol que desarrollan los individuos.

En lo que respecta la dimensión postergación de actividades, el análisis evidencia que los estudiantes presentan una predominancia del nivel muy alto (34.6%) y altos (32.3%), es decir una tendencia alta en lo que se refiere al grado en que los estudiantes aplazan o postergan sus actividades académicas, reemplazando por actividades más placenteras o que no significan mucho esfuerzo, (Álvarez, 2010). De esto se desprende que más de la mitad de los estudiantes presentan alta tendencia de postergar sus actividades académicas, lo que refiere una problemática preocupante y que requiere una intervención oportuna. De la misma manera Natividad (2014) en España y Cardona (2015) en Colombia, concluyeron que los estudiantes presentan alta tendencia a postergar sus actividades académicas. Al respecto, Álvarez (2010) sostuvo que la postergación de actividades se da porque los estudiantes tienden a priorizar actividades que tengan consecuencias positivas de manera inmediata, en vez de aquellas que las consecuencias se obtendrán a largo plazo; y tienen a mantenerse o aumentar por la influencia de factores contextuales.

4.4. Conclusiones

- Se determinó que existe un nivel alto (30,8%), seguido de un nivel muy alto (19.2%) de procrastinación académica en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, 2017, lo cual muestra que hay una tendencia irracional a evitar, demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño.
- En cuanto a la dimensión autorregulación académica, se encontró un nivel bajo (32.3%) seguido de un nivel muy bajo (30.8%), lo cual indica que existe una tendencia negativa sobre la autorregulación académica de los estudiantes, es decir existe una tendencia negativa en lo que se refiere al grado en que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos.
- Por último, sobre la dimensión postergación de actividades, se halló un nivel muy alto (34.6%), seguido de un nivel alto (32.3%), lo que indica que existe una tendencia alta en lo que se refiere al grado en que los estudiantes aplazan o postergan sus actividades académicas, reemplazándolas por actividades más placenteras o que no significan mucho esfuerzo.

4.5. Recomendaciones

- Diseñar y ejecutar un programa de intervención enfocado en reducir los niveles altos y muy altos de procrastinación académica, proporcionando a los estudiantes herramientas adecuadas para un desarrollo eficiente de sus actividades, así mismo implementar un sistema de monitoreo constante por parte del departamento de tutoría sobre aquellos estudiantes que presentan esta tendencia alta de procrastinar en sus actividades escolares.
- Proporcionar a los estudiantes, hábitos y estrategias que permitan elevar los niveles bajos y muy bajos de autorregulación académica, de este modo, los estudiantes puedan regular y controlar con mayor facilidad sus pensamientos, motivaciones y comportamientos.
- Enseñar a los estudiantes el uso adecuado de técnicas y habilidades que permitan disminuir el nivel muy alto y alto de postergación de actividades; así mismo, implementar herramientas de organización y control por parte de los tutores.
- Por otro lado, a los responsables de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar” se recomienda comunicar a los padres de familia de los grados correspondientes, los resultados encontrados en la presente investigación.
- Además, incluir sesiones de trabajo con los padres de familia de los estudiantes que participarán en el programa, teniendo en cuenta que el entorno juega un papel clave en el desarrollo de conductas procrastinadoras.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

Programa para reducir los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, 2017.

¡EMPIEZA YA!

5.2. Justificación del problema

El ámbito educativo es el escenario donde los estudiantes adquieren las competencias necesarias para desempeñarse de manera eficiente tanto en la actualidad como en su desarrollo futuro. En tal sentido, el estudio requiere de planificación, procedimientos y contar con los recursos necesarios para un desempeño óptimo.

En la presente investigación se determinó que la procrastinación académica en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar, se encuentra en niveles altos (30.8% - 19.2%), es decir existe una alta tendencia por parte de los estudiantes de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño. En cuanto a las dimensiones de la procrastinación se encontró niveles bajos de autorregulación (32.3% - 30.8%), lo que indica que los estudiantes presentan dificultades para regular y controlar sus pensamientos, motivaciones y comportamientos relacionados al estudio; además se encontró niveles altos (34.6% - 32.3%) de postergación de actividades, lo que significa que un grupo mayoritario de estudiantes tienden a aplazar y postergar sus actividades académicas. Sobre ello, Álvarez (2012) sostuvo que la tendencia irracional de demorar o postergar las actividades es uno de los principales factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. Por ello, se desarrolla un programa orientado en reducir los

niveles de procrastinación académica en los estudiantes y de esta manera contribuir a mejorar el desarrollo personal de los alumnos.

El programa consiste en aplicar diversas técnicas conductuales y cognitivas para modificar comportamientos y pensamientos procrastinadores en los estudiantes de la institución educativa. El cual aportará conocimientos prácticos y metodológicos para reducir los niveles de procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario. El mismo que puede ser replicado en otras instituciones, que pretendan dar estrategias de afrontamiento y solución a la procrastinación y con ello contribuir al desarrollo personal de la población.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo general

Reducir los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar, 2017.

Objetivos específicos

Aumentar los niveles de autorregulación en los de estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar, 2017.

Disminuir los niveles de postergación de actividades en los estudiantes de Secundaria de la Institución educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar, 2017.

5.4. Sector al que se dirige

El programa se dirige al sector educativo, específicamente a los estudiantes del nivel secundario de la Institución educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”.

5.5. Establecimiento de conductas problemas/ meta

Las principales conductas problemas, en las cuales se fundamenta el presente programa son:

- Dificultades para regular sus conductas.
- Dificultades para controlar sus pensamientos.
- Dificultades para orientarse hacia el cumplimiento de sus objetivos.
- Aplazar las actividades académicas.
- Reemplazar las actividades académicas por otras más placenteras o actividades de menos esfuerzo.

Las conductas metas son:

- Los estudiantes reduzcan sus niveles de procrastinación académica.
- Los estudiantes aumenten sus niveles de autorregulación académica.
- Los estudiantes disminuyan sus niveles de postergación de actividades.

5.6. Metodología de la intervención

La metodología son procedimientos que nos permiten alcanzar los objetivos de intervención. En el programa se utiliza una metodología descriptiva – participativa; mediante las técnicas descriptivas se realizó el diagnóstico de la problemática, el establecimiento de los niveles de procrastinación y la planificación del programa de intervención; por otro lado, la metodología participativa permite ejecutar las actividades del programa y cumplir los objetivos de intervención, entre las principales técnicas tenemos: Dinámica de grupos, Aprendizaje cooperativo, Análisis de situaciones, Árbol de problemas, lluvia de ideas, sociodrama, juego de frases, matriz reflexiva, entre otras.

5.7. Instrumentos / material a utilizar

Los principales materiales a utilizar son:

- Formatos impresos
- Hojas bond
- Lapiceros
- Lápices
- Papelografos
- Plumones para pizarra
- Plumones para papel
- Cartulinas de colores
- Cinta adhesiva
- Cuadernos cuadriculados 50 hojas.

5.8. Cronograma

TIEMPO	OCTUBRE		NOVIEMBRE				DICIEMBRE	
ACTIVIDADES	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Sesión 1: Entendiendo la autorregulación y aprendiendo a controlarla.	X							
Sesión 2: Entendiendo pensamientos que interfieren en la autorregulación y aprendiendo a controlarlos.		X						
Sesión 3: Técnicas para regular los pensamientos y las emociones.			X					

Sesión 4: Técnicas de relajación para regular los pensamientos negativos.				X				
Sesión 5: Estableciendo prioridades.					X			
Sesión 6: Uso adecuado del tiempo de estudio.						X		
Sesión 7: Uso adecuado del espacio.							X	
Sesión 8: Los objetivos de mi vida.								X

5.9. Desarrollo de actividades

Semana 1

Sesión 1

Actividad: Entendiendo la autorregulación y aprendiendo a controlarla

Objetivo: Entender la autorregulación y aprender algunas técnicas para poder controlarla.

Estrategias: Dinámica grupal, aprendizaje cooperativo, lluvia de ideas.

Materiales: Hojas bond, Lapicero, Papelógrafo y Fichas impresas.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Saludar a los estudiantes. Se empezará la sesión planteando la siguiente situación: “El día de mañana viernes tengo examen de matemática, pero el día de hoy es el cumpleaños de mi mejor amigo (a)”.

2. Se les pide a los estudiantes que en una hoja respondan las siguientes preguntas:

a) ¿Qué harían se les sucede eso?

b) ¿Por qué tendrían esa reacción?

Se pide voluntarios para que lean sus respuestas; preguntando si usualmente estas situaciones suceden en el colegio o en casa, dar ejemplos.

3. Se expondrá brevemente sobre el tema, identificando conocimientos previos sobre el tema (Cartilla N°01, Anexo 06).

4. Seguidamente el facilitador, pedirá que forme un círculo dentro del aula para realizar la dinámica “se murió chicho” para ello deben darse las siguientes instrucciones:

Se empieza la actividad en círculo diciendo al compañero de la derecha “Se murió chicho”, expresando una emoción y gestos exagerados.

El compañero de la derecha debe responder de manera espontánea, pero siempre expresando la emoción que manifestó el compañero de la izquierda.

Así se continuará pasando la noticia entre todos los compañeros de izquierda a derecha hasta que termine el círculo formado por los estudiantes.

Se puede dar más de dos rondas, intercambiando las emociones; pero siempre bajo la dirección y guía del facilitador.

Al terminar la dinámica se debe preguntar: ¿Qué tan fácil o difícil fue la dinámica?, resaltando la importancia de autorregular los comportamientos y las emociones.

5. Seguido a ello se realizará un entrenamiento en técnicas de relajación para mantenerse tranquilos, para regular el cuerpo y la mente mediante la técnica “respiración desde la pancita” Cartilla N° 2 (Anexo 07).

Se culminará explicando la importancia de autorregularse, así como la importancia de aprender diversas técnicas que nos permitan aumentar nuestros niveles de autorregulación.

6. Tarea para casa: aplicar la técnica de respiración y realizar un comentario sobre la efectividad de la misma, el cual deberá ser anexado en un folder y presentar la sesión 2.

Fuente: Payné (2002), Vivas, Rojas y Torras, (2009).

Indicadores de evaluación:

- Los estudiantes tuvieron una participación activa y entendieron la importancia de la autorregulación.
- Los estudiantes aprendieron y practicaron la técnica de respiración.

Semana 2

Sesión 2

Actividad: Entendiendo pensamientos que interfieren en la autorregulación y aprendiendo a controlarlos.

Objetivo: Entender y aprender a manejar los pensamientos que interfieren en la autorregulación.

Estrategias: Exposición, análisis de situaciones. Dinámica grupal, aprendizaje cooperativo y lluvia de ideas.

Materiales: Hojas, lapiceros, paleógrafo, Fichas impresas

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Dar la bienvenida a los estudiantes a una nueva sesión. Dando un repaso breve de las actividades de la sesión anterior.
2. Se expondrá brevemente acerca de los pensamientos automáticos (cartilla N°3, Anexo 08), se darán unos ejemplos y se propone una actividad en grupal, constituidos por 4 integrantes.
3. Se escribirá en la pizarra el siguiente ejemplo, explicando que hay una situación que provoca un pensamiento automático y que éste a su vez influye en las emociones y en la conducta.

Fecha	Situación	Pensamiento/s automático/s	Emoción/es	Conducta
	<i>Describe:</i> 1. Lo que ha pasado. 2. Lo que estaba haciendo, pensando o imaginando	1. <i>Escriba</i> qué pensamientos ha tenido 2. <i>Valore</i> cuánto ha creído en cada uno de ellos (0-100%)	1. <i>Especifique</i> qué ha sentido (tristeza, ansiedad, rabia, etc.) 2. <i>Valore</i> la intensidad de cada emoción (0-100)	<i>Especifique:</i> 1. Lo que hace 2. Cuánto dura su conducta 3. Qué consecuencias tiene su comportamiento, qué pasa después

A continuación, se le pide que en una hoja (Cartilla N°04, Anexo 09) realicen 4 ejemplos (uno por cada integrante) donde se describa la situación, el pensamiento automático generado, la emoción y la conducta resultante.

1. La actividad siguiente se repartirán una matriz donde se analizarán situaciones académicas por las cuales han pasado los participantes.

2. En la matriz (Cartilla N°05, Anexo 10) los estudiantes deberán completar de acuerdo a cada columna. Donde se debe hacer énfasis en analizar qué consecuencias se tuvo por haber pensado de esa manera.

Se termina la actividad mencionando que, si nosotros cambiamos la manera pensar en determinadas situaciones, también cambian las consecuencias.

3. Se culmina la sesión realizando análisis de casos, donde se pedirá la participación del mayor número de estudiantes. Preguntando: ¿Qué creen que pensaron esas personas en esa situación?, ¿Qué deberían pensar para tener otros resultados?, ¿creen Uds. que, si hubiesen pensado diferente, otros fueran los resultados?

Situación 1: *Josefina habla con su mama para pedir permiso para ir a una fiesta, pero ella se lo niega, mencionándole además que no ha cumplido con sus labores de la casa.*

Situación 2: *Jorge está jugando en el recreo, de pronto su amigo Jaime le empuja y Jorge cae al suelo.*

Situación 3: *Sandra le pide prestado el cuaderno de matemáticas a José, José accede a prestar el cuaderno a pesar de que él tiene examen mañana, porque a él le gusta Sandra.*

Fuente: Ministerio de Salud (2005), García (2012).

Indicadores de evaluación:

- Los estudiantes participaron de manera activa y entendieron la influencia entre los pensamientos y las conductas.

- Los estudiantes aprendieron a manejar pensamientos que interfieren en la autorregulación.

Semana 3

Sesión 3

Actividad: Técnicas para regular los pensamientos y las emociones

Objetivo: Aprender y practicar técnicas para regular los pensamientos y las emociones.

Estrategias: Exposición, dinámica grupal, aprendizaje cooperativo, lluvia de ideas

Materiales: Hojas, lapiceros, paleógrafo y Fichas impresas.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Saludar y dar la bienvenida expresándoles el agrado de trabajar una sesión más con ellos.

2. Se solicita dos voluntarios para representar la siguiente situación: “André y Saúl son dos hermanos que tienen un campeonato de futbol, mientras André quiere ir a terminar las tareas, Saúl insiste que no que importa, al final Saúl le insulta diciéndole “Ganso “y “ñoño”.

Posterior a la actividad se realiza la siguiente pregunta para todos los estudiantes ¿Cómo reaccionará André? ¿Qué creen que pensará André? ¿Qué creen que sentirá André?

Finalmente, se pregunta a los alumnos si ellos pasan situaciones parecidas ya sea en casa o en el colegio y con qué frecuencia.

3. Se explica que éstas son situaciones donde la mayoría de las personas pierden el control ante diversas situaciones, que aparecen como resultado de pensamientos, que se basan en experiencias pasadas.

Ante ello se propone diseñar órdenes, que funcionen como pensamientos ante determinadas situaciones, a la cual se denomina autoinstrucciones.

El objetivo de las autoinstrucciones es reemplazar ciertos pensamientos que ante determinadas situaciones aparecen y que generan la pérdida de control.

Lo recomendable es que las autoinstrucciones se usen con frecuencia, para que se convierta en una hábito.

4. El facilitador proporciona a los estudiantes las fichas denominadas registro de autoinstrucciones (cartilla N° 06, Anexo 11). Preguntando a los participantes si repetir dichas instrucciones influiría en su conducta, pedir comentarios y ejemplos.

Se formarán grupo de 5 personas, donde se proponen casos donde estudiantes pierden el control, y se preguntara que instrucciones se recomiendan para cada caso (Cartilla N°07, Anexo 12). Se reforzarán las ideas fuerza.

La sesión termina, con una explicación acerca de cómo nuestros pensamientos espontáneos pueden aumentar la frecuencia de la pérdida de control; además darnos autoinstrucciones nos ayuda a aumentar nuestra capacidad de autorregularse.

5. Finalmente, se dejará una tarea que consiste en escribir en una hoja los mensajes de afrontamiento que han aplicado en la semana para poder manejar las diversas situaciones académicas.

Fuente: Hendricks, Cohen, Mannarino y Deblinger (2014).

Indicadores de evaluación:

- Los estudiantes tuvieron una participación activa, aprendieron y practicaron las autoinstrucciones como técnica para controlar los pensamientos y las emociones.

Semana 4

Sesión 4

Actividad: Técnicas de relajación para regular los pensamientos negativos.

Objetivo: Aprender y practicar técnicas de relajación para regular los pensamientos negativos.

Estrategias: Exposición, dinámica grupal, aprendizaje cooperativo, lluvia de ideas, sociodrama.

Materiales: Hojas, lapiceros, colores y Fichas impresas.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Saludar y dar la bienvenida expresándoles el agrado de trabajar una sesión más con ellos.

Se solicita la máxima atención y participación por parte de los estudiantes.

2. Se le pide que adopten una postura cómoda, cierren los ojos y sigan las instrucciones (Cartilla N°08, Anexo 13).

Se pide opiniones, acerca de la vivencia experimentada.

3. Posterior a ello se expondrá los beneficios de relajar la mente y el cuerpo (Cartilla N°09, Anexo 14).

4. Finalmente, se les enseña la técnica del semáforo para controlar emociones y pensamientos negativos (Cartilla N°10, Anexo 15).

Se trata de aplicar el funcionamiento del semáforo para enseñar a los estudiantes a que aprendan a gestionar sus emociones negativas.

ROJO: DETENERSE, es decir cuando sentimos ira, las personas debemos detenerse y dejar de hacer lo que se está haciendo, como lo hacen los autos cuando están en la luz roja del semáforo.

AMARILLO: PENSAR. Luego de detenerse debemos de pensar y reflexionar acerca de lo que estamos haciendo y las consecuencias de la situación si sigo actuando así.

VERDE: AVANZAR, es decir luego de pensar debemos elegir la mejor opción y solucionar la situación.

Se reparte las hojas con el semáforo y los estudiantes tienen que colorear. Posterior a ello llenarán sus hojas y prepararán un divertido sociodrama, relacionado al control emocional mediante la técnica del semáforo.

5. Para finalizar, se les recomienda pegar su ficha del semáforo en su cuarto, para siempre tenerlo en cuenta.

Fuente: Hendricks, Cohen, Mannarino y Deblinger (2014).

Indicadores de evaluación:

- Los estudiantes lograron desarrollar todas las actividades, aprendieron y practicaron técnicas de relajación para regular los pensamientos negativos.
- Los estudiantes aprendieron y practicaron la técnica del semáforo para controlar emociones y pensamientos negativos.

Semana 5

Sesión 5

Actividad: Estableciendo prioridades

Objetivo: Reflexionar sobre las prioridades de la vida y entender por qué ordenar nuestro tiempo es importante.

Estrategias: Exposición, dinámica grupal, aprendizaje cooperativo y lluvia de ideas

Materiales: Hojas, lapiceros, Fichas impresas, arroz, botella transparente, piedras o pedazos de carbón.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Saluda a los participantes, resaltando las ideas fuerza de las sesiones pasadas.

2. Se expone brevemente acerca de qué significa postergar actividades y las repercusiones que tiene en nuestro desempeño (Cartilla N°11, Anexo 16).

3. Seguidamente se presenta la dinámica “Prioridades de la vida” (Cartilla N°12, Anexo 17), donde se reparten los materiales que se utilizarán.

Seguir las instrucciones de la Cartilla N°12 (Anexo 17).

Se reparten la Cartilla N° 13 (Anexo 18), para que los estudiantes las desarrollen.

Esta actividad consiste en enumerar las actividades que se encuentran en una lista en orden de importancia, dicho orden les tiene que permitir tener buenos resultados en el colegio (Cartilla N°13, Anexo 18).

La actividad termina, resaltando que ese es el orden de importancia que debemos hacer las actividades diariamente. A la actividad número 1, se debe dedicar más energía y así continuar de manera gradual.

4. Para complementar la actividad, los estudiantes deben realizar una lista de sus actividades diarias (Cartilla N°14, Anexo 19), las cuales se anexará en su folder de trabajo.

Dicha lista de actividades servirá como lista de chequeo diario donde los estudiantes evaluarán que actividades no se están cumpliendo.

5. Para finalizar, la sesión se realiza una dinámica final denominada “las 10 cosas más valiosas para mí” (Cartilla N°15, Anexo 20).

Los estudiantes deben realizar una lista con las 10 cosas más valiosas de su vida, empezando por la menos valiosa y terminando en la actividad que mayor valor se le atribuye.

Se pide la reflexión de los participantes y se cierra la sesión agradeciendo su participación.

Fuente: Vivas, Rojas y Torras (2009), Quant y Sánchez (2012).

Indicadores de evaluación:

- Los estudiantes desarrollaron sus actividades participando de manera constante.
- Reflexionaron acerca de la importancia de establecerse prioridades en la vida y entendieron porque ordenar nuestro tiempo es importante en la vida.

Semana 6

Sesión 6

Actividad: Uso adecuado del tiempo de estudio.

Objetivo: Proporcionar estrategias que permitan gestionar de manera adecuada el tiempo de estudio.

Estrategias: Exposición, dinámica grupal, aprendizaje cooperativo, lluvia de ideas

Materiales: Hojas, lapiceros, cuaderno cuadriculado de 50 hojas y Fichas impresas.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Saludar a los participantes, expresándoles el agrado de trabajar una nueva sesión.
2. Se empieza la sesión con una dinámica denominada “criatura de costumbre”.

Usando los propios cuerpos y mediante instrucciones sencillas, los estudiantes entenderán lo difícil que es cambiar los hábitos y las costumbres que tenemos. Se desarrolla en base a las siguientes instrucciones:

- Estirar los brazos hacia el frente.
- Cruzar los brazos rápidamente, demostrar que tienen un brazo arriba y otro debajo.
- Nuevamente estirar los brazos hacia el frente y tratar de cruzarlos, pero con el brazo opuesto arriba.

El facilitador realiza las siguientes preguntas a los participantes:

¿Por qué cruzamos nuestros brazos de cierta forma?

¿Por qué fue difícil cruzar de la otra forma?

¿Qué nos dice este ejercicio sobre el cambio?

¿Si cuesta cambiar algo tan chico, qué cualidades debemos tener para poder cambiar/transformar algo más grande?

3. Seguidamente se aplica un cuestionario sobre el uso adecuado del tiempo para la realización de las actividades, (Cartilla N°16, Anexo 21).

Se solicitan la participación de cada alumno, para analizar sus respuestas y dar la retroalimentación respectiva.

4. Exposición sobre el uso adecuado del tiempo de estudio (Cartilla N°17, Anexo 22).

5. Para complementar el tema, se realiza un horario de rutina, donde cada participante debe enumerar y poner en orden sus actividades que realiza en el día, así como la hora que se realiza dicha actividad (Cartilla N°18, Anexo 23).

Se resalta que el horario que cada uno de los estudiantes realiza, debe incluir responsabilidades y también tiempo libre para que ellos realicen sus actividades de preferencia, haciendo énfasis de que primero son las responsabilidades y después el ocio.

Una vez terminado el horario, deberá ser pegado en un lugar visible en casa (de preferencia lugar de estudio), donde se tomará una foto como evidencia de que la actividad se ha cumplido y deberá anexarse en el folder de trabajo.

6. La segunda estrategia para una gestión adecuada del tiempo es la realización de la agenda de tareas diarias, para ello los estudiantes deben realizar lo siguiente:

En un cuaderno de 50 hojas cuadriculadas, se debe diseñar una agenda de uso diario (Similar a la agenda escolar), (Cartilla N°19, Anexo 24).

La agenda debe ser revisada diariamente por los padres y por los docentes.

Se concluye la actividad, con el diseño final de las agendas y anotando las primeras tareas del día, las cuales servirán como ejemplos.

7. Se revisa el uso adecuado de las agendas, además de ofrecer una retroalimentación a los participantes.

Fuente: Pardo, Perilla y Salinas (2014).

Indicadores de evaluación:

- Los estudiantes participaron y desarrollaron las actividades.
- Aprendieron estrategias que les permiten gestionar de manera adecuada el tiempo de estudio.

Semana 7

Sesión 7

Actividad: Uso adecuado del ambiente y espacio de estudio.

Objetivo: Proporcionar estrategias que permitan gestionar de manera adecuada el espacio de estudio.

Estrategias: Exposición, dinámica grupal, aprendizaje cooperativo, lluvia de ideas

Materiales: Hojas, lapiceros, papelògrafos, plumones y fichas impresas.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Saludar a los participantes, felicitándoles por los avances en las 6 sesiones realizadas.
2. Se revisa las tareas realizadas en la sesión anterior (horario de estudio y la agenda de tareas).
3. Se presenta el tema de la sesión 7 “Uso adecuado del espacio de estudio”, realizando una exposición breve (Cartilla N°20, Anexo 25).
4. Posterior a ello, se forman grupos de 5 participantes cada uno. Cuando los participantes se encuentren en grupo, se reparten las hojas impresas con diferentes respuestas sobre el uso adecuado del tiempo, (Cartilla N° 21, Anexo 26).

Posterior a ello el facilitador realizara algunas preguntas a los participantes, los cuales deberán revisar sus hojas impresas con las respuestas de dichas preguntas, el primero que lo encuentre dirá en voz alta “BINGO”, el mismo procedimiento se repite hasta terminar con todas las preguntas; finalmente se da un regalo al grupo ganador.

¿El lugar de estudio siempre debe ser el mismo?

¿Cómo debe ser la temperatura de nuestro lugar de estudio?

¿A la hora de estudiar se debe evitar la música o la tv?

¿El tamaño de la mesa importa a la hora de estudiar?

¿Cómo debe ser la silla de estudio?

¿La iluminación artificial debe ser directo sobre la hoja?

¿Los ojos tienden a cansarse por la iluminación?

5. Seguidamente y manteniendo la estructura del grupo se procede a repartir papelògrafos y plumones.

6. En el papelògrafo los estudiantes deberán diseñar su espacio ideal para estudiar cómodamente sin distracciones.

Una vez empezada la actividad, el facilitador debe pasar por cada grupo para realizar sugerencias y responder dudas.

7. Se finaliza la sesión, brindando sugerencias de la importancia de tener un espacio adecuado y con los materiales necesarios para realizar actividades de manera exitosa.

8. El facilitador, deja como tarea que los estudiantes diseñen su espacio de estudio en casa, de la misma forma que se ha trabajado en la sesión, además se solicita una evidencia (fotografía) que debe ser anexada en su folder de trabajo.

Fuente: MINSA (2005), Pardo, Perilla y Salinas (2014).

Indicadores de evaluación:

- Se logra la participación de todos los estudiantes de manera activa.
- Aprendieron estrategias que les permiten gestionar de manera adecuada su espacio de estudio.

Semana 8

Sesión 8

Actividad: Los objetivos de mi vida.

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de establecerse objetivos y un adecuado proyecto de vida.

Estrategias: Exposición, dinámica grupal, aprendizaje cooperativo, lluvia de ideas.

Materiales: Hojas, lapiceros y Fichas impresas.

Tiempo: 1 hora

Desarrollo:

1. Saludar a los participantes, agradeciendo su asistencia a las 8 sesiones del programa.
2. Para empezar la sesión, se menciona el último tema, y como este aporta a disminuir la procrastinación académica.
3. Seguidamente se reparte la cartilla de trabajo N°22 (Anexo 27), dándoles una explicación breve de cómo deben responder.

Se pide la participación de 5 estudiantes, a los cuales se les pregunta ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo se vieron en el futuro? ¿Creen que es importante proyectarse al futuro?

4. A continuación el facilitador realiza una breve explicación sobre los objetivos y la importancia de un proyecto de vida.
5. Se reparte la ficha de trabajo sobre objetivos (Cartilla N°23, Anexo 28).
6. Se supervisa la realización de las actividades.

Se pide la participación de 6 estudiantes para exponer sus objetivos.

Se culmina con una retroalimentación sobre la importancia de establecer objetivos y la importancia de realizar un proyecto de vida.

7. Como actividad final se les deja como tarea la realización, de un proyecto de vida (Cartilla 24, Anexo 29), el cual deberá ser presentado en el curso de tutoría.

8. Finalmente, se forma un círculo grande. El facilitador procede a entregarles un diploma de agradecimiento a cada participante, se puede sugerir un comentario final de cada participante.

Fuente: MINSA (2005), Payné (2012).

Indicadores de evaluación:

- Los estudiantes tuvieron una participación activa en cada una de las actividades.
- Reflexionaron sobre la importancia de establecerse objetivos y un adecuado proyecto de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL*, 1 (2), 57 - 82
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159-177.
- Álvarez, R. (2012). *El reto de la educación en el siglo XXI: crisis radical de valores*. Recuperado de <http://rieoei.org/jano/4479AlvarezJANO.pdf>.
- Ariely, D. (2013). *Las trampas del deseo. Como controlar los impulsos irracionales que nos llevan al error*. Madrid: Planeta.
- Bazalar, A. (2012). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en adolescentes escolares de instituciones educativas estatales de Lima. *Temática psicológica UNIFE*, 8 (2), 24 -36
- Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Colombia: Pearson.
- Bui, N. (2007). Effect of Evaluation Threat on Procrastination Behavior. *Journal of Social Psychology*, 147 (3), 192 – 212.
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A Structural equation model. (Tesis maestría), University of Guelph, Ontario.
- Cardona, V. (2015). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquía*. (Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquía), recuperada de <http://2200.24.17.74:80980/jspui/handle/fcsh/242>
- Contreras, H. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolares. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15 (3), 1 – 15

- De la Vega, R. (2013). *Bios en sus mind: Un sistema integral para posibilitar tu vida*. Madrid: Instituto posibilitas.
- Domínguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinacion académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2). 293 – 304.
- Diccionario de la real academia española (2017). Felipe IV, 4 – 28014, Madrid.
- Ferrari, J. & Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96.
- Ferrero, A. (2014). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de Córdoba. *Revista Argentina de ciencias del comportamiento*, 4 (2), 112 - 124
- García, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje. *Profesorado*, 16 (1), 203 – 222
- Guevara, P. (2017). *Procrastinacion académica en adolescentes del distrito Víctor Larco Herrera, Trujillo*. (Tesis de licenciatura), Universidad César Vallejo, Trujillo – Perú.
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica*. Barcelona: UAB
- Hendricks, A. Cohen, J., Mannarino, A. y Deblinger, E. (2014). *Tu libro de actividades de TF – CBT*. New York: Guilford Press.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación (6ª Ed.)*. México: Mc Graw Hill.
- Marquina, R. Gómez, L. Salas, C. Santibáñez, S. y Rumiche, R. (2016). *Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana*. Recuperada de <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/viewFile/747/58>

- Ministerio de Educación del Perú (2016). *Programa curricular de educación secundaria*. Lima: MINEDU
- Ministerio de Salud. (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*. Lima: MINSA.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes Universitarios*. (Tesis doctoral, Universidad de Valencia), Recuperada de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2012). *La UNESCO y la educación*. México D.F: UNESCO
- Pardo, D. Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 14 (19), 31 – 44.
- Payné, R. (2012). *Técnicas de relación: Guía práctica*. (5a Ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Pinedo, S. y Aliño, M. (2004). *Salud en la adolescencia*. (2ª Ed.). La Habana: MINSAP
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). *Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones*. Bogotá: Universidad Manuela Beltrán.
- Ramírez, R. (2013). *La procrastinación y sus características*. Lima: UPU
- Riva, M. (2006). *Perspectiva cognitivo conductual sobre la procrastinación académica*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Rodríguez, A. (2016). Procrastinación en adolescentes escolares en relación con la edad y el curso académico en Bogotá. *Revista colombiana de psicología*, 26 (1), 48 – 62.
- Ruiz, P. (2013). *Adolescencia y los problemas escolares*. Madrid: UAM
- Sáez, L. (2014). *Procrastinación: un análisis psicoeducativo*. Valencia: Universidad de Valencia.

- Sánchez, J. (2012). *Procrastinación*. Barcelona: Planeta.
- Sandoval, J. (2014). *Procrastinación académica en estudiantes de 16 y 17 años de las academias Trilce Lima Norte, 2014*. (Tesis de licenciatura), Universidad César Vallejo, Lima – Perú.
- Stainton, M., Lay, C. & Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 297-312.
- Soto, R. (2015). *La tesis de maestría y doctorado en cuatro pasos*. (2da edición). Lima: Nuevo milenio.
- Steel, P. (2011). *Procrastinación. Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona. Ed. Grijalbo.
- Valdés, M. y Pujol, L. (2012). *Autorregulación académica*. Caracas: Universidad Simón Bolívar.
- Vivas, P. Rojas, J. y Torras, E. (2009). *Dinámica de grupos*. Barcelona: UOC
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self –regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95 (1), 179 -187

Anexos

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 126 JAVIER PÉREZ DE CUÉLLAR, LIMA - 2017”

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Procrastinación: Álvarez (2010) lo define como “La tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño”.	Dimensión 1: <i>Autorregulación académica:</i> Mide el grado en que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos. La autorregulación es un proceso activo y constructivo de respuestas, orientados a cumplir con los objetivos de su aprendizaje.	Tipo: Descriptivo. Diseño: No experimental de corte transversal. Población: 195 Estudiantes de Educación Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”. Muestra: 130 Estudiantes de Educación Secundaria de la Institución educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”.
¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”?	Determinar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”.			

			Dimensión 2	
			Postergación de actividades:	
			Mide el grado en que los estudiantes aplazan o postergan sus actividades académicas, reemplazando por actividades más placenteras o que no significan mucho esfuerzo.	
				Instrumento: Escala de Procrastinación Académica de Álvarez.
				Calificación: Escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta.
				Aplicación: Estudiantes de Educación Secundaria.
				Duración: 10 a 12 minutos aprox.
				Adaptado: En Perú por Oscar Álvarez.
Problemas específicos	Objetivos específicos			
1. ¿Cuál es el nivel de la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”?	1. Identificar el nivel de la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”.			
2. ¿Cuál es el nivel de la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”?	2. Especificar el nivel de la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”.			

ANEXO 2

CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN



Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 12 de Mayo del 2017


Carta N° 1407-2017-DFPTS

Señor
PAULINO GUTIERREZ HERNÁNDEZ
DIRECTOR
N° 126 "JAVIER PEREZ DE CUELLAR"
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Maribel Liz VALLE RAMOS**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 05-006815-8, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,

 Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 646008




PAULINO GUTIERREZ HERNÁNDEZ
DIRECTOR
I.E. 126 Javier Pérez de Cuellar

29.05.17

ANEXO 3

CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



INSTITUCION EDUCATIVO N° 126
"JAVIER PEREZ DE CUELLAR"
UGEL 05 – S.J.L. – E. A. R.D.000087-80
Jr. Canto Rodado N° 620 – La Huayrona – Telf. 387-2825

CONSTANCIA DE APERSONAMIENTO

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°126
"JAVIER PEREZ DE CUELLAR" – UGEL 05-S.J.L.

HACE CONSTAR:

Que, la Señorita Maribel Liz VALLE RAMOS, estudiante de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, quien desea realizar una muestra representativa de investigación, se ha apersonado a esta Institución Educativa y ha sido autorizada para que efectúe dicha práctica conforme a los requerimientos de la investigación propuesto por la Universidad.

Se expide la presente para los fines correspondientes.

La Huayrona, 29 de Mayo del 2017



APROBADO + CC DIRECTOR



ANEXO 4
FOTOS





ANEXO 5

ESTADÍSTICOS DE FIABILIDAD

Índice de consistencia interna de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Álvarez

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,80	16

Índice de consistencia interna de la dimensión Autorregulación Académica

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,852	9

Índice de consistencia interna de la dimensión Postergación de Actividades

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,750	7

ANEXO 6

Cartilla N° 01: La Autorregulación académica

La autorregulación es el proceso interno que cada uno poseemos y que lo realizamos por nosotros mismos, este proceso origina que nuestras conductas y acciones académicas estén orientadas a cumplir nuestros objetivos y metas planteadas. Para ello necesitamos conocer nuestras fortalezas y debilidades y así lograr entendernos a nosotros mismos, y proponernos objetivos que podamos cumplir en nuestros estudios.

Dentro de la autorregulación encontramos cuatro componentes importantes y son componente cognitivo, la motivación, conductas y el contexto que nos rodea. Estos componentes intervienen en la forma de nuestro aprendizaje, organización y sobre el cómo logramos las metas propuestas en nuestro desarrollo académico.

Características del alumno autorregulado

A grandes rasgos, una persona autorregulada es ante todo “un participante activo en sus procesos personales de aprendizaje en lo cognitivo, motivacional y conductual”. Como participación activa se entiende que el alumno concibe el aprendizaje como una actividad en la que debe implicarse de manera proactiva, y no a modo de reacción (pasiva) hacia lo que el contexto educativo le plantea. Esa participación activa debe traer consigo la previa definición de las metas u objetivos a conseguir, una planificación estratégica de estos objetivos, una conducta o actuación acorde a lo planificado, la autoobservación sobre lo realizado y la adaptación necesaria en el camino hacia la consecución de los objetivos planteados.

Las características más resaltantes de los alumnos autorregulados son:

Los alumnos autorregulados son conscientes de la relación entre el proceso de autorregulación y el éxito académico.

Conocen cuales son las capacidades y conocimientos, así como lo que deber hacer para conseguir aprender, las estrategias que a ellos les van bien.

Son conscientes de sus emociones, mostrándose capaces de controlar las emociones negativas de manera que les perjudiquen lo menos posible cuando realizan las tareas.

Llevan a cabo su aprendizaje a través de la puesta en práctica de una serie de estrategias de aprendizaje de todo tipo (cognitivas, metacognitivas, motivacionales y de apoyo) a las que conceden gran importancia.

Supervisan la eficacia de sus hábitos y estrategias de aprendizaje, cambiando si lo estima necesario una estrategia por otra que consideren más eficaz.

Saben crear ambientes favorables de estudio y aprendizaje

ANEXO 7

Cartilla N° 2: respiración desde la pancita

Cuando estamos molestos o en situaciones estresantes a veces se nos olvida respirar o respiramos rápidamente (como un perrito cuando está cansado). Respirando de esa manera el cuerpo no recibe el oxígeno que necesita. Para sentirnos calmados y relajados podemos practicar “RESPIRAR DESDE LA PANCITA”. Para respirar desde la pancita tenemos que inhalar despacio y profundo (contando hasta cinco en tu mente). Tu pancita y tus pulmones se van a llenar de aire (puedes ver cómo tu abdomen se levanta con cada respiración). Ahora deja que el aire salga, AUN MAS DESPACIO (cuenta hasta 6) y mira cómo tu pancita se baja cuando exhalas el aire hacia afuera. Ponle atención al aire cómo entra y sale de tu cuerpo mientras cuentas. Juegos para practicar la respiración desde la pancita:

a). Usa globos para practicar cómo tu abdomen se llena de aire cuando inhalas hacia dentro y cómo se vacía cuando exhalas hacia fuera. Pídele a tu terapeuta que infle un globo cuando tú respire hacia dentro y que le deje ir el aire cuando tú respiraras hacia fuera. ¡Mira cómo tu Globo de respiración se pone grande y pequeño igual que tu abdomen cuando estas respirando correctamente! Ahora cambia, haz que el globo se ponga más grande y pequeño cuando tu terapeuta respire hacia adentro y hacia afuera lentamente.

b). Decora tu Globo De Respiración de cualquier manera que quieras. Después, acuéstate en el piso o siéntate cómodamente en tu silla y pon tu globo en tu abdomen. Mira cómo tu Globo De Respiración sube y baja como si fuera un globo de aire caliente que sube cuando inhalas y aterriza suavemente cuando exhalas.

¡Enséñale estos juegos a alguien que tú quieres y practica en tu casa por lo menos una vez al día!

ANEXO 8

Cartilla N° 3: Pensamientos automáticos

A lo largo de un día, una persona tiene muchos pensamientos que pasan por su mente, tantos que al final de la jornada no es consciente de muchas de las ideas que han pasado por su mente. Existen pensamientos que son madurados y meditados, sin embargo, también existen pensamientos que tienen una gran influencia en el estado de ánimo y que tienen una intensidad notable.

Estos pensamientos automáticos pueden ser, además, recurrentes. Con frecuencia estos pensamientos automáticos están vinculados con el pesimismo. Un pensamiento automático suele ser breve y puede enviar un mensaje que ni siquiera es racional. Un ejemplo de pensamiento automático vinculado con la autoestima es: “No puedo”, “No soy lo suficientemente valioso”, “No soy capaz”. Una de las características de este tipo de ideas es su dramatismo, es decir, son ideas que describen la realidad en términos de extremos (visión de blanco o negro).

La intensidad de estas ideas y su presencia frecuente en la mente del sujeto hacen que la persona tenga dificultades para poder controlar dichos pensamientos que tienen una gran fuerza mental y que roban una gran energía emocional.

¿Cómo es posible identificar los pensamientos automáticos?, una de las técnicas más eficaces para lograr este objetivo de inteligencia emocional es utilizar la escritura como una forma de autoconocimiento. Por ejemplo, es posible poner por escrito esos pensamientos en una libreta para poder exteriorizar esos mensajes internos.

ANEXO 9

Cartilla N° 04: Análisis de pensamientos automáticos

Fecha	Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta

ANEXO 10

Cartilla N° 05: Análisis pensamiento – consecuencias

¿Qué me paso?	¿Qué es lo que pensé?	¿Cuál fue la consecuencia?

ANEXO 11

Cartilla N° 06: Registro de autoinstrucciones

Intenta usar uno de estas autoinstrucciones la próxima vez que sientas que estás perdiendo el control de una situación.

Mientras mantengamos el control, tendremos buenos resultados.

Recuerda el estudio es la responsabilidad más importante.

Yo puedo terminar la actividad con éxito.

Si no se algo, debo preguntar.

No permitiré que los demás influyan en mis decisiones.

No tengo que demostrar nada a nadie.

Mis músculos están tensos, debo relajarme.

Soy alguien importante y se hacer las cosas bien.

Primero las responsabilidades y después mis privilegios.

Hacer las cosas bien, me pone feliz.

ANEXO 12

Cartilla N°07: ¿Qué autoinstrucción propones?

Situación 1:

Tienes examen mañana, pero hoy es la fiesta de tu mejor amigo.

¿Qué mensaje de autoinstrucción utilizarías?

Situación 2:

Tienes una lista grande de ejercicios de matemáticas, aparte tienes tareas en ciencia y ambiente y tienes que leer una obra literaria. Te sientes estresado, no sabes por dónde empezar y estás pensando en mejor irte a jugar y pedir a la profesora más tiempo. ¿Qué mensaje de autoinstrucción utilizarías?

Situación 3:

Estas realizando un trabajo de investigación, has abierto el Facebook para conversar con tus amigos y revisar sus publicaciones. Sientes que el trabajo te está tomando mucho tiempo, ¿Qué mensaje de autoinstrucción utilizarías?

ANEXO 13

Cartilla N° 08: Técnica de relajación “La Nube”

Adopta tu postura de relajación, por unos momentos simplemente para, observa ese detenerse.... algo cesa.... cuando te dispones a la relajación concluye la necesidad de prisa.... a partir de ahora la velocidad no importa..... importa la calma.... importa aflojar.... descansar.

Siento la respiración.... tranquila, toda mi atención está en ella.... observo como el aire al entrar refresca mis fosas nasales.... simplemente observo como las refresca.....el aire entra fresco.....sale tibio..... entra fresco.... sale tibio.... con cada respiración el oxígeno llega hasta la última célula de mi cuerpo. Conforme respiro mi cuerpo se relaja.... más y más....

A partir de este instante vas a visualizar una nube cálida que desciende sobre ti, es una nube preciosa que te acoge, esta nube cálida y protectora contacta en primer lugar con tus pies conforme se acerca a ellos las notas más ligeras.... una nube blanca azulada toca tus pies y les transmite su tibieza agradable, y los vuelve ligeros, la nube tiene unos efectos positivos sobre cada lugar en que contacta con tu cuerpo, los pies se vuelven ligeros...y descansan, la circulación de tus pies mejora conforme los sientes más ligeros y protegidos por la nube blanco azulada.

Mi respiración es tranquila, con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más..... más tranquilo...más relajado....

La nube contacta con tus pantorrillas y los músculos se relajan, los gemelos se relajan, más y más.... con cada respiración más y más relajados.... más descansados. Rodillas...relax.... rodillas relax.... Siento el contacto de la nube cálidamente en los muslos, ambos muslos derecho e izquierdo relajados.... descansados...calientes, las pantorrillas derecha e izquierda relajadas.... descansadas.... calientes.... los pies derecho e izquierdo.... relajados.... descansados.... calientes....

La nube sigue lentamente contactando con mi cuerpo, toca mis caderas y las vuelve ligeras, toca el abdomen.... y el pecho...todo el tronco ligero...relajado... descansado...muy ligero.... muy descansado.... toca mis caderas y las vuelve ligeras, toca el abdomen.... y el pecho...todo el tronco ligero...relajado... descansado...muy ligero.... muy descansado....

Mi respiración es tranquila, con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más..... más tranquilo...más relajado....

La nube contacta con mis brazos, siento los dedos de ambas manos más ligeras, como si fueran a despegar de la colchoneta.... las manos ligeras.... las muñecas ligeras los antebrazos relajados.... descansados...ligeros...los brazos ligeros.... relajados... descansados.... colchoneta.... las manos ligeras.... las muñecas ligeras los antebrazos relajados.... descansados...ligeros...los brazos ligeros.... relajados... descansados....

La nube me envuelve y me acoge con su calidez, me comunica su ligereza, siento todo mi cuerpo ligero.... mi cabeza...los brazos...el tronco...las piernas.... mi cabeza...los brazos...el tronco...las piernas...todo mi cuerpo muy relajado...muy descansado.....tomo conciencia de este estado de relax..... de paz.... de tranquilidad.....

Siento mi respiración.... tranquila, toda mi atención está en ella.... observo el aire al entrar.... simplemente observo.....el aire entra fresco.....sale tibio..... entra fresco.... sale tibio.... con cada respiración el oxígeno llena mi cuerpo y me vuelvo más ligero, más liviano, mi circulación mejora, mi cuerpo se relaja.... conforme respiro mi cuerpo se relaja.... más y más....

Me preparo para abandonar el ejercicio...conservando todos los beneficios conscientes e inconsciente que me proporciona.....contamos lentamente 1 2 3..... abro y cierro las manos lentamente, tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con más intensidad...realizando una respiración profunda..... y abro los ojos...conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

ANEXO 14

Cartilla N° 09: Beneficios de relajar la mente y el cuerpo

La relajación nos permite tener una mejor salud física, un mayor control de nuestros músculos y de nuestros procesos fisiológicos (presión arterial, respiración...), mejora nuestra capacidad cognitiva, reduce el estrés...

- A nivel fisiológico la relajación disminuye la presión arterial, la tensión muscular, la frecuencia cardíaca, la secreción de adrenalina y noradrenalina, el ritmo respiratorio, el metabolismo basal...
- A nivel cognitivo nos permite aumentar la concentración y la creatividad además de disminuir los niveles de estrés y tristeza.

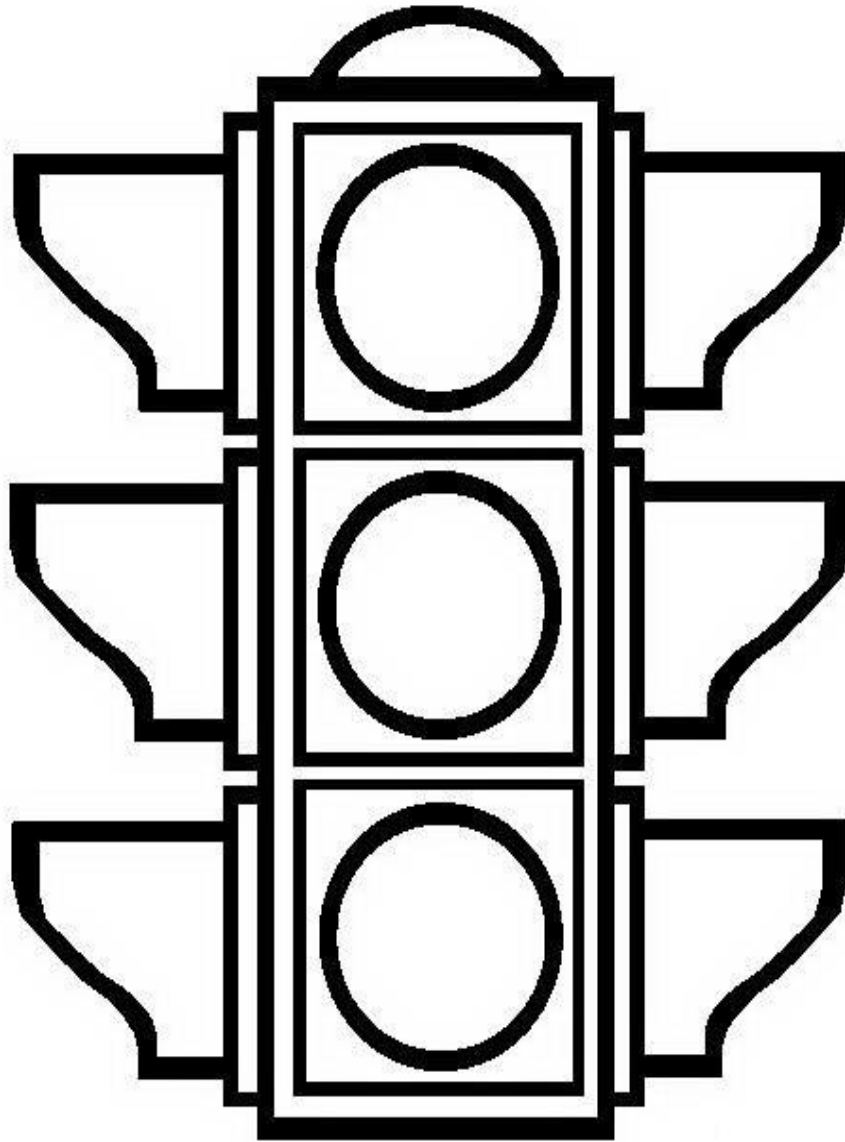
En definitiva, saber relajarse consiste en saber controlar nuestro cuerpo y nuestra mente y nos permite mejorar nuestra salud física y mental, así como prevenir la aparición de enfermedades (dolor de cabeza, dolores musculares, ansiedad, depresión...).

Cuando las personas se relajan:

- Disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Disminuye la frecuencia respiratoria.
- Disminuye el estrés, la ira y la frustración.
- Aumenta tu concentración y tu creatividad.
- Aumenta el control sobre los músculos de tu cuerpo.
- Aumenta tu resistencia a determinadas dolencias físicas y psicológicas.

ANEXO 15

Cartilla N° 10: El semáforo de las emociones



ROJO:

AMARILLO:

VERDE:

ANEXO 16

Cartilla N° 11: Postergación de actividades

Se refiere a las acciones encaminadas postergar o evitar la realización de una actividad en el tiempo especificado. Generalmente está acompañada de excusas que justifican dichas acciones.

Los estudiantes aplazan o postergan sus actividades académicas, reemplazando por actividades más placenteras o que no significan mucho esfuerzo,

Es un hábito negativo que influye que los estudiantes tengan un desempeño inadecuado y no alcancen sus metas. Es el componente principal de la procrastinación académica, es decir son las conductas observables de los estudiantes.

Las consecuencias que genera la postergación de actividades son:

- Niveles altos de ansiedad; representa constantes estados de inquietud, con presencia de temores, respuestas fisiológicas (sudoración, aumento del ritmo cardiaco), problemas de salud, etc.
- Pérdida de confianza en uno mismo; el estudiante tiene una valoración negativa de sus habilidades y capacidades, por lo que cree no poder desempeñarse de manera eficiente.
- Produce insatisfacción y sentimiento de culpa; los constantes resultados negativos en su rendimiento y llamados de atención, genera un estado de malestar psicológico en el estudiante.

- Bajo rendimiento académico; el cual se da porque el estudiante no logra cumplir con los objetivos de los cursos, es decir no presenta tareas, monografías, no estudia para los exámenes, por ende, su rendimiento es bajo.

- Genera problemas con los docentes y familiares; al no cumplir con sus responsabilidades los docentes y padres tienen a llamar la atención lo que genera un conflicto constante con el estudiante.

- Impide que el estudiante alcance sus objetivos propuestos; esto se da porque el estudiante no desempeña sus actividades de manera eficiente.

- Estigmatización por el entorno; sus compañeros, docentes y padres de familias lo etiquetan como el alumno irresponsable, ocioso y con pocas posibilidades de surgir.

ANEXO 17

Cartilla N° 12: Prioridades de la vida

Desarrollo:

1. Esta demostración sencilla, demuestra cómo podemos hacer todo lo que queremos si ponemos primero nuestras prioridades en la vida. Se explica que el arroz representa las cositas pequeñas con la cual llenamos nuestro tiempo a diario. Al listar las cosas, se deja caer el arroz en la botella. "Esto es comer desayuno...esto es peinarse, maquillarse, cepillarse los dientes, alistarse...esto es estar en el colectivo...esto es esperar en fila en el supermercado...esto es tomar una siesta...etc., etc."

2. Ahora, si pensamos primero en estas cosas pequeñas y dejamos las cosas grandes e importantes para último, miren lo que pasa. Al explicar que son las cosas grandes, se tratan de meter las piedras en la botella encima del arroz: "Esta es la oración, la lectura diaria de los Escritos, el tiempo tomado para hablar con los padres, el tiempo enseñando la Fe, el tiempo participando de actividades, etc." Los participantes notarán que no entra todo en la botella cuando se pone primero el arroz (cosas pequeñas de la vida) y después se colocan las piedras (cosas grandes e importantes).

3. Se vacía la botella de vuelta. Ahora se mete primero las piedras y se explica: "Ahora, si metemos primero las piedras y nos preocupamos por las cosas importantes primero – la oración, la lectura de los escritos sagrados, la atención a los padres, las actividades, etc., y después nos preocupamos por las cosas chicas..." ahora se llena la botella con arroz encima de las piedras, "...notarán que entra todo dentro de nuestro día."

4. El facilitador puede dirigir una consulta sobre la demostración con las siguientes preguntas:

Nombre cada parte de la comparación y que representa. ¿Qué representa la botella? ¿Qué representa el arroz? ¿Qué representan las piedras? ¿Cuál fue la diferencia entre la primera situación y la segunda situación?

¿Por qué fue diferente la primera situación que la segunda situación si estamos usando los mismos materiales?

¿Cuáles son algunas otras piedras (cosas grandes) y granos de arroz (cosas chicas) en tu vida?



ANEXO 18

Cartilla N°13: Estableciendo prioridades

Se empieza con la siguiente instrucción: A continuación, aparecerán un listado de las actividades que probablemente realices, enuméralas (1 más importante) por grado de importancia para obtener un resultado positivo en el colegio.

__ Navegar por internet

__ Chatear

__ Repaso diario

__ Lectura previa

__ Lectura recreativa

__ Ver televisión

__ Hacer las tareas

__ Arreglo personal

__ Asistir al colegio

__ Realizar actividades deportivas o recreativas

__ Recibir clases adicionales (Ingles, reforzamiento, computación, etc)

__ Convivencia con amigos o vecinos

ANEXO 19

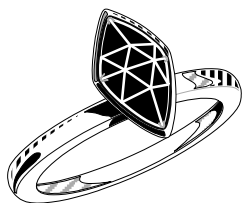
Cartilla N°14: Lista de actividades diarias

Se le pide que los estudiantes que realicen una lista de todas las actividades que ellos deben realizar en un día. Luego se pide que se evalúen que actividades cumplen (*) y que actividades no cumplen (X).

N°	Hora	Actividades	Evaluación				
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

Cartilla N°15: Dinámica “Las 10 cosas más valiosas de mi vida”

Las



10 Cosas Más

Valiosas de Mi Vida

10- La 10^{ma} cosa más valiosa es _____.

9- La 9^{na} cosa más valiosa es _____.

8- La 8^{va} cosa más valiosa es _____.

7- La 7^{ma} cosa más valiosa es _____.

6- La 6^{ta} cosa más valiosa es _____.

5- La 5^{ta} cosa más valiosa es _____.

4- La 4^{ta} cosa más valiosa es _____.

3- La 3^{ra} cosa más valiosa es _____.

2- La 2^{da} cosa más valiosa es _____.

1- Lo Más Valioso es _____.

ANEXO 21

Cartilla N° 16: Evaluación del tiempo



ACTIVIDAD II

Instrucciones: contesta sinceramente las siguientes preguntas, marca con una x.

1.- ¿Aprovechas adecuadamente tu tiempo?

Sí _____ no _____ más o menos _____

2.- ¿Te concentras en el material de estudio sin saltar de una cosa a otra?

Más o menos _____ no _____ sí _____

3.- ¿Cuentas con un plan de actividades?

No _____ sí _____ más o menos _____

4.- ¿Cumples con tu plan de actividades?

Más o menos _____ sí _____ no _____

5.- ¿Le dedicas tiempo a las distintas materias de acuerdo con su complejidad?

Sí _____ no _____ más o menos _____

6.- ¿Cuándo se trata de preparar un determinado tema te concentras en él?

No _____ sí _____ más o menos _____

Si tus respuestas son afirmativas, felicidades!!!!; de no ser así, trata de corregir tus fallas con actos concretos.

ANEXO 22

Cartilla N° 17: Uso adecuado del tiempo

La utilización de nuestro tiempo debe de estar en función de la importancia de nuestras metas y actividades.

Si jerarquizamos apropiadamente nuestras metas y actividades, y las realizamos en orden de importancia haremos un excelente uso de nuestro tiempo pues siempre nos enfocaremos a aquello que tiene mayor trascendencia, aunque para ello debamos sacrificar otras que sean de mayor relevancia.

Uno de los primeros pasos es la planeación de actividades de acuerdo con un horario.

Encontramos frecuentemente personas que todo lo quieren grabar en su memoria y cuando ésta falla, quedan mal con los compromisos contraídos. Las personas que aprovechan mejor su tiempo y cumplen con los compromisos son aquellas que tienen programadas sus actividades utilizando herramientas como: horario de estudio y agenda personal.

Existen algunas acciones que impiden aprovechar el tiempo adecuadamente:

- Carencia de un plan de estudio.
- Ausencia de prioridades.
- Mala comunicación.
- Interrupciones telefónicas y visitas inesperadas.
- Desorganización personal y del lugar de trabajo.
- Dejar las cosas para después.
- Trabajos inconclusos.
- Distracciones.
- No saber decir que no.

ANEXO 23

Cartilla N° 18: Horario de rutina diaria

N°	Hora	Actividades					Hora	Actividades					
		<u>Lunes – Viernes</u>						<u>Sábado - Domingo</u>					
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													

Recuerda las actividades se realizan en el orden y horario indicado.

ANEXO 24

Cartilla N° 19: Agenda de tareas

Ejemplo:

Día _____ **Mes** _____ **Año** _____

N°	Fecha	Actividad	Curso	Fecha de entrega	Observaciones	Firma Docente	Firma padres

Día _____ **Mes** _____ **Año** _____

N°	Fecha	Actividad	Curso	Fecha de entrega	Observaciones	Firma Docente	Firma padres

ANEXO 25

Cartilla N° 20: Uso adecuado del ambiente y espacio de estudio

El espacio de estudio debe tener las siguientes características:

- Siempre el mismo.
- No debe haber objetos personales, posters que puedan distraer, fotografías a la vista, aunque sí pueden estar en la habitación, pero sin que se vean desde el lugar donde se estudia.
- Debe ser un lugar agradable donde se esté a gusto: con una temperatura adecuada si es posible, amplio para colocar el material de estudio que debe estar al alcance de la mano, así como libros de consulta y diccionarios. Encima de la mesa de estudio lo mínimo, sólo lo necesario para trabajar.
- Si es posible deben evitarse todo tipo de ruidos audiovisuales: radio, televisión, imágenes que distraigan, conversaciones de otros, etc.

El lugar de estudio precisa de un mobiliario mínimo:

- a) La mesa de estudio: Indispensable para estudiar, mientras más grande, mejor. Nos permite hacer el estudio activo, tomando notas, lo cual favorece la atención y refuerza el aprendizaje. Sobre ella se colocará de forma ordenada todo el material a utilizar durante el tiempo de estudio y se retirará de la mesa todo aquello que pueda distraer y estorbar.
- b) La silla de estudio: Conviene que esté fabricada de un metal rígido (madera o hierro), con el respaldo recto y una altura proporcionada a la mesa para evitar la inclinación de la espalda y conseguir una adecuada distancia del libro a nuestros ojos.
- c) La estantería: En ella se deben colocar los libros y demás materiales de estudio, para tener a mano y ordenado todo el material.

d) Un tablón de noticias: Situado muy a la vista, donde se encuentre toda la información que se suele necesitar: horario de clase, fechas de evaluaciones, compromisos con amigos, amigas, etc.

e) La temperatura: Ni frío ni calor excesivo. Lo ideal, de 20 a 22° C, ya que ni el frío intenso ni el calor elevado facilita el estudio. Cualquier extremo afecta negativamente el rendimiento.

f) La ventilación: Los ambientes cerrados y mal ventilados disminuyen la eficacia mental ya que una atmósfera cargada atonta y produce dolor de cabeza. La buena ventilación es importante, por ello se recomienda, siempre que sea posible, estudiar con la ventana abierta o entreabierta.

g) La iluminación: Nuestros ojos pierden parte de su eficacia cuando transcurren las horas de estudio.

Su esfuerzo depende, en gran medida, de la iluminación utilizada. La mejor iluminación es la natural.

Si es inevitable la luz artificial, es preferible que sea indirecta, es decir, reflejada de alguna pantalla.

La luz artificial directa sobre la hoja crea un contraste excesivo entre luz y sombras y provoca una reflexión sobre los ojos que les produce una intensa fatiga.

ANEXO 26

Cartilla N°21: Bingo del saber

Siempre se debe utilizar el mismo lugar de estudio.

Es mejor variar de lugar de estudio todos los días

Podemos variar entre la cocina y la habitación de dormir

Ni frío ni calor excesivo. Lo ideal, de 20 a 22° C, ya que ni el frío intenso ni el calor elevado facilita el estudio. Cualquier extremo afecta negativamente el rendimiento.

El clima frío ayuda al aprendizaje

Si es posible deben evitarse todo tipo de ruidos audiovisuales: radio, televisión, imágenes que distraigan, conversaciones de otros, etc.

La música de nuestra preferencia nos ayuda a concentrarse

Mientras más grande mejor. Nos permite hacer el estudio activo, tomando notas, lo cual favorece la atención y refuerza el aprendizaje

Las mesas pequeñas son más cómodas

Conviene que esté fabricada de un metal rígido (madera o hierro), con el respaldo recto y una altura proporcionada a la mesa para evitar la inclinación de la espalda y conseguir una adecuada distancia del libro a nuestros ojos.

La luz artificial directa sobre la hoja crea un contraste excesivo entre luz y sombras y provoca una reflexión sobre los ojos que les produce una intensa fatiga.

Su esfuerzo depende, en gran medida de la iluminación utilizada.

No el cansancio es porque no se han alimentado bien.

Cartilla N° 22: Mi estatua

MI ESTATUA

Imagina que es el año 2150, la sociedad decidió construir una estatua a cada uno de ustedes:

1. ¿De qué material te gustaría que fuera?

2. ¿De qué tamaño?

3. ¿Dónde te gustaría que esté ubicada?

4. ¿Qué pensamiento diría en la leyenda de tu estatua?

ANEXO 28

Cartilla N° 23: Mis objetivos

ESFERA	Objetivos		
	A CORTO PLAZO	A MEDIANO PLAZO	A LARGO PLAZO
FORMACIÓN PERSONAL (en el estudio y/o trabajo)			
RELACIONES INTERPERSONALES (con tu familia, pareja, compañeros y/o amigos)			

ANEXO 29

Cartilla N° 24: Proyecto de vida

Desarrollo:

El facilitador explicará lo siguiente: “El **proyecto de vida** es tomar la decisión del camino que debemos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectemos, basados en nuestra realidad”. Para elaborar nuestro proyecto de vida existen los siguientes pasos:

1° Diagnóstico personal: es el punto de partida para el cual se utiliza y desarrolla la técnica FODA que consiste en reconocer ¿quién soy, cómo soy, dónde y con quién vivo?; las características positivas representan las fortalezas que tiene la persona; el apoyo del entorno que recibe representa las oportunidades que le sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiere lograr; por ejemplo para ser técnico en computación es importante la persistencia, responsabilidad de la persona y la ayuda de los padres. Por otro lado, también en el FODA se observan las características negativas de la persona que representa las debilidades como desgano, ociosidad, etc. y las condiciones desfavorables de su entorno (huelgas o paros frecuentes) que representan las amenazas, ambas impiden, obstaculizan, bloquean cualquier meta que quiera lograr; por ejemplo si el joven quiere practicar ebanistería y es irresponsable, y no tiene familia para afrontar los gastos de estudio por despido laboral intempestivo del padre.

2° Visión personal: después de saber: quién eres, cómo eres, dónde y con quién vives; debes visionar, pensar cómo te gustaría estar de aquí a 5 años, “¿cuál es tu ilusión, tu deseo, tu esperanza?”; estarás trabajando ¿en qué?, ¿Estudiando una profesión?, ¿cuál? o ¿estarás como padre de familia?, Recuerda “una visión sin acción es un sueño y en sueño queda”.

3° Misión Personal: después de saber que quieres ser en el futuro, debes pensar ¿cómo hacer? realidad tu pensamiento, tus ideales, que camino debes seguir y las metas a cumplir en cada parte del camino, por ejemplo: terminar la secundaria, tener financiamiento para mis estudios etc.

TAREA PARA LA CASA:

Conversar con sus padres acerca de sus proyectos de vida.

ANEXO 30

ESCALA DE PROCRASTINACION ACADÈMICA (EPA)

Nombre y Apellidos:

Edad:

Sexo:

Grado:



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Instrucciones:

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S	SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A	A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA (No me ocurre nunca)

Nº	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					

6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					