

Universidad de Pamplona  
Facultad de Salud  
Programa de Psicología



DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA MITIGAR LA PROCRASTINACIÓN  
ACADÉMICA EN ADOLESCENTES

Presentado por:  
Ana Marcela Yepez Pedrozo  
Cod. 1.094.283.987

Pamplona, Colombia

II- 2020

Universidad de Pamplona  
Facultad de Salud  
Departamento de Psicología



DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA MITIGAR LA PROCRASTINACIÓN  
ACADÉMICA EN ADOLESCENTES

Presentado por:

Ana Marcela Yepez Pedrozo

Cod.1.094.283.987

Ps.esp. Andrea Tatiana Mogollón Portilla

Directora

Pamplona, Colombia

II- 2020

## Tabla de contenido

Tabla de figuras.....	5
Resumen .....	6
Introducción.....	8
Problema de investigación.....	9
Justificación .....	12
Políticas de prevención que encuadran la problemática .....	14
Caracterización y justificación de la población objetivo .....	16
Fundamentación teórica de la formulación del programa .....	19
Propuestas preventivas relacionadas con la problemática y población objeto .....	19
Internacionales. ....	19
Nacionales. ....	20
Marco teórico.....	24
Capítulo I. Procrastinación .....	24
Tipos de procrastinación. ....	25
Procrastinación académica. ....	26
Posturas Teóricas.....	27
Consecuencias y efectos de la procrastinación. ....	29
Capitulo II. Rendimiento académico y aprendizaje.....	30
Rendimiento académico. ....	30
Características de factores que inciden en el rendimiento académico. ....	30
Estilos de aprendizaje.....	31
Teorías del aprendizaje.....	32
Tipos de estilos de aprendizaje.....	33
Capitulo III. Psicología del desarrollo en la Adolescencia .....	34
Desarrollo Físico. ....	34
Desarrollo cognoscitivo.....	35
Desarrollo psicosocial. ....	35
Capitulo IV. Psicología Educativa.....	37
¿Qué es la psicología educativa?.....	37
Desarrollo y perspectiva histórica. ....	37

Rol del psicólogo educativo.....	39
Modelos teóricos.....	41
Evidencia científica.....	44
Internacionales.....	44
Nacionales.....	48
Diseño del programa.....	51
Descripción del programa.....	51
Población.....	51
Problemática.....	51
Variables de estudio.....	52
Objetivos.....	54
Objetivo general.....	54
Objetivos específicos.....	54
Metodología de abordaje.....	55
Tipo y Diseño de investigación.....	55
Diseño de Investigación.....	55
Análisis de la viabilidad del programa.....	98
Evaluación del proceso.....	100
Evaluación de resultados.....	101
Conclusiones.....	105
Recomendaciones.....	107
Referencias.....	109
Anexos.....	118

## Índice de tablas.

Tabla 1. Variables de estudio .....	52
Tabla 2. Numero de sesiones por variable.....	56

## Tabla de figuras

Figura 1. Mapa Procrastinación académica.....	61
Figura 2. Sociodrama.....	61
Figura 3. Taller reflexivo.....	64
Figura4.Folleto toma de decisiones.....	65
Figura5.Folleto toma de decisiones.....	66
Figura 6. La decisión .....	67
Figura 7. Plantilla mi proyecto de vida.....	69
Figura 8. Plantilla piensa y busca soluciones. ....	72
Figura 9. Normas de convivencia dentro del aula. ....	79
Figura 10. Plantilla expresa que te sientes orgulloso. ....	81
Figura 11. Plantilla exprésate. ....	82
Figura 12. Una carta a mí. ....	84
Figura 13. Infografía Gestiona tu tiempo. ....	89
Figura 14. Plantilla como planificar el tiempo. ....	89
Figura 15. Ruta de la organización del tiempo.....	91
Figura 16. Plantilla cronograma de actividades.....	92
Figura 17. Debate. ....	94
Figura 18. Crea una historia .....	95
Figura 19. Plantilla Formato de evaluación.....	97

## **Resumen**

La procrastinación académica actualmente es considerada como una problemática que afecta el funcionamiento y rendimiento del estudiante, lo cual se ve involucrado de manera significativa en su desarrollo óptimo. Por tal motivo, se considera fundamental se empleen las estrategias y herramientas adecuadas que favorezcan a la reducción de este tipo de comportamientos. La presente investigación pretende brindar estrategias que faciliten a la mitigación de esta conducta por medio del diseño de una programa en donde se ofrece un amplio abordaje de algunos de los factores relacionados a la misma, es decir, el rendimiento académico, motivación y manejo del tiempo, este programa está establecido por medio de estrategias psicoeducativas realizadas de una manera detallada lo que permite ser una guía al manejo de esta conducta.

**Palabras clave:** Procrastinación académica, rendimiento académico, adolescencia.

**Abstract**

Academic procrastination is currently considered a problem that affects the functioning and performance of the student, which is significantly involved in their optimal development. For this reason, it is considered essential to use the appropriate strategies and tools that favor the reduction of this type of behavior. This research aims to provide strategies that facilitate the mitigation of this behavior through the design of a program that offers a broad approach to some of the factors related to it, that is, academic performance, motivation and time management. This program is established through psychoeducational strategies carried out in a detailed way, which allows it to be a guide to the management of this behavior.

**Key words:** Academic procrastination, academic performance, adolescence.

## **Introducción**

La procrastinación académica es definida como la postergación de las tareas obligatorias por parte de los estudiantes y que se realiza en el último minuto de entrega Moreno (2007) citado por Moreta & Duran (2018), en los últimos años debido a su alta prevalencia en la población esta problemática es considerada como un factor que genera malestar significativo en el ser humano tanto a nivel fisiológico como psicológico (Furlan, Ferrero y Gallart, 2014; García, 2013 citados por Ocampo, 2017). En lo que respecta al contexto educativo, estudios afirman que los estudiantes que presentan conductas procrastinadoras desarrollan efectos como el generar emociones y estados de ansiedad, vergüenza y enfado (Ocampo, 2017).

Es por esto que, el presente estudio tiene como objetivo diseñar un programa orientado a la Mitigación de la procrastinación académica en adolescentes que cursen los grados décimo y undécimo, utilizando para ello las herramientas pertinentes que permitan la implementación de estrategias psicoeducativas, así mismo, dicho diseño se fundamentará en primer lugar por propuestas preventivas que tienen relación con la temática y factores relacionados a la misma, entre ellos, aspectos como rendimiento académico, motivación, curso académico y edad, para esto se pretende abordar cada una de la variables en diferentes sesiones donde se pueda lograr en un primer momento la identificación y posible reducción de estos elementos.

Po tanto, se hace importante precisar en que el diseño de programa es un procedimiento donde se desarrollan metodologías de abordaje e intervención psicológicas, con el fin de que se genere un cambio en los estados o condiciones de las personas, estos se caracterizan porque se clasifican en tres categorías, la primera de ellas es que dentro de la realización de un programa se utiliza la orientación teórica, por otra parte, se utilizan variables de estudio y se identifica la problemática que se pretende intervenir, por último, se lleva a cabo la ejecución del programa (Pabón & Peña,2014).

## **Problema de investigación**

La procrastinación es un tema que ha sido abordado desde hace muchos años, aunque para muchos este es un fenómeno muy habitual en la conducta humana, para otros no se descarta la posibilidad de que sea un problema que genera dificultad para desarrollar algunas áreas del funcionamiento.

Al momento de hablar de procrastinación en la revisión literaria se logra evidenciar diferentes definiciones que de alguna manera engloban un mismo significado, según Steel & Ferrari (2012) citados por Rodríguez & Mercé (2017), considerados dos de los autores más importantes en relación al tema definen la procrastinación como una insuficiencia en los procesos de autorregulación que provoca el retraso voluntario de actividades planificadas, aunque se anticipe una situación peor como consecuencia de la demora, es decir, la procrastinación es la tendencia a postergar las actividades debidamente planeadas para ser realizadas en un momento en específico. Cuando la postergación de las actividades se lleva a cabo en el ambiente escolar, toma el nombre de Procrastinación Académica (PA) entendida como el aplazamiento de las tareas obligatorias por parte de los estudiantes y que se realiza en el último minuto de entrega (Moreno, 2007; citado por Moreta & Duran 2018).

Así mismo, la procrastinación académica puede entenderse como una falta de motivación en la que el individuo toma la decisión de no avanzar, realizar o terminar una tarea académica estipulada, es una práctica muy común en los estudiantes en los niveles de secundaria y universitarios, este comportamiento trae consigo consecuencias asociadas a las bajas calificaciones, abandono del curso y riesgo para la salud mental, siendo propensos al desarrollo de trastornos como depresión y ansiedad (Aziz & Naeem, 2019).

Lo anterior, coincide con investigaciones que se han realizado al respecto donde se considera como “una variable que disminuye la eficacia del sistema educativo al influir en

la retención y permanencia regular del alumno en las instituciones educativas; afecta el rendimiento académico y el bienestar psicológico propio del estudiante” (Barraza & Barraza N , 2018). Además, se observa como aspecto relevante la influencia de carácter negativo como las responsabilidades, aumenta las reacciones de estrés y está caracterizado por el negativo debido a la falta de control de la vida de las personas (Berber & Hatice, 2017).

Por lo cual, se logra sintetizar que la Procrastinación Académica es un tema que afecta al individuo a nivel personal y emocional y demás aspectos de su vida en general, siendo necesario la implementación de medidas que ayuden a su disminución, ya que, si bien esta problemática se pasa por alto, la probabilidad de que aumenten estos comportamientos es mayor, lo que continúa siendo un factor desfavorable, que repercute de manera negativa en el crecimiento y desarrollo integral de las personas, igualmente, si se implementan las estrategias adecuadas los resultados serían totalmente favorables para mitigar estas conductas.

Según Rodríguez & Mercé (2017), quienes afirman que es más común encontrar procrastinadores en edades jóvenes posiblemente porque las personas superan esta tendencia a posponer injustificadamente sus tareas u obligaciones a medida que se hacen mayores y ganan control sobre sí mismos, haciendo énfasis en que la Procrastinación es una práctica muy común en estudiantes de secundaria.

El presente estudio va dirigido a la población adolescente, dada su incidencia y prevalencia en este grupo etario, como lo expresa la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien define esta etapa como el espacio de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años (OMS, 2020). Por otra parte, en la etapa de la adolescencia suceden ciertos cambios conductuales y comportamentales que conllevan a la ejecución de estos comportamientos.

Por tanto, comprender la procrastinación conduce a realizar una aproximación a diferentes estudios e investigaciones en el tema, dentro de los rangos en los cuales se presenta esta problemática en los estudiantes de secundaria en nuestro país, en donde se evidencia la prevalencia del fenómeno por medio de cifras, según un estudio realizado en la Universidad Cooperativa de Colombia sede Santa Marta por Torres (2016), respecto a los niveles de procrastinación se obtuvieron cifras que arrojaron que el 43% de los estudiantes no establecen claramente sus objetivos principales de aprendizaje y tienen poco o ningún control o regulación de sus cogniciones, motivaciones y comportamientos para alcanzar esos objetivos; y, el 26% de los estudiantes presentaron el comportamiento de posponer lo que es necesario para alcanzar sus objetivos académicos, posiblemente con una gran carga de estrés.

Así mismo, la prevalencia de la problemática a nivel internacional se encontró un estudio realizado en el contexto de Perú, por valle (2017) sobre “Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de una institución educativa.” dentro del cual se determinó que el nivel de Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria, es representada por puntuaciones altas (30.8%), lo que permitió deducir la tendencia irracional de demorar o postergar las actividades académicas están relacionadas con el desempeño.

De acuerdo a lo anterior, es necesario e importante resaltar que aunque el tema no se considera nuevo, existe escaso material y es poco estudiado, así mismo, los diseños de programas y estrategias orientadas a esta problemática son pocos, es por esto que se considera importante que exista un mayor interés desde la psicología en especial la psicología educativa. Por tal motivo, surge la necesidad de realizar el diseño de un programa con el fin de favorecer a mitigar la conducta procrastinadora en adolescentes para ofrecer un apoyo al área de orientación en instituciones educativas en Colombia, este puede ser una guía que facilite el manejo de este tipo de problemáticas que es muy común en los estudiantes de secundaria.

## **Justificación**

### **Revisión y presentación de los factores**

La procrastinación es definida como un patrón de comportamiento que se caracteriza por posponer el inicio y/o finalización de tareas debidamente planificadas para ser ejecutadas en un tiempo determinado, generando en la persona cierto malestar subjetivo, este es un tema muy frecuente en el ámbito académico relacionándose con factores como la baja autoconfianza, autoestima, poca motivación y el bajo rendimiento escolar, entre otros (Díaz, 2018). En algunos estudios se clasifican varios tipos de procrastinadores, considerándose como los tres principales: el tipo arousal, el tipo evitativo y el tipo decisional:

En primer lugar se presenta al procrastinador tipo arousal, el cual se caracteriza por un alto nivel de búsqueda de sensaciones, que procrastina porque ansía obtener un “subidón” por la compleción de una tarea en el último momento, en segundo lugar al contrario que el tipo arousal, el procrastinador tipo evitativo busca principalmente no enfrentarse a la tarea en cuestión y por último estos dos tipos se contraponen al tercer tipo, el decisional, ya que en éste lo que se procrastina es la toma de una determinada decisión (Ferrari, 1992 citado por Guzmán, 2013, p.12).

A continuación, se conoce de una manera detallada cada uno de los aspectos que de acuerdo a la revisión literaria se consideran tienen relación con el tema que se pretenden abordar.

Según el Ministerio De Educación Nacional (MEN), el rendimiento académico es uno de los elementos más importantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje, relacionándolo con otras variables que tienen incidencia con diferentes componentes de la procrastinación, como de tipo social, familiar, individual, el entorno entre otros (Suárez, Suárez & Pérez, 2017). Así mismo, diferentes estudios demuestran que la procrastinación académica presenta relación con el rendimiento académico, estos hallazgos arrojaron que los estudiantes de alto y bajo rendimiento académico reportan conductas procrastinadoras,

además, los que obtienen puntuaciones altas en procrastinación obtuvieron materias reprobadas en su proceso de formación académica (Chan,2011 citado por Navarro, 2016).

Otro de los factores que tiene suma importancia y relación con el tema de la Procrastinación es la motivación, desde el estudio científico se centran en dos focos de interés, por un lado el foco de “qué motiva”, es decir lo que comprende la motivación y del otro centra su interés alrededor de “cómo se motiva”, es decir, el proceso motivacional (Thierry, 1998 Citado por Angarita, 2014).

Según Felman (2002) citado por Angarita (2014) sugieren otros elementos o fuentes de motivación ya sean externos o internos que pueden producir la conducta, aspectos como los biológicos y psicológicos propios del individuo, o causas más externas como el contexto, situaciones que se presenten en diferentes circunstancias, entre otros, cada uno de estos pueden influenciar y motivar de una manera directa el comportamiento. En cuanto a una relación más precisa entre la motivación y la procrastinación cabe mencionar que en un primer momento, se deben establecer cuáles son las causas internas y externas que dan lugar a la conducta de aplazar una actividad específica y la situación en la que esta ocurre, de igual manera, identificar los motivos que llevan a la decisión de no realizar dicha conducta a la ejecución de la tarea, lo que involucra otros aspectos el cual es la demora voluntaria (Steel, 2007 citado por Angarita, 2014).

En este orden de ideas, diferentes estudio afirman la relación existente entre factores como la edad y la procrastinación, refieren que es más común encontrar procrastinadores en edades jóvenes, considerándose como una actividad muy frecuente durante la educación secundaria y primer año de universidad, de igual manera, indican que el 95% de los adolescentes presentan conductas procrastinadoras y deseos de reducir estos, no obstante, al no lograr disminuirlos, se desarrollan estados de angustia, malestar significativo en

aspectos de salud mental y bajos rendimientos académicos (Steel & Wambach, 2001 citado por Navarro, 2016).

Con relación a lo anterior, Navarro (2016), afirma que “la evidencia teórica demuestra que la etapa de la adolescencia es el periodo de ciclo vital de mayor sensibilidad a comportarse de forma procrastinadora” (p.247). Lo cual, indica que estas edades comprenden gran relación a la temática que se pretende abordar y la importancia de que se impartan las estrategias adecuadas y necesarias para el manejo de las mismas. Finalmente es necesario mencionar que cada uno de estos aspectos ha generado en gran parte la necesidad de realizar la elaboración de material que brinde estrategias que ayuden a mitigar esta conducta desfavorable en la población.

### **Políticas de prevención que encuadran la problemática**

Para realizar el diseño del programa, es importante mencionar que no existen políticas con relación directa al tema de procrastinación, por tal motivo y de acuerdo a la población objetivo, es necesario indagar sobre normativas en cuanto a diseños de aprendizajes y así buscar proporcionar algunas estrategias que puedan ser útiles e implementadas.

En primer lugar, con fines de generar cambios en el contexto educativo el Ministerio de Educación formula el plan estratégico institucional 2019-2022, en donde se refiere, que se tiene previsto avanzar en el logro de una Educación para un desarrollo equitativo y sostenible, además, el desarrollo de un proceso de consulta con el propósito de recoger los aportes que en esta materia tienen los diferentes actores presentes en los territorios, este programa comprende algunos requerimientos, estrategias y planes que buscan mejorar, promover la calidad en la educación (Ministerio de educación. 2019).

Seguido a esto , el Ministerio de Educación Nacional (MEN) estableció el diseño Universal de Aprendizaje DUA, en este se establecen un conjunto de estrategias de enseñanza que aumentan las posibilidades de aprendizaje, también orienta a los docente en la formulación de métodos pedagógicos flexibles teniendo en cuenta los elementos que hacen parte del aula ( MEN,2020), en nuestro contexto educativo el diseño tiene especial énfasis con el decreto 1421 del 29 de agosto de 2017, este decreto tiene como objetivo principal reglamentar la educación inclusiva, en donde se incluyen aspectos como la atención educativa a la población con discapacidad (MEN, 2017).

Por otra parte, en relación al proyecto educativo de la institución educativa Colegio Provincial San José de Pamplona Norte de Santander, en un primer momento, este proyecto tiene como objetivo principal establecer el marco de referencia para toda la comunidad educativa que permita el logro de los fines de la educación en la institución estimulando, las relaciones interpersonales entre todos; posibilitando un nivel óptimo de convivencia escolar. A su vez la Preparación está encaminada al conocimiento y desarrollo de destrezas que permitan acceder a un desempeño laboral. Formar un ciudadano integral completo con sentidos de sus obligaciones, capacidad de crítica y autonomía frente al poder.

Su misión refiere que esta institución está establecida de carácter oficial, garantiza el servicio de educación en los niveles de preescolar, básica y media, con el propósito de formar seres íntegros, competentes, con espíritu investigativo y ciudadanos de paz, en una sociedad pluralista y globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos, las libertades individuales y los valores propios de la dignidad humana, basados en los principios santanderinos y lasallistas: Honor, Ciencia y Virtud. Así mismo, su Visión para el año 2020 continuara siendo reconocida por ofrecer un servicio educativo de calidad, fundamentado en principios humanísticos, pluralistas, en la sana convivencia y en permanente actualización de sus prácticas pedagógicas e investigativas, en respuesta a los

desafíos de la época actual, las exigencias del entorno y el compromiso con la construcción de la paz.

## **Caracterización y justificación de la población objetivo**

### **Adolescentes 12 a 17 años de edad.**

La etapa de la adolescencia comprende la edades de los 12 a los 17 años de edad, esta está caracterizada por ser uno de los periodos del ser humano en donde ocurren muchos cambios a nivel no solo físico, sino también a nivel cognoscitivo y social (Papalia,& Fedlman , 2012). Para el diseño del programa se pretende tomar como población objetivo, adolescentes que se encuentren en la etapa de secundaria cursando los grados décimo y undécimo de las instituciones educativas, sustentando que la conducta procrastinadora tiene prevalencia e incidencia en este grupo etario. También, es importante mencionar que estudios demuestran que en esta etapa y curso académico, e incluso iniciando los primeros semestres universitarios, se presenta con mayor prevalencia la conducta procrastinadora (Rodríguez & Mercé 2017), por tanto, se hace necesario establecer estrategias que permitan la disminución de la conducta en esta etapa del ciclo vital.

De igual manera, con este diseño se pretende brindar estrategias que ayuden a la Mitigación de este tipo de conductas por medio un abordaje que facilite promover métodos que ayuden a favorecer a la mejora de aspectos como: la autonomía, autoconfianza, la mejora de los logros académicos, la toma de decisiones, procesos de transformación, asumir responsabilidades, y todo este tipo de situaciones y conductas relacionadas al comportamiento procrastinador que de alguna u otra manera generan cierto malestar y se involucran en el desarrollo del adolescente. Así mismo, para este diseño se tendrán en cuenta algunos de los factores ya mencionados que de acuerdo a las bases teóricas dan lugar a la procrastinación, es decir, Factores como la edad, Motivación y rendimiento académico, entre otros.

En cuanto a lo que respecta a la investigación, se considera importante se creen estas estrategias, ya que estas serían una guía fundamental para las instituciones educativas y cada uno de los estamentos que la conforman, es decir, docentes, padres de familia y estudiantes, con el fin de que se obtengan mejoras en la calidad y proceso educativo de cada estudiante.

Por tanto, de acuerdo a la revisión se evidencio poco material investigativo, en especial, material en donde se empleen estrategias para la mejora y disminución de este comportamiento en el espacio educativo, por tal motivo, en esta investigación se diseñara un programa orientado a Mitigar la conducta de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de los grados décimo y undécimo, así mismo su diseño se encamina a ofrecer un apoyo al área de orientación en la institución educativa Provincial San José de Pamplona en donde se establecerán diferentes estrategias psicoeducativas que orienten a cada uno de los estamentos que conforman el contexto educativo, debido a que cuentan con poco material que les facilite una guía de cómo manejar este tipo de problemáticas que es muy común en los estudiantes de secundaria.

Finalmente, considerando la población mencionada, específicamente el estudio se pretende realizar con la participación de estudiantes de los grados décimo y undécimo que por pertenecer a una Institución Educativa Pública se rigen por las disposiciones del Ministerio de Educación Nacional, que dentro de muchos aspectos refiere que, cualquier niño, niña, adolescente o joven de Pamplona Norte de Santander, Colombia o exterior, puede ser beneficiario del sistema educativo sin discriminación de ninguna índole (social, racial, religión, o partido político), favoreciendo con ello la generación de contextos educativos multiculturales, sin embargo y particularmente en la ciudad de Pamplona existen esquemas de culturas dominantes que pueden representar factores de vulnerabilidad y con ello constituir elementos desencadenantes del comportamiento procrastinador. Al respecto, los preceptos teóricos de sub-disciplinas como la psicología de la motivación y/o emoción,

así como de perspectivas más socioeducativas, asocian esta conducta procrastinadora con factores que se centran en aspectos de influencia social, cultural y educativa (Porrúa, 2018).

## **Fundamentación teórica de la formulación del programa**

### **Propuestas preventivas relacionadas con la problemática y población objeto**

#### **Internacionales.**

Hoyos (2015), realizó un estudio que lleva por título efectos de un programa ¡empieza ya!, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada - Chiclayo. El objetivo principal fue Demostrar que la aplicación del programa ¡empieza ya!, reduce las conductas de Procrastinación en ingresantes de una universidad privada- Chiclayo, en un primer momento se estudió la variable Procrastinación en una población adolescente (16-19 años) que ingresaron a la Escuela de Ingeniería Civil de una universidad privada de Chiclayo y al encontrar índices de medio y alto grado de procrastinación, se elaboró el programa psicológico ¡Empieza Ya!, para reducir la procrastinación en la mencionada muestra. Esta propuesta tuvo una duración de 15 sesiones en la que se pudieron constatar cada una de la hipótesis de investigación establecidas, por otra parte, la aplicación del programa obtuvo resultados significativos, es decir, que se logró reducir la Procrastinación en los participantes, existiendo mejoría en los factores que causan la Procrastinación en la adolescencia y la reducción los puntajes de: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad.

El anterior programa evidencia las Sigüientes categorías de estudios como motivación, autonomía y autoestima, lo cual es un apoyo y base a la creación del siguiente programa, por tal motivo, se considera necesario tener en cuenta algunos de estos aportes, que en cierta manera son un soporte a la hora de realizar el estudio así mismo, contribuyen al desarrollo del programa.

El siguiente estudio lleva como título Intervención psicoeducativa Grupo Basado en Terapia de la Realidad: hacer frente a la dilación Académica realizado por berber (2017), en la Karadeniz Technical University Facultad de Educación de Turquía, donde se exploró

la eficacia de un grupo de intervención psicoeducativa basados en la terapia de la realidad para el tratamiento de los jóvenes con dilación académica, el objetivo principal de este estudio fue investigar la eficacia de un programa estructurado de acuerdo al principio de realidad con el fin de intervenir, generar estrategias para comprender y concientizar a la población en relación a la dilación o procrastinación académica.

Los participantes fueron estudiantes de una Universidad estatal ubicada en la región del Mar Negro en Turquía oriental, donde se ejecutó un programa de entrenamiento de 10 sesiones de terapia basada en la realidad mediante un grupo experimental y un grupo control sin tratamiento como medida de comparación, los resultados obtenidos mostraron que el programa de capacitación tuvo un efecto en la disminución de la dilación comportamiento académico de pregrado.

El anterior programa, puede ser una guía que facilite herramientas para el diseño de este programa por las estrategias implementadas como: brindar conciencia de las causas y comprensión de la procrastinación y como esta interviene en el aprendizaje, el uso funcional del tiempo, técnicas de estudios productivas, cada una de estas orientan y son base fundamental para la creación de nuevas estrategias.

### **Nacionales.**

Al realizar la búsqueda de investigaciones a nivel local no se evidencia en la web esta documentación, sin embargo, a nivel nacional se encuentran diferentes estudios relacionados al tema de procrastinación y sus factores asociados, a continuación se relacionan:

En primer lugar, se encontró un estudio realizado en La Universidad de la Amazonia en la ciudad de Caquetá Florencia por Gómez, Ortiz & Perdomo (2016), el propósito general es realizar un Análisis documental de los antecedentes investigativos relacionados

con la Procrastinación, plantear estrategias que contrarresten esta problemática que afecta la culminación de estudios universitarios. Se abordó un enfoque cualitativo con el método documental y descriptivo. En el que se consultaron diferentes documentos, como tesis, artículos científicos y estudios investigativos en bases de datos y describiendo el tema de investigación, la cual, se realizó en las siguientes fases: exploratoria, clasificación-sistematización y estructuración, los resultados fueron divididos en dos categorías: *Ámbito internacional*, Procrastinación, dilación o Permanencia irregular en el pregrado, dividiendo la investigación desde los ámbitos internacionales y nacionales.

Al revisar la literatura en el ámbito internacional es abundante la información que se registra sobre el fenómeno de procrastinación. Por ejemplo: González (2010) propone que la motivación y actitud del estudiante son factores clave para el éxito de la formación universitaria; en la misma línea, Rizo (2010) sostiene que las mayores dificultades en los universitarios radica en el desarrollo de trabajos finales, la presión por los compromisos financieros adquiridos para poder acceder a la educación y la motivación hacia el porvenir, Regueyra (2014) establece que los vínculos laborales también influyen en la dispersión sobre los estudiantes, pues su tiempo se limita, generando desatención con los Compromisos académicos; Ulloa et al (2015) concluyen que el principal detonante del abandono es la diferencia entre las expectativas personales y las metas institucionales, situación que se puede atender de manera oportuna en cada institución, logrando disminuir los índices de Procrastinación .

Desde el *Ámbito nacional*, Procrastinación, dilación o Permanencia irregular en el pregrado, como se detalle en la metodología consultando varios autores relacionados con el fenómeno de Procrastinación, se encontraron múltiples aristas de análisis e interpretación. Por ejemplo, Calvo (2014) expone que los bajos niveles de control, disfrazados de movilidad académica, pueden generar permanencia irregular en los sistemas universitarios.

El estudio realizado en la Universidad Dr. Rafael Beloso Chacín, República Bolivariana de Venezuela con su autor Pacheco (2016) denominado Estrategias de Aprendizaje para el Desempeño Académico de Estudiantes en Instituciones de Educación Básica Secundaria. El objetivo es diagnosticar y elaborar estrategias de aprendizaje para el desempeño académico en instituciones de educación básica secundaria, la población de estudio fueron estudiantes y docentes de una institución educativa del municipio de Aracataca Magdalena Colombia, dentro de los resultados de este estudio se propusieron las siguientes estrategias divididas en dos categorías, las cognitivas y afectivas.

De acuerdo a lo anterior, es importante recalcar que este estudio proporcionar alguna estrategias como, cognitivas que incluyen analizar, clasificar y evaluar el aprendizaje por otra parte estrategias afectivas que se encargan de aspectos motivacionales y emocionales y por ultimo estrategias de control, dicho lo anterior este tipo de estrategias pueden ser base que facilite el diseño de nuevas para el desarrollo de este estudio.

El siguiente estudio fue realizado por Cortes (2017), en el instituto universitario tecnológico de Antioquia, este se tituló estrategias de enseñanza y aprendizaje en estudiantes con bajo rendimiento académico de 4° grado, el objetivo de este estudio se centró en Analizar las estrategias de enseñanza utilizadas por los docentes en el aprendizaje de estudiantes con bajo rendimiento académico dentro del aula de clase, con el fin de ampliar la comprensión de los factores que inciden en el rendimiento académico desde el ambiente escolar.

El anterior estudio, facilita la obtención de cada uno de esos factores que inciden en el rendimiento académico, igual mente facilitar las posibles estrategias que se pueden aplicar para la disminución de estos factores por tal motivo se considera importante tener en cuenta algunos aspecto que hacen parte del mismo para el diseño de este programa.

Por último, es importante mencionar que en Colombia son pocos los estudios orientados a la creación o diseño de programas y estrategias que fortalezcan a mitigar la conducta procrastinadora, sin embargo el estudio mencionado anteriormente aporta de manera significativa al diseño de este programa ya que se pueden tomar como base y guía. De igual manera esto demuestra la necesidad de este tipo de material respecto a este fenómeno de estudio.

## **Marco teórico**

### **Capítulo I. Procrastinación**

La procrastinación es definida como la tendencia a prorrogar de forma voluntaria algo que debe ser hecho, es considerada como la incapacidad de realizar actividades pertinentes, algunas personas suspenden sus obligaciones rutinarias hasta el último minuto, mientras que otros esperan el momento adecuado para lograr su objetivo (Aziz & Naeem, 2019). Por otra parte, (Steel & Ferrari 2012, citados por Rodríguez & merce,2017), considerados dos de los autores más importantes en relación al tema definen la procrastinación como una insuficiencia en los procesos de autorregulación, que provoca el retraso voluntario de actividades planificadas, aunque se anticipe una situación peor como consecuencia de la demora; es decir la procrastinación es la tendencia a postergar las actividades debidamente planeadas para ser realizadas en un momento en específico.

Según Ferrari et al., (1995) citado por Díaz (2018), el origen de este término proviene del latín procrastinare, que significa “dejar para mañana” de acuerdo a esto se ha definido como la tendencia a aplazar el inicio y/o finalización de actividades que deben realizarse en un momento en específico, generando en el individuo cierto malestar subjetivo. Por otra parte diferentes estudios asocian el término con múltiples elementos como los conductuales, cognitivos, emocionales y comportamentales (Díaz, 2018). Así mismo, los preceptos teóricos de sub-disciplinas como la psicología de la motivación y/o emoción, así como de perspectivas más socioeducativas, asocian esta conducta procrastinadora con factores que se centran en aspectos de influencia familiar, social, cultural y educativa (Porrúa, 2018). Por otro lado (Clariana, Gotzens, Badía & Cladellas 2012, citado por Rodríguez, 2017), mencionan otros aspectos relacionados con la conducta procrastinadora entre ellos, la edad, el curso académico y rendimiento académico. Esta problemática no es reciente en el actuar del ser humano ya que se registra desde hace mucho años atrás y es considerada para muchos como algo frecuente en la conducta humana (Ferrari & Emmons 1995, citado por Carranza & Ramírez 2013).

Continuando con los orígenes de este término se hayo que la psicología no es la única área que ha abordado este tema, aunque el recorrido a lo largo del tiempo del tema de procrastinación inicio principalmente por psicólogos cognitivos (milgram, 1992), citado por (Cruzat, 2016), actualmente el área de la psicología no es la una que ha abordado este tema, diferentes investigaciones demuestran abordajes desde áreas como la Psiquiatría la cual ha entendido este tipo de procesos asociándola con una Conducta que tiene orígenes diferentes, asociándola con otros trastornos como: características personales obsesiva, dependientes, trastorno por déficit de atención TDAH, depresión, fobias. De igual manera aseguran que la mejor forma de corregir estas conductas es tratar el trastorno mental subyacente, con las aproximaciones psicofarmacológicas y psicoterapéuticas adecuadas. (Oliveros, 2015).

### **Tipos de procrastinación.**

A lo largo del tiempo se han realizado numerosos estudios que dan a conocer la posible existencia de diferentes tipos de procrastinación, considerados como los más importantes y principales en la mayoría de estudios los tres tipos postulados por Ferrari 1992, citado por Guzmán 2013) los cuales son el tipo Arousal, el tipo evitativo y el tipo decisional.

El primer lugar el procrastinador tipo arousal se “caracteriza por un alto nivel de búsqueda de sensaciones que procrastina porque ansía obtener un “subidón” por la compleción de una tarea en el último momento” (Ferrari 1992, citado por Guzmán, 2013). Es decir, se refiere al individuo que recibe alto grado de refuerzo positivo en la acción de realizar alguna obligación en un tiempo corto para la que se ha estimado de mucho tiempo con anterioridad. En segundo lugar el procrastinador tipo evitativo según (Ferrari,1992), citado por (Guzman,2013), es lo contrario al procrastinador de tipo arousal ya que este busca no enfrentarse a la tarea en cuestión, así mismo su motivación de puede evidenciar de diferentes formas una de ellas es si este es consciente de que debe realizar una actividad por

la aversión que cause esta de manera intrínseca puede ser evitadas, por otro lado pueden llegar a posponer las actividades de una manera indefinida por miedo a fracasar en el intento de realizarlas. Finalmente encontramos al procrastinador de tipo decisional este tipo se contrapone a las características de los dos tipos mencionados anteriormente, ya que en este lo que se procrastina es la toma de una decisión determinada (Ferrari 1994, citado por Guzmán, 2013).

### **Procrastinación académica.**

Cuando la postergación de las actividades se lleva a cabo en el ambiente escolar, toma el nombre de Procrastinación Académica (PA), entendida como el aplazamiento de las tareas obligatorias por parte de los estudiantes y que se realiza en el último minuto de entrega (Moreno 2007, citado por Moreta & Duran, 2018). Según (Schouwenburg ,2004), citado por (Rodriguez,2017), la procrastinación académica es definida como una demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con los estudios, cuando una persona procrastina trae consigo consecuencias que impactan algunos aspectos que conllevan al incremento de los niveles como angustia, ansiedad e impulsividad, así mismo se presentan una disminución en la calidad y eficacia de la tareas que se pretendan realizar, en el caso de la procrastinación académica se impactan factores como el desempeño y rendimiento escolar de los estudiantes (Torres –Ceballos, et al, 2017).

Existen dos tipos de procrastinación académica: la esporádica y la crónica, la procrastinación académica esporádica también llamada conducta dilatoria, hace referencia a una conducta puntual y relacionada con actividades académicas concretas debido a carencias en la gestión del tiempo (Schouwenburg,2004), Citado por (Rodriguez&mercé,2017), por otra parte, la procrastinación académica crónica es el hábito generalizado de demorar la dedicación al estudio (Clariana 2009, citado por Rodríguez & Mercé 2017).

## **Posturas Teóricas.**

Según (Villalobos & Becerra, 2017), el término procrastinación puede ser abordado desde diferentes posturas teóricas, entre ellas, el enfoque conductual, el enfoque cognitivo y el enfoque motivacional. A continuación se mencionan cada una de ellas de una manera más detallada.

### ***El enfoque conductual.***

De acuerdo a lo planteado por Rothblum (1990), Citado por Villalobos & Becerra (2017), este enfoque describe la procrastinación como la intención que tiene el individuo para realizar actividades que requieran poca inversión de tiempo y mayor satisfacción, es decir, que representen un menor esfuerzo, evitando así todo lo que genere malestar, lo que finalmente origina un patrón de evitación hacia situaciones que se consideren aversivas con altas probabilidades de insatisfacción y fracaso. (p.15)

Según Ruiz, et al (2011), citado por Villalobos & Becerra (2017) Desde el neoconductismo se pueden encontrar diferentes autores que a través del desarrollo de sus teorías, contribuyen en cierta medida a la explicación de las conductas dilatorias, como es el caso de Clark Hull desde su teoría de la formación del hábito, Edward Tolman con la asociación de estímulos, y Hobart Mowrer con la teoría de los dos factores (aprendizaje por señales y aprendizaje por soluciones) junto con el estudio de las conductas de evitación, donde se menciona al miedo como un factor mediador. (p.15)

### ***Enfoque cognitivo.***

Este enfoque asocia los comportamientos dilatorios desde el procesamiento de información inadecuado. Según (Quant & Sánchez 2012, citado por Villalobos & Becerra

2017), Esta información es almacenada en esquemas desadaptativos, en donde se relaciona la baja auto eficacia con el temor a la exclusión en el ámbito social, igualmente, la persona llega a reflexionar en cuanto a sus acciones de aplazar actividades, lo que conlleva el desarrollo de pensamientos obsesivos y negativos en relación a la actividad u obligación que debe realizar, lo que finalmente puede generar la evitación o abandono total de estas.

### ***Enfoque motivacional.***

En este enfoque se destacan dos teorías, estas son la teoría de la atribución de Wiener y la teoría de las metas de logro u orientación a la meta (Villalobos & Becerra, 2017). La primera de ellas hace referencia a la capacidad racional que tiene el individuo para tomar decisiones, evaluando el manejo efectivo de las situaciones que se lleguen presentar en el futuro, para esto se busca la comprensión de sí mismo y el ambiente que lo rodea, logrando así identificar las posibles causas del éxito o fracaso, es decir, se da una gran importancia a la percepción subjetiva que se construye de manera individual la persona, esta forma de evaluación es un poco parecida al análisis que realiza un procrastinador frente a una tarea o actividad que deba realizar y que en definitiva decide postergar(Herrera 2009, citado por Villalobos & Becerra 2017).

La segunda teoría brinda una gran aplicabilidad en los espacios educativos, la teoría de las metas de logros tiene relación con cada uno de los propósitos que tienen las personas para conseguir un objetivo, incluyendo la evaluación del desempeño y posible éxito del propósito en que se trabaja, teniendo está la posibilidad de afectar el aumento o disminución del rendimiento académico. Por otra parte (Herrera 2009, citado por Villalobos & Becerra 2017), afirma que esta teoría describe dos tipos de metas, las metas de aproximación y las metas de evitación, para la presente se tornan relevantes estas últimas, ya que soportan lo que se conoce sobre la procrastinación, pues la persona evita demostrar inutilidad o incompetencia en el desarrollo de tareas o actividades académicas no realizándolas o posponiéndolas,

manifestando así consecuencias como altos niveles de ansiedad y bajo rendimiento académico. (p.16)

### **Consecuencias y efectos de la procrastinación.**

Según natividad (2014) citado por Ocampo (2017), la evidencia teórica demuestra que a lo largo de la historia se revelan que en diferentes contextos culturales se encuentra inmerso el fenómeno de la procrastinación, lo que se ha considerado debido a su alta prevalencia una problemática que día a día interviene en el proceso de funcionamiento óptimo de individual. Por tanto, la presencia de un niveles altos de procrastinación traen consigo consecuencias en aspectos como el fisiológico, lo que incluye riesgos para la salud, intranquilidad, cambios en el estado de ánimo, fatiga, además efectos a nivel psicológico como, presentar altos niveles de ansiedad, sentimientos de culpa, frustración, irritabilidad, entre otros. (Furlan, Ferrero y Gallart, 2014; García-Ayala, 2013 citados ´por Ocampo, 2017). Por otra parte es importante precisar cuáles son las posibles consecuencias de procrastinar en el contexto académico, algunos estudios afirman que los estudiantes que llevan a cabo conductas procrastinadoras están expuesto a vivir experiencias de situaciones y circunstancia de amenazas que tren consigo efectos como el generar emociones y estados de ansiedad, vergüenza y enfado (Ocampo, 2017).

## **Capítulo II. Rendimiento académico y aprendizaje**

### **Rendimiento académico.**

Muchos autores coinciden a la hora de dar un concepto acerca de lo que es el rendimiento académico, al definirlo como “el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad didáctica del docente y producido en el estudiante” (Lamas, 2015, p.315), es decir, por medio de este se muestran o manifiestan los conocimientos y capacidades adquiridas de una persona luego de haber aprendido acerca de un tema en específico. Desde un enfoque humanista, según Martínez & Otero (2007) citados por Lamas (2015) el rendimiento académico “es el producto que da el estudiante en los centros educativos y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares” (p.315).

Actualmente el rendimiento escolar o académico es considerado un problemática que genera gran preocupación en cada uno de los agentes que componen las instituciones educativas, lo que ha hecho que esta temática sea foco de atención de estudio no solo en nuestro país si no en diferentes partes del mundo. Por otra parte, Lamas (2015), refiere, que el propósito del rendimiento académico es obtener metas, logros educativos y adquirir un aprendizaje, lo que demuestra que el rendimiento está conformado por varios componentes, el cual se produce de acuerdo a las situaciones o circunstancia en la que se encuentra el individuo es decir, este es causado teniendo en cuenta el contexto, ambiente incluso por las experiencias vividas en el día a día, además, es importante mencionar que rendimiento académico presenta relación con diferentes factores, tales como : intelectuales, la motivación, la personalidad, aptitudes , preferencias, autonomía , hábitos de estudio y finalmente la relación que existe entre estudiante y docente .

### **Características de factores que inciden en el rendimiento académico.**

Dentro de los de factores que inciden en el rendimiento académico se encuentran dos categorías, la primera son los factores endógenos o individuales es decir, originados al interior o desde el estudiante, la segunda son los factores exógenos es decir, de originan o suceden de manera externa.

Factores endógenos: acompañado por características del estudiante, aquí se tienen en cuenta antecedentes escolares, inasistencias recurrentes a clases, repetición de grado, prácticas educativas en el hogar , lo que conlleva a consecuencias como, ausentismo, deserción escolar, entre otros (Vernal & Rodríguez, 2017). Factores exógenos: estos están relacionados en un primer momento por características de la familia, como la escolaridad de los padres, estrato socio económico, la cultura, el acompañamiento y supervisión de tareas, por otro lado, característica de los docentes, la institución educativa, en donde se engloba la asistencia y puntualidad del docente, recursos del aula de clases, practicas pedagógicas, el usos efectivo del tiempo en el aula, entre otros (Vernal & Rodríguez, 2017).

### **Estilos de aprendizaje.**

Para hablar de los estilo de aprendizaje se hace necesario en un primer momento definir brevemente lo que es el aprendizaje. Este “es un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia” (Fedlman, 2005 citado por estrada, 2018, p.221). Por otro lado, Según Ausubel, et al (1997) citado por García, Gradon & concha (2015) señalan que:

El aprendizaje significa organización e integración de información en la estructura cognoscitiva, destacando la importancia del conocimiento y la integración de los nuevos contenidos o conocimientos en las estructuras previas del sujeto. Seguido a esto, Ballester (2002) citado por García, Gradon & concha (2015) menciona que para aprender “se hace necesario relacionar los nuevos aprendizajes con las ideas anteriores de los estudiantes como punto de partida, lo que quiere decir, que el aprendizaje es un proceso de cambios

constantes, que modifican esquemas de conocimiento, lo que de alguna manera influye a que este sea significativo” (p.5). Por consiguiente, a la hora de definir lo que es el aprendizaje también se considera importante mencionar las teorías que acompañan este concepto, a continuación se mencionaran una a una de una manera breve y detallada.

### **Teorías del aprendizaje.**

En primer lugar, dentro de las teorías del aprendizaje encontramos la teoría conductista esta se basa en la modificación de la conducta, el principio básico es el de Estímulo-Respuesta, además considera que la conducta humana es aprendida y por lo tanto es susceptible de ser modificada y el principio básico de esta teoría es el refuerzo (Estrada, 2018). En segundo lugar, encontramos la Teoría de desarrollo cognitivo el cual sostiene que el ser humano es activo en la búsqueda de información (Estrada, 2018).

Por otra parte, tenemos la teoría de zona de desarrollo próximo de Vygotski en donde se considera que el desarrollo y el aprendizaje están estrechamente ligados (Venet & correa, 2014). Continuando, encontramos la teoría de aprendizaje acumulativo de Gadné en donde se Proponen 8 tipos de aprendizajes: reacción ante una señal, estímulo respuesta, encadenamiento, asociación verbal, discriminación múltiple, aprendizaje de conceptos, aprendizaje de principios y resolución de problemas (Pereira, Penzates, Vallejo & Pavón, 2017). Otra de las teorías es la del aprendizaje por descubrimiento de Bruner esta se centra en el estudio de los procesos educativos, desarrollo humano, crecimientos cognitivos, percepción, acción, pensamiento y lenguaje (Estrada, 2018). Dentro de las teorías también se encuentra la del Aprendizaje significativo de Ausubel es una teoría que se ocupa del proceso por medio de construcción de significados por parte de quien aprende (Rodríguez, 2014). Siguiendo con las teoría de aprendizaje tenemos la teoría de aprendizaje social de Bandura esta Propone un modelo de aprendizaje por imitación (Estrada, 2018). Finalmente, hallamos El constructivismo, cada persona percibe la realidad y aprende de manera diferente, se construye el conocimiento (Ortiz, 2015).

Ahora bien, centrándonos un poco más a los que son los estilos de aprendizaje, podemos definirlos como los procesos mediante el cual se obtienen y transforman las habilidades y destrezas que se adquieren (Estrada,2018). Es decir, son medios utilizados por el individuo donde recibe y procesa la información y estas se ven reflejadas en la forma en la que expresa su aprendizaje.

### **Tipos de estilos de aprendizaje.**

Tomando como base teórica, lo postulado por Honey Alonso (1995) citado por estrada (2018), se encontraron propuestos cuatros tipos de estilos de aprendizaje, el primero de ellos el activo, el segundo el reflexivo, el terceto teórico y el ultimo pragmático. En primer lugar el estilo de aprendizaje activo: “los estudiantes que predominan este estilo son de mente abierta, entusiastas y para nada escépticos; crecen ante los desaffos, son personas de grupo y centran a su alrededor todas sus actividades” (Honey Alonso, 1995 citado por estrada, 2018). Por otro lado, el estilo de aprendizaje reflexivo: En este estilo los estudiantes “se caracterizan por reunir datos y analizarlos de forma detallada y sistémica y mediante esto llegar a una conclusión, son prudentes. Observan y escuchan a los demás” (Estrada, 2018, p.224), como tercero se encuentra el estilo de aprendizaje teórico: “se analizan los problemas de forma vertical y escalonada, consideran etapas lógicas, son perfeccionistas, consideran una profundidad en el sistema de pensamiento, les gusta analizar y sintetizar” (Estrada, 2018, p.224) y por último el estilo de aprendizaje pragmático: “Aplican los contenidos aprendidos, descubren lo positivo de las ideas y apenas pueden las experimentan; actúan rápidamente ante proyectos que los llamen la atención. Son impacientes con las personas que teorizan” (Estrada, 2018, p.224).

### **Capítulo III. Psicología del desarrollo en la Adolescencia**

La organización mundial de la salud (OMS), define a la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años de edad”, considerándola como una de las etapas más importantes para el desarrollo del ser humano debido a que se caracteriza por el crecimiento y cambios a un ritmo acelerado en todos los aspectos que componen a un individuo es decir, biológicos, psicológicos y sociales (OMS,2020).

La adolescencia es una etapa de cambios tanto físicos, como emocionales y sociales, Por tal motivo, es considerada como un periodo crítico debido a que en esta etapa los jóvenes atraviesan por nuevos retos, desafíos y nuevas experiencias como lo son cambios en su cuerpo y mente, en sus relaciones ya sea con sus amigos y familiares, lo que resulta generar en ellos ciertas incomodidades que a su vez hacen de esta una época “difícil” (Silva, 2015).Este es el periodo del desarrollo humano ubicado entre la infancia y la adultez, considerada una de las etapas más complejas de debido a que en esta se generan muchos cambios en el individuo. En este periodo ocurren cambios rápidos, no solo biológicos, si no también psicológicos y sociales, además, es la etapa en donde ocurre un proceso creciente en la maduración física, psicológica y social que lleva al individuo a transformarse en adulto (Gaete, 2015).

En el siguiente apartado, se mencionaran de una manera detalla los cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales que se encuentran inmersos esta etapa de una manera detalla.

#### **Desarrollo Físico.**

En la etapa de la adolescencia el crecimiento físico es muy notorio, los cambios son evidentemente rápidos, estos están acompañados de la madurez reproductiva, y el desarrollo de la pubertad considerado uno de los aspectos más importantes del desarrollo físico en este ciclo del desarrollo humano, por otro lado, se presenta el crecimiento del adolescente lo que implica un aumento de peso y estatura (Papalia y Fedlman, 2012).

Inicialmente enfocándonos en las características del desarrollo de la pubertad encontramos que esta está acompañada del resultado de la producción hormonal, además, “la pubertad está marcada por dos etapas la primera es la activación de las glándulas suprarrenales y la segunda la maduración de los órganos sexuales unos cuantos años más tarde. La primera etapa discurre entre los seis u ocho años” (Papalia & Fedlman, 2012, p.365). Por otro lado, estudios afirman que el comienzo y crecimiento de la pubertad varía de acuerdo al adolescente, en los últimos 150 años este desarrollo se ha ido iniciando desde edades tempranas lo que según algunos estudios tiene relación con aspectos como la mejora en la calidad de vida, el tipo de alimentación, entre otros, (Güemes, Ceñal & Hidalgo, 2017).

### **Desarrollo cognoscitivo.**

En ciclo de la adolescencia el desarrollo cognoscitivo está acompañado de muchos aspectos, según papalia & Fedlman, 2012), “los adolescentes no solo tienen una apariencia diferente de los niños más pequeños sino también, que hablan y piensan de manera diferente, además la velocidad con la que procesan la información es más rápida” (p.396). Algunos son capaces de poder hacer planes en relación a su proyección a futuro y estipular metas y objetivos realistas, sin embargo, no se descartan niveles de inmadurez en su pensamiento sobre algunas situaciones que se presenten (Papalia y Fedlman, 2012).

### **Desarrollo psicosocial.**

El desarrollo psicosocial en la etapa de la adolescencia esta conformado por diferentes aspectos entre ellos encontramos que se da inicio a la búsqueda de identidad, incluyendo la sexual estos aspectos son considerados objetivos centrales en este periodo, por otra parte, las relaciones sociales y culturales llegan a ejercer influencia en su comportamiento ya sea positiva o negativa (Papalia y Fedlman, 2012).

Otros aspectos que vienen acompañados del desarrollo psicosocial son el establecimiento de las relaciones con amigos y pareja, en un etapa temprana en el adolescente se genera interés por pertenecer a un grupo de amigos especialmente de su mismo sexo, lo que los lleva a experimentar la inclusión a grupos donde puedan integrarse con los demas, esta integración de algún modo favorece la el desarrollo de la identidad sexual, vocacional y moral (Güemes, Ceñal & Hidalgo, 2017).

De acuerdo a lo anterior , también es importante mencionar el tipo de relaciones interpersonales que establezca el adolescente en esta etapa influyen de manera significativa en la toma de decisiones del adolescente, además, que este periodo se caracteriza por la toma de algunas decisiones que son cruciales e importantes para el desarrollo, y una mala ejecución de la misma puede repercutir en el futuro, es por esto que el tipo de relación que se establezca con los padres , la familia y amigos , juega un papel fundamental en esos momentos en donde el adolescente debe tomar decisiones, debido a que la orientación principalmente de sus padres es esencial para que se tomen elecciones correctas.

## **Capítulo IV. Psicología Educativa**

### **¿Qué es la psicología educativa?**

Desde hace mucho años se ha debatido respecto a lo que es la psicología educativa, algunos creen que esta área es simplemente la aplicación de los conocimientos de la psicología a las actividades que tienen relación a un aula de clases, por otro lado se piensa que esta implica la aplicación de los métodos de la psicología al estudio del aula de clase y la vida escolar (Grinder 1981, citado por Ruiz 2015). En este orden de ideas, para dar una definición más clara según (Woolfolk 1998, citado por Ruiz 2015) la psicología educativa es la disciplina que se encarga de los procesos de enseñanza y aprendizaje, la cual aplica métodos y teorías de la psicología en general y también fundamenta sus propias teorías en el ámbito educativo. La psicología educativa tiene como objetivo principal lograr la comprensión y mejoramiento de la educación lo que la hace diferente de otras ramas de la psicología (Ruiz, 2015a). De acuerdo a lo anterior podemos sintetizar que esta área de la psicología tiene como propósito describir, comprender y definir la conducta en el contexto educativo, así mismo, se encarga de los diferentes aspectos que intervienen en los procesos de enseñanza y aprendizaje humano en el entorno escolar.

### **Desarrollo y perspectiva histórica.**

Al momento de realizar la revisión teórica en relación al desarrollo o perspectiva histórica de la psicología educativa, se identificaron cuatro fases o momentos importantes.

#### ***Momento I.***

Este se dio a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, su objetivo fue investigar de qué manera las persona aprendían los contenidos escolares, además de poner interés en el estudio de las diferencias individuales, en especial en la creación de pruebas que permitieran el diagnóstico y tratamiento de niños que presentara dificultades mentales y

conductuales tales como trastornos de aprendizaje lo que quiere decir que los inicios de la psicología educativa estuvieron fuertemente ligados a la educación especial ( Barraza,2015a).

### ***Momento II.***

Un segundo momento se dio a mediados de siglo XX, nace la necesidad de ampliar el acompañamiento psicológico no solo en los niños con necesidades especiales, sino de todos los niños, con la intención de trabajar aspectos emocionales, afectivos y sociales, por otro lado se enfocaron el trabajo de diagnóstico y tratamiento de los problemas de aprendizaje y los problemas psicológicos infantiles dentro y fuera las instituciones educativas (Barraza, 2015b).

### ***Momento III.***

El tercer momento dado a mediados del siglo XX a inicios de los 80, surge la necesidad de formar a los docentes en temas relacionados a los avances del conocimiento psicológico y la integración de estos en la metodología didáctica, además se considera al psicólogo como el profesional que actúa como puente entre el conocimiento psicológico y la práctica escolar (Ruiz, 2015b).

### ***Momento IV.***

Desde los años 80 hasta finales del siglo XX, inicio la búsqueda de diferentes modelos basándose en las teorías cognitivas, sistémicas, organizacionales y ecológicas, lo que pretendía dar cambio a los esquemas tradicionales en la atención individual de acuerdo al contexto (Ruiz, 2015c).

### **Rol del psicólogo educativo.**

El psicólogo educativo “es el profesional de la psicología que tiene por trabajo la reflexión e intervención sobre el comportamiento humano en situaciones educativas, mediante el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos e instituciones. Su función prioritaria es atender y fomentar el desarrollo psicológico en todos sus componentes psicomotriz, intelectual, social, afectivo y emocional” (Ruiz, 2015, p.14).

Según el Consejo general de colegios oficiales de psicólogos (2009), existen tres agentes principales del sistema educativo los cuales son (estudiantes, padres y docentes), en relación a los alumnos se puede identificar 2 funciones del psicólogo educativo: la primera es la evaluación psicológica para prevenir y diagnosticar y la segunda Implementar programas de intervención psicológica y psicoeducativas con fines preventivos, del desarrollo y terapéuticos. En relación a los docentes las funciones son: información diagnóstica, asesoramiento y colaboración, formación e investigación, finalmente en relación a los padres las funciones son: información diagnóstica y asesoramiento, formación e intervención.

A nivel general el psicólogo educativo desempeña ciertas funciones a continuación se mencionaran de una manera más detallada cada una de ellas. En primer lugar entre las funciones del psicólogo educativo se encuentra, la intervención temprana ante las necesidades del desarrollo de los niños, en la que el profesional de la psicología participa en la atención educativa al desarrollo desde las primeras etapas de la vida, para detectar y prevenir a efectos socio educativos las discapacidades e inadaptaciones funcionales, psíquicas y sociales (Ruiz, 2015d).

En segundo lugar los psicólogos educativos refieren la evaluación y diagnóstico como una de las funciones más importantes, en donde realiza evaluación psicoeducativa la cual incluye la valoración de las capacidades individuales, colectivas e institucionales que tienen

relación con los aspectos de la educación, de igual forma esta función da lugar al análisis del funcionamiento en las situaciones del entorno educativo. También, por medio del proceso de evaluación el psicólogo puede sugerir, proponer y realizar intervención psicológica en cuanto a la mejora de los componentes educativos, competencias y diseñar posibles soluciones en las problemáticas identificada en la evaluación (Fernández, Vásquez & Ubiraco, 2016).

Seguido a esto como tercera el psicólogo participa promueve la organización, desarrollo, planificación y evaluación de los procesos de orientación vocacional y profesional, brindándole al estudiante información, asesoramiento y orientación, así como las posibles opciones en cuanto los procesos educativos o profesionales, esta función también va acompañada de la elaboración de estrategias que favorezcan en la elección o toma de alguna decisión vocacional (Ruiz, 2015e).

Por otra parte, entre las funciones de psicólogo educativo se encuentran las acciones preventivas, la prevención va orientada a proponer alternativas para un mejor desarrollo de las capacidades educativas, así como prevenir las posibles repercusiones generadas por la diferencia entre las necesidades educativas de la población y las repuestas dadas por los medios sociales y educativos; además, la prevención incluye el trabajo con problemáticas educativas entre ellas, la adaptación en la etapa de iniciar la escuela, la detección temprana de estudiantes que presenten necesidades educativas especiales, entre otros; de igual manera aspectos que tengan relación a la intervención por medio de técnica y métodos que permitan al estudiantes afrontar de una manera progresiva las problemáticas y dificultades que se presenten de acuerdo a las exigencias educativas. Esta función incluye no solo el acompañamiento a estudiantes, también incluye el asesoramiento con los demás agentes educativos (docentes, padres de familia). (Ruiz, 2015f).

La asesoría psicológica e intervención en la mejora del acto educativo hace parte de las trabajo que desempeña el psicólogo educativo, esta función se caracteriza porque es la

intervención es realizada a través de asesoramiento didáctico, la organización y planificación educativa, por lo tanto, lo que la intervención en este contexto pretende es brindar programas en función a las situaciones educativas que se presentan tanto nivel individual como colectivo (Ruiz, 2015g).

Por otro lado, el psicólogo educativo tiene como función la formación y asesoramiento familiar, es decir, el psicólogo promueve y organiza información y formación a los padres de familia, además, diseña estrategias que buscan involucrar a los padres, en la participación en la comunidad educativa ya actividades que lo requieran, como proyectos, programas y encuentro psicoeducativos (Ruiz, 2015h).

Otra de las funciones es la intervención socioeducativa, el psicólogo participa por medio de un análisis en temas relacionados a la educación y de cuáles son los factores sociales y culturales que influyen en el proceso educativo, interviene a través de la prevención socioeducativa, impulsa la cooperación y coordinación de los servicios. Instituciones y organizaciones sociales del contexto, esto quiere decir que el psicólogo participa en las relaciones que existen entre las actividades educativas y la comunidad, donde están involucrados elementos como el social y cultural que de alguna manera limitan las capacidades educativas (Ruiz, 2015i).

Finalmente, como función del psicólogo se encuentra la investigación y docencia, por un lado la investigación la investigación permite profundizar y ampliar conocimiento del trabajo teórico y los procesos propios de la psicología educativa. En cuanto a la docencia el psicólogo educativo imparte el conocimiento entre los demás profesionales de la educación (Ruiz, 2015j).

### **Modelos teóricos.**

Dentro de la psicología educativa predominan varias teorías, algunas teóricas las clasifican en dos grandes categorías, la primera de ellas las que hacen parte del campo cognoscitivo y la segunda las conductistas, (Hierro, Guzmán & Gómez, 2015).

### ***Teorías conductistas.***

#### ***Conductismo.***

El conductismo se basa en la explicación del aprendizaje centrandose su interés en hechos externos que dan lugar a los cambios de las conductas observables (Pineda, 2010), por otra parte (Hierro, Guzmán & Gómez, 2015) define el conductismo como “la denominación que se utiliza para nombrar a la teoría del aprendizaje animal y humano que se focaliza solo en las conductas objetivas observables, descartando las actividades mentales que ocurren por estos procesos”, otra de las características de esta corriente teórica es que se relaciona que la conducta no está determinada por aspectos internos como por ejemplo procesos psicológicos como el pensamiento, si no que esta es producida por factores externos denominados estímulos.

### ***Teorías Cognoscitivas.***

A diferencia de las teorías conductistas las cognoscitivas centran su interés en el estudio de los procesos internos que dan lugar a la conducta, es decir, como ocurren los procesos internos cuando se aprende, se procesa información, se adquiere conocimiento. (Hierro, Guzmán & Gómez, 2015).

#### ***Constructivismo.***

El constructivismo se caracteriza porque el individuo construye el conocimiento a partir de la experiencia, situaciones del día a día, así mismo brinda un significado a cada uno de estos conocimientos a la hora de comprender (Zapata, 2015).

## **Evidencia científica**

### **Internacionales**

De acuerdo a la revisión, se encontraron diferentes estudios e investigaciones con relación al tema a nivel internacional, especialmente en el contexto de Perú, en primer lugar tenemos un estudio realizado por guerrero(2017), en la Universidad Privada Antenor Orrego y lleva como título Clima social escolar y Procrastinación en estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de una institución educativa de acción conjunta del distrito de Florencia de mora – Trujillo, 2017, tiene como objetivo analizar el tipo de relación que existe entre las dimensiones y áreas del clima social escolar con los factores de la conducta de Procrastinación en estudiantes del 1ero y 2do año de secundaria de una Institución Educativa de Acción Conjunta del distrito de Florencia de Mora – Trujillo 2017.

La investigación fue de tipo Sustantiva, buscaba responder a un problema teórico de las variaciones de un modelo y se orienta a “describir y explicar”, de tipo descriptiva correlacional, se trabajó con 120 escolares varones y mujeres del primer segundo grado del nivel secundario, cuyas edades oscilan entre 12 a 14 años. Para la toma de datos se utilizaron dos instrumentos con propiedades psicométricas demostradas como son la escala del clima Social escolar de Moose y Tricket y la escala de procrastinación en adolescentes elaborado por Edmundo Arévalo.

Por último los resultados más significativos indican que en general existe una percepción favorable en las dimensiones que evalúa la escala del clima social escolar: relaciones (64%), autorrealización (59,1%), estabilidad (86,6%) y cambio (63,4%). Del mismo modo se percibe de manera favorable el clima social escolar en cada uno de los indicadores de la escala.

El segundo estudio lleva como título Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima – 2017 , realizado por (Valle, m 2017), en la Universidad Inca Garcilazo De La Vega, su objetivo es Determinar el nivel de Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 126 “Javier Pérez de Cuéllar”, por otro lado la investigación fue de tipo descriptivo, también conocida como dinámica o práctica, con un diseño de investigación no experimental, la población estuvo 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.

El tipo de muestreo utilizado para el estudio es el probabilístico aleatorio simple. Y por último en los resultados 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.

Otro de los estudios lleva como título, Procrastinación y clima social escolar en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal, realizado por (Gil, A. & Serquén, V. 2016), en la Universidad Señor De Sipán, su objetivo fue Determinar la relación entre Procrastinación y clima social escolar en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal, para realizar este estudio se empleó el diseño descriptivo correlacional; con 192 estudiantes de ambos sexos, de tercero y cuarto grado de secundaria de una institución educativa estatal del Distrito de José Leonardo Ortiz, cumpliéndose con los criterios de inclusión. Se utilizaron las escalas de procrastinación en adolescentes (EPA) de y clima social escolar (CES).

Sus resultados demostraron que existe correlación significativa; es decir, brindan cierta seguridad de que la relación encontrada se explica bajo el principio lógico de que a más desfavorable sea la percepción que tienen los estudiantes del escenario escolar en el cual se desarrollan sus actividades académicas, mayor será la probabilidad de que incurran en conductas de Procrastinación, es decir en el hecho de posponer la consecución de sus tareas y/o responsabilidades.

Continuando con la revisión el siguiente estudio lleva por título, Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en estudiantes de 4° de secundaria de una institución educativa, realizado por (Villanueva, 2019), en la Universidad Cesar Vallejo, lleva como objetivo Determinar la relación inversa entre la Inteligencia Emocional y la Procrastinación Académica en estudiantes de 4° de secundaria de una Institución Educativa Pública, Trujillo en el año 2018, por otra parte la investigación fue cuantitativa correlacional, la población, estuvo constituida por 959 estudiantes de ambos sexos de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Gustavo Ries” del Distrito de Trujillo período 2018, se usó un Muestreo no Probabilístico por conveniencia. Y se obtuvieron como resultados en la inteligencia emocional que el 91.0% de los encuestados tienen un nivel atípico y el 83.7% de los encuestados tienen un nivel medio en Procrastinación académica. También se ha encontrado que existe una relación negativa significativa entre la inteligencia emocional y la Procrastinación académica.

En este orden de ideas la siguiente investigación fue realizada por Charine Petroñella (2015), en la universidad de Sudáfrica y lleva como título relación entre la dilación y lo académico, tiene como objetivo determinar si existe una relación significativa entre Dilación académica y logro académico en estudiantes de secundaria, por otro lado se investigó qué relación existe entre el género, edad, número de hermano y Procrastinación académica. La muestra de investigación consistió en 349 estudiantes de secundaria de entre 12 y 19 años (n = 167 hombres, n = 180 femenino, n = 2 género no revelado). Los datos fueron recolectados por medio de la información personal Cuestionario (PIQ), la escala de dilación Tuckman (TPS) y la personalidad de diez elementos Inventario (TIPI). Se encontró

una correlación negativa significativa entre la Procrastinación y logro académico. Las correlaciones entre la dilación y el género, edad, área de la residencia y el número de hermanos respectivamente no fueron significativos. Conciencia y Se descubrió que la estabilidad emocional estaba significativamente relacionada negativamente con la dilación, sin embargo, las relaciones entre Procrastinación y extraversión y amabilidad respectivamente no fueron significativos. Una anomalía encontrada en el presente estudio fue la negativa. Relación entre la dilación y la apertura a la experiencia, y se postula que esto el hallazgo puede deberse a la incapacidad del TIPI para medir las facetas individuales de cada Big Five Factor de dominio o que podría atribuirse a la necesidad de cognición

En último lugar se encontró un estudio que lleva por título Traducción, adaptación y validación cruzada en varios idiomas de la nueva escala dilación Activa y Pasiva, realizado por Aziz y Naeem (2019), se llevó a cabo para ver la aplicabilidad de Nueva Escala activa dilación (Choi y Moran, 2009) y pasiva dilación Escala (Chu y Choi, 2005) en el contexto de Pakistán. El objetivo se logró en dos fases; La Fase I fue puesta a punto y la fase II estaba sobre la traducción y validación lenguajes. Cada fase se llevó a cabo con una muestra independiente.

La muestra de este estudio se seleccionó a través de muestreo de conveniencia y estuvo compuesta de veinte adolescentes entre los 15 y 16 años, Para cumplir con el objetivo del estudio, una prueba se realizó para identificar las dificultades en la comprensión del lenguaje y el contenido de las escalas y decidir si desea utilizar las escalas en su forma original o para traducirlo. Para lograr el máximo nivel de equivalencia conceptual y construcción, se siguió el proceso de descentramiento y las directrices de la traducción por ranuras (2007).

Dicho lo anterior, se considera que realizar una revisión a nivel internacional, aporta de manera significativa, por tanto, es muy necesario tener en cuenta todos estos aportes

anteriores ya que por medio de estos se obtienen bases, que en cierta manera son un soporte a la hora de realizar el estudio y a si mismo contribuyen al desarrollo del mismo.

## **Nacionales**

A continuación, se exponen investigaciones relevantes a nivel Nacional con respecto a la Procrastinación y procrastinación académica, donde se ofrece una breve descripción acerca de los objetivos, metodología y conclusiones, con el fin de fundamentar y fortalecer la presente investigación.

Iniciando con este recorrido se encontró un estudio que lleva como titulo Relación entre habilidades sociales y Procrastinación en adolescentes escolares, realizado por Torres (2016), en la Universidad Cooperativa de Colombia sede Santa Marta, su objetivo fue establecer el tipo de relación que existe entre las habilidades sociales y el promedio académico de los estudiantes adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas, Contables y de Comercio Internacional de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Santa Marta, Se realizó una investigación de paradigma empírico-analítico, de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, se aplicó un diseño transeccional no-experimental, la población estuvo constituida por 730 escolares de los Grados 9°, 10° y 11°, de la cual se tomó una muestra intencional no probabilística de 188 estudiantes, con edades de 13 a 18 años, Media de 15.82 años y Desviación Típica de 1.192 años, pertenecientes a una Institución Educativa Distrital del Distrito de Santa Marta, Colombia.

Se les aplicaron dos instrumentos: la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Para el análisis estadístico se aplicó el coeficiente de correlación paramétrico de Pearson y para la relación entre variables se utilizó el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman y finalmente arrojó como resultados que existen bajos niveles de habilidades sociales entre los adolescentes escolares participantes, Respecto a los niveles de Procrastinación se encontró que el 43% de los

estudiantes no establecen claramente sus objetivos principales de aprendizaje y tienen poco o ningún control o regulación de sus cogniciones, motivaciones y comportamientos para alcanzar esos objetivos.

El siguiente estudio fue denominado Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior, realizada por Angélica Garzón Umerenkova y Javier Gil Flores en el año 2017, cuyo objetivo de esta investigación era analizar la importancia de los distintos factores de gestión del tiempo en la explicación de la procrastinación académica, controlando el efecto atribuido a las características demográficas de los estudiantes.

Para este estudio se utilizó una muestra de 494 estudiantes de primer año, pertenecientes a la Universidad El Bosque y Uniempresarial, ubicadas en la ciudad de Bogotá. 367 eran hombres y 127 mujeres, con edades comprendidas entre los 16 y 46 años. Esta conducta fue medida utilizando ítems incluidos en la primera sección del PASS (Procrastination Assessment Scale-Students), creado por Solomon y Rothblum (1984). Se aplicó la versión en español de este instrumento validada para población universitaria colombiana por Garzón y Gil (2017), como resultado esta investigación arrojó que no se hallaron correlación entre edad y procrastinación, en cuanto al sexo, se aprecia mayor procrastinación en hombres que en mujeres, su efecto deja de ser relevante cuando se considera conjuntamente junto a las conductas de gestión del tiempo.

Siguiendo con esta revisión, encontramos la investigación llamada Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca, llevado a cabo por Navarro Roldan en el año 2016 cuyo objetivo principal explicar la varianza del rendimiento académico desde factores individuales: procrastinación académica, motivación intrínseca. La metodología utilizada en este estudio es un diseño exploratorio de corte transversal, con una muestra de 129 estudiantes de psicología de la UPTC, quienes respondieron a la Escala de procrastinación académica de procrastinación General de Tuckman en la versión validada con estudiantes universitarios argentinos y la Escala de

Motivación Intrínseca. Como conclusión de este estudio se sugirió reevaluar la participación que la educación superior cumple en la decisión vocacional y profesional de los estudiantes, así como generar programas que incrementen sus niveles de autorregulación.

Finalmente se encontró una investigación que lleva como título Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología, realizada por Pardo, perilla & salinas (2014) en la corporación universitaria minuto de Dios en la ciudad de Bogotá, esta tuvo por objetivo describir la relación entre las variables psicológicas; procrastinación académica y ansiedad rasgo y la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con la postergación de actividades académicas, la investigación consistió en un estudio transeccional de tipo descriptivo correlacional. Para el desarrollo de la investigación se utilizaron dos Instrumentos: Escala de Procrastinación Académica (EPA) a<. IDARE (inventario Auto descriptivo de Ansiedad Estado Rasgo), Los resultaos arrojaron que las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentaban una correlación positiva, no obstante, las variables sociodemográficas con relación a la procrastinación académica no presentaron diferencias estadísticamente significativas.

## **Diseño del programa**

### **Descripción del programa**

#### **Población.**

El diseño de este programa orientado a la generación de estrategias frente a la procrastinación académica, va dirigido a estudiantes de secundaria de los grados décimo y undécimo que se encuentren en edades de 12 a 17 años ,el mismo será distribuido por sesiones, cada sesión de este diseño tendrá el objetivo de facilitar estrategias psicoeducativas que sean una guía útil que permita técnicas que orienten a los estudiantes y docentes de las instituciones e incluso a los padres de familia en temáticas relacionadas a esta conducta , con el fin de que se logren mitigar estas conductas en el adolescente y se pueda mejorar la calidad del proceso educativo de los estudiantes de estos grados.

#### **Problemática.**

La alta prevalencia de la procrastinación académica es considerada como un problemática persistente en los estudiantes, lo que produce consecuencias en aspectos como establecer sus relaciones sociales, rendimiento y desempeño académico (Torres, 2016), de acuerdo a la revisión teórica se logró evidenciar que existe escaso material que permita a los agentes educativos orientación en relación a la mitigación de estas conductas, por tal motivo se hace necesario se impartan las estrategias necesarias que faciliten la disminución de estos comportamientos que son factor de malestar significativo en desarrollo del estudiante, de igual manera, sean estrategias que faciliten la identificación de estas conductas , ya que si no son detectadas pueden generar efectos negativos .

De acuerdo a lo anterior, también es importante resaltar que el diseño de esta estrategia pretender se base para futuros diseños, ya que se considera fundamental que cada una de las

instituciones educativas del país cuenten con herramientas que favorezcan a la reducción de esta problemática y ayuden a la mejora del estudiante no solo a aspectos académicos si no también otras áreas del desarrollo como la personal y social de esta población.

### **VARIABLES DE ESTUDIO.**

En un primer momento este programa busca diseñar estrategias que permitan identificar cada una de las conductas que dan lugar a la procrastinación académica, seguido a esto y luego de ese proceso de identificación facilitar herramientas que faciliten la disminución de estas conductas.

En el siguiente apartado se describirán cada una de las variables y Subvariable que se pretenden abordar:

*Tabla 1. Variables de estudio*

---

<b>Variable</b>	<b>Subvariable</b>
<b>Procrastinación:</b> Patrón de conducta caracterizado por aplazar o iniciar actividades que son debidamente planificadas (Villalobos y Becerra, 2017).	<b>Rendimiento académico:</b> “es la evaluación de la construcción de conocimiento y competencias educativas, la cual se da de forma cuantitativa o cualitativa” (Erazo 2013, citado por Villalobos y Becerra, 2017, p.1).

---

**Motivación:** definida como una serie de procesos que generan la activación, dirección y persistencia de la conducta. (Good y Brophy, 1983 citados por Navea 2015).

**Manejo del tiempo:** el concepto del tiempo se clasifica en dos categorías según algunos referente teóricos, en primer lugar las objetivas y por otro las subjetivas, estas distinguen al tiempo (Frieze 1997; Vázquez, 2007, citado por Villata 2015).

---

## **Objetivos**

### **Objetivo general.**

Diseñar un programa que permita la mitigación de los niveles de procrastinación académica en adolescentes de secundaria de grados décimo y undécimo, a través del uso de estrategias psicoeducativas que favorezcan a la identificación de los factores relacionados a la procrastinación.

### **Objetivos específicos.**

Generar estrategias que permitan el desarrollo de habilidades en pro de la disminución de la procrastinación académica.

Analizar la incidencia que existe entre la procrastinación y rendimiento académico.

Elaborar un guía didáctica que suministre las herramientas y estrategias estipuladas en cada sesión del programa.

## **Metodología de abordaje**

### **Tipo y Diseño de investigación.**

El presente estudio “DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA MITIGAR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES”, es una investigación por naturaleza cualitativa debido a que busca diseñar estrategias que permitan identificar factores relacionados y disminuir conductas asociadas a la procrastinación.

La investigación cualitativa se enfoca a comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto,” Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación.” (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p.7).

### **Diseño de Investigación.**

Por los objetivos de la investigación, será un estudio con un diseño cuasi experimental es decir, en este tipo de diseños “los principales instrumentos de trabajo dentro del ámbito aplicado, son esquemas de investigación no aleatorios. Dado la no aleatorización, no es posible establecer de forma exacta la equivalencia inicial de los grupos, como ocurre en los diseños experimentales” (Bono,2012) por otra parte, el alcance de este estudio será longitudinal “Los estudios longitudinales con los diseños de evolución de grupo se examinan cambios a través del tiempo en subpoblaciones o grupos específicos (Hernández, Fernández & Baptista, 2014) por tal motivo, se considera que es el tipo de alcance apropiado para la creación de este programa, teniendo en cuenta que la población a la que va dirigida el programa siempre serán adolescentes de secundaria de grados décimo y undécimo.

**Tipo de muestra:** no probabilística por conveniencia, es decir, Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador ( Otzen & Manterola, 2017).

**Población:** 125 estudiantes grados décimo y undécimo colegio provincial san José Pamplona.

**Muestra:** 15 estudiantes de cada grado.

Respecto al abordaje metodológico del diseño de este programa se pretende estructurar por Quince (15) sesiones, elaboradas de una manera escalonada es decir, se estipula una duración máxima de dos (2) meses para que este se lleve a cabo.

De acuerdo a la descripción de las variables y Subvariables, a continuación se especifica cuantas sesiones serán establecidas por cada una de las mismas.

*Tabla 2. Numero de sesiones por variable.*

<b>Variable y Subvariable</b>	<b>Numero de sesiones</b>
Procrastinación académica	5 sesiones
Rendimiento académico	3 sesiones
Motivación	2 sesiones
Manejo del tiempo	2 sesiones
Instrumentos	2 sesiones
Formatos	1 sesión

### Descripción detallada de las sesiones y actividades del programa

En el siguiente apartado se describen cada una de las sesiones de una manera detallada, junto a las estrategias que las componen, igualmente se especifica el propósito, objetivo y metodología de las mismas. Por otra parte, es necesario mencionar que las intervenciones serán de manera grupal, además, las sesiones estarán divididas de la siguiente manera: dentro de la temática Procrastinación se ejecutaran 5 sesiones, de igual manera el tema de rendimiento académico estará compuesto por 4 sesiones, seguido a esto el tema de motivación por 3 sesiones, por último el tema de manejo del tipo con 3 sesiones. Para un total de 15 sesiones.

#### Sesión 1.

Para esta primera sesión se realizara la aplicación de la escala de procrastinación académica (EPA) la cual fue creada por Busko y adaptada por Álvarez (2010), esta consta de 16 ítems los cuales miden dos factores el primero autorregulación académica y el segundo postergación de actividades, con cinco opciones de respuesta, siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, nunca.

#### Escala EPA

##### ESCALA DE PROCRASTINACION ACADÉMICA

Sexo: M\_\_\_ F\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Lugar de Nacimiento \_\_\_\_\_ Vive con sus padres? Sí\_\_\_ No\_\_\_

Ha perdido Asignaturas? Sí\_\_\_ No\_\_\_

#### 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 en 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)

N°	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	Asiste 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.					

Es fundamental se aplique este instrumento que permite la detección de la conducta procrastinadora al momento de iniciar el programa ya que, el mismo permite conocer ciertos aspectos como lo son la autorregulación académica y postergación de actividades los cuales se pueden mejorar durante el proceso y desarrollo de cada una de las estrategias que se plantean más adelante dentro del programa. Además es importante se presenten los resultados del mismo a cada uno de los participantes, debido a que el manifestar los niveles de la conducta procrastinadora en cada uno de ellos favorece a resaltar los beneficios que conlleva la aplicación del programa.

**Sesión 2.**

<b>Título : “Identificarlo es la clave para reducirlo”</b>
<b>Tema:</b> Procrastinación Académica
<b>Objetivo:</b> Psicoeducar a la población estudiantil sobre la procrastinación académica, por medio de una presentación visual de un mapa conceptual con conceptos básicos de la temática.
<b>Metodología:</b>
<b>Recursos humanos:</b> Docentes, estudiantes grados décimo y undécimo.
<b>Recursos materiales:</b> Video beam, Computador, aula de clases.

**Estrategias :** Encuentro psicoeducativo

**Tiempo:** 1 hora

**Descripción de la estrategia**

**Estrategia 1.**

Para el desarrollo de la presente estrategia el psicólogo debe exponer y trabajar los conceptos básicos de procrastinación académica. Para dicha presentación contará con una presentación visual diseñada para facilitar el proceso y desarrollo de esta sesión con el fin de que se obtenga una mayor comprensión por parte de los estudiantes.

Luego de la explicación se solicitará a cada uno de los estudiantes hagan grupos e identifiquen cada una de las situaciones en las que creen procrastinan y cual creen que es la función que cumple la procrastinación teniendo en cuenta la información ya suministrada por parte del psicólogo, luego de identificadas las situaciones deberán escoger una de ellas para realizar un sociodrama.

PROCRASTINAR

## Procrastinación académica

**1. ¿Qué es?**  
Es definida como una demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con los estudios, cuando una persona procrastina trae consigo consecuencias que impactan algunos aspectos que conllevan al incremento de los niveles como angustia, ansiedad e impulsividad, así mismo se presentan una disminución en la calidad y eficacia de la tareas que se pretendan realizar, en el caso de la procrastinación académica se impactan factores como el desempeño y rendimiento escolar de los estudiantes (Torres –Ceballos, et al, 2017).

**2. Tipos**

- Esporádica:** Hace referencia a una conducta puntual y relacionada con actividades académicas concretas debido a carencias en la gestión del tiempo (Schouwenburg,2004), Citado por (Rodríguez&Mercé,2017),
- Crónica** Es el hábito generalizado de demorar la dedicación al estudio (Clariana 2009, citado por Rodríguez & Mercé 2017).

**3. Posturas Teóricas.**

- Enfoque motivacional.
- Enfoque cognitivo.
- El enfoque conductual.

**4. Consecuencias y efectos.**

- Fisiológicos** Incluye riesgos para la salud, intranquilidad, cambios en el estado de ánimo, fatiga.
- psicológicos** Como, presentar altos niveles de ansiedad, sentimientos de culpa, frustración, irritabilidad, entre otros.

*Figura 1. Mapa Procrastinación académica.*

El anterior mapa se proyectara a los participantes de la actividad por medio de un video beam con el fin de proporcionar cada uno de los conceptos teóricos acerca de la procrastinación académica, es importante mencionar que este tipo de material facilitara a los estudiantes una comprensión de manera más clara y detallada acerca del tema.

### **Estrategia 2.Sociodrama**

Para esta parte de la sesión cada grupo luego de tener identificadas las situaciones, deberá realizar un sociodrama esto con el fin de que los demás participantes del encuentro identifiquen a qué situación se refieren. Al momento de identificar dicha situación el psicólogo impartirá algunas pautas de cómo evitar se presenten dichas situaciones.



*Figura 2. Sociodrama.*

Como cierre de la sesión es importante que el psicólogo realice la debida retroalimentación sobre el tema abordado y la importancia que tiene identificar cada una de estas situaciones para lograr la reducción de la conducta procrastinadora.

**Sesión 3.**

<b>Título: “Limitaciones personales”</b>
<b>Tema:</b> Procrastinación académica
<b>Objetivo:</b> Realizar un taller reflexivo donde se ofrecerán puntos de vista nuevos sobre problemáticas que afectan al estudiante de manera personal, para el mejoramiento de cada una de estas características individuales por medio de uso de estrategias y qué herramientas se pueden utilizar para mejorarlos.
<b>Metodología:</b> <b>Recursos humanos:</b> Docentes, estudiantes grados décimo y undécimo, psicólogo. <b>Recursos materiales:</b> papel, lapicero.
<b>Estrategia 1. Socialización del tema</b> <b>Tiempo: 45 minutos</b> <b>Descripción</b> Para esta primera estrategia de esta sesión el psicólogo debe preparar una breve intervención de manera más detallada sobre las posibles consecuencias y efectos de la procrastinación académica, para esto deberá tener en cuenta lo establecido en el capítulo I del marco teórico. A continuación se sintetiza la información: <b>Consecuencias y efectos de la procrastinación académica.</b> La alta prevalencia de la procrastinación académica continua considerándose como una problemática que se ve involucrada en muchos aspectos del estudiante por lo que diversos estudio intentan precisar en cuáles son esas posibles consecuencia a largo y corto plazo de llevar a cabo la conducta procrastinadora. Según natividad (2014) citado por Ocampo (2017), la evidencia teórica demuestra que a lo largo de la historia se revelan que en diferentes contextos culturales se encuentra inmerso el fenómeno de la procrastinación, lo que se ha considerado debido a su alta prevaecía una problemática que día a día interviene

en el proceso de funcionamiento óptimo de individual.

Por tanto, la presencia de un niveles altos de procrastinación traen consigo consecuencias en aspectos como el fisiológico, lo que incluye riesgos para la salud, intranquilidad, cambios en el estado de ánimo, fatiga, además efectos a nivel psicológico como, presentar altos niveles de ansiedad, sentimientos de culpa, frustración, irritabilidad, entre otros. (Furlan, Ferrero y Gallart, 2014; García-Ayala, 2013 citados por Ocampo, 2017). Por otra parte es importante precisar cuáles son las posibles consecuencias de procrastinar en el contexto académico, algunos estudios afirman que los estudiantes que llevan a cabo conductas procrastinadoras están expuesto a vivir experiencias de situaciones y circunstancia de amenazas que tren consigo efectos como el generar emociones y estados de ansiedad, vergüenza y enfado (Ocampo, 2017).

### **Estrategia2.:** Taller reflexivo

#### **Descripción**

Pasos a seguir:

- 1- El Psicólogo debe pedir al grupo que cada persona escriba en un papel tres limitaciones o puntos débiles de cada uno. No se pondrá el nombre en ese papel. Tras unos minutos, recoge todos los papeles.
- 2- Distribuye estos papeles de manera aleatoria de manera que cada persona, haya recibido uno.
- 3- Por orden, cada persona va leyendo los puntos débiles que aparecen en el papel como si fueran propios. Además, pueden exagerarlos. A medida que se van mencionando el Psicólogo debe comentar qué estrategias puede usar para corregirlos o cómo podría mejorarlos. Nota: la estrategia varía de acuerdo al tipo de situaciones que se presenten dentro de la sesión.



*Figura 3. Taller reflexivo.*

Para el cierre de esta sesión el psicólogo debe realizar la debida retroalimentación por medio de una breve exposición del tema central que se abordó es decir, consecuencias y efectos de la procrastinación académica enfatizando en cada uno de ellos como se mencionó en la primera estrategia de esta sesión, igualmente resaltando que estas consecuencias pueden generar en el individuo cierto malestar, en las diferentes áreas del funcionamiento, además, que se puede ver involucrado en el desarrollo físico, social, familiar y psicológico.

#### **Sesión 4.**

**Título:** “Aprendamos a tomar decisiones con responsabilidad”

**Tema:** Procrastinación Académica

**Objetivo:** Brindar información sobre la importancia de la toma de decisiones en la etapa de la adolescencia, por medio de un folleto, con el fin de que la población cuente con una orientación adecuada en cuanto al tema.

**Metodología:**

**Recursos humanos:** Docentes, estudiantes grados décimo y undécimo secundaria y psicólogos.

**Recursos materiales:** Folleto.

**Estrategias:**

**Tiempo:** 45 minutos

**Descripción de la estrategia:**

**Estrategia1.** Folleto

Dentro de esta sesión se contará con un Folleto donde se darán a conocer conceptos básicos de la temática, en donde responderá preguntas como:

1. ¿Qué significa tomar decisiones?
2. ¿Cuándo tomamos decisiones?
3. ¿Por qué es tan importante la toma de decisiones en la etapa de la adolescencia?
4. Pasos para tomar una buena decisión



Figura4. Folleto toma de decisiones.



Figura 5. Folleto toma de decisiones.

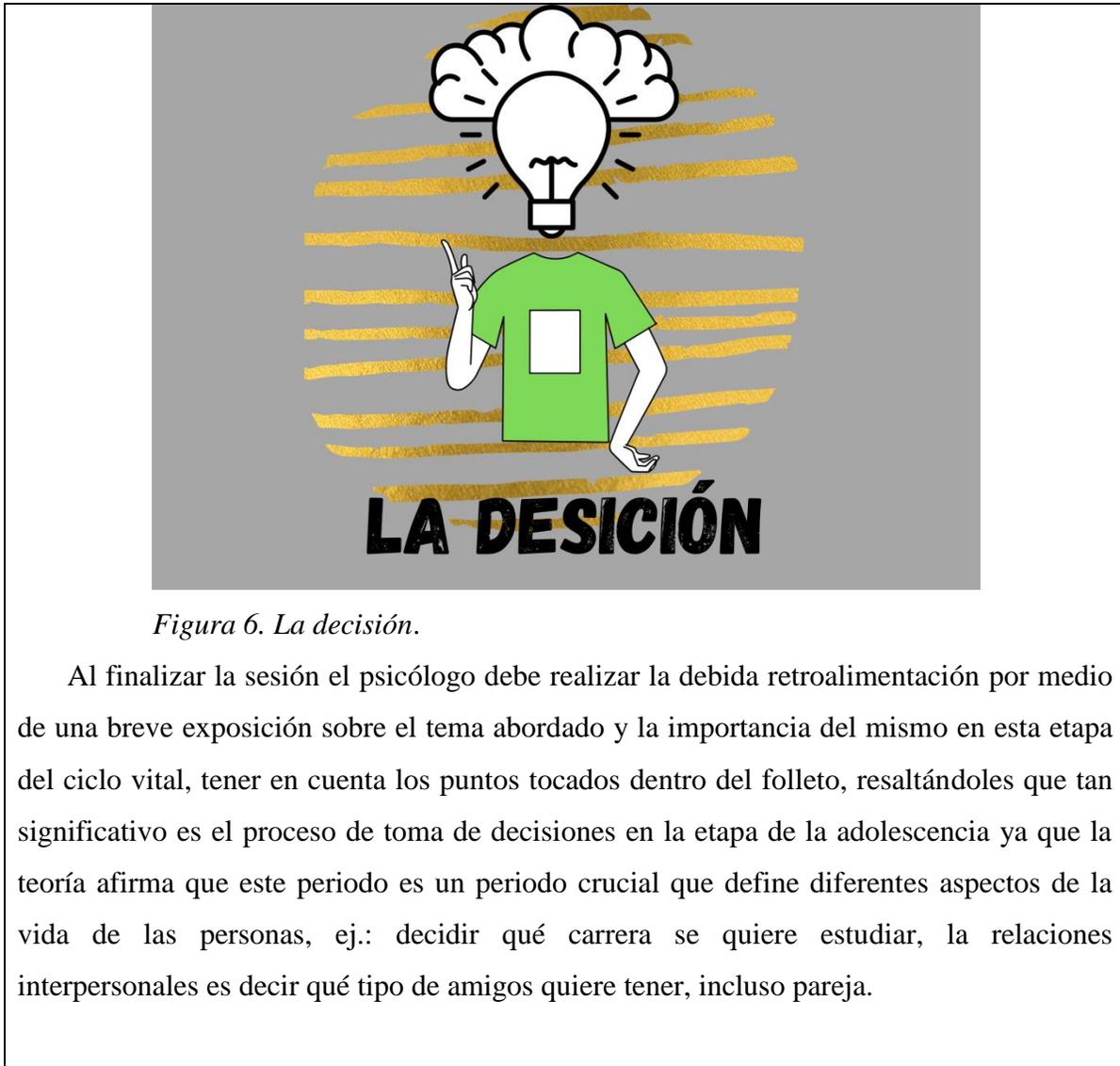
**Estrategia 2. La decisión**

Luego, se realizara una dinámica llamada LA DECISIÓN, la cual consisten en lo siguiente:

1. Se les dará a conocer a los participantes diferentes situaciones problemáticas cuya solución podría llegar a tener efectos negativos.

Nota: la situación se adapta de acuerdo al contexto.

Ejemplo: Unos amigos y tú están esperando al resto del grupo en el parque ya que quedaron en reunirse para luego ir a una fiesta. Mientras esperas, un compañero enciende un cigarrillo y empieza a fumar. Entre algunos amigos se van pasando el cigarro. Nadie ofrece, simplemente lo van pasando y fumando. Tú te sientes extraño al no fumar y piensas que igual estarías mejor pegar unas caladitas para sentirte más integrado en el grupo. ¿Qué podrías hacer, decir o pensar para no acabar fumando?



*Figura 6. La decisión.*

Al finalizar la sesión el psicólogo debe realizar la debida retroalimentación por medio de una breve exposición sobre el tema abordado y la importancia del mismo en esta etapa del ciclo vital, tener en cuenta los puntos tocados dentro del folleto, resaltándoles que tan significativo es el proceso de toma de decisiones en la etapa de la adolescencia ya que la teoría afirma que este periodo es un periodo crucial que define diferentes aspectos de la vida de las personas, ej.: decidir qué carrera se quiere estudiar, la relaciones interpersonales es decir qué tipo de amigos quiere tener, incluso pareja.

### Sesión 5.

<b>Título:</b> “Mi proyecto de vida”
<b>Tema:</b> Procrastinación académica
<b>Objetivo:</b> Promover la construcción del proyecto de vida, por medio del uso de estrategias psicoeducativas, con el fin de que se fortalezca la formación integral del estudiante.
<b>Metodología:</b>
<b>Recursos humanos:</b> Docentes, estudiantes grados décimo y undécimo y psicólogo.

Recursos materiales: Video animado, plantilla, video beam, fotografías, imágenes.

**Estrategias**

**Estrategia 1.** Video animado

Tiempo: 45 minutos

**Descripción**

Para el desarrollo de la primera estrategia de la sesión el psicólogo debe proyectar video animado en donde se ilustro el tema de manera detallada, lo que permitirá la comprensión a cada uno de los estudiantes.

Dentro de este se abordará el tema de proyecto de vida.

*(Anexo1. Video link)*

**Estrategia 2.**plantilla mi proyecto de vida

**Descripción:**

Para el desarrollo de la segunda estrategia el psicólogo proporcionara a cada estudiante plantilla titulada mi proyecto de vida, esto con el fin de que establezcan de que metas y objetivos, dentro de esta platilla los estudiantes pueden usar fotografías imágenes, etc.

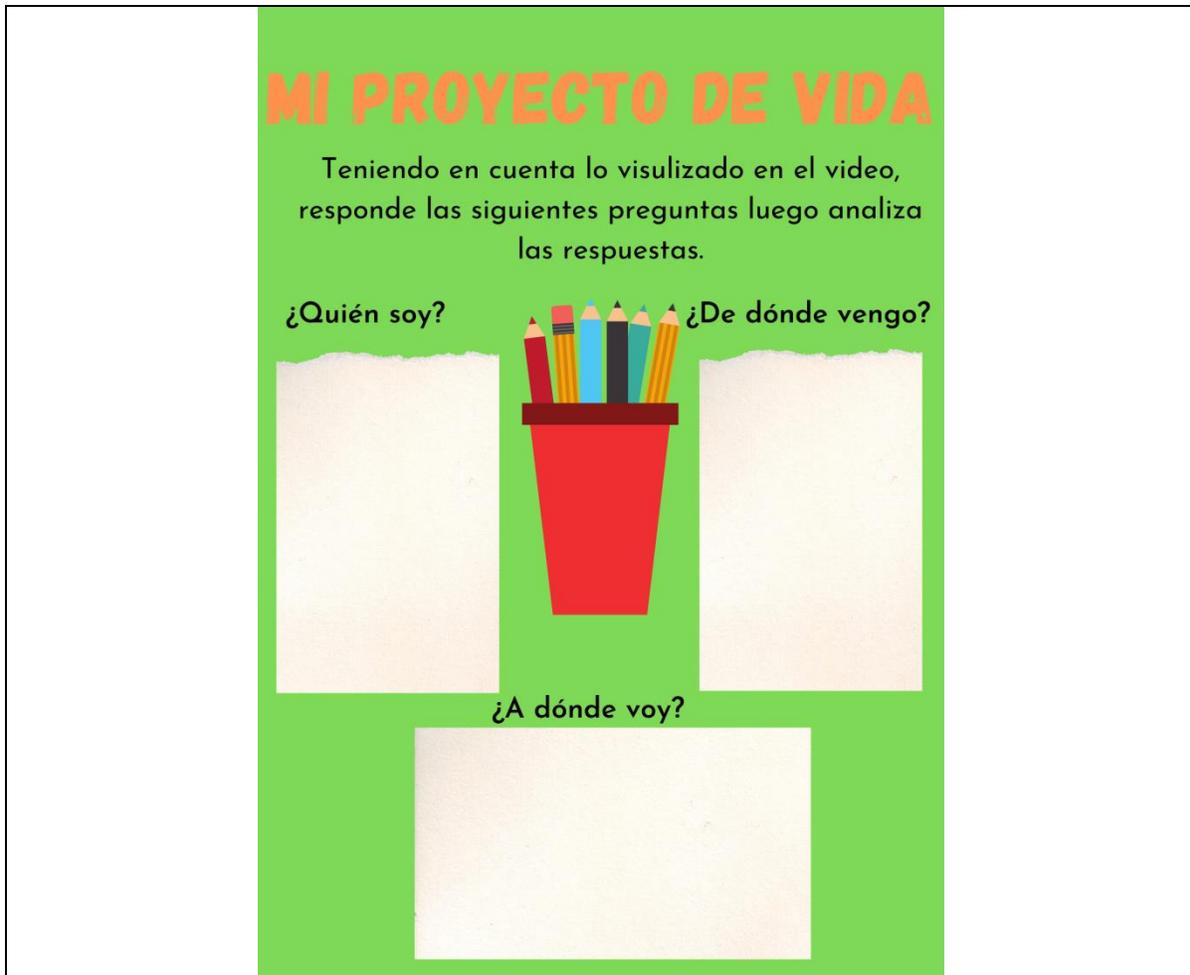


Figura 7. Plantilla mi proyecto de vida.

Para el cierre de la sesión el psicólogo debe realizar la debida retroalimentación enfatizando en la importancia que tiene establecer metas y objetivos en la etapa de la adolescencia, es necesario resaltar a los participantes que cada una de estas metas o propósitos sean a corto o largo plazo de alguna manera pueden definir aspectos importantes de la vida del mismo.

### Sesión 6.

**Título:** “Piensa y busca soluciones”

**Tema:** Rendimiento académico

**Objetivo:** Identificar cuáles son los pensamientos que afectan y se ven involucrados en el desarrollo de las actividades del estudiante con el fin de que se encuentren las posibles soluciones de los mismos.

**Metodología:**

**Recursos humanos:** Docentes, estudiantes grados Decimos y undécimo y psicólogo.

**Recursos materiales:** Plantilla, lapicero o lápiz.

**Estrategias:**

**Tiempo:** 45 minutos

**Estrategia 1.** Explicación de la temática

**Descripción**

Para el desarrollo de esta sesión el psicólogo debe realizar la debida explicación de cuáles son las características de los factores que inciden en el rendimiento académico, teniendo en cuenta los establecido en el capítulo II del marco teórico donde se abordan de la siguiente manera:

Dentro de los de factores que inciden en el rendimiento académico se encuentran dos categorías, la primera son los factores endógenos o individuales es decir, originados al interior o desde el estudiante, la segunda son los factores exógenos es decir, se originan o suceden de manera externa. Algunos de los aspectos dentro de los Factores endógenos: acompañado por características del estudiante, aquí se tienen en cuenta antecedentes escolares, inasistencias recurrentes a clases, repetición de grado, prácticas educativas en el hogar , lo que conlleva a consecuencias como, ausentismo, deserción escolar, entre otros (Vernal & Rodríguez, 2017). Por otra parte los factores exógenos: están relacionados en un primer momento por características de la familia, como la escolaridad de los padres, estrato socio económico, la cultura, el acompañamiento y supervisión de tareas, por otro lado, característica de los docentes, la institución educativa, en donde se engloba la asistencia y puntualidad del docente, recursos del aula de clases, practicas pedagógicas, el usos efectivo del tiempo en el aula, entre otros (Vernal & Rodríguez, 2017).

Lo anterior con el fin de poner en contexto a los estudiantes y se logre dar continuidad a la segunda estrategia de las sesión.

**Estrategia 2.** Plantilla piensa y busca soluciones.

La segunda actividad de esta sesión consiste en permitir al estudiantes exprese cada uno de los pensamiento que inciden a la hora de realizar alguna actividad y estrategias de igual manera busquen las posibles soluciones para cambiar este tipo de pensamientos

Para esto el psicólogo debe proporcionar acompañamiento y brindar ejemplos a los estudiantes:



### “piensa y busca soluciones”

A continuación encontraras algunas casillas donde en un primer momento debes identificar cuáles son los pensamientos que interfieren a la hora de la ejecución de tus actividades o tareas, seguido a esto pensaras en las posibles soluciones de los mismos.

Pensamientos que interfieren el desarrollo de tus actividades o tareas.	Pensamientos que faciliten la ejecución y realización de dicha actividad o tarea.
Ej.: no podré terminar este trabajo tengo muchas tareas acumuladas.	Ej.: organizare mi tiempo y comenzaré poco a poco hasta que quede realizada la tarea. Al igual no debe quedar perfecto estoy aprendiendo.

*Figura 8. Plantilla piensa y busca soluciones.*

Luego de que cada participante plasme sus ejemplos con la plantilla piensa y busca soluciones, es importa precisar en ella por medio de algunos participantes voluntarios que socialicen algunos de los ejemplos que incluyeron dentro de la plantilla, con el fin de resaltar que aspectos puede mejorar, fortalecer el estudiante y cómo hacerlo de acuerdo a estos ejemplos.

Para el cierre de la sesión el psicólogo debe realizar la debida retroalimentación a través de una breve exposición de la temática abordada y de la importancia de identificar cada uno de estos factores en pro de la mejora del rendimiento académico del estudiante, igualmente tener en cuenta lo ya dicho en la estrategia número uno de la sesión en donde se abarcan cuáles son estos factores, es decir, factores endógenos y exógenos mencionando algunos elementos que acompañan estos factores, ej.: endógenos: características propias del estudiante, repeticiones de grados. Exógenos: características familiares, nivel de escolaridad de los padres. Además se pueden incluir otro tipo de ejemplos teniendo en cuenta el contexto y lo explicado.

### Sesión 7.

<b>Título:</b> “Descubre tu estilo de APZ”
<b>Tema:</b> Rendimiento académico
<b>Objetivo:</b> Identificar los estilos de aprendizaje de cada estudiante, con el fin de emplear estrategias en pro del fortalecimiento de los mismos.
<b>Metodología:</b>
<b>Recursos humanos:</b> Docentes, estudiantes grados décimo y undécimo y psicólogo.
<b>Recursos materiales:</b> Plantilla, lapicero o lápiz.
<b>Estrategias:</b>

**Tiempo: 1 hora**

**Estrategia 1.** Identifiquemos los estilos de aprendizaje

**Descripción**

Para esta primera sesión el psicólogo debe aplicar el test VARK creado por Fleming y Mills (2006), para identificar los estilos de aprendizaje evaluando lo visual, auditivo, lectura/ escritura y lo kinestésico, este consta de 16 preguntas con cuatro opciones de respuesta, el objetivo central del cuestionario es identificar la preferencias individuales de cada estudiante para organizar y establecer su aprendizaje.

**Instrucciones:**

**Circule la letra de la respuesta que mejor explica su preferencia, seleccione más de una respuesta si una sola no encaja con su percepción. Deje en blanco toda pregunta que no se aplique.**

**1. Usted cocinará algo especial para su familia. Usted haría:**

- a. Preguntar a amigos por sugerencias.
- b. Dar una vista al recetario por ideas de las fotos.
- c. Usar un libro de cocina donde usted sabe hay una buena receta.
- d. Cocinar algo que usted sabe sin la necesidad de instrucciones.

**2. Usted escogerá alimento en un restaurante o un café. Usted haría:**

- a. Escuchar al mesero o pedir que amigos recomienden opciones.
- b. Mirar lo que otros comen o mirar dibujos de cada platillo.
- c. Escoger de las descripciones en el menú.
- d. Escoger algo que tienes o has tenido antes.

**3. Aparte del precio, qué más te influenciaría para comprar un libro de ciencia ficción**

- a. Un amigo habla acerca de él y te lo recomienda.
- b. Tienes historias reales, experiencias y ejemplos.
- c. Leyendo rápidamente partes de él.
- d. El diseño de la pasta es atractivo.

**4. Usted ha terminado una competencia o un examen y le gustaría tener alguna retroalimentación. Te gustaría retroalimentarte:**

- a. Usando descripciones escritas de los resultados
- b. Usando ejemplos de lo que usted ha hecho.
- c. Usando gráficos que muestran lo que usted ha logrado.
- d. De alguien que habla por usted.

**5. Usted tiene un problema con la rodilla. Usted preferiría que el doctor:**

- a. Use un modelo de plástico y te enseñe lo que está mal
- b. Te de una página de internet o algo para leer
- c. Te describa lo que está mal
- d. Te enseñe un diagrama lo que está mal

**6. Usted está a punto de comprar una cámara digital o teléfono o móvil.**

¿Aparte del precio qué más influirá en tomar tu decisión?

- a. Probándolo
- b. Es un diseño moderno y se mira bien.
- c. Leer los detalles acerca de sus características.
- d. El vendedor me informa acerca de sus características.

**7. Usted no está seguro como se deletrea trascendente o trascendente ¿Ud. qué haría?**

- a. Escribir ambas palabras en un papel y escojo una.
- b. Pienso cómo suena cada palabra y escojo una.
- c. Busco la palabra en un diccionario.
- d. Veo la palabra en mi mente y escojo según como la veo.

**8. Me gustan páginas de Internet que tienen:**

- a. Interesantes descripciones escritas, listas y explicaciones.
- b. Diseño interesante y características visuales.
- c. Cosas que con un click pueda cambiar o examinar.

d. Canales donde puedo oír música, programas de radio o entrevistas.

**9. Usted está planeando unas vacaciones para un grupo. Usted quiere alguna observación de ellos acerca del plan. Usted qué haría:**

- a. Usa un mapa o página de Internet para mostrarles los lugares.
- b. Describe algunos de los puntos sobresalientes.
- c. Darles una copia del itinerario impreso.
- d. Llamarles por teléfono o mandar mensaje por correo electrónico.

**10. Usted está usando un libro, disco compacto o página de Internet para aprender a tomar fotos con su cámara digital nueva. Usted le gustaría tener:**

- a. Una oportunidad de hacer preguntas acerca de la cámara y sus características.
- b. Esquemas o diagramas que muestran la cámara y la función de cada parte.
- c. Ejemplos de buenas y malas fotos y cómo mejorarlas.
- d. Aclarar las instrucciones escritas con listas y puntos sobre qué hacer.

**11. Usted quiere aprender un programa nuevo, habilidad o juego en una computadora. Usted qué hace:**

- a. Hablar con gente que sabe acerca del programa.
- b. Leer las instrucciones que vienen en el programa.
- c. Seguir los esquemas en el libro que acompaña el programa.
- d. Use los controles o el teclado.

**12. Estás ayudando a alguien que quiere a ir al aeropuerto, al centro del Pueblo o la estación del ferrocarril. Usted hace:**

- a. Va con la persona.
- b. Anote las direcciones en un papel (sin mapa).
- c. Les dice las direcciones.
- d. Les dibuja un croquis o les da un mapa

**13. Recuerde un momento en su vida en que Ud. aprendió a hacer algo nuevo. trate**

**de evitar escoger una destreza física, como andar en bicicleta. Ud.**

Aprendió mejor:

- a. Viendo una demostración.
- b. Con instrucciones escritas, en un manual o libro de texto.
- c. Escuchando a alguien explicarlo o haciendo preguntas.
- d. Con esquemas y diagramas o pistas visuales.

**14. Ud. Prefiere un maestro o conferencista que use:**

- a. Demostraciones, modelos o sesiones prácticas.
- b. Folletos, libros o lecturas
- c. Diagramas, esquemas o gráficos.
- d. Preguntas y respuestas, pláticas y oradores invitados.

**15. Un grupo de turistas quiere aprender acerca de parques o reservas naturales en su área. Usted:**

- a. Los acompaña a un parque o reserva natural.
- b. Les da un libro o folleto acerca de parques o reservas naturales.
- c. Les da una plática acerca de parques o reservas naturales.
- d. Les muestra imágenes de Internet, fotos o libros con dibujos.

**16. Usted tiene que hacer un discurso para una conferencia u ocasión especial.**

**Usted hace:**

- a. Escribir el discurso y aprendérselo leyéndolo varias veces.
- b. Reunir muchos ejemplos e historias para hacer el discurso verdadero y práctico.
- c. Escribir algunas palabras claves y practicar el discurso repetidas veces.
- d. Hacer diagramas o esquemas que te ayuden a explicar las cosas.

**Estrategia 2.** Explicación de la temática

Para continuar con el desarrollo de la sesión el psicólogo debe realizar una breve explicación sobre los estilos de aprendizaje teniendo en cuenta lo establecido en el capítulo II del marco teórico.

### Tipos de estilos de aprendizaje.

Tomando como base teórica, lo postulado por Honey Alonso (1995) citado por estrada (2018), se encontraron propuestos cuatros tipos de estilos de aprendizaje, el primero de ellos el activo, el segundo el reflexivo, el terceto teórico y el ultimo pragmático.

Estilo de aprendizaje activo: “los estudiantes que predominan este estilo son de mente abierta, entusiastas y para nada escépticos; crecen ante los desafíos, son personas de grupo y centran a su alrededor todas sus actividades” (Honey Alonso, 1995 citado por estrada, 2018). Estilo de aprendizaje reflexivo: En este estilo los estudiantes “se caracterizan por reunir datos y analizarlos de forma detallada y sistémica y mediante esto llegar a una conclusión, son prudentes. Observan y escuchan a los demás” (Estrada, 2018, p.224).

Estilo de aprendizaje teórico: “se analizan los problemas de forma vertical y escalonada, consideran etapas lógicas, son perfeccionistas, consideran una profundidad en el sistema de pensamiento, les gusta analizar y sintetizar” (Estrada, 2018, p.224). Estilo de aprendizaje pragmático: “Aplican los contenidos aprendidos, descubren lo positivo de las ideas y apenas pueden las experimentan; actúan rápidamente ante proyectos que los llamen la atención. Son impacientes con las personas que teorizan” (Estrada, 2018, p.224).

Para el cierre de esta sesión es importante el psicólogo realice la debida retroalimentación por medio de una breve exposición de la temática que se abarco teniendo en cuenta las bases teóricas mencionadas dentro de la estrategia numero dos d esta sesión, resaltando que cada persona posee un estilo de aprendizaje diferente y el potencializarlo al momento de descubrirlo favorece de manera significativa al desarrollo de habilidades tanto individuales como colectivas.

### **Sesión 8.**

**Título:** “Diseñemos nuestras normas de convivencia dentro del aula”

<b>Tema:</b> Rendimiento académico
<b>Objetivo:</b> Fortalecer el adecuado clima escolar, en pro del favorecimiento al desempeño académico del estudiante.
<b>Metodología:</b> <b>Recursos humanos:</b> Docentes. Estudiantes grados décimo y undécimo, y psicólogo. <b>Recursos materiales:</b> Carteleras, marcadores, colores.
<b>Estrategias:</b> <b>Tiempo:</b> 45 minutos <b>Descripción</b> <b>Estrategia 1.</b> Explicación  Una buena convivencia dentro del aula de clase es fundamental para el desarrollo de los procesos de aprendizaje, igualmente influye al fortalecimiento de aspectos sociales, y el desarrollo del crecimiento personal. Para el desarrollo de la primera actividad de esta sesión el psicólogo debe socializar algunas pautas de cómo se puede fomentar la adecuada convivencia escolar dentro del aula de clases.  <b>Estrategia 2.</b> Normas de convivencia  <b>Diseñemos nuestras normas de convivencia dentro del aula:</b>  Para continuar con el desarrollo de esta sesión el psicólogo solicitará la participación de cada uno de los estudiantes, cada uno de ellos debe proponer puntos de vista y algunas normas que considere pertinente se deban establecer en su aula de clase junto a sus compañeros. Cada una de estas normas se irán redactando de manera creativa dentro de una cartelera, y al finalizar se ubicará en una pared del aula, con el fin de que a diario puedan ser visualizadas por los estudiantes y se mantenga un clima escolar adecuado.  En el siguiente apartado se evidenciará un ejemplo del mismo.



Figura 9. Normas de convivencia dentro del aula.

**Sesión 9.**

**Título:** “Estoy orgulloso de”

**Tema:** Motivación académica

**Objetivo:** Fortalecer el reconocimiento de las características y cualidades positivas dentro

del ámbito académico que posee el adolescente en pro del mejoramiento de las habilidades individuales.

**Metodología:**

**Recursos humanos:** Docentes y estudiantes grados décimo y undécimo y psicólogo.

**Recursos materiales:** Hojas de plantillas impresas, lápiz o lapicero.

**Estrategias:**

**Tiempo:** 1 hora

**Estrategia 1.** Plantilla

**Descripción:** Dentro de esta primera estrategia el psicólogo debe entregar a los participantes una plantilla la cual se titula “expresa de que te sientes orgulloso” dentro de esta se encontraran 10 apartados en los cuales deben escribir diez cosas dentro de ellas aspectos por las que se sientan orgulloso, cualidades, características positivas y logros académicos.

**“EXPRESA DE QUE TE SIENTES ORGULLOSO”**



1	
2	
3	
4	
5	
6	

<b>7</b>	
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	

*Figura 10. Plantilla expresa que te sientes orgulloso.*

Luego de que cada participante cuente con la plantilla, para el desarrollo de esta actividad el psicólogo en un primer momento dará un breve reflexión de porque se deben sentir orgullosos de sí mismos, recordándoles que gracias a esto podrían alcanzar cada una de sus metas fomentando en ellos la expresión de las mismas.

**Estrategia 2.** Dibujo o frase.

**Descripción:** Para la segunda parte de la sesión el psicólogo proporcionará a los estudiantes plantilla titulada “exprésate” y lápiz, esto con el fin de que cada uno realice una ilustración o escriba una frase con la que se identifique, seguido a esto cada estudiante debe compartirla con cada uno de sus compañeros y explicar el por qué se identifica con dicha ilustración.



*Figura 11. Plantilla exprésate.*

Para el cierre de la sesión se pedirá a un estudiante voluntario que dé a conocer que fue lo que más le costó al momento de identificar cada uno de esos logros y cualidades por las que se siente orgullo y porque?, seguido a esto el psicólogo realizará la debida retroalimentación por medio de una breve explicación, recordándoles sean conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones el reconocer esas cualidades positivas que poseemos y sobre la importancia que tiene reconocer cuáles son cada una de ellas ya que estas facilitan se establezcan metas y objetivos en pro de la mejora de estos logros.

**Sesión 10.**

<b>Título:</b> “la motivación inicia con uno mismo”
<b>Tema:</b> Motivación
<b>Objetivo:</b> Reforzar la motivación del estudiante en pro del mejoramiento de bienestar individual.
<b>Metodología:</b> <b>Recursos humanos:</b> Docentes y estudiantes grados décimo y undécimo y psicólogo. <b>Recursos materiales:</b> Hojas, lapicero.
<b>Estrategias:</b> <b>Tiempo: 30 minutos</b>  <b>Estrategia 1.</b> La lista <b>Descripción</b> <p>Para la primera estrategia de la esta sesión el psicólogo debe solicitar a los participantes disponga de papel y lápiz, seguido a esto les pedirá que realicen una lista de las razones, o cosa que lo motivan a seguir adelante cada día, para esto se dispondrá de un tiempo de 10 minutos. Para esto el psicólogo puede realizar la debida orientación del proceso indicándoles algunos ejemplos de qué tipo de razones o cosas pueden plasmar en su lista. Igualmente le psicólogo debe recordarles que no existe una regla definida sobre cuáles son esas cosas que te motivan esta varían de acuerdo a la persona, el contexto, creencias etc. Para finalizar esta sesión se pedirá a un voluntario que exponga al grupo esa lista de cosas que plasmo.</p> <b>Estrategia 2.</b> Carta <b>Descripción:</b> <b>“Una carta a mí”</b> <p>Dentro de la segunda estrategia de esta sesión el psicólogo pedirá a los participantes dispongan de hoja y lapicero, luego realizará las debidas indicaciones de la actividad, en primer lugar el estudiante en esa hoja que se lo solicito debe redactar una carta dirigida a sí</p>

mismo dentro de la misma debe incluir aspectos como propósitos, metas y objetivos a corto y largo plazo, igualmente compromisos, etc.

Al finalizar la sesión el psicólogo pide a cada uno de los participantes conserven dicha carta y cada que tengan un espacio puedan leerla.

**ejemplo: Carta**

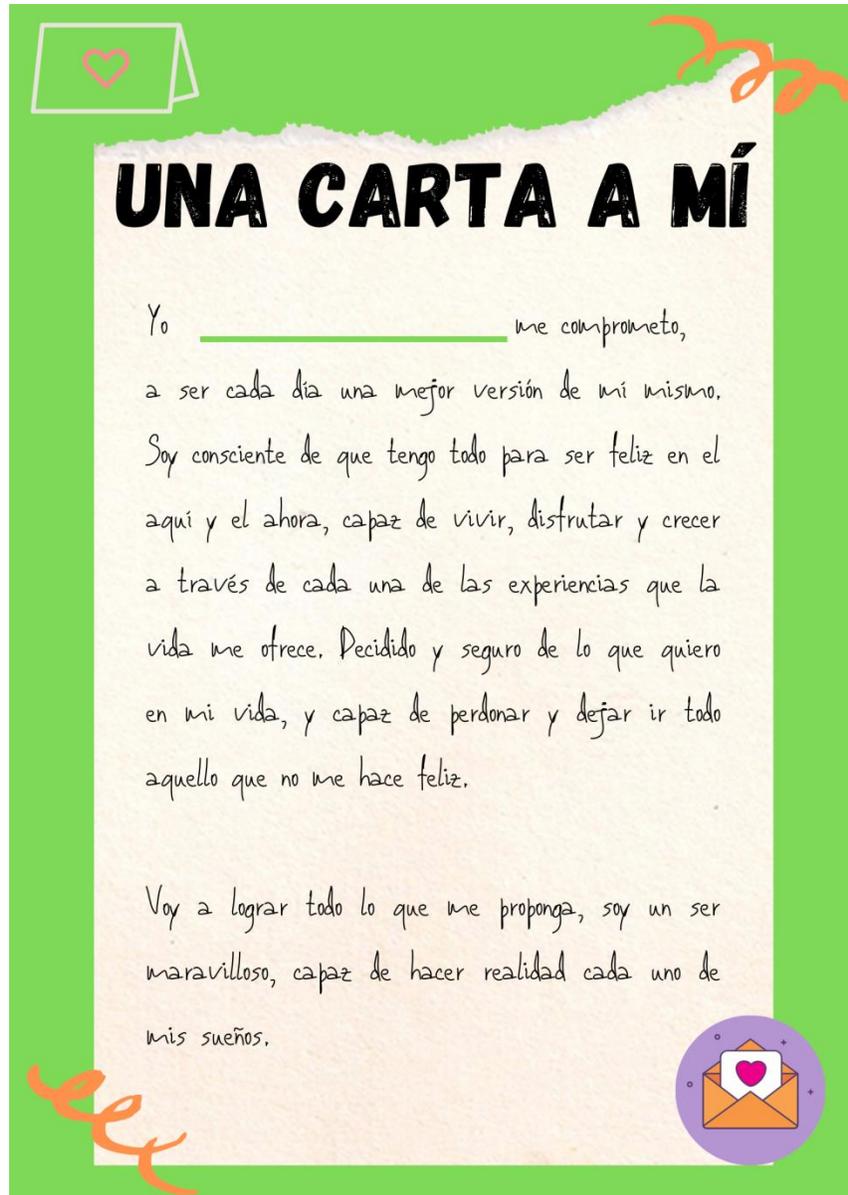


Figura 12. Una carta a mí.

Para el cierre de esta sesión el psicólogo debe realizar la debida retroalimentación por

medio de una breve exposición enfatizando en la importancia que tiene el motivarse a sí mismo ya que esto favorece al desarrollo de metas y objetivos, a demás otros aspectos de la vida como al desarrollo de la productividad personal, mejorar el proceso de la toma de decisiones.

### Sesión 11.

<b>Título:</b> “Como motivarlos”
<b>Tema:</b> Motivación académica
<b>Objetivo:</b> Capacitar al personal de docentes de grados décimo y undécimo, por medio del uso de estrategias psicoeducativas, con el fin de que obtengan herramientas sobre el tipo de estrategias que pueden emplear para motivar a los estudiantes.
<b>Metodología:</b> <b>Recursos humanos:</b> Docentes, estudiantes grados décimo y undécimo y psicólogo. <b>Recursos materiales:</b> revisión de documentos teóricos.
<b>Estrategias:</b> <b>Tiempo:</b> 45 minutos <b>Estrategia.</b> Capacitación <b>Descripción</b>  <b>Escenario1.</b> <p>Para esta sesión en un primer momento el psicólogo debe socializar a los docentes conceptos básicos sobre que es la motivación académica, a continuación se presenta un escrito de manera detalla que puede ser utilizado como guía al momento de realizar la debida explicación.</p> <b>Motivación académica</b>  <b>Definición</b> <b>¿Qué es la motivación?</b>

“es un conjunto de pautas para la acción, emocionalmente cargadas que implican la anticipación de una meta u objetivo” (Huertas, citado por Zamora, 2013, p.21).

**Tipos:** la motivación puede ser extrínseca o intrínseca, en un primer lugar la motivación extrínseca se centra en los factores externos y en el tipo de beneficio que se lograra luego de la realización de una tarea y en segundo lugar la motivación intrínseca se centra en los aspectos internos incluyendo intereses, satisfacción (OBS, 2020).

### **Motivación y educación**

la motivación es la capacidad que los seres humanos desarrollan para llevar a cabo cualquier tarea de su diario vivir, un adecuado direccionamiento y trabajo de la motivación en el contexto educativo genera que se desarrolle mejoras en el ambiente escolar lo cual se traduce al buen rendimiento del estudiante al momento de realizar cada una de sus actividades y tareas por cumplir, la motivación juega un papel importante dentro del contexto educativo, ya que algunos estudios han arrojado que el potenciar la motivación en el personal estudiantil es pieza clave y favorece a la mejora de la calidad de ambiente educativo, además que aspecto como el rendimiento y desempeño académico, por otra parte es necesario tener en cuenta cuales son los factores que influyen en el proceso motivacional del estudiante entre ellos se encuentran, factores, personales, sociales, familiares e incluso su entorno y cultura.

### **Escenario 2. Herramientas Para trabajar motivación**

Para esta segunda parte de la capacitación el psicólogo debe brindar a los docentes algunas pautas de cómo se puede potenciar la motivación en los estudiantes, a continuación se presentan de manera detallada.

1. Adecuar el aula de clases: un espacio cómodo, limpio favorece a la motivación.
2. Reforzadores: utiliza el uso de incentivos a tus estudiantes, ej.: felicítalos por su buen desempeño.
3. Reconoce los logros de cada uno de los estudiantes.
4. Realiza la aplicación de estrategias que permitan al estudiantes establecer metas:

ej.: promover el proyecto de vida.

5. Identifica a los estudiantes desmotivados y reconoce de donde surge, esto con el fin de encontrar medios que minimicen la causa.
6. Brindar acompañamiento a este tipo de estudiantes que se identifiquen.
7. Permitir espacios de esparcimiento.
8. Fomentar la responsabilidad.

Para el cierre de esta sesión es importante que el psicólogo por medio de una breve exposición resalte la importancia de que para trabajar la motivación es fundamental tener en cuenta cada uno de los factores que se ven involucrados dentro de la misma, ya que de acuerdo a esto se optara por utilizar el tipo de herramienta o estrategia pertinente al contexto o entorno en donde se esté trabajando.

## Sesión 12.

<b>Título:</b> “Gestiona tu tiempo”
<b>Tema:</b> Manejo del tiempo
<b>Objetivo:</b> Dar a conocer en que consiste el manejo del tiempo, la importancia de gestionarlo y planearlo, con el fin de fortalecer estos aspectos en la vida del adolescente.
<b>Metodología:</b>
<b>Recursos humanos:</b> Docentes, estudiantes grado décimo y undécimo.
<b>Recursos materiales:</b> video beam, computador, infografía.
<b>Estrategias:</b>
<b>Estrategia 1: Infografía</b>

## Descripción

Para el desarrollo de esta sesión el psicólogo brindara información inicialmente sobre que es el manejo del tiempo, la importancia que tiene gestionarlo y planearlo, igualmente algunas recomendaciones de cómo organizar el mismo, para esto se contara con una materia didáctico el cual es una infografía, la cual se proyectara y explicara a los participantes por medio de la proyección por video beam, de igual manera si no se cuenta con este tipo de medios tecnológicos se puede optar por distribuir el material de manera impresa.

**"GESTIONA TU TIEMPO"**

**MANEJO DEL TIEMPO**

Definido como "actos sucesivos en el que se divide la ejecución de cualquier actividad o tarea para lograr una objetivo o meta" (García y Santino; citados por Duran y Pujol, 2013).

**COMO GESTIONARLO**

- Establecer objetivos claros y con un plazo realista.
- revisar las herramientas de las que se dispone y tratar de optimizarlas.
- evitar la multitarea.
- utilizar herramientas para medir la eficiencia (ejemplo, listas de tareas)

**PLANEALO**

- identifica el tiempo disponible y lo que se puede lograr de manera realista.
- Suficiente tiempo para tareas esenciales.
- Establece tiempo para actividades inesperadas.

**RECUERDA!**

Recuerda siempre dirigir la gestión de tu tiempo al mejoramiento de aspectos como tu bienestar social, físico y mental, además ten en cuenta identificar cada uno de los momentos adecuados para llevar a cabo el desarrollo de tus actividades.

**FUENTES**

<https://www.game-learn.com/la-importancia-de-la-gestion-del-tiempo-satisfaccion-laboral-empleados/>  
<https://grupogear.com/co/blog/convocatorias/importancia-gestion-tiempo-estudios-tu-curso-virtual-mejorala/>  
<https://ogrados.com.mx/la-importancia-de-administrar-el-tiempo/#comments>

Figura 13. Infografía Gestiona tu tiempo.

**Estrategia 2.** Plantilla ¿cómo planificar el tiempo?

Luego de la debía explicación de la temática por medio de la infografía, se procede a realizar una breve intervención de cómo se puede planificar el tiempo para esto el psicólogo proporcionara algunos ejemplos cotidianos, luego de esta debía explicación se presenta plantilla con algunos ejemplos o pautas.

## ¿CÓMO PLANIFICAR EL TIEMPO?



Descripción	Fecha y hora	Actividad	Herramientas
Trabajo de matemáticas.	20 de noviembre 10:00 am a 12:00 pm	Ejercicios matemáticos.	Libreta, lapicero y calculadora.
Actividad física	Diariamente 07:00 am	Saltar lazo Hacer pesas Salir a trotar	Ropa deportiva, agua, pesas, música, etc.

Figura 14. Plantilla como planificar el tiempo.

La plantilla presentada anteriormente, será una guía que puede ser usada para establecer las actividades día a día. Como cierre de la sesión se debe realizar la debida retroalimentación por parte del psicólogo, igualmente abrir un espacio para que los participantes resuelvan duda e inquietudes sobre la temática abordada.

**Estrategia 3.**Aplicaciones

Para el cierre de esta sesión se implementara una tercera estrategia en donde el

psicólogo pro medio de una breve exposición debe brindar las siguientes aplicaciones: A continuación se mencionara algunas aplicaciones que ayudan a la gestión del tiempo estas deben darse a conocer a los participantes de la sesión.

1. Todoist

Todoist es una aplicación que ofrece un seguimiento de tu lista de tareas pendientes, facilita un monitoreo para organizar las tareas que se deben realizar.

2. Timesheet

Timesheet es una aplicación móvil que permite mantener un registro constante de cada una de las actividades que se desarrollan a lo largo de día.

Por último, resaltar lo que se abordó dentro de la infografía de la estrategia número 1 de esta sesión resaltando la importancia y cada uno de los beneficios que conllevan la buena gestión del tiempo.

**Sesión 13.**

<b>Título:</b> “Prográmate”
<b>Tema:</b> Manejo del tiempo
<b>Objetivo:</b> promover la organización del tiempo en el adolescente con el fin de que se obtenga un buen manejo del mismo.
<b>Metodología:</b>
<b>Recursos humanos:</b> Docentes, estudiantes grados décimo y undécimo y Psicólogo.
<b>Recursos materiales:</b> Video beam, plantilla Ruta y cronograma.
<b>Estrategias:</b>
<b>Tiempo:</b> 45 minutos
<b>Estrategia 1.</b> Lluvia de ideas
<b>Descripción:</b>
Para el desarrollo de la presente sesión el psicólogo debe solicitar la participación de

los estudiantes para realizar la ruta de la organización del tiempo por medio de una lluvia de ideas, para esto deberá ir realizando preguntas sobre ¿Cómo organizar el tiempo? ¿Cuáles creen son los pasos a seguir para organizar el tiempo? A medida que cada estudiante vaya dando sus ideas se debe ir anotando en el pizarrón o tablero.

Para crear esta ruta se debe proyectar por medio de un video beam la siguiente plantilla:

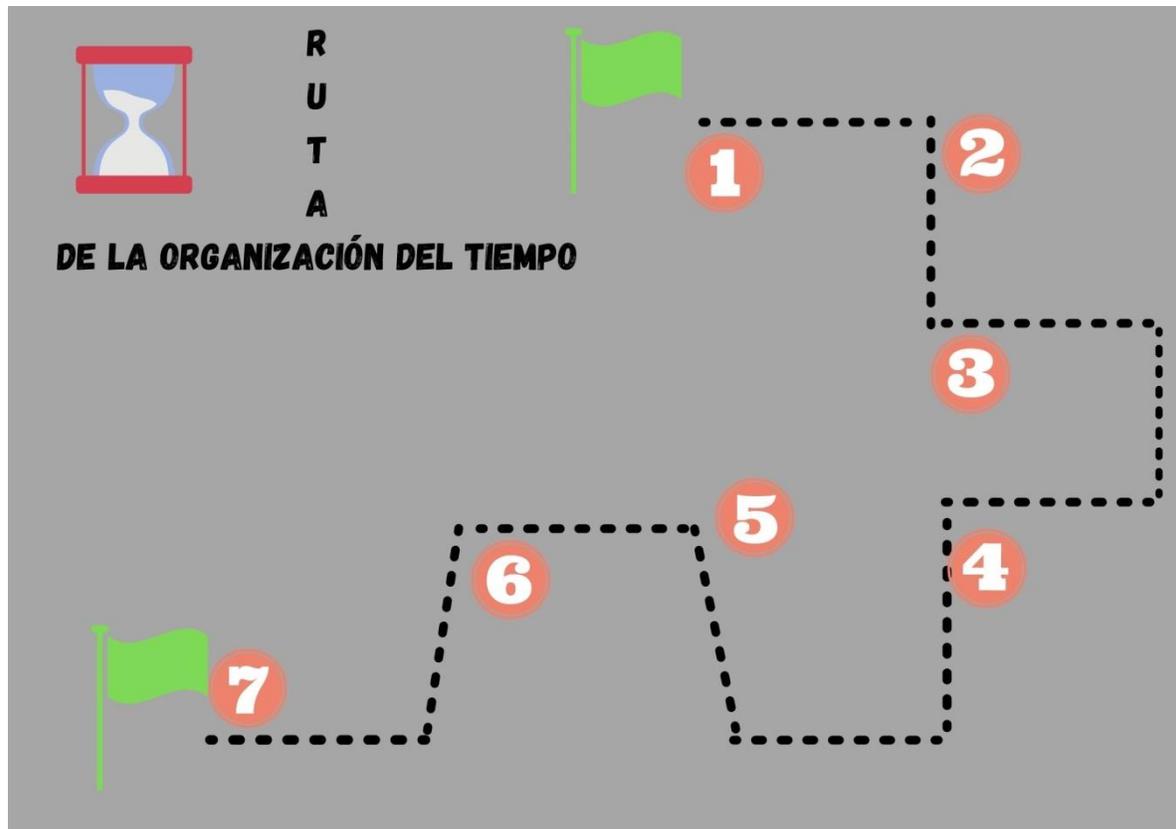


Figura 15. Ruta de la organización del tiempo.

### **Estrategia 2.**Cronograma de actividades

Para esta segunda actividad el psicólogo proporcionara plantilla de cronograma de actividades con el fin de que cada estudiante establezca su cronograma semanal.

Es importante que se fomente y se incentive al estudiante utilice este tipo de estrategias de manera semanal para una buena gestión y organización de su tiempo.



Figura 16. Plantilla cronograma de actividades.

Para el cierre de esta sesión el psicólogo debe resaltar e invitar a cada uno de los participantes a que tomen como guía la ruta de gestión del tiempo diseñada por medio de la lluvia de ideas ya que cada uno de estos pasos favorecen a la mejor organización del mismo, igualmente fomentar se sigan utilizando de manera semanal la plantilla del cronograma de actividades ya que este resulta ser muy útil al momento de gestionar y organizar el tiempo.

#### Sesión 14.

**Título:** “Pongamos en práctica lo aprendido”

**Tema:** Procrastinación académica (Rendimiento académico, motivación y manejo del tiempo)

**Objetivo:** Integrar la relación de la variable y Subvariables abordadas, mediante un debate

en donde se establezcan puntos sobre la conducta procrastinadora y los factores que la componen, teniendo como base la información suministrada durante el desarrollo del programa.

**Metodología:**

**Recursos humanos:** Docentes, estudiantes grados décimo y undécimo y psicólogo.

**Recursos materiales:** Artículos, documentos sobre el tema.

**Estrategias:**

**Tiempo: 1 hora**

**Estrategia1.** Debate

**Descripción**

Para el desarrollo de la primera estrategia se realizara un debate donde se deben tener en cuenta los puntos de vista de cada uno de los participantes partiendo desde el proceso que se ha ejecutado durante cada una de las sesiones del programa; dentro de este debate se integrara el tema de procrastinación académica y la relación que existe entre el rendimiento académico, motivación y manejo del tiempo.

Por otra parte para el desarrollo de la sesión es importante mencionar que se requiere que el psicólogo en la sesión anterior realice la debida información sobre investigar y traer distintos documentos ya sean en medio físicos o digitales, incluyendo artículos, ensayos, etc., donde se sustente el tema y cada una de las variables ya conocidas.

Preguntas orientadoras: para el desarrollo del debate se contara con las siguientes preguntas orientadoras.

1. ¿Qué es la procrastinación académica?
2. ¿Cuáles son los factores asociados?
3. ¿Posibles efectos y consecuencias?

4¿Cómo se ve involucrada la procrastinación con el rendimiento académico?



*Figura 17. Debate.*

**Estrategia 2.**crear una historia

Como estrategia de cierre de esta sesión se realizara la actividad crea una historia, la actividad consiste en que cada participante debe mencionar una frase, situación que componga una historia relacionada a la temática abordada, la idea es que el participante le dé continuidad a esa frase, palabra o situación que menciona el compañero anterior.

Ejemplo:

Participante número 1: era se una vez un joven....

Participante número 2: que solía dejar sus actividades y tareas para última hora....

De esta manera hasta que todos los estudiantes participen.



*Figura 18. Crea una historia*

Para el cierre de esta sesión el psicólogo por medio de una respuesta más clara y precisa de las preguntas ya desarrolladas dentro de la sesión debe realizar una breve explicación más clara y detallada en relación al tema que se abordó, aclarando dudas que lleguen a tener los participantes de acuerdo a los conocimientos que ya adquirieron en el desarrollo de la sesión.

### **Sesión 15.**

**Tema:** Formato de evaluación

**Objetivo:** Obtener una evaluación acerca de la percepción y satisfacción del desarrollo del programa por medio de la aplicación de formato.

**Metodología:** recursos humanos, recursos materiales

**Estrategias 1: test retest**

Para el cierre del programa en un primer momento se va a resalir un test retest es decir, al finalizar cada una de las sesiones se volverá aplicar la escala EPA, la cual debido se aplicada en la primera sesión del mismo, esto con el fin de evaluar los resultados obtenidos con la aplicación del presente programa

**Tiempo:** 30 minutos

**Estrategia 2.** Formato de evaluación de impacto



**EVALUACIÓN DE IMPACTO: SATISFACCIÓN Y PERCEPCIÓN DEL PROGRAMA.**

A continuación observarás una serie de preguntas que le permiten expresar su opinión con relación a la percepción y satisfacción del programa realizado.

Lea cuidadosa mente cada punto y responda con sinceridad.

Nombre:

Grado:

	Si	No
1. ¿Cree que las estrategias desarrolladas fueron pertinentes?		
2. ¿El desarrollo del programa aporta de manera significativa a su vida?		
3. ¿Las estrategias brindadas Favorecieron al desarrollo de habilidades tanto individuales y colectivas?		

4. ¿las estrategias abordadas contribuye a la necesidad planteada?		
--	--	--

*Figura 19. Plantilla Formato de evaluación*

### Análisis de la viabilidad del programa

#### Matriz DOFA

En el siguiente apartado se presentan las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas del programa por esto se tiene en cuenta todos los aspectos para el desarrollo del mismo, población, recursos e institución que vaya a realizar su ejecución.

Matriz Dofa	
Programa P.A: Mitigación de la procrastinación académica en adolescentes.	
Fortalezas	Debilidades
F1. Sesiones que fortalecen factores asociados a la procrastinación. F2. Facilita a las docentes herramientas didácticas. F3. Motivar y favorecer al mejoramiento del desempeño académico. F4. Material para el desarrollo del programa esta descrito de manera detallada. F5. Mitigación de la conducta procrastinadora en adolescentes. F6. Favorecer aspecto como la gestión y manejo del tiempo F7.Brindar estrategias en pro del manejo de la conducta procrastinadora. F8. Estrategias que fortalecen el proceso de toma de decisiones.	D1. No se ejecute el programa de manera adecuada. D2.Poca motivación de los participantes para el desarrollo de cada sesión. D3.No considerar esta conducta como una problemática. D4.Escaso material sobre el tema.
Oportunidades	Amenazas

<p>O1. Guía que orienta a la manejo de la conducta procrastinadora.</p> <p>O2. Permite herramientas en pro de la mitigación de esta conducta.</p> <p>O3. Cualquier institución educativa de secundaria puede realizar su aplicación</p> <p>O4. Mejoramiento del rendimiento académico.</p> <p>O5. Potenciar el desarrollo del aprendizaje.</p>	<p>A1. Poca disposición y participación de los estudiantes.</p> <p>A2. No contar con personal calificado para la aplicación dentro de la institución.</p> <p>A3. Escasos recursos materiales y tecnológicos para que se lleve a cabo la ejecución del programa (video beam, entre otros.)</p> <p>A4. La institución no contemple la necesidad de aplicar el programa (no se brinden los espacios).</p>
--	--

### Evaluación del proceso

Para la evaluación del proceso del programa se emplea un instrumento para evaluar el impacto, con este se pretende identificar el grado de satisfacción y percepción del mismo, dicho formato consta de cuatro preguntas con opción de respuesta Sí y No. El mismo debe ser aplicado en la sesión 15 es decir la última sesión del programa.

 <b>EVALUACIÓN DE IMPACTO: SATISFACCIÓN Y PERCEPCIÓN DEL PROGRAMA.</b>		
<p>A continuación observarás una serie de preguntas que le permiten expresar su opinión con relación a la percepción y satisfacción del programa realizado.</p> <p>Lea cuidadosa mente cada punto y responda con sinceridad.</p>		
Nombre:		
Grado:		
	Si	No
1. ¿Cree que las estrategias desarrolladas fueron pertinentes?		
2. ¿El desarrollo del programa aporta de manera significativa a su vida?		
3. ¿Las estrategias brindadas Favorecieron al desarrollo de habilidades tanto individuales y colectivas?		
4. ¿las estrategias abordadas contribuye a la necesidad planteada?		

### Evaluación de resultados

El programa se va a evaluar por medio de los resultados del test retest en donde realizará la aplicación del instrumento escala de procrastinación académica (EPA) la cual fue creada por Busko y adaptada por Álvarez (2010), esta consta de 16 ítems los cuales miden dos factores el primero autorregulación académica y el segundo postergación de actividades, con cinco opciones de respuesta, siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, nunca, dicha escala debe ser aplicada al iniciar y finalizar el programa lo cual permitirá un abordaje compartido del tipo de resultados obtenidos luego de la aplicación del programa.

#### Escala (EPA)

El siguiente instrumento será aplicado a los estudiantes de los grados décimo y undécimo que participen en aplicaciones del programa, este debe ser aplicado al iniciar el programa y luego al finalizarlo, con el fin de que se realice una comparación de resultados ya que por medio de los mismo se podrá evidenciar el cumplimiento de los objetivos propuestos dentro del programa.

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)

N°	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	Asiste 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.					

**Ficha técnica Escala procrastinación académica (EPA) adaptada por alvarez**

<b>Nombre de la prueba</b>	Escala de Procrastinación Académica (EPA)
<b>Autor/es (originales)</b>	Busko (1998)
<b>Adaptada:</b>	Alvarez (2010)
<b>Definición del constructo que evalúa</b>	La procrastinación Académica es el acto de evitar y excusar o justificar retrasos en las actividades académicas con el objetivo de evitar la culpa frente a una tarea postergada. En esta situación, el estudiante despliega comportamientos para aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser cumplidas en un momento establecido, ya sea por:- Influencia familiar temprana de tipo disfuncional que haya afectado su autoestima y tolerancia a la frustración(Rothblum, 1990); La elección actual de actividades que le garanticen un logro inmediato (Quant & Sánchez, 2012); Procesamiento de información inadecuado (Stainton, Lay &Flett, 2000) y de carácter irracional, Realización de actividades con consecuencias más gratificantes a corto plazo que a largo plazo (Riva, 2006, citado en Quant & Sánchez, 2012).
<b>Población o rango de edad</b>	La muestra de estudio estuvo conformada por 379 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 102 varones y 277 mujeres, de edades comprendidas entre 16 y 40 años.
<b>Descripción</b>	El Factor 1 (Autorregulación Académica): Proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de este, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos

	<p>objetivos, mientras más alto es el puntaje, la autorregulación es menor.</p> <p>Factor 2 (Postergación de Actividades): Proceso de regulación de la conducta académica, aunado al uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces el cual presenta problemas de autocontrol y organización de tiempo, mientras más puntúe la persona, mayor es su tendencia a postergar.</p>
<b>Calificación:</b>	<p>Consta de 16 items, con un escalamiento tipo Lickert de 5 con cinco opciones de respuestas (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre), permitiendo así categorizar las respuesta que brinda el evaluado.</p>
<b>Evidencias de validez</b>	<p>Para obtener evidencias de validez se realizó un análisis de estadísticos descriptivos y de puntajes extremos, así como la inspección de la matriz de correlaciones Pearson para descartar la existencia de multicolinealidad además de un análisis factorial exploratorio, obteniéndose una matriz de correlaciones significativa con un valor considerado adecuado y un análisis factorial confirmatorio, trabajándose así con un modelo de dos factores.</p>

## **Conclusiones**

El diseño del presente programa llamado P.A: mitigación de la procrastinación académica, es una mirada para detectar la procrastinación académica el cual favorece a la identificación y mitigación de los niveles de procrastinación en adolescentes estudiantes de grados décimo y undécimo por medio de estrategias psicoeducativas.

Permite a los entes del contexto educativo, herramientas que facilitan se trabaje en pro de la reducción de la conducta procrastinadora en estudiantes de los grados décimo y undécimo. Dichas herramientas se brindan por medio del programa que esta conformado por 15 sesiones, la sesión 1 está compuesta por la escala de procrastinación académica (EPA), la sesión 2 lleva por título “identificarlo es la clave para reducirlo”, la sesión 3 lleva por título “limitaciones personales”, la sesión 4 “aprendamos a tomar decisiones con responsabilidad”, la sesión 5 “mi proyecto de vida”, la sesión 6 “piensa y busca soluciones”, la sesión 7 “descubre tu estilo de Apz”, la sesión 8 “diseñemos nuestras normas de convivencia dentro del aula”, la sesión 9 “estoy orgulloso de”, la sesión 10 “la motivación inicia con uno mismo”, la sesión 11 “como motivarlos”, la sesión 12 “gestiona tu tiempo”, la sesión 13 “prográmate”, la sesión 14 “pongamos en práctica lo aprendido” y por último la sesión 15 compuesta por el formato de evaluación de impacto, satisfacción y percepción del programa, cada una de estas sesiones se conforman y se implementan por estrategias psicoeducativas.

Para la elaboración del programa se identificaron algunos factores asociados a la procrastinación académica entre ellos, el rendimiento académico fundamentado por diferentes estudios que demuestran la relación de la conducta procrastinadora la cual afecta en gran medida el proceso de formación académica del estudiante, seguido a esto se encuentra la motivación siendo un elemento que facilita identificar las causas de la conducta procrastinadora, es decir, por medio de la motivación se establecen estas causa que dan lugar a la conducta ya sea de manera interna o externa al momento del estudiante

aplazar o posponer una actividad en específico, cada uno de estos elementos mencionados determinaron la importancia del desarrollo y elaboración del mismo.

La ejecución de este programa facilita herramientas y estrategias en cuanto a la conducta procrastinadora al área de orientación de las instituciones educativas lo cual favorece a la detección e identificación de esta conducta convirtiéndose en un medio de mitigación ante la deserción escolar.

De acuerdo a la revisión teórica se logró evidenciar que existe escaso material tanto a nivel internacional como nacional en relación a programas sobre el tema procrastinación académica y sus factores asociados, sin embargo se hallaron diferentes propuestas preventivas y evidencia científica suficiente para la continuidad y elaboración de este programa.

## **Recomendaciones**

Debido a la alta incidencia y prevalencia de la conducta procrastinadora y a la relación de este comportamiento con aspectos como el bajo rendimiento académico, deserción escolar, baja motivación, incluso malestar en áreas del funcionamiento en la población objeto de estudio se cree pertinente se emplee este programa dentro de las instituciones educativas. Igualmente se recomienda a las instituciones hacer un mayor énfasis en cuanto al concepto, efectos y consecuencias que presenta la procrastinación a sus estudiantes.

Es importante se cuente con el acompañamiento de los docentes al momento de realizar cada una de las sesiones y desarrollo del programa, debido a que las herramientas que se brindan dentro del proceso de este son una guía útil para el manejo de la conducta procrastinadora.

Para el desarrollo del programa se debe establecer un tiempo mínimo de dos meses dentro del calendario escolar, igualmente es importante que para la aplicación del mismo se siga el manual o guía didáctica.

La implementación del programa debe llevarse a cabo por personal calificado en este caso psicólogo, teniendo en cuenta las temáticas y estrategias que se abordan dentro del programa. Igualmente, El psicólogo debe realizar una preparación previa en cuanto a bases teóricas sobre el tema que se va a abordar y cada uno de los factores incluidos dentro del programa, es decir, el tipo de metodología, temática y población.

Brindar un seguimiento a los estudiantes a los que se les aplique el programa promoviendo en ellos la revisión periódica del material proporcionado durante el proceso y transcurso del programa, ya que el mejorar cada uno de estos aspecto favorecen al desarrollo, fortalecimiento de elementos como alcanzar metas y objetivos.

Las intervenciones o aplicaciones del programa deben ser de manera grupal.

La aplicación del programa debe ser programática y secuencial, es decir que tenga un secuencia lógica no alterar el orden las sesiones.

Se recomienda a psicólogos en formación que quiera aplicar el programa realizar la debida revisión en relación a la procrastinación y factores asociados, además del buen uso y manejo de la estrategias establecidas en las guía.

## Referencias

- Angarita, D. (2014). Algunas relaciones entre la procrastinación y los procesos básicos de motivación y memoria. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(1), 91-101.
- Aziz & Naeem. (2019). Traducción, adaptación y validación cruzada en varios idiomas de la nueva escala dilación Activa y Pasiva Escala dilación. *Diario de Género y Asuntos Sociales (Vol. 18, No. 1)* Tomado de: [file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Translation Adaptation and Cro.en.es.pdf](file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Translation%20Adaptation%20and%20Cross%20Validation%20of%20the%20New%20Active%20and%20Passive%20Dilatory%20Scale%20in%20Various%20Languages.pdf)
- Barraza, A & Barraza, S. (2017). Evidencias de validez y confiabilidad de la escala de procrastinación académica en una población estudiantil mexicana. *Rev. de psicol. y cienc. del comport. de la Unidad Académica de Cienc. Juríd. y Sociales vol.9 no.1 Tampico ene./jun. 2018* tomado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-18332018000100075&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-18332018000100075&script=sci_arttext)
- Barraza, R. (2015). Perspectivas acerca del rol psicológico educacional: propuesta orientadora de su actuación en el ámbito escolar. Tomado de: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44741347029.pdf>
- Berber, E & Hatice, O. (2017). Intervención psicoeducativa Grupo Basado en Terapia de la Realidad hacer frente a la dilación Académico: *Springer Science + Business Media, LLC, parte de Springer Naturaleza 2018.* [file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Berber%20et%20al.%20\(2017\)%20Intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa%20grupo%20basado%20en%20terapia%20de%20la%20realidad%20hacer%20frente%20a%20la%20dilaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica.pdf](file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Berber%20et%20al.%20(2017)%20Intervenci%C3%B3n%20psicoeducativa%20grupo%20basado%20en%20terapia%20de%20la%20realidad%20hacer%20frente%20a%20la%20dilaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica.pdf)

Bono, R (2012). Diseños cuasi-experimentales y longitudinales. Tomado de : <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/30783/1/D.%20cuasi%20y%20longitudinales.pdf>

Carranza, Renzo, & Ramírez, Arlith (2013). procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, III(2)*,95-108.[fecha de Consulta 1 de Septiembre de 2020]. ISSN: 2225-7136. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4676/467646127006>

Cortez, C. (2017). Estrategias de enseñanza y aprendizaje en estudiantes con bajo rendimiento académico de 4°. Tomado de: <https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tda/330/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSEÑANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20EN%20ESTUDIANTES%20CON%20BAJO%20RENDIMIENTO.pdf?sequence=4>

Cruzat, A. (2016). Procrastinación: la sedición del tiempo. Tomado de: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/152279/Procastinaci%C3%B3n.%20la%20sedici%C3%B3n%20del%20tiempo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, J. (2018). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · N°51 · Vol.2 · 43-60 · 2019*. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>

Estrada, A. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. Tomado de: file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/536-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1015-1-10-20180704.pdf

Fernández J, Vásquez M & Ubiraco A. (2016). Rol del psicólogo educativo. Una mirada desde sus actores. Tomado de: file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/562-2266-1-PB.pdf

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*. Tomado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcpv/v86n6/art10.pdf>

García f, Gradon g & concha l. (2015). Aprendizaje y rendimiento académico en educación superior: un estudio comparado. *Revista electrónica "actualidades investigativas en educación"*. Tomado de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n3/1409-4703-aie-15-03-00404.pdf>

Garzón, A & Gil, J. (2016). Propiedades Psicométricas de la Versión en Español de la Prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · N°43 · Vol.1 · 149-163 · 2017.* <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R43/Art11.pdf>

Gil M & Serquén V. (2016). Procrastinación y clima social escolar en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal.

Gómez C, CA., Ortiz, N. & Perdomo, L. (2016). Procrastinación y factores relacionados en la educación superior. *I+D Revista de Investigaciones*, 7(1), 32-39.

Güemes M, Ceñas M & Hidalgo M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Tomado de : <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>

Guerrero, S. (2017). Clima social escolar y procrastinación en estudiantes del 1er y 2do año de secundaria de una institución educativa de acción conjunta del distrito de Florencia de mora –Trujillo, 2017.

Guzmán, A. (2017). Procrastinación académica: ¿una consecuencia emocional de la evaluación?. Tomado de: [https://www.researchgate.net/publication/337570594\\_Procrastinacion\\_academica\\_una\\_consecuencia\\_emocional\\_de\\_la\\_evaluacion](https://www.researchgate.net/publication/337570594_Procrastinacion_academica_una_consecuencia_emocional_de_la_evaluacion)

Guzmán, D. (2013).procrastinación: una mirada clinica. Tomado de: <file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Procrastinacion-TEMA.pdf>

Hoyos, J. (2015). Efectos de un programa ¡Empieza Ya!, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada - Chiclayo.

Hernández R, Fernández C & Baptista P(2014). Metodología de la investigacion.*editorial elosopanda*. sexta edición. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Hierro C, Guzman E & Gomez I. (2015). La teorías en psicóloga educativa. Tomado de: <https://es.slideshare.net/carmenhierro/las-teorias-en-psicologia-educativa>

Lamas, H. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 313-386. doi: [http:// dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74](http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74)

Martinic, Sergio, & Villalta, Marco (2015). La gestión del tiempo en la sala de clases y los rendimientos escolares en escuelas con jornada completa en Chile. *Perfiles Educativos*, XXXVII(147),28-49.[fecha de Consulta 29 de Septiembre de 2020]. ISSN: 0185-2698. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=132/13233749003>

Ministerio de educación nacional (MEN), (2017). *Diseño Nacional De Aprendizaje*. Recuperado de: [http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/disenouniversall\\_de\\_aprendizaje\\_0.pdf](http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/disenouniversall_de_aprendizaje_0.pdf)

Ministerio de educación nacional (MEN), (2017). *DECRETO 1421 DE 2017*. Recuperado de: <http://www.suin-juricol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/30033428>

Ministerio de educación nacional (MEN), (2019). *Plan Estratégico Institucional 2019-2022*. Tomado de: [https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-362792\\_recurso\\_113.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-362792_recurso_113.pdf)

Ministerio de educación nacional (MEN), (2020). *Diseño Universal para el aprendizaje DUA*. Tomado de: <http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/cerrandobrechas/Men%C3%BA%20horizontal%20inferior/DUA.pdf>

Moreta,R & Durán, T. (24 de 07 de 2018). Salud y sociedad latin american journal on health ysocial psychology. *salud y sociedad latin american journal on health ysocial psychology*:  
<https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/3321/3040>

Navarro Roldan, C. (2016). Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. *Revista Katharsis*, N. 21, pp.241-271. Recuperado de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>

Navea, A. (2015). Un estudio sobre la motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Tomado de: [http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Anavea/NAVEA\\_MARTIN\\_ANA\\_Tesis.pdf](http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Anavea/NAVEA_MARTIN_ANA_Tesis.pdf)

Ocampo, M (2017).Procrastinación académica: un consecuencia de la evaluación. Tomado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/337570594\\_Procrastinacion\\_academica\\_una\\_consecuencia\\_emocional\\_de\\_la\\_evaluacion](https://www.researchgate.net/publication/337570594_Procrastinacion_academica_una_consecuencia_emocional_de_la_evaluacion)

Oliveros, S. (2015). La procrastinación ¿síntoma o enfermedad. Tomado de:  
<https://www.grupodoctoroliveros.com/la-procrastinacion-sintoma-o-enfermedad>

Organización mundial de la salud.(OMS,2020). Desarrollo en la adolescencia. tomado de :  
[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia: colección de Filosofía de la Educación*, 19 (2), pp. 93-110. Tomado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/318610946\\_El\\_constructivismo\\_como\\_teoría\\_y\\_metodo\\_de\\_ensenanza](https://www.researchgate.net/publication/318610946_El_constructivismo_como_teoría_y_metodo_de_ensenanza)

Otzen T & Manterola C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Tomado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Pacheco, M. (2016). Estrategias de Aprendizajes para el Desempeño Académico de Estudiantes en Instituciones de Educación Básica Secundaria. Escenarios, 14 (2), p,p 60-71 DOI: <http://dx.doi.org/10.15665/esc.v14i2.932>

Papalia, D & Feldman R (2012). Desarrollo Humano. Tomado de : <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Pabon, D & Peña, A. (2014). Diseño de evaluación de programas de intervención psicológica. Tomado de: <http://apuntesdeinvestigacion.bucaramanga.upb.edu.co/wp-content/uploads/2016/03/1.DISEN%CC%83O-DE-EVALUACION.pdf>

Pardo D, Perilla L & Salinas, C (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología l Enero-Junio 2014, Vol. 14 No. 1, pp 31-44*

Pereira f, Pensantez f, Vallejo M & Pavon C. (2017). Teoría de Aprendizaje de Gagné en la enseñanza de la cinemática de una partícula en una dimensión mediante un material educativo computarizado. *Revista Logos Ciencia & Tecnología 7(14):26-33*. Tomado de: [https://www.researchgate.net/publication/337112333\\_Teoria\\_de\\_Aprendizaje\\_de\\_G](https://www.researchgate.net/publication/337112333_Teoria_de_Aprendizaje_de_G)

agne\_en\_la\_ensenanza\_de\_la\_cinematica\_de\_una\_particula\_en\_una\_dimension\_me  
diante\_un\_material\_educativo\_computarizad

porrúa, I. (2018). Procrastinación universitaria: influencia y mediación de variables personales y contextuales. Tomado de: <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/193897/retrieve>

Pineda, L (2010). Psicología educativa. Pearson Educación de México, S.A. de C.V. tomado de : <https://crecerpsi.files.wordpress.com/2014/03/libro-psicologia-educativa.pdf>

Petronella, C. (2015). The relationship between procrastination and academic achievement of high school learners in North West province, South Africa.

Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572

Rodríguez, v (2014). Metodologías de enseñanza para un aprendizaje significativo de la histología. *Revista digital universitaria*. Tomado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.15/num11/art90/art90.pdf>

Ruiz, C. (2015). “la psicología educativa en tiempos de cambio”. Tomado de: [file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Modulo\\_PSICOLOGIA\\_EDUCATIV A\\_UPN\\_2015\\_PDF.pdf](file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Modulo_PSICOLOGIA_EDUCATIV A_UPN_2015_PDF.pdf)

Silva & Mejía, (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal) EISSN: 1409-4258 Vol. 19(1)*. Tomado de:

<file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Dialnet-AutoestimaAdolescenciaYPedagogia-4895723.pdf>

Torres, A. (2016). Relación entre habilidades sociales y Procrastinación en adolescentes escolares. Recuperado de: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/940>

Valle, m. (2017). Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima – 2017. Tomado de : <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1671>

Venet, M. y Correa, E. (2014). El concepto de zona de desarrollo próximo: un instrumento psicológico para mejorar su propia práctica pedagógica. *Pensando Psicología*, 10(17), 7-15. doi: [http:// dx.doi.org/10.16925/pe.v10i17.775](http://dx.doi.org/10.16925/pe.v10i17.775)

Villanueva, F. (2019). Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en estudiantes de 4° de secundaria de una institución educativa.

Villalobos, D & Becerra, L. (2017). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Un Estudio Teórico Auxiliar de un Proyecto de Investigación. Tomado de: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12614/1/2017\\_procrastinacion\\_academica\\_estudiantes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12614/1/2017_procrastinacion_academica_estudiantes.pdf)

Zapata-Ros, Miguel (2015). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos. Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del “conectivismo”. *Education in the Knowledge Society*, 16(1),69-102.[fecha de Consulta 6 de Octubre de 2020]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5355/535554757006>

**Anexos**

*Anexo 1.* Video link <https://www.youtube.com/watch?v=Kjy1-Mqt09k>