



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN
PSICOLÓGICA**

**Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica
de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

AUTORA:

Br. García Gutiérrez, Rossy Ysabel (ORCID: 0000-0002-9788-330)

ASESOR:

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard (ORCID: 0000-0001-9213-0475)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de Prevención y Promoción

Trujillo – Perú

2020

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi fortaleza en el transcurso de mi vida para seguir adelante y luchar por mis sueños.

A mis padres, por ser mi ejemplo, perseverancia y superación a seguir. Gracias por todo.

La Autora

AGRADECIMIENTO

A mis asesores de tesis, por sus enseñanzas y orientaciones en la realización de la presente investigación.

Al director del colegio, coordinador de TOE y a los docentes de la I.E. María Negrón Ugarte por brindarme el acceso con la población de estudio.

La Autora

PÁGINA DEL JURADO

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Rossy Ysabel García Gutiérrez estudiante de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo; declaro que la tesis titulada “Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo” presentada, en 92 folios para la obtención del grado académico de Maestra en Intervención Psicológica es de mi autoría.

Por lo tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo establecido por las normas de elaboración de trabajo académico.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresadamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagio.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el procedimiento disciplinario.

Trujillo, 30 de noviembre del 2019



García Gutiérrez, Rossy Ysabel

DNI: 40371185

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas	vii
Índice de gráficos	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	16
2.1. Diseño de investigación	16
2.2. Variables, Operacionalización	16
2.3. Población y muestra	17
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	18
2.5. Procedimiento	19
2.6. Método de análisis de datos	19
2.7. Aspectos éticos	20
III. RESULTADOS	21
IV. DISCUSIÓN	26
V. CONCLUSIONES	29
VI. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la procrastinación académica	16
Tabla 2. Operacionalización del programa de estrategias de afrontamiento	17
Tabla 3. Distribución de niveles de la dimensión postergación de actividades antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=39)	21
Tabla 4. Distribución de niveles de la dimensión autorregulación académica antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=39)	22
Tabla 5. Prueba de normalidad de las puntuaciones obtenidas de la aplicación del instrumento en la muestra de estudio (n=39)	23
Tabla 6. Estadísticos de contraste según muestras relacionadas e independientes de la dimensión postergación de actividades antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=39)	24
Tabla 7. Estadísticos de contraste según muestras relacionadas e independientes de la dimensión autorregulación académica antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=39)	25

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución de niveles de la dimensión postergación de actividades	21
Gráfico 2. Distribución de niveles de la dimensión autorregulación académica	22

RESUMEN

El estudio tuvo como finalidad determinar la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo, participaron del estudio 39 alumnas con edades entre los 15 a 19, de las cuales 20 forman parte del grupo control y 19 del grupo experimental. El diseño de investigación es cuasi experimental con grupo control y experimental. La información se recolectó a través de la escala de procrastinación académica de Busko (1998) y adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014) en el contexto peruano. Para la categorización de la variable dependiente se utilizó la distribución por rangos, en cuanto al análisis inferencial como primer apartado se usó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk la cual reporta que la distribución de los datos es normal, de tal manera que para el contraste de hipótesis se usó el estadístico paramétrico t de muestras relacionadas e independientes. Las evidencias correspondientes al análisis descriptivo señalan que en la dimensión postergación de actividades en los participantes del grupo experimental hubo una reducción del 89.5% al 57.9% del nivel medio, en tanto, en la autorregulación académica se evidencia que en dicho grupo se incrementó del 57.9% al 73.7% en el nivel alto. En lo referente al análisis de contraste de hipótesis se aprecia presencia de diferencias estadísticamente significativas en los participantes del grupo experimental tanto en la postergación de actividades ($t=3.124$; $p<.01$), así como en autorregulación académica ($t=-3.490$; $p<.01$).

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, procrastinación académica

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the influence of the coping strategies program in the academic procrastination of secondary level students in an educational institution in Trujillo, 39 students with ages between 15 and 19 participated, 20 of which are part of the study from the control group and 19 from the experimental group. The research design is quasi-experimental with a control and experimental group. The information was collected through the Busko academic procrastination scale (1998) and adapted by Domínguez, Villegas and Centeno (2014) in the Peruvian context. For the categorization of the dependent variable, the distribution by ranges was used, as for the inferential analysis as the first section, the Shapiro-Wilk normality test was used, which reports that the distribution of the data is normal, so that for the hypothesis contrast the parametric t statistic of related and independent samples was used. The evidence corresponding to the descriptive analysis indicates that in the postponement dimension of activities in the participants of the experimental group there was a reduction of 89.5% to 57.9% of the average level, while in academic self-regulation it is evidenced that in said group it increased from 57.9 % to 73.7% at the high level. Regarding the hypothesis contrast analysis, we can observe the presence of statistically significant differences in the participants of the experimental group both in the postponement of activities ($t = 3.124$; $p < .01$), as well as in academic self-regulation ($t = -3.490$; $p < .01$).

Keywords: coping strategies, academic procrastination.

I. INTRODUCCIÓN

La vida estudiantil presupone requerimientos los cuales son necesarios afrontarlos para lograr las metas planteadas, teniendo como implicancias la planeación y la realización de acciones evaluativas tal es el caso de exámenes, análisis de textos, participación en actividades académicas, exposiciones, etc. Para lograr con éxito, los estudiantes deben responsabilizarse y estar en la capacidad de esforzarse lo necesario, desarrollarlo en el momento oportuno; dicho de otro modo, se les demanda el desarrollo de destrezas de afrontamiento apropiadas. Empero, muchos de los alumnos adolecen de habilidades o muestran comportamientos académicos inadecuados para nuevas exigencias (Cardona, 2015; Barreto, 2015).

De tal manera que las actividades y tareas en diversas oportunidades suelen ser postergadas, lo que impide su realización inmediata y genera problemas, a nivel personal y académico, tal es el caso de estrés y pésimo rendimiento académico. A este modo de comportamiento, se le denomina procrastinación académica, por lo que se hace necesario no percibirlo como un sencillo error, sino como uno de los distintos asuntos donde los individuos se hallan desenfocados y desorientados al momento de conseguir sus intereses de modo eficiente y productivo (Domínguez, Villegas y Centeno, 2014; Álvarez, 2010).

Según índices en el contexto de Ecuador sobre el abandono estudiantil señalan que las cifras oscilan entre el 26% y 50% en modelos presenciales, o entre el 37% y 50% en modelos no presenciales, reflejando de tal manera que los esfuerzos por incorporar nuevas tecnologías no impiden el abandono estudiantil (Moncada, 2014). En esa misma línea, cifras reportadas en el país de Colombia, un estudio actual reporta que entre el 80 y 95 por ciento de alumnos adopta comportamientos que tienden a dilatar en algún momento sus actividades, el 75% se autoevalúa como procrastinador (Rodríguez y Clariana, 2017). El comportamiento procrastinador usualmente genera problemas para la consecución del éxito académico y conforma una esencial fuente de incomodidad psicológica, como ansiedad y estrés que puede tener repercusiones la salud física de los educandos (Natividad, 2014).

En tal sentido, hay evidencia de que el estrés académico es padecido esencialmente por estudiantes de nivel medio y superior, además otros estudios aseveran que un nivel alto de

estrés puede tener repercusiones negativas en el rendimiento académico, consiguiendo así una reducción en las notas de los exámenes y en otras situaciones la inasistencia a clase (Alfonso, Calcines, Monteagudo y Naves, 2015; Román, Ortiz y Hernández, 2008).

De su lado Polo, Hernández y Poza (1996) al referirse al tema de estrategias de afrontamiento al estrés y procrastinación académica, señala que en el escenario estudiantil, los alumnos se hallan con la necesidad de determinar una modificación de perspectiva en su conducta para acomodarse a nuevos escenarios, ello en diversas ocasiones trae consigo la necesidad de que los alumnos adquieran una especie de estrategias de afrontamiento muy disimiles a las que usaban hasta dicho momento para lograr exitosamente nuevas demandas, no obstante, gran parte de los alumnos tienen carencia de estrategias o muestran comportamiento académico que no son adecuadas a nuevas demandas.

Paz y Sánchez (2015), es necesario dar respuesta que elementos se hallan implicados en el no cumplimiento de las metas académicas que se trazan los estudiantes, en tal sentido menciona que los aspectos son diversos, pero se hace necesario analizar desde el punto de vista del alumno, e identificar los aspectos competentes, habilidades y destrezas implicadas, asimismo, reafirma los hallazgos antes mencionados, donde indica que el éxito académico subraya la importancia de la autonomía y la regulación académica en cualquier método educativo.

El problema de dejar las actividades académicas estudiantiles para último momento, es vista en la mayoría de las instituciones educativas a nivel nacional, de tal modo que no es ajena a las instituciones educativas de la localidad, es así que en una entrevista informal con los docentes de una institución educativa de Trujillo aseveran que gran parte de los educandos suelen culminar las tareas académicas a último momento, y en algunas ocasiones previo a la revisión de dichas actividades, pese a que las tareas se les dejó con ante tiempo, asimismo, en un reporte no documentado del departamento de psicología menciona que los alumnas con dichos problemas presentan estrés y ansiedad.

Las evidencias de las investigaciones señaladas en torno a la problemática de la procrastinación académica y el pobre uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés, permiten la comprensión que el escenario educativo personifica un contexto que demanda la

puesta de escena de estrategias de afrontamiento que faciliten la adaptación al medio, y cuando dichas estrategias suelen ser deficientes probablemente se tornen en una circunstancia problemática, que involucra no solo el aprendizaje sino también la salud psicológica, puesto que comportamientos como la evitación o procrastinación, puede estar asociado al estrés a nivel académico y como consecuencia afectar la calidad de vida y salud mental de los estudiantes. Por lo mencionado, resulta de beneficio desarrollar un estudio que busque aplicar un programa basado en las estrategias de afrontamiento en el estrés sobre la procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria con la finalidad de generar una base a posteriores estudios.

En el contexto internacional, González y Sánchez (2015) midieron los efectos de una intervención online basado en la psicología positiva sobre el comportamiento asociado al abandono escolar. El desarrollo del programa consistió en una secuencia de materiales de multimedia, en un formato de intervención secuencial y aplicada por uno mismo. Participaron del estudio 10 alumnos de ambos sexos. La medición de las variables se efectuó por medio de una escala de procrastinación académica, una escala de engagement y la escala de afecto positivo-negativo, así como cuestionarios experimentales intrasesión. Los hallazgos reportados señalan que hay presencia de diferencias estadísticamente muy significativas en la variable estado de ánimo breve, y diferencias significativas en procrastinación breve y estado de ánimo positivo, empero no hay presencia de diferencias significativas en estado de ánimo negativo. Lo hallado pone de relieve que intervenir sobre la base de un programa que tenga su fundamento en la psicología positiva reduce el abandono escolar, puesto que a través de ello se refuerza las fortalezas o el aspecto positivo que presenta los adolescentes.

Asimismo, Cardona (2015) desarrolló un estudio con la finalidad de identificar y analizar la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en una muestra de 198 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a una universidad de Antioquia. Las variables se midieron por medio de los instrumentos en sus siglas SISCO y PASS. Se encontró relación significativa entre el comportamiento procrastinador y varios indicadores correspondientes al estrés como reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales, lo cual a la vez se asocia a la abulia, cefalea, somnolencia, intranquilidad, síntomas de depresión y tristeza, angustia, ansiedad, falta de concentración e irritabilidad. Lo encontrado pone de relieve a medida que

los participantes con niveles altos de estrés académico tienden usualmente a dejar sus actividades para último momento, asimismo, también se evidencia que los participantes con problemas del estado de ánimo suelen procrastinar sus quehaceres mediáticos.

En el ámbito nacional, Albornoz, et al. (2017) estudiaron la relación que guarda el estrés académico con la procrastinación académica en una muestra de 60 estudiantes universitarios de una universidad pública de Lima. Para la recolección de la información se utilizó la escala de procrastinación académica PASS y el inventario de estrés académico SISCO. Los hallazgos reportados indican que la procrastinación académica presenta relación directa de efecto medio con presencia de significancia estadística, asimismo, las dimensiones motivos para procrastinar como área de demora se relaciona directamente de efecto medio con el estrés, finalmente se aprecia que las reacciones comportamentales, reacciones psicológicas y situaciones inquietantes se relacionan directamente de efecto pequeño y medio con la procrastinación académica. La relación directa de las variables indica que los estudiantes que presentan niveles altos de estrés tienen mayor tendencia a procrastinar en sus actividades estudiantiles, además, quienes suelen mostrar un comportamiento inquietante también suelen procrastinar en mayor medida, lo cual puede responder a una falta de orden o sistematización en sus actividades por realizar.

A su vez, Yarlequé, et al. (2016) desarrollaron un estudio con la finalidad de conocer la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en una muestra de 1006 estudiantes universitarios de las ciudades de Lima y Huancayo. La metodología es comparativa y correlacional de corte transversal. Para la medición de las variables se usó 3 cuestionarios con tipo de respuesta Likert, a los cuales se les reportó la confiabilidad según una muestra piloto, la cual fue favorable. Las evidencias reportadas indican que en la variable procrastinación prevalece los niveles bajo y medio (33.13% y 36.90%), en afrontamiento al estrés predomina la categoría relacionada a las circunstancias (77.6%) y en bienestar psicológico el nivel medio (66.4%). Según el análisis correlacional se pone de manifiesto que la procrastinación no se relaciona con la variable manejo del estrés, pero si de efecto pequeño con bienestar psicológico. Lo cual pone de manifiesto que a medida que los adolescentes presenten pobre percepción positiva de sí mismos presentan altos niveles de postergación de actividades y no necesariamente los estudiantes evaluados que suelen estresarse con mayor facilidad suelen ser lo que más procrastinan.

Asimismo, Hoyos (2015) en su investigación analizó los efectos de un programa denominado “empieza ya” en la procrastinación académica, participaron 20 estudiantes de una universidad de Chiclayo. La variable dependiente se midió por medio de la escala de procrastinación académica en adolescentes. En el análisis de contraste de muestras independientes se halló diferencias estadísticamente significativas en la fase post experimental, con puntuaciones promedio menores para los participantes del grupo experimental en la variable procrastinación académica; además, se aprecia diferencias significativas de mejora en el contraste respecto a los indicadores. Lo encontrado indica que el trabajar sobre la base de un programa motivacional donde se le enseñe al educando a iniciar con sus actividades lo más pronto posible, genera efectos de mejora sobre la realización de sus actividades a tiempo y con tiempo, es decir, hace que presenten mejor regulación a nivel académico y menor postergación de actividades.

En esa misma línea, Barreto (2015) desarrolló un estudio con la finalidad de conocer los efectos de un programa de relajación en los estados de ansiedad y procrastinación académica en una muestra de 101 ingresantes a una universidad de la ciudad de Lima, de las carreras de psicología, educación, ciencias de la comunicación y hotelería y turismo. Para la recolección de la información se utilizó un inventario de ansiedad-rasgo y una escala de procrastinación académica. Las evidencias reportadas indican que antes de la aplicación del programa la ansiedad se ubica con una tendencia mayor en los niveles bajo y medio (32.7% y 33.7%), y en la procrastinación académica los niveles predominantes son medio y alto (45.5% y 34.7%); en tanto, post a la aplicación del programa el nivel de ansiedad se concentra en su mayoría en el nivel bajo (61.4%) y en la procrastinación también se concentra en dicho nivel (47.5%). En el análisis de contraste según muestras independientes, en el pretest se aprecia ausencia de diferencias significativas tanto en la variable ansiedad y procrastinación, en tanto, en el análisis de contraste del posttest se aprecia diferencias estadísticamente significativas en las variables mencionadas. Lo encontrado indica que el trabajo sobre la base de la relajación en la muestra de estudio generó que los estudiantes se muestren con mayor disposición al desarrollo de sus actividades, debido a que pueden descubrir con mayor facilidad sus recursos.

En el escenario nacional, Cruz (2019) en su investigación midió los efectos de un programa de estrategias de afrontamiento sobre la procrastinación académica en una muestra de

estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo. El estudio es de diseño cuasi experimental. Para la medición de la variable dependiente se usó una escala de procrastinación académica, la cual evalúa la autorregulación académica y la postergación de actividades. Las evidencias reportadas señalan que la ejecución del programa generó efectos estadísticamente significativos sobre la postergación de actividades (reduciendo) y sobre la autorregulación académica (incrementando). De lo cual se concluye que el aprendizaje de estrategias de afrontamiento por parte de los integrantes del grupo experimental mejoró las habilidades de los participantes.

Asimismo, Villanueva (2019) efectuó un estudio con el propósito de conocer la relación entre la inteligencia emocional y la procrastinación académica en una muestra de 166 alumnos de cuarto grado de una institución educativa de la ciudad de Trujillo, a quienes se les aplicó dos instrumentos respectivamente validados que miden las variables en mención. Según el análisis descriptivo se aprecia que en inteligencia emocional prevalece la categoría atípica (91%), una dinámica similar se sigue en cada uno de los componentes de dicha variable; en la variable procrastinación académica se aprecia que los niveles predominantes son medio y bajo (83.7% y 15.1%), asimismo en cada una de las dimensiones que lo estructuran la distribución de los niveles. Según el análisis de correlación se pone de manifiesto que las variables se relacionan inversamente de efecto grande, asimismo, en la relación entre la procrastinación y cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional se relaciona inversamente de efecto grande. Ello indica que los participantes con mejor disposición o mejor gestión de sus emociones, como el manejo de las emociones negativas suelen hacer sus actividades estudiantiles a tiempo en mayor medida que los estudiantes que presentan problemas al momento de manejar sus estados emocionales.

Enmarcando en lo teórico, las estrategias de afrontamiento son definidas por Frydenberg y Lewis (1990) como la capacidad para la resolución de problemas convenientes de la interacción con el entorno, asimismo, lo que se asocia con la persona. De su lado, Parker y Endler (1996) aseveran que las respuestas implicadas en las estrategias de afrontamiento, además de contribuir a la manifestación funcional que favorece el desarrollo del individuo, también involucra, las respuestas de origen extraño, que dan lugar a una notable disrupción en el comportamiento, y conducen a la no adaptación social.

A este respecto, Frydenberg y Lewis (2000), indican que las estrategias de afrontamiento forman parte de un grupo de mecanismos endógenos y fortalezas externas, que la persona usa para conducir a una adaptación de orden funcional al entorno, lo cual da lugar a un desarrollo normativo, la solución de problemas de corte psicoemocional.

En cuanto al postulado teórico, Lazarus y Folkman (1986) lo plantean el afrontamiento como proceso, lo que hace referencia que las estrategias que el individuo manifiesta en una circunstancia, es el efecto aprendizaje previo, el cual tiene consigo una serie de estímulos de carácter externo que han generado un proceso cognoscitivo de adquisición de información por medio de la vivencia y observación, para luego ponerlos de relieve en contextos o circunstancias parecidas.

En cuanto se de tal proceso, no se niega que la labor de las emociones, como propiedades presentes la concepción y expresión de las estrategias, de tal modo, su presencia, tiene su fundamento en los procesos cognoscitivos actuales en la persona, que, en asociación con el afecto, representan cierta manifestación emocional, misma que dará lugar a una serie de comportamientos dirigidas a él (Lazarus, 1993).

De este modo, las estrategias de afrontamiento se consolidan como un proceso de permanente ventaja, además de la manifestación, que de modo recíproco facilitan su desenvolvimiento en la persona, que, en junto a la vivencia y efectos, se perpetúa en la compilación de mecanismos, y como fortalezas para el ajuste del sujeto, que en cada circunstancia corresponde a una nueva vivencia (Frydenberg y Lewis, 2000).

De tal manera, las estrategias de afrontamiento se hallan en una permanente adaptación a cada contexto y vivencia, con la finalidad que proporcionen el soporte suficiente para la persona, en lo referente a la adaptación que conduce en las distintas fases de su ciclo vital (Lazarus, 1999).

De otro lado, las formas de afrontamiento, según Frydenberg y Lewis (2000) son clasificadas en 18 estrategias, las cuales involucra a mecanismos y recursos de carácter positivo, y describe a los que se hallan próximos a la disfuncionalidad para la conducta humana.

Buscar apoyo social: es caracterizado por compartir la circunstancia conflictiva con otros, tal es el caso la familia, amigos o la colectividad, quienes probablemente ayuden más a la resolución del problema, lo cual se convierte en una ayuda significativa para el adolescente (Frydenberg y Lewis, 2000).

Concentrarse en resolver el problema: tiene que ver con el análisis de las distintas posturas sobre una problemática en particular, de tal modo, que facilite dar lugar a disyuntivas de solución, por medio del análisis estructurado de las alternativas y fortalezas con las que se dispone para tal objetivo (Frydenberg y Lewis, 2000).

Esforzarse y tener éxito: se refiere a la dedicación, involucramiento y esfuerzo para el ajuste de orden funcional, que conduce al éxito, definido de acuerdo a las presuposiciones de bienestar que cada persona instituye (Frydenberg y Lewis, 2000).

Preocuparse: se refiere a la expresión de intranquilidad sobre lo que está acaeciendo, dicho de otro modo, en el instante, que puede tener repercusión luego, lo cual da lugar a la toma de decisiones pertinentes para corregir tal circunstancia, en beneficio de un progreso (Frydenberg y Lewis, 2000).

Invertir en amigos íntimos: hace referencia a la determinación relacional y afectiva en sentido positivo, que facilita la formación de ambientes donde se proporciona apoyo social, que, frente a contextos de imposición, proporcionen el apoyo suficiente (Frydenberg y Lewis, 2000).

Búsqueda de pertenencia: se refiere al sentimiento de pertenencia frente a los grupos de sus contemporáneos, dicho de otro modo, formar parte de un grupo de individuos que comparten intereses parecidos y afines (Frydenberg y Lewis, 2000).

Hacerse ilusiones: hace referencia a la esperanza que suceda alguna situación positiva o favorable, ante la circunstancia experimentada, de este modo a una destreza que usualmente no facilita hacer frente de manera funcional un escenario de presión (Frydenberg y Lewis, 2000).

Falta de afrontamiento: hace mención a la poca capacidad del sujeto para hacer frente de modo funcional cierto problema, de tal modo no puede reconocer las ventajas y oportunidades que tiene para tal meta, enmarcándose sólo en el conflicto (Frydenberg y Lewis, 2000).

Reducción de tensión: tiene que ver con la búsqueda de acciones, que por lo usual no son funcionales, para la reducción de momentos anímicos y fisiológicos sobresaltados, de tal modo se manifiesta una tendencia hacia el consumo de sustancias psicoactivas que altera la conciencia y las emociones (Frydenberg y Lewis, 2000).

Ignorar el problema: pone de manifiesto el objetivo de no aceptar el problema, a tal punto de sostener una especie de amnesia de corte selectivo sobre un escenario conflictivo, sin tener en cuenta que luego se tornará con mayor gravedad, entorpeciendo la solución (Frydenberg y Lewis, 2000).

Autoinculparse: hace referencia a la culpa que se atribuye el sujeto a las acciones propias, pensamientos y/o emociones de la persona, de tal modo que tiene efecto en la homeostasis biopsicosocial de la evolución (Frydenberg y Lewis, 2000).

Reservarlo para sí: se refiere a la no expresividad de las emociones y los pensamientos, de tal modo que los sujetos próximos como la familia, amigos y colectividad, no tengan conocimiento de lo que está sucediendo, lo cual conduce a claras dificultades para la resolución del problema, más aún cuando se disponga de las fortalezas internas (Frydenberg y Lewis, 2000).

Buscar apoyo espiritual: hace referencia a la orientación hacia escenarios religiosos que proporcionen un apoyo de naturaleza espiritual, a través del apoyo de un líder o integrantes del mismo círculo, promocionando la fe, que regula el estado del sujeto (Frydenberg y Lewis, 2000).

Fijarse en lo positivo: hace referencia a fijarse en los aspectos positivos de cada circunstancia, pese a que represente un fracaso, se trata de imputar connotaciones de carácter

positivo, tal es el caso del aprendizaje y almacenamiento de conocimiento nuevo para el futuro (Frydenberg y Lewis, 2000).

Buscar ayuda profesional: se refiere a una estrategia que se orienta a la consulta de profesionistas asociados con la problemática que se está experimentando, de tal modo que se consiga una solución eficiente del escenario estresante (Frydenberg y Lewis, 2000).

Buscar diversiones relajantes: se refiere a la búsqueda de pasatiempos funcionales, como, por ejemplo, la pintura, literatura, etc., que consiguen un nivel de distracción y alivio en el sujeto, para que pueda hacer frente a una circunstancia sin tensión (Frydenberg y Lewis, 2000).

Distracción física: hace referencia a la inclinación por el deporte o alguna acción física, que represente una acción de distracción del individuo, de tal modo, que facilite la regulación del impulso no funcional (Frydenberg y Lewis, 2000).

La procrastinación académica es definida como el acto en plena facultad de posponer acciones que se refieren al escenario académico, en su lugar se antepone otras circunstancias, usualmente de carácter distractor, que representan el entretenimiento y acciones de ocio de la persona (Domínguez, et al., 2014).

De su lado, Balkis y Duru (2007) señalan que el comportamiento procrastinador, relega a segundo plano el cumplir con las actividades académicas, además de obligaciones estudiantiles, de tal modo que se opta por acciones recreacionales en el momento que se debe dedicar al cumplimiento de roles estudiantiles.

En lo referente a sustento teórico, Quant y Sánchez (2012) aseveran que pertenece al modelo cognitivo conductual ante el estrés, quienes hacen referencia que el comportamiento procrastinador tiene su inicio en una circunstancia que se atribuye como presión para el individuo, de este modo, se da origen a un proceso cognoscitivo por lo usual distorsionado sobre tal acontecimiento, que conduce al comportamiento procrastinador, como efecto de todo el proceso, que ante la carencia de correctores acertados hay alta probabilidad que continúe como parte del repertorio comportamental del individuo, que al establecerse puede

dar lugar a otros conflictos, como el dejar para después actividades del trabajo, reuniones sociales, aspectos que se asocian a la salud personal, etc.

De este modo, un aspecto que representa el cumplimiento de una acción académica, que por su dificultad o tiempo para su ejecución ocasiona estrés en la persona, conllevando a generar pensamientos asociados a la postergación de actividades, priorizando distractoras, que conduzcan a la evasión de estrés que puede representar la manifestación a la situación, generándose de este modo el comportamiento procrastinador (Kolawole, Tella y Tella, 2007).

Specter y Ferrari (2000) concluyen que la procrastinación pese a que se caracteriza partiendo de un estímulo, el origen parte de un proceso cognitivo que el individuo genera ante dicha situación, lo cual redefine su postura, es ahí cuando se da lugar a acciones alternas, para evadir su confrontación, de este modo ocasiona acciones satisfactorias, como manera de reemplazarlo, que en su desarrollo se nombra como comportamiento procrastinador.

En lo concerniente a su dimensionalidad, Domínguez, et al. (2014) aseveran de la presencia de dos factores que estructuran la variable de procrastinación académica, donde la primera dimensión es la autorregulación académica, la misma que tiene como función de valorar modelos invertidos del comportamiento procrastinador, debido a su facultad por normalizar, gestionar y desarrollar conductas que benefician al cumplimiento de pautas y roles del educando.

La segunda dimensión es la postergación de actividades, la misma que se refiere a la conducta procrastinadora propiamente dicha, la cual está orientada a evadir el cumplimiento de compromisos académicos, a través de su permanente postergación hasta que su ejecución ya no tenga sentido alguno, por lo cual termina por ya no ejecutarse, terminando en consecuencia en el desempeño y apreciación académica del educando (Domínguez, et al., 2014).

Al tratar de su causa, Ferrari, Johnson y McCown (1995) señalan que la procrastinación tiene su inicio debido a un pobre aprendizaje que se orienta al trabajo, además en la adquisición de compromisos, estableciendo que tiene su inicio en la niñez, donde el aprendizaje de los

primeros roles, se refieren a objetos personales, tal es el caso de las cuestiones lúdicas, apoyo en los quehaceres del hogar, además de la asunción de responsabilidades y la corrección cuando se comete algún comportamiento impropio, las cuales son evitadas por parte de las figuras encargadas, de tal modo, que en pleno proceso de crecimiento, conduce a establecer un comportamiento desinteresado por los compromisos desencadenando en la expresión del comportamiento procrastinador.

De su lado, Chan (2011) asevera que la predominancia de la procrastinación académica, se da lugar cuando hay poca corrección por parte de los representantes del sistema familiar y a la vez educativo, que no dan lugar a las consecuencias acorde a la irresponsabilidad cometida, de tal modo que el comportamiento no funcional se alarga tanto en frecuencia como en intensidad, por ende, es necesario tener en cuenta los métodos disciplinarios frente a dicha atmósfera de modo preventivo, con el fin que no requiera de una intervención que represente un inconveniente complicado.

A este respecto, Dilmac (2009) señala que parte del comportamiento procrastinador, no es atribuible solo a la influencia del medio, sino que tiene que ver con aspectos propios del adolescente que opta por acciones de ocio, que personifica estímulos satisfactorios, sobre la ejecución de acciones de corte académico que se asocian al aburrimiento, la tensión y el cansancio.

Cualquiera sea el caso de la conducta procrastinadora a nivel académico sigue vigente como un problema en los adolescentes y adultos jóvenes, pese a que su tendencia tenga carácter inofensivo, las secuelas son notables (Chan, 2011). En lo referente a la asociación entre las estrategias de afrontamiento frente al estrés se cataloga como una respuesta que facilita al individuo ajustarse al medio, de tal modo que gestione no solamente la circunstancia, sino también sus pensamientos, emociones y comportamiento manifiesto, lo cual facilita un nivel de bienestar que su actuación es de manera inversa con el estrés frente a situaciones de presión, lo cual, de modo más frecuente en la adolescencia tiene su origen en el escenario socioeducativo (Cárdenas, 2016).

De tal modo, que la procrastinación académica abarca un comportamiento que es la respuesta frente a la presión continuar del medio, la cual el individuo se siente incapacitado para

manejarlo oportunamente, lo cual conduce a una expresión de estrés frente a la actividad, y como respuesta puede optar por huir o evitar, lo cual se atribuye la connotación de comportamiento procrastinador, que al haber una ausencia que puede ser parcial o total en su intervención, conducirá a una permanente falta de respuesta funcional, por tanto, es relevante desarrollar estrategias de afrontamiento de modo funcional frente a dichos escenarios (Córdova, 2018).

Así también, el comportamiento procrastinador presenta otras implicancias, que frecuentemente no son consideradas, como lo conforma sus efectos en la salud mental, por el estrés que genera, así como otros efectos, como la ansiedad y hasta depresión cuando no hay un adecuado manejo emocional en lo conductual, lo que conduce con frecuencia a manifestaciones físicas, asociado a la somatización del mismo, estropeando la salud del adolescente, a ello se asocia un pobre rendimiento académico, incluso la deserción académica como efecto alarmante en el escenario educativo (Chau y Vilela, 2017; Herrera, 2016).

En tal sentido, Maldonado y Muñoz (2019) señala que las esenciales estrategias de afrontamiento frente al comportamiento procrastinador en la adolescencia, es necesario centrar en la resolución de modo directo en el problema, más no en postergarlo, dejarlo para después o sencillamente evadirlo, puesto que lo último refuerza el comportamiento procrastinador, además, si no hay consecuencias correctivas, es por ello que mecanismo facilita un afrontamiento funcional tiene su inicio al tomar conciencia de la problemática, posterior a ello la búsqueda de modos de solución, lo cual puede ser por medio de fortalezas personales, o la búsqueda de apoyo externo, para el desarrollo y adquisición de tales mecanismos de solución.

A este respecto, Monroy (2017) asevera que el aprendizaje de estrategias tiene su inicio en fuentes externas, lo cual beneficia a una adecuación adaptativa, de este modo el adolescente se ve en obligación de discernir, los orígenes del aprendizaje que benefician a la gestión del comportamiento procrastinador, de lo cual los modelos que conducen a su praxis más usual o a otras expresiones socio comportamentales, que invaden en el aspecto funcional de la persona.

De tal modo, que un aprendizaje de patrones funcionales, asegura que se consiga hacer frente de modo funcional el problema, asimismo un desenvolvimiento sosegado funcional, al conocer que los recursos a usar para la resolución de la procrastinación, como es el caso de modificar hábitos de estudio, la gestión del tiempo, organizar las prioridades, buscar soporte adaptativo, etc. (Rosales, 2016).

Desde otra perspectiva, el estrés experimentado por los adolescentes partiendo de estímulos del ámbito académico, también puede estar asociado a una ausencia parcial o total del soporte familiar, o un clima desadaptativo que es caracterizado por la violencia, consumo de drogas, u otra praxis no funcional, lo cual deteriora significativamente el desenvolvimiento del individuo, con implicancias no solo en la procrastinación, sino además en una total disrupción del comportamiento, que va contra la salud y la salud psicológica del individuo (Condori, 2013).

En ese mismo sentido, Damian (2016) señala que los contemporáneos, tiene una función esencial en la tipificación del comportamiento, puesto que, en la exploración de integración social, conduce usualmente a instalar un peligro para el comportamiento adaptativo e inclusive a la salud, lo cual responde a los efectos adversos, por tanto, se hace necesario el soporte adaptativo de otros sistemas, tal es el caso de la familia y colectividad, que proporcione orientación pertinente y tengan su función como factores de protección.

Por tanto, la procrastinación pone como evidencia una asociación negativa con las estrategias de afrontamiento funcional, y positiva con las que son no funcionales, por consiguiente, su ejecución debe ser pertinente en poblaciones adolescentes, puesto que es un grupo voluble, frente a ello, es relevante desarrollar programas, talleres y todo tipo de acciones psicológicas que beneficie de modo positivo (Kausar, 2010).

Por lo expuesto, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿cuál es la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo?

El estudio presenta relevancia a nivel teórico, puesto que en el medio se carece de evidencia sobre los efectos en el comportamiento procrastinador al trabajar programas de intervención,

por lo cual el desarrollo del estudio aporta nuevos conocimientos para cubrir un vacío sustancial en el desconocimiento de la variable. Asimismo, el estudio presenta implicancias prácticas en el sentido que las evidencias reportadas servirán a los profesionales de la salud mental y carreras afines para el desarrollo y ejecución de programas de intervención en torno a la problemática estudiantil, la cual consiste en la concientización y/o reducción del problema estudiantil. También es relevante a nivel social, puesto que al consumarse la intervención psicológica en el grupo experimental se conseguirá reducir el comportamiento procrastinador, de tal modo, que con ello se aporta a una mejora en otras áreas implicadas. Finalmente, es relevante a nivel metodológico, debido a que el desarrollo del estudio servirá como marco referencial a posteriores investigadores interesados en el estudio de las variables consideradas en la presente investigación, los cuales pueden ser con el mismo diseño de investigación sirviendo como una réplica en poblaciones más amplias, y/o en poblaciones donde hay un diagnóstico.

El objetivo general consiste en determinar la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo, y los objetivos específicos: identificar los niveles de la variable procrastinación académica en el pretest y postest de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo, establecer la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la dimensión autorregulación académica de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo y establecer la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la dimensión postergación de actividades de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Se plantea las siguientes hipótesis H1: el programa tiene influencia en las estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo y H0: el programa no tiene influencia en las estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

El diseño de investigación es cuasi experimental, puesto que las unidades de análisis son seleccionadas de manera no aleatoria, respondiendo a las peculiaridades del contexto, además se considera dos grupos, a los que se les suministra el pretest y posttest, donde sólo al grupo experimental se le aplica el programa de tratamiento elaborado, con el propósito de valorar la influencia, en tanto, que al grupo control no se le suministra ningún tratamiento (Sánchez y Reyes, 2015).

Esquema:

G.E: O₁ - X - O₂

G.C: O₃ O₄

Dónde:

G.E.: Grupo experimental

G.C.: Grupo control

O₁ y O₃: Pre test

X: Programa de estrategias de afrontamiento

O₂ y O₄: Post test

2.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable dependiente (procrastinación académica)

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems/ indicadores	Escala de medición
Procrastinación académica	Postergar de manera permanente la ejecución de acciones, que en un largo plazo conduce a secuelas	Se refiere al individuo que no ejecuta sus tareas académicas, priorizando algún distractor	Autorregulación académica.	Ítems: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12.	Intervalo
			Postergación de actividades.	Ítems: 1, 6 y 7.	

estudiantiles como juegos,
(Domínguez, et al., redes sociales,
2014) etc.

Tabla 2

Operacionalización de la variable independiente (programa de estrategias de afrontamiento)

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
Afrontamiento	Mecanismos comportamentales y cognitivos orientados a conseguir un proceso y un ajuste efectivo, teniendo como rol esencial amenorar el malestar experimentado y los efectos sobre el individuo (Frydenberg y Lewis, 2000).	Persona con la capacidad de hacer frente la adversidad por medio de conversaciones con los amigos, familia, comunidad religiosa, así como actividades físicas (deporte), etc.	Buscar apoyo social Concentrarse en resolver el problema Esforzarse y tener éxito Preocuparse Invertir en amigos íntimos Buscar pertenencia Hacerse ilusiones Falta de afrontamiento Reducción de tensión Acción social Ignorar el problema Auto inculparse Reservarlo para sí Buscar apoyo espiritual Fijarse en lo positivo Buscar ayuda profesional Buscar diversiones relajantes Distracción física	Nominal

2.3. Población, muestra, y muestreo

La población lo compone 39 alumnas de una institución educativa de la ciudad de Trujillo, con edades entre los 15 a 19 años de sexo femenino, quienes se hallan en las secciones C y D del quinto año académico.

Para seleccionar la muestra se usó el muestreo no probabilístico intencional, mismo que se efectúa guiándose según el criterio del investigador, además de considerar la

representatividad de la población (Alarcón, 2013). Los criterios considerados para la investigación se explican en los criterios de selección:

Criterios de selección: participan de la investigación las alumnas que de manera voluntaria firman la carta de consentimiento informado, así como también quienes participan en todo el proceso investigativo.

Criterios de exclusión: no participan de la investigación quienes presentan deficiencias severas de comprensión del instrumento que mide la variable procrastinación académica, y quienes muestren renuencia a la participación del estudio.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1. Técnica

La técnica usada es la encuesta, la cual presenta como herramienta o instrumento al cuestionario y/o escala, mismas que se hallan estructuradas por diversos ítems de acuerdo a los indicadores sustraídos de las dimensiones de la variable que se pretende medir, además, tal instrumento, es necesario que presenten adecuadas evidencias de validez en el contexto donde se desarrollan (Ballesteros, 2013).

2.4.2. Instrumento

Escala de procrastinación académica

La escala fue elaborada por Busko (1998) en Canadá y adaptada en el escenario nacional por Domínguez, Villegas y Centeno (2014), el instrumento puede ser suministrado de forma individual o grupal, en poblaciones con edades entre los 13 a 40 años, el tiempo promedio de aplicación es de 10 minutos. El instrumento se compone de dos factores, el primero se refiere a la autorregulación académica y el segundo a la postergación de actividades, las opciones de respuesta es de tipo Likert con 5 alternativas, las cuales va de nunca hasta siempre, con una valoración de 1 a 5.

Las evidencias de validez expuestas por quienes lo validaron en el contexto nacional fueron por medio de un análisis factorial confirmatorio, donde el error cuadrático medio de aproximación alcanzó un valor de .922, y las cargas factoriales estandarizadas superan el .30, la consistencia interna se calculó por medio el coeficiente Omega, donde los valores van de .69 a .76.

2.5. Procedimiento

Como primer punto se analizó la problemática de la población de estudio, donde se observó que los estudiantes presentan problemas para la realización de sus actividades estudiantiles a tiempo, lo cual se haya asociado a las estrategias de afrontamiento que suelen usar para el manejo de las situaciones estresantes. Partiendo de la problemática latente, se efectuó una revisión sistemática que explican la razón por la que se da la procrastinación académica en los estudiantes adolescentes, asimismo, se revisó los trabajos previos en torno a la temática de estudio. Con la información sistematizada se plantea la realidad problemática, los trabajos previos, bases teóricas, se plantea la pregunta de investigación, la justificación, se plasma los objetivos e hipótesis de investigación.

La metodología que se sigue es en función a lo normado por la universidad, donde se detalla la el diseño de investigación, se operacionaliza las variables, se describe la población, muestra y muestreo, se describe el instrumento haciendo énfasis en la validez y confiabilidad, se detalla el método de análisis de datos y aspectos éticos, Los resultados se extraen de la aplicación del instrumento tanto al grupo control como al grupo experimental, mismos que se presentan según formatos APA, luego se compara los resultados con el sustento teórico, y finalmente se plasma las conclusiones y recomendaciones.

2.6. Método de análisis de datos

Previo al procedimiento al análisis de la información recogida, se hizo una elección de los protocolos llenados correctamente, asimismo, de quienes participaron en todo el proceso investigativo, posterior a ello se tabuló en una base de datos de Excel 2019, para luego ser exportado al paquete estadístico de ciencias sociales SPSS 24.

El análisis descriptivo se realizó por medio de una categorización de la variable según el método de distribución por rangos, donde se toma en cuenta el valor mínimo y máximo estimados de acuerdo a la estructura del instrumento, mismo que sirve para tener conocimiento sobre la magnitud de representatividad de la variable en la población estudiada.

Posteriormente, se analizó los datos de modo inferencial, en primer lugar, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, dependiendo de ella se aplica los estadísticos de contraste, es decir, si hay presencia de no normalidad en la distribución de las puntuaciones se procede aplicar estadísticos no paramétricos, en tanto, si hay presencia de normalidad se aplica estadísticos paramétricos para la comprobación de las hipótesis respectivas. Además, las evidencias reportadas se presentan siguiendo la normatividad APA.

2.7. Aspectos éticos

El estudio se desarrolló de acuerdo a las normativas estipuladas por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017), donde ponen de relieve que para la ejecución de estudios en humanos se tiene que respetar la normatividad internacional y nacional como entes reguladores, de tal modo que en primer lugar se gestionó los permisos respectivos para el desarrollo de la investigación con las alumnas participantes.

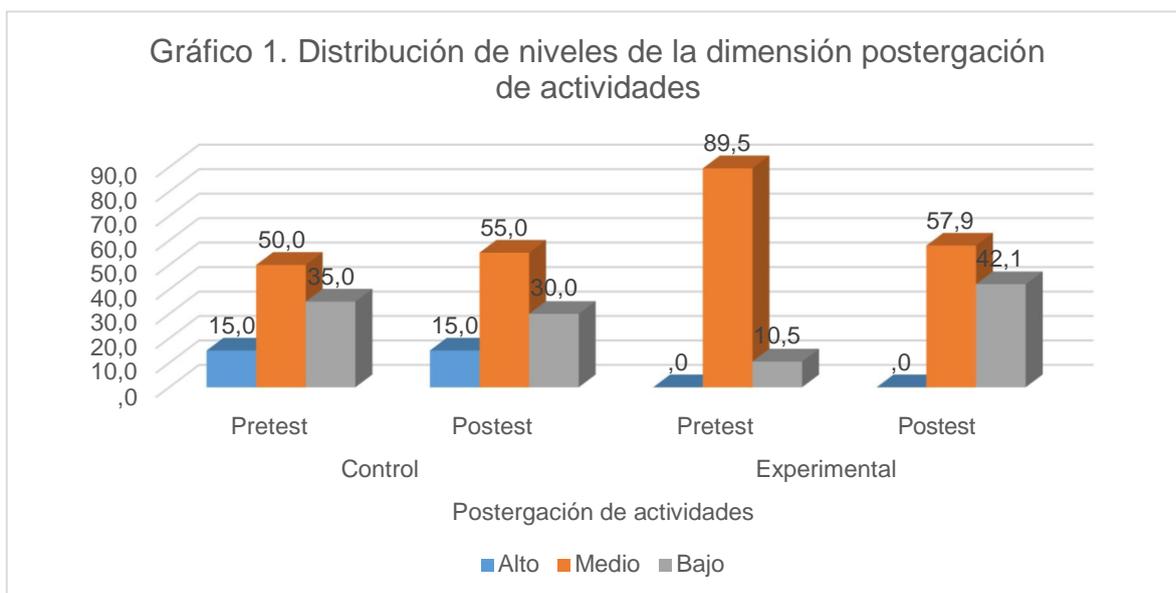
III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

Tabla 3

Distribución de niveles de la dimensión postergación de actividades antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=39)

Nivel	Grupo control (n=20)				Grupo experimental (n=19)			
	Pretest		Postest		Pretest		Postest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	3	15.0	3	15.0	0	.0	0	.0
Medio	10	50.0	11	55.0	17	89.5	11	57.9
Bajo	7	35.0	6	30.0	2	10.5	8	42.1
Total	20	100.0	20	100.0	19	100.0	19	100.0

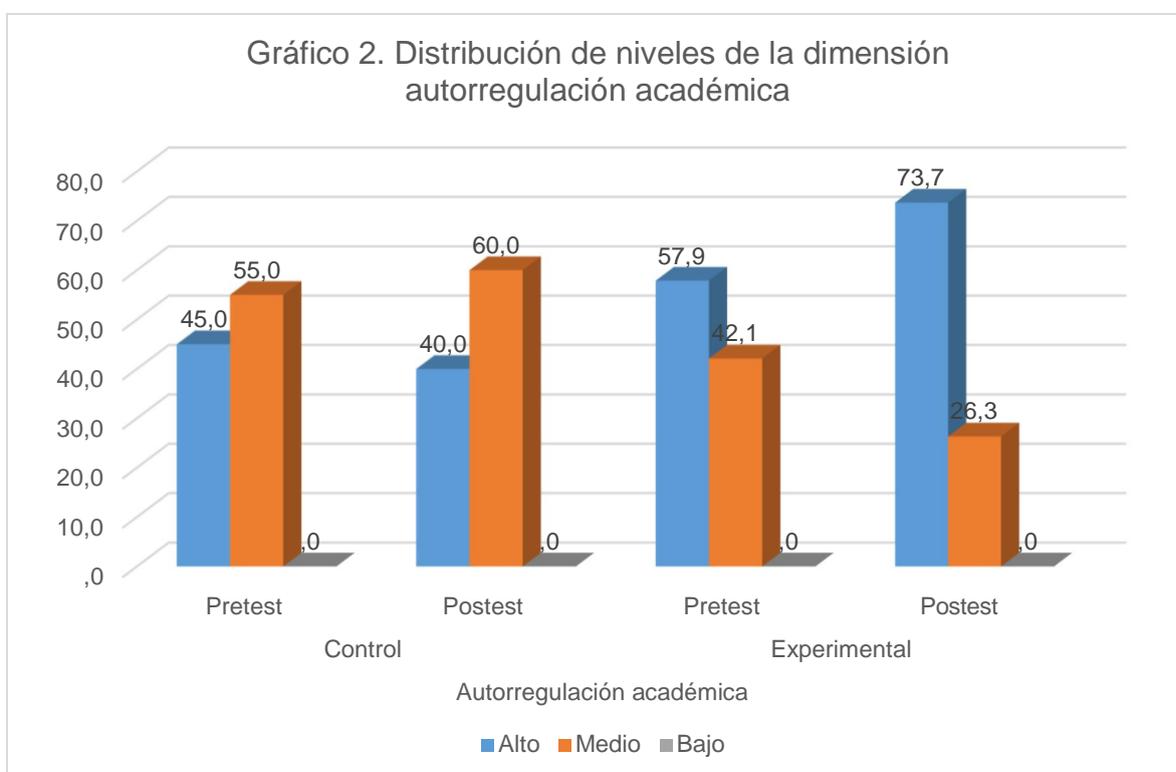


En la tabla 3 y gráfico 1, se observa la distribución de niveles de la dimensión postergación de actividades, donde se aprecia que en los participantes del grupo control en el pretest la tendencia de los porcentajes se concentra en los niveles medio (50%) y bajo (35%), de manera similar en el postest los porcentajes también se concentran en los niveles medio (55%) y bajo (30%); y en el grupo experimental se observa que del pretest al postest hubo una reducción del 89.5% al 57.9% del pretest al postest en el nivel medio.

Tabla 4

Distribución de niveles de la dimensión autorregulación académica antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=39)

Nivel	Grupo control (n=20)				Grupo experimental (n=19)			
	Pretest		Postest		Pretest		Postest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	9	45.0	8	40.0	11	57.9	14	73.7
Medio	11	55.0	12	60.0	8	42.1	5	26.3
Bajo	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0
Total	20	100.0	20	100.0	19	100.0	19	100.0



En la tabla 4 y gráfico 2, se aprecia la distribución de los niveles de la dimensión autorregulación académica, donde en los participantes del grupo control se aprecia que tanto en el pretest como en el postest prevalece el nivel medio (55% y 60%), en tanto, en los participantes del grupo experimental se aprecia que prevalece el nivel alto en el pretest con un 57.9% y en el postest con un 73.7%.

3.2. Análisis de normalidad

Tabla 5

Prueba de normalidad de las puntuaciones obtenidas de la aplicación del instrumento en la muestra de estudio (n=39)

Grupo	Variables	Pretest			Postest		
		Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	p	Estadístico	gl	p
Control	Postergación de actividades	.960	19	.576	.923	19	.128
	Autorregulación académica	.932	19	.191	.922	19	.124
Experimental	Postergación de actividades	.907	19	.066	.905	19	.061
	Autorregulación académica	.911	19	.076	.958	19	.543

Nota: gl=grados libertad; p=valor de significancia estadística

En la tabla 5, se observa la distribución de las puntuaciones por medio del estadístico Shapiro-Wilk, donde el valor de la significancia estadística es mayor a .05, en cada una de las variables en las dos fases de evaluación, lo cual indica que hay presencia de normalidad en la distribución de las puntuaciones.

3.3. Análisis de contraste

Tabla 6

Estadísticos de contraste según muestras relacionadas e independientes de la dimensión postergación de actividades antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=39)

Postergación de actividades	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=20)	Experimental (n=19)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	8.75	9.16	$t_{(39)}=-.624$ $p=.537$
Desviación estándar	2.531	1.344	
Después de la aplicación del programa			
Media	8.85	7.26	$t_{(39)}=2.173$ $p=.036^*$
Desviación estándar	2.231	2.330	
Prueba t	$t_{(20)}=-.221$ $p=.827$	$t_{(19)}=3.124$ $p=.006^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 6, se analiza el contraste de las puntuaciones según los estadísticos de muestras relacionadas e independientes, de tal manera que en el contraste del pretest con el posttest del grupo experimental se halla presencia de diferencias estadísticamente significativas ($t=3.124$; $p<.05$), con puntuación promedio menor en el posttest; asimismo, se aprecia presencia de diferencias estadísticamente significativas en el contraste de grupos en el posttest ($t=2.173$; $p<.05$). Lo encontrado pone de manifiesto que el desarrollo del programa de estrategias de afrontamiento generó efectos de mejora para la reducción de la postergación de actividades en la muestra de estudio.

Tabla 7

Estadísticos de contraste según muestras relacionadas e independientes de la dimensión autorregulación académica antes y después de la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=39)

Autorregulación académica	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=20)	Experimental (n=19)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	32.25	33.63	$t_{(39)}=-1.048$ $p=.301$
Desviación estándar	3.851	4.374	
Después de la aplicación del programa			
Media	32.00	36.26	$t_{(39)}=-3.287$
Desviación estándar	4.389	4.998	$p=.002^{**}$
Prueba t	$t_{(20)}=.268$ $p=.792$	$t_{(19)}=-3.490$ $p=.003^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 7, se aprecia el análisis de muestras relacionadas e independientes de la dimensión autorregulación académica, donde en la comparación de las puntuaciones del pretest y postest se halló presencia de diferencias estadísticamente significativas en los participantes del grupo donde se suministró el tratamiento ($t=-3.490$; $p<.01$); asimismo, se aprecia que hay presencia de diferencias estadísticamente significativas en el contraste de grupo en la fase post experimental ($t=-3.287$; $p<.01$). De lo cual se concluye que el desarrollo y ejecución del programa de estrategias de afrontamiento generó efectos de mejora para el incremento de la autorregulación académica.

IV. DISCUSIÓN

La vida escolar demanda requisitos esenciales para la consecución de los objetivos planteados, considerando la organización y la ejecución de acciones evaluativas, de tal modo que para el logro del éxito, los educandos deben hacerse responsables y estar en la capacidad de esforzarse lo necesario, y a la vez hacer uso de estrategias de afrontamiento frente a las exigencias del entorno que generan estrés, no obstante, muchos adolescentes carecen de destrezas y como consecuencia muestran pobre organización respecto a su vida académica (Cardona, 2015; Barreto, 2015). De tal manera, que el presente estudio busca conocer los efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de estudiantes de una institución educativa de Trujillo.

Como primer objetivo se tiene, determinar la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la postergación de actividades, de ello, se halló presencia de diferencias estadísticamente significativas en el contraste del pretest con el postest del grupo experimental ($t=3.124$, $p<.05$), con puntuación promedio inferior en el postest, asimismo, se halló, que en el contraste según grupos de estudio, hay diferencias estadísticamente significativas en la fase de evaluación posterior al tratamiento ($t=2.173$, $p<.05$). Lo encontrado indica, que el haber desarrollado capacidades para la resolución de problemas convenientes para la interacción con el entorno, contribuyó a la reducción de la evasión de compromisos académicos, por medio de su continua postergación de las tareas académicas.

Lo encontrado se asemeja a los hallazgos reportados por Cardona (2015), quien halló que el comportamiento procrastinador se relaciona positivamente con los diversos indicadores del estrés como las reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales, denotando a medida que los participantes con niveles altos de estrés académico suelen dejar sus actividades para último momento. En esa misma línea, las evidencias reportadas por Hoyos (2015) revalida las evidencias del estudio, quien al medir los efectos de un programa denominado “empieza ya” sobre la procrastinación académica, halló que posterior al tratamiento los participantes del grupo experimental mostraron menor conducta de postergación de actividades, lo cual señala que el trabajar en base a un programa motivacional donde se le enseñe al alumno a iniciar con sus actividades lo más pronto posible, genera efectos de mejora sobre la organización del tiempo.

Tales evidencias reportadas se sustentan en lo postulado por Natividad (2014), quien señala que el comportamiento procrastinador ocasiona problemas para el logro del éxito académico y conforma una esencial fuente de incomodidad psicológica, como ansiedad y estrés, mismo que puede tener repercusiones en la salud física de los alumnos; en ese mismo sentido, hay evidencia que el estrés académico suele ser padecido esencialmente por los alumnos de nivel medio y superior, asimismo, otras investigaciones afirman que un nivel elevado de estrés genera repercusiones adversas en el ámbito académico, logrando de tal manera una reducción en las calificaciones (Alfonso, et al., 2015).

El segundo objetivo consiste en determinar la influencia del programa de estrategias de afrontamiento sobre la autorregulación académica en estudiantes de una institución educativa de Trujillo, de ello, se halló que en el análisis de muestras relacionadas, hay presencia de diferencias estadísticamente significativas en los participantes del grupo donde se suministró el tratamiento ($t=-3.490$, $p<.01$), asimismo, al comparar las puntuaciones según grupo, se encontró presencia de diferencias significativas en el postest ($t=-3.287$, $p<.01$), donde la puntuación promedio fue superior en el postest del grupo que fue partícipe del tratamiento. Lo encontrado, indica que el desarrollo de capacidades para la resolución de problemas convenientes para la interacción con el entorno benefició la capacidad de gestionar y regular el comportamiento estudiantil respecto a sus actividades estudiantiles.

Las evidencias correspondientes al segundo objetivo específico coinciden con los hallazgos del estudio desarrollado por González y Sánchez (2015), quienes al medir los efectos de una intervención online basada en la psicología positiva sobre el abandono escolar, hallaron que posterior a dicha intervención la autorregulación académica de los participantes incrementó de manera significativa, poniendo de relieve que intervenir a través de un programa con fundamento en los aspectos positivos reduce el abandono estudiantil, debido que al reforzar las fortalezas del estudiante, ellos gestionan mejor sus acciones estudiantiles. Evidencias similares, halló Cruz (2019) al intervenir por medio de un programa de estrategias de afrontamiento sobre la procrastinación académica, hallando que posterior a la ejecución del tratamiento los educandos mejoraron significativamente en lo que autorregulación académica se refiere, al denotar una mejor gestión de su tiempo para el cumplimiento de sus actividades estudiantiles.

En esa misma línea, Paz y Sánchez (2015) mencionan que los factores implicados en el incumplimiento de los objetivos académicos que se proyecta los estudiantes, son diversos, empero, se hace necesario analizar desde la perspectiva del educando e identificar los aspectos competentes y destrezas implicadas, asimismo, señalan que el éxito académico subraya la importancia de la autonomía y la regulación académica en cualquier metodología educativa. A este respecto, Villanueva (2019) al asociar la inteligencia emocional con el comportamiento procrastinador en una muestra de estudiantes de nivel secundario, halló que las variables se relacionan de manera negativa, indicando de tal modo que los participantes con mejor predisposición o mejor gestión de sus emociones, tal es el caso, aquellos con mejor manejo de las emociones negativas suelen hacer sus actividades académicas a tiempo en mayor medida que los alumnos que presentan problemas con el manejo de su estado emocional adverso.

El aporte de la investigación consiste en evidenciar como el enseñar a desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés reduce el comportamiento procrastinador y/o incrementa la autorregulación académica, mismo que sirve como marco referencial a posteriores estudios en esa línea de investigación. En tanto, la principal limitación de la investigación consistió en el factor tiempo, el cual fue reducido para la ejecución del programa, de tal manera que se sugiere a posteriores investigaciones diseñar y desarrollar las sesiones del programa en un tiempo promedio más extenso con la finalidad de conseguir mayor efecto sobre la variable dependiente.

V. CONCLUSIONES

En el análisis descriptivo respecto a la postergación de actividades se evidencia que en los participantes del grupo control el 50% se ubica en el nivel medio y en el postest en dicho nivel se ubican el 55%, en tanto en el grupo experimental en el pretest se aprecia que el 89.5% se ubica en el nivel medio y en el postest hay una reducción al 57.9% en dicho nivel.

Respecto al análisis descriptivo de la autorregulación académica se observa que en los participantes del grupo control tanto en el pretest como en el postest predominan los niveles medio con un ligero incremento de porcentaje en dicho nivel (55% y 60%), en tanto, en los participantes del grupo experimental se observa que tanto en el pretest como en el postest la prevalencia de porcentajes se ubica en el nivel alto con un incremento considerable (57.9% y 73.7%).

Se halló diferencias estadísticamente significativas de mejora en el contraste del pretest con el postest del grupo experimental ($t=3.124$, $p<.05$) de las puntuaciones de postergación de actividades, asimismo hay significancia estadística en el contraste según grupos de estudio en el postest ($t=2.173$, $p<.05$), con puntuaciones promedio inferiores en el postest del grupo experimental.

Se encontró diferencias estadísticamente significativas de progreso en la comparación del pretest con el postest del grupo experimental ($t=-3.490$, $p<.01$) respecto a las puntuaciones de autorregulación académica, además hay diferencias significativas en la comparación según grupos de estudio en el postest ($t=-3.287$, $p<.01$), con puntajes promedio mayor en el postest del grupo experimental.

VI. RECOMENDACIONES

Ejecutar el programa en los participantes del grupo control, debido a que la intervención a través del programa generó efectos significativos de mejora, con la finalidad de mejorar la responsabilidad estudiantil en los adolescentes.

Replicar la investigación en otros contextos donde se considere una evaluación sociodemográfica previamente con la finalidad de considerar a cierto grupo de participantes con una problemática.

Ampliar la investigación donde el trabajo se involucre la participación de los padres en las sesiones, con el propósito de obtener mejores efectos sobre la variable dependiente.

REFERENCIAS

- Albornoz M., Aliaga C., Escobar G., Nuñez J., Rayme L., Romero R. & Sánchez, A. (2017). Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de una Universidad Pública de Lima Metropolitana. Recuperado de: <https://www.equipu.pe/dinamic/publicacion/adjunto/1518621615o9iVrfAiGz.pdf>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Naves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*. 7 (2), 163-178.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona, Universidad de Lima-Perú*, (13):159-177
- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376-385. Recuperado de: http://www.academia.edu/1456305/The_Evaluation_of_the_Major_Characteristics_and_Aspects_of_the_Procrastination_in_the_Framework_of_Psychological_Counseling_and_Guidance
- Ballesteros, F. (2013). *Evaluación Psicológica*. (2da. Ed.). Madrid: Pirámide
- Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015*. Universidad Nacional de Tumbes. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú
- Cárdenas, M. (2016). Funcionamiento familiar, soporte social percibido y autoeficacia para el afrontamiento del estrés como factores asociados al bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo-La Libertad. *Revista de Psicología*, 18(1), 72-85. Recuperado de: http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/download/937/725/

- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Antioquía, Medellín, Colombia
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Unifé*. 7(1), 54-55. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Chau, C. & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*, 23(1), 89-102. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v23n1/a07v23n1.pdf>
- Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Condori, L. (2013). *Relación de: Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios*. (Tesis para optar el grado Académico de Doctor en Psicología). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/3291/Condori_il%282%29.pdf?sequence=1
- Córdova, C. (2018). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016. (Tesis para optar por el grado de Licenciado en Psicología). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Cruz, D. (2019). *Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una universidad privada de Trujillo*. (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en

Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Recuperado de:

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Dilmac, B. (2009). An analysis of teacher's general tendency to procrastinate, perception of professional efficiency/self-efficiency and altruism. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(3), 1323-1338. Recuperado de: http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/854/Art_19_355.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2):293-304.

Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Nueva York: Plenum Press. Recuperado de: <https://www.springer.com/gp/book/9780306448423>

Frydenberg, E. & Lewis, R (1990). *Adolescent Coping Scale*. Australia: ACER.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones.

González, M. & Sánchez, A. (2015). Intervención auto aplicada online para la prevención del abandono estudiantil en educación virtual/a distancia. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 810-815

Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workload and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioral Sciences*, 20(1), 31-45. Recuperado de: <https://www.questia.com/library/journal/1P3-2082682631/perceived-stress-academic-workloads-and-use-of-coping>

Kolawole, M., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363-370. Recuperado de:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.599.9607&rep=rep1&type=pdf>

Lazarus, R. & Folkman, A. (1986). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca S.A.

Lazarus, R. (1993). Desde el estrés psicológico a las emociones: Una historia de cambio de perspectivas. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Lazarus, R. (1999). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Maldonado, Sh. & Muñoz, M. (2019). Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. (Tesis para optar el grado de licenciada en psicología). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Moncada, L. (2014) La integración académica de los estudiantes universitarios como factor determinante del abandono de corto plazo: un análisis en el sistema de educación superior a distancia del Ecuador. *Revista iberoamericana de educación a distancia*, 17 (2), 173-196

Monroy, P. (2017). Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, con mención en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, España

- Paz, M. & Sánchez, Á. (2015). Intervención auto aplicada online para la prevención del abandono estudiantil en educación virtual/a distancia. *Nuevas Ideas en Informática Educativa TSI*, 810-815.
- Polo, A., Hernández, J. & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2(3), 159-172.
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- 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.
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos en la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), 2-8.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-sur*. (Tesis para obtener el título de Licenciada en psicología). Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Sánchez & Reyes (2015). *Metodología y diseño de la investigación científica*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Specter, M., & Ferrari, J. (2000). Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 197-202. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/310018497_Specter_Ferrari_PROCRASTINATION_AND_TIME_ORIENTATION_197_Time_Orientations_of_Procrastinators_Focusing_on_the_Past_Present_or_Future

Villanueva, F. (2019). *Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en estudiantes de 4° de secundaria de una institución educativa*. (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.

Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J., Núñez, E., Navarro, L., Sánchez, M., Matalinares, M., Navarro, L., & Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Horizonte de la Ciencia* 6 (10), 173-184.

ANEXOS

Anexo 1. Protocolo de la Escala

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

- N = Nunca
CN = Casi Nunca
AV = A veces
CS = Casi siempre
S = Siempre

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

Anexo 2. Autorización de desarrollo del Programa de Intervención Psicológica

Trujillo, 23 de Setiembre del 2019

Moyán Prieto Edilberto

DIRECTOR DE LA I. E. MARIA NEGRON UGARTE

Me dirijo a usted en calidad de estudiante de la Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo de la ciudad de Trujillo, para aplicar el instrumento y el desarrollo de un programa dirigido a las alumnas del quinto año del nivel secundario para la investigación de la tesis denominada **“Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo”**

De antemano agradezco su atención y quedo al pendiente de su pronta respuesta a esta solicitud.

Sin otro particular me despido de usted y por medio del presente expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente


Rossy Ysabel García Gutiérrez

Lic. Psicología

*Devon al
coordinador de
TOE. I
T. 25/09/19*



I.E. MARÍA NEGRÓN UGARTE TRUJILLO	
Nº Registro	2575
Folios	
Fecha	24. SEP. 2019
	FIRMA

Anexo 3. Carta de Consentimiento Informado por la Institución

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Como Director de la Institución Educativa María Negrón Ugarte, autorizó el estudio de investigación que se va a realizar con los alumnos del quinto año de secundaria con la finalidad de aplicar un cuestionario de Procrastinación Académica que tomará un tiempo aproximado de 15 minutos para la realización de su desarrollo y poder obtener después de la aplicación de este, resultados con la intención de favorecer al grupo de estudiantes que más lo necesita a través de un programa titulado: **"Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo"**, el trabajo que se realizará con los alumnos es de manera voluntaria de parte de ellos, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Yo, Edilberto Moyán Prieto

Nº de DNI: 65984211 acepto la participación voluntaria de mis alumnos en la investigación que se llevará a cabo en la institución donde laboro, donde la información que se me hizo leer es de naturaleza y con propósito de investigación científica y entendiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos.




.....
Edilberto Moyán Prieto
DIRECTOR
Firma del Director de la IE

Anexo 4. Constancia de haber realizado la investigación

CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que la Psicóloga: **Rosy Ysabel García Gutiérrez** perteneciente al último ciclo de la Maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, ha realizado la investigación denominada **“Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo”** en el período comprendido entre 28-09-2019 y 11-11-2019, en la Institución Educativa María Negrón Ugarte, conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad César Vallejo.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Trujillo, 18 de Noviembre del 2019




Edilberto Moyán Prieto

Director de la I.E.

Anexo 5. Base de datos del pre y post test del grupo control

Pretest - Grupo Control														
Sujeto	Edad	Sexo	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12
1	16	F	2	3	5	5	5	1	1	4	3	4	3	3
2	16	F	3	4	4	5	5	1	1	5	2	4	5	3
3	17	F	3	3	4	5	4	2	3	4	2	4	4	4
4	16	F	4	2	4	5	5	4	4	3	4	5	3	5
5	16	F	4	3	4	5	4	3	3	5	2	4	3	4
6	17	F	4	2	3	5	3	4	3	4	2	4	3	2
7	16	F	3	2	2	5	4	2	2	3	3	4	2	1
8	17	F	3	3	3	5	4	3	3	3	3	3	3	4
9	17	F	2	3	5	5	4	2	3	4	3	5	3	4
10	16	F	3	2	3	5	3	2	2	3	2	3	3	4
11	17	F	5	3	3	5	4	4	4	5	3	4	4	4
12	16	F	3	3	4	5	5	2	1	4	4	5	3	5
13	16	F	3	3	2	5	3	3	2	3	3	4	3	4
14	16	F	4	2	3	5	3	3	4	3	2	3	3	2
15	17	F	4	2	3	5	3	2	2	3	3	3	3	2
16	17	F	5	1	3	5	3	4	4	5	4	4	2	3
17	16	F	3	4	4	5	3	2	2	5	1	5	3	2
18	16	F	5	2	3	5	4	2	2	5	4	5	5	4
19	16	F	3	3	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3
20	17	F	3	3	3	5	4	3	3	4	3	4	3	4

Postest - Grupo Control														
Sujeto	Edad	Sexo	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12
1	16	F	3	2	3	5	4	2	1	5	2	5	4	3
2	16	F	3	2	4	5	5	3	2	3	2	4	3	5
3	17	F	3	4	3	5	4	2	2	4	3	5	4	4
4	16	F	3	2	4	5	4	3	3	4	4	5	4	4
5	16	F	3	4	2	2	5	4	4	5	3	4	4	5
6	17	F	4	2	2	4	3	4	4	4	2	3	3	2
7	16	F	3	4	3	5	3	1	1	4	5	3	4	2
8	17	F	3	2	5	4	5	3	1	4	3	4	3	4
9	17	F	3	2	4	5	4	2	2	4	3	4	4	4
10	16	F	4	2	3	5	2	3	3	3	2	3	3	5
11	17	F	4	2	3	5	4	3	3	4	3	3	4	4
12	16	F	2	4	5	5	5	2	2	5	5	5	4	5
13	16	F	2	3	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3
14	16	F	4	3	3	4	5	3	3	4	3	4	4	4
15	17	F	3	2	3	5	3	3	4	3	3	3	2	2
16	17	F	4	2	3	4	3	4	4	5	2	2	3	3
17	16	F	3	4	5	4	4	4	4	5	2	5	4	2
18	16	F	3	2	3	5	2	3	3	4	3	5	3	2
19	16	F	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	2	2
20	17	F	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4

Anexo 6. Base de datos del pre y post test del grupo experimental

Pretest - Grupo Experimental														
Sujeto	Edad	Sexo	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12
1	16	F	4	3	3	4	2	4	1	5	2	1	3	2
2	15	F	2	4	5	5	4	1	3	4	4	5	4	1
3	16	F	3	3	4	5	5	2	1	5	4	5	4	5
4	16	F	2	3	4	5	5	2	2	4	4	5	4	5
5	17	F	3	2	5	5	5	3	2	3	2	5	5	5
6	16	F	3	3	5	5	4	3	3	5	5	5	5	4
7	19	F	1	3	5	1	3	1	1	5	3	5	5	5
8	16	F	2	4	2	5	5	2	2	5	5	5	5	5
9	16	F	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2
10	16	F	3	3	3	4	5	3	2	5	4	5	5	4
11	17	F	3	2	3	4	4	2	2	3	2	4	4	3
12	19	F	2	3	3	4	4	2	2	4	4	4	5	5
13	16	F	4	3	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4
14	16	F	1	3	5	5	4	3	5	5	4	5	5	3
15	16	F	4	3	5	5	5	3	2	4	3	5	5	5
16	16	F	3	2	4	5	5	2	2	4	4	4	4	2
17	17	F	3	3	5	5	3	2	3	5	3	4	3	3
18	17	F	2	3	4	5	5	1	1	5	5	4	4	3
19	16	F	2	3	3	5	5	1	1	4	4	5	4	4

Postest - Grupo Experimental														
Sujeto	Edad	Sexo	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12
1	16	F	3	3	2	5	3	3	2	4	3	2	2	3
2	15	F	3	4	5	5	4	2	2	4	4	4	4	2
3	16	F	1	2	5	5	5	1	1	5	4	5	5	5
4	16	F	2	3	5	5	5	3	4	4	4	5	5	4
5	17	F	3	1	4	5	4	3	1	5	4	4	5	5
6	16	F	1	4	4	5	5	1	1	1	1	4	5	5
7	19	F	2	5	3	2	4	2	5	5	3	5	4	5
8	16	F	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3
9	16	F	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3
10	16	F	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3
11	17	F	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3
12	19	F	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
13	16	F	4	3	3	5	4	3	3	4	2	3	3	4
14	16	F	3	5	5	5	4	3	3	4	3	5	5	5
15	16	F	2	4	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5
16	16	F	1	2	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5
17	17	F	4	4	4	4	4	3	3	5	3	5	4	4
18	17	F	3	3	4	5	4	3	2	4	4	4	4	5
19	16	F	2	4	2	5	4	1	1	5	3	5	3	2

Anexo 7. Evaluación por juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo**

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	<i>María Esther Quinz Alcalde</i>		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Educación Secundaria ()
Áreas de experiencia profesional:	<i>Educativa</i>		
Institución donde labora:	<i>UCU</i>		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) en estudiantes de Psicología de Trujillo.

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

3. DATOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre de la Programa :	Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo
Autor:	Lic. Rossy Ysabel García Gutiérrez
Objetivos :	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la dimensión autorregulación académica de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo - Establecer la influencia del programa de estrategias de afrontamiento en la dimensión postergación de actividades de los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo
Administración:	13 a 40 años
Tiempo de aplicación:	45 minutos
Ámbito de aplicación:	Individual y/o colectiva

4. SOPORTE TEÓRICO

PROCASTINACION ACADEMICA

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones
Procastinación Académica	Postergar de manera permanente la ejecución de acciones, que en un largo plazo conduce a secuelas estudiantiles (Domínguez, et al., 2014)	Se refiere al individuo que no ejecuta sus tareas académicas, priorizando algún distractor como juegos, redes sociales, etc.	Autorregulación Académica: Valorar modelos invertidos del comportamiento procrastinador, debido a su facultad por normalizar, gestionar y desarrollar conductas que benefician el cumplimiento de pautas y roles del educando Domínguez, et al. (2014)
			Postergación de Actividades: Se refiere a la conducta procrastinadora propiamente dicha, la cual está orientada a evadir el cumplimiento de compromisos académicos, a través de su permanente postergación hasta que su ejecución ya no tenga sentido alguno, por lo cual termina por ya no ejecutarse, terminando en consecuencia en el desempeño y apreciación académica del educando Domínguez, et al. (2014)

PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores
Afrontamiento	Mecanismos comportamentales y cognitivos orientados a conseguir un proceso y un ajuste efectivo, teniendo como rol esencial amenorar el malestar experimentado y los efectos sobre el individuo (Frydenberg y Lewis, 2000).	Persona con la capacidad de hacer frente la adversidad por medio de conversaciones con los amigos, familia, comunidad religiosa, así como actividades físicas (deporte), etc.	Buscar apoyo social
			Concentrarse en resolver el problema
			Esforzarse y tener éxito
			Preocuparse
			Invertir en amigos íntimos
			Buscar pertenencia
			Hacerse ilusiones
			Falta de afrontamiento
			Reducción de tensión
			Acción social
			Ignorar el problema
			Auto inculparse
			Reservarlo para sí
			Buscar apoyo espiritual
			Fijarse en lo positivo
Buscar ayuda profesional			
Buscar diversiones relajantes			
Distracción física			

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el PROGRAMA TITULADO **Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo** Y SE SOLICITA QUE REALICE LA CALIFICACIÓN. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	La actividad y/o procedimientos
CLARIDAD El actividad se comprende fácilmente, es decir, el procedimiento esta adecuadamente descritos	1 No cumple con el criterio	La actividad no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy especifica
	4. Alto nivel	La actividad es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El actividad tiene relación lógica con la el objetivo que se está midiendo	1 No cumple con el criterio	La actividad no tiene relación lógica con objetivo que se está midiendo
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene una relación tangencial con objetivo que se está midiendo
	3. Moderado nivel	La actividad tiene una relación moderada objetivo que se está midiendo
	4. Alto nivel	La actividad se encuentra completamente relacionado con la objetivo que se está midiendo
RELEVANCIA El actividad es esencial o importante, es decir contribuye al desarrollo de los objetivos propuestos	1 No cumple con el criterio	La actividad puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Establezco los grupos positivos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	3	3	3	Considerar el verbo
Sesión 2	Identifico los grupos negativos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	3	3	3	Considerar el verbo
Sesión 3	Promover el esfuerzo para resolver un problema en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 4	Impulsar el esfuerzo para la búsqueda de soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 5	Identificar soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 6	Exponer la valoración de consecuencias frente a actos responsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 7	Inducir la valoración de consecuencias frente a actos irresponsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 8	Estimular la inversión en amigos íntimos para la pertenencia en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 9	Promover la búsqueda de apoyo profesional en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 10	Impulsar la búsqueda de diversiones relajantes en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	



 Firma del evaluador
 Marija E. Quiroz Alcalde
 PSICOLOGA
 C.Ps. 5 9953

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo**

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Patricia Tirado Boramegra		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Educación Secundaria ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		
	Propiedades Psicométricas del CASM-85		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Establezco los grupos positivos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	La presentación podría ser a través de una dinámica más.
Sesión 2	Identifico los grupos negativos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 3	Promover el esfuerzo para resolver un problema en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 4	Impulsar el esfuerzo para la búsqueda de soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 5	Identificar soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	3	4	4	Falta hacer las peticiones, solo hacer una prop.
Sesión 6	Exponer la valoración de consecuencias frente a actos responsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 7	Inducir la valoración de consecuencias frente a actos irresponsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 8	Estimular la inversión en amigos íntimos para la pertenencia en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 9	Promover la búsqueda de apoyo profesional en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 10	Impulsar la búsqueda de diversiones relajantes en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	



Firma del evaluador

C.P.S.P. 10985

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo**

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

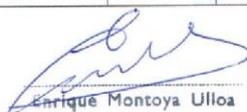
1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	<u>Emilia Montoya Vilca</u>		
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Educación Secundaria ()
			Psicólogo (x)
Áreas de experiencia profesional:	<u>Psicología Educativa</u>		
Institución donde labora:	<u>Universidad Cesar Vallejo</u>		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (x)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		
	<u>"Nivel de motivación para seguir estudios superiores".</u>		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Establezco los grupos positivos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 2	Identifico los grupos negativos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 3	Promover el esfuerzo para resolver un problema en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 4	Impulsar el esfuerzo para la búsqueda de soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 5	Identificar soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 6	Exponer la valoración de consecuencias frente a actos responsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 7	Inducir la valoración de consecuencias frente a actos irresponsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 8	Estimular la inversión en amigos íntimos para la pertenencia en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 9	Promover la búsqueda de apoyo profesional en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 10	Impulsar la búsqueda de diversiones relajantes en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	



Enrique Montoya Ulloa
PSICOLOGO
C.Ps.P. 16626

Firma del evaluador

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo**

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	<u>Nino Bererra Leslie</u>		
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor	<input type="checkbox"/>
Área de Formación académica:	Educación Inicial <input type="checkbox"/>	Educación Primaria <input type="checkbox"/>	Educación Secundaria <input type="checkbox"/>
Áreas de experiencia profesional:	Psicología organizacional y educativa. <input checked="" type="checkbox"/>		
Institución donde labora:	UCV.		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años <input type="checkbox"/>	Más de 5 años	<input checked="" type="checkbox"/>
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. <u>Recreación y Satisfacción Laboral</u>		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Establezco los grupos positivos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 2	Identifico los grupos negativos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 3	Promover el esfuerzo para resolver un problema en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 4	Impulsar el esfuerzo para la búsqueda de soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 5	Identificar soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 6	Exponer la valoración de consecuencias frente a actos responsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 7	Inducir la valoración de consecuencias frente a actos irresponsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 8	Estimular la inversión en amigos íntimos para la pertenencia en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 9	Promover la búsqueda de apoyo profesional en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	
Sesión 10	Impulsar la búsqueda de diversiones relajantes en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.	4	4	4	



Firma del evaluador

C.P.P 15992

5

PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA DE ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO EN UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE TRUJILLO

DATOS INFORMATIVOS

Responsable	:	García Gutiérrez, Rossy Ysabel
Unidad beneficiaria	:	Estudiantes de secundaria
Localización	:	Trujillo
Actores	:	Adolescentes de 15 a 19 años de edad
Vigencia	:	Setiembre a Noviembre 2019
Tiempo de administración	:	45 minutos aproximadamente por sesión

OBJETIVOS

Objetivo General:

Ejecutar el programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo

Objetivos Específicos:

Establecer los grupos positivos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Identificar los grupos negativos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Promover el esfuerzo para resolver un problema en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Impulsar el esfuerzo para la búsqueda de soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Identificar soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Exponer la valoración de consecuencias frente a actos responsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Inducir la valoración de consecuencias frente a actos irresponsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Estimular la inversión en amigos íntimos para la pertenencia en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Promover la búsqueda de apoyo profesional en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

Impulsar la búsqueda de diversiones relajantes en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El desarrollo del programa comprende 10 sesiones, con una duración de 45 minutos en promedio, con el objetivo de ejecutar el programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo, con el desarrollo de las estrategias funcionales, apoyo social, esfuerzo para resolver un problema, búsqueda de soluciones, valoración de consecuencias, inversión en amigos íntimos, búsqueda de apoyo profesional y búsqueda de diversiones relajantes.

El programa se realizará dos veces a la semana, con sesiones de 45 minutos en promedio, con la participación de estudiantes de sexo femenino de 15 a 19 años de edad, que cursan el quinto grado de educación secundaria de Trujillo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Sesión N°	Actividades
01	Establezco mi red de apoyo positivo
02	Identifico la red de apoyo negativa
03	Me esfuerzo por resolver el problema
04	Me esfuerzo por buscar soluciones

05	Identifico vías de solución
06	Valoro las consecuencias positivas de mi conducta
07	Valoro las consecuencias negativas de mi conducta
08	Invierto en amigos íntimos
09	Busco apoyo profesional ante la adversidad
10	Identifico diversiones relajantes

EVALUACIÓN

Se evaluará con la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la cual tiene las siguientes dimensiones:

Autorregulación académica

Postergación de actividades

DESARROLLO

Nº de sesión	1
Nombre de la sesión	Establezco mi red de apoyo positivo
Objetivo	Establecer los grupos positivos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora se presenta, solicita se presente cada alumna, expone los objetivos del programa, explica la modalidad de participación, responde preguntas, posterior a ello aplica el consentimiento informado junto al pre test (Escala de Procrastinación Académica), seguidamente explica las normas de comportamiento, además del nombre de la sesión y solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora explica en base al sustento teórico sobre la procrastinación académica, solicitando una lluvia de ideas y ejemplos por parte de los participantes, que junto a la intervención de la psicóloga se logra perfilar el tema, a continuación se realiza la actividad psicológica “Identifico mi red de apoyo positivo”, se pegarán 4 papelotes en la pizarra, dejando en la parte inferior 5 plumones, se les indicará a los estudiantes que escriban en los dos</p>

	<p>primeros papelotes las personas con quienes pueden contar ante la incidencia de la conducta procrastinadora, en el caso no se tenga nadie en mente, la responsable promueve ésta búsqueda, e incluso se propone como parte de la red de apoyo social, en los dos últimos papelotes se solicita escriban porqué escogieron a éstas personas, al culminar se validará la funcionalidad de éstos grupos, se reparte un sobre manila con una hoja (Anexo 01), a continuación se pide escriban en la hoja aquellas personas que pertenecen a su grupo social positivo y se validó su funcionalidad, con la consigna que frente a un problema se recurra a ellos, en tanto la hoja sea guardada en el sobre, el mismo que guardarán en un lugar especial.</p> <p>RELAJACIÓN: Se realizará la dinámica “Mi reconocimiento”, por lo cual a cada participante se le entregará la mitad de una hoja, escribirá su nombre y la pegará en la espalda, con la consigna que caminarán alrededor del salón para que otros estudiantes escriban en esa hoja las características positivas que les recuerda a su compañero(a), ésta hoja será guardada en el sobre.</p> <p>REFLEXIÓN: Se realizará la retroalimentación mediante preguntas como ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿Cómo utilizarán lo aprendido?</p>
Materiales y recursos	1 salón de clases - 1 Psicóloga - 30 fotocopias del asentimiento informado - 30 fotocopias de la escala de procrastinación académica - 4 Papelotes - 5 plumones - 1 cinta adhesiva - 30 sobres manila - 30 protocolos (anexo 01) - 15 hojas bond

N° de sesión	2
Nombre de la sesión	Identifico la red de apoyo negativa
Objetivo	Identificar los grupos negativos de apoyo social en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	PREPARACIÓN: La facilitadora saluda, solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra, explica el objetivo de la sesión, responde preguntas e indica las normas de comportamiento.

	<p>PROPUESTA: La facilitadora explica mediante el sustento teórico la influencia de apoyo social negativo en la exacerbación de la conducta procrastinadora, dejando en evidencia las consecuencias negativas que éstas generan, a continuación, se realiza la actividad psicológica “Expongo las características de los grupos sociales negativos”, se solicita a las participantes formen grupos de 4 personas, con la consigna que generen una escenificación sobre la influencia de grupos sociales negativos en la manifestación de la procrastinación académica, teniendo en cuenta que debe durar como mínimo 5 minutos y deben participar todos los integrantes, posterior a cada escenificación los espectadores, al finalizar la puesta en escena, señalarán cuáles son las características negativas más resaltantes de este grupo, las cuáles serán anotadas por la psicóloga en una papelote colocado en la pizarra, al culminar se reparte otra hoja de color a los participantes y se solicita transcriban las características escritas en el papelote, para que sea guardado en el sobre manila otorgado en la primera sesión, de tal manera que en sus próximas interacciones sociales verifiquen si estos grupos presentan alguna característica negativa y si fuera así, se aparten de los mismos.</p> <p>RELAJACIÓN: Se realizará la dinámica “Yo soy y a mí me gusta”, para ello se utilizará una pequeña pelota de trapo la cual se arrojará a otra persona dentro del grupo a quien se desee conocer, para que se mencione su nombre y diga que le gusta, al culminar la responsable tirará la pelota a cualquier estudiante y preguntará a los demás, cómo se llama y que le gusta a éste estudiante.</p> <p>REFLEXIÓN: Se realizará la retroalimentación mediante preguntas como ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿Cómo utilizarán lo aprendido?</p>
Materiales y recursos	1 salón de clases - 1 Psicóloga - 1 papelote - 5 plumones - 1 cinta adhesiva - 30 hojas de color

N° de sesión	3
Nombre de la sesión	Me esfuerzo por resolver el problema
Objetivo	Promover el esfuerzo para resolver un problema en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda, solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra, explica el objetivo de la sesión, responde preguntas e indica las normas de comportamiento.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora explica mediante el sustento teórico que significa la autorregulación académica, asimismo solicita opiniones sobre si alguna vez la han practicado sea con conciencia o de forma automática, a continuación, realiza la actividad psicológica “Identifico y resuelvo el problema”, para lo cual se pegan 3 papelotes en la pizarra, en el primero se escribe como título, ¿Cómo sé que estoy procrastinando?, en el segundo ¿Qué hago cuando me esfuerzo por solucionarlo?, y en el tercero ¿Qué hago cuando no me esfuerzo en solucionarlo?, a continuación se realiza una lluvia de ideas con la intervención de la psicóloga para llenar cada apartado, de tal manera que se logre promover la capacidad para identificar cuando se está procrastinando, asimismo identificar cuando existe un esfuerzo para cambiar ésta situación y cuando no se realiza nada para que ello cambie, promoviendo el esfuerzo para abordar la conducta procrastinadora, a continuación se reparte una hoja de color a cada integrante, con la consigna que transcriban lo escrito en los papelotes, para luego guardar la hoja en el sobre brindado en la primera sesión y cuenten con un recurso más importante frente a la procrastinación.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora realiza la dinámica “Me esfuerzo en equipo” se forma tres grupos, posterior a ello a cada grupo se le otorga tres globos y se les piden lo inflen, luego de ello se les indica que la consigna es mantener los tres globos en el aire la mayor parte del tiempo, usando cualquier parte del cuerpo a excepción de los brazos, el ganador es quién mantiene más tiempo los globos, al culminar la dinámica se realiza la retroalimentación de la importancia de esforzarse para lograr la meta, y la satisfacción que propicia.</p> <p>REFLEXIÓN: Se realizará la retroalimentación mediante preguntas como ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?</p>

Materiales y recursos	1 salón de clases - 1 Psicóloga - 3 papelotes - 5 plumones - 1 cinta adhesiva - 30 hojas de color - 9 globos
-----------------------	--

N° de sesión	4
Nombre de la sesión	Me esfuerzo por buscar soluciones
Objetivo	Impulsar el esfuerzo para la búsqueda de soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda, solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra, explica el objetivo de la sesión, responde preguntas e indica las normas de comportamiento.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora explica mediante el sustento teórico sobre la postergación de actividades en la conducta procrastinadora, solicita lluvia de ideas, de las actividades que usualmente se realiza cuando se posterga las tareas académicas y que consecuencias acarrea, a continuación, se realiza la actividad psicológica “Mis fortalezas y debilidades frente a una tarea”, a cada participante se reparte una hoja (Anexo 02) donde figura un formato para ser llenado en base a sus fortalezas, en que situaciones las ha utilizado o puede utilizar, y debilidades, para que mencione en que situaciones le ha afectado o le puede afectar, posterior a su llenado la psicóloga de forma participativa e individual promueve la identificación de por lo menos 3 fortalezas, con interacción y ejemplos claros, de esta manera se promueve los recursos para esforzarse en resolver la conducta procrastinadora, a continuación se les indique que esa hoja sea guardado en el sobre manila entregado en la primera sesión, de tal manera que se genera un recurso más.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora realizó la dinámica “Tememos lo desconocido”, se forma un círculo con cinta mastic blanca, que englobe a todos los participantes, luego se solicita formar parejas, uno de los miembros se ubicará detrás del otro y le tapaná los ojos, luego pedirá que todos los participantes corran por el círculo, manteniendo la formación, por parejas, uno adelante y el otro atrás tapándole los ojos con ambas manos, la consigna es que no colisionen con otra pareja mientras corren y no salen del círculo, al final se</p>

	<p>genera la retroalimentación referida al temor natural que podemos sentir ante una situación que no sabemos qué sucederá, pidiendo opiniones acerca de las emociones sentidas.</p> <p>REFLEXIÓN: Se realizará la retroalimentación mediante preguntas como ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿Cómo utilizarán lo aprendido?</p>
Materiales y recursos	1 salón de clases - 1 Psicóloga - 1 cinta adhesiva - 30 protocolos (anexo 02) - cinta mastic blanca

N° de sesión	5
Nombre de la sesión	Identifico vías de solución
Objetivo	Identificar soluciones en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda, solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra, explica el objetivo de la sesión, responde preguntas e indica las normas de comportamiento.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora explica la importancia de visionar soluciones frente a la conducta procrastinadora, mediante el uso del sustento teórico, a continuación, se solicita lluvia de ideas, sobre las emociones y pensamientos que ocurren cuando se procrastina, luego de ello se realiza la actividad psicológica “Ejerzo mis fortalezas” para lo cual se forman cuatro grupos, se les brinda 1 papelote y 1 plumón por grupo, con la consigna que creen un problema lo más complejo posible referido a desafíos del ámbito educativo, donde también puede existir la influencia de la familia y sociedad, luego el problema se intercambia entre grupos, con la indicación que mencionen la mayor cantidad de soluciones que puede tener dicho problema, que evidencie el uso de sus recursos individuales, los cuales fueron exteriorizados en la sesión anterior, a continuación se genera la exposición de cada grupo junto a la intervención de los demás, promoviendo así el intercambio de recursos.</p> <p>RELAJACIÓN: Se realiza la dinámica “Cruzamos la línea” se forma 2 grupos, se traza dos líneas a una distancia de 8 metros, atrás de la primera línea se coloca a los dos grupos en dos columnas, atrás de la otra línea dos velas y dos</p>

	<p>cajas de fósforos, la primera estudiante de la columna irá hasta donde está la vela para prenderla, luego volverá a su grupo, procurando que la vela no se apague, se tomará de la mano a otra compañera y la llevará hasta la línea donde dejó los fósforos, se le brindará la vela encendida para que vaya por otro compañero, así sucesivamente, en el caso se apague la vela en el camino tiene que volver al inicio, culminando con la retroalimentación sobre el apoyo en los demás como solución ante un desafío.</p> <p>REFLEXIÓN: Se realizará la retroalimentación mediante preguntas como ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿Cómo utilizarán lo aprendido?</p>
Material y recursos	1 salón de clases - 1 Psicóloga - 4 papelotes - 4 plumones - 1 cinta adhesiva - 1 cinta mastic - 2 velas - 2 cajas de fósforos

Nº de sesión	6
Nombre de la sesión	Valoro las consecuencias positivas de mi conducta
Objetivo	Exponer la valoración de consecuencias frente a actos responsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda, solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra, explica el objetivo de la sesión, responde preguntas e indica las normas de comportamiento.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora junto a la lluvia de ideas de las participantes expone sobre las consecuencias positivas de la autorregulación académica, teniendo como base el modelo teórico, a continuación, se realiza la actividad psicológica “Valoro las consecuencias de mi esfuerzo”, se forman cuatro grupos de trabajo, a cada grupo se le brinda un papelote y dos plumones, se solicita que escriban la mayor cantidad de beneficios que conlleva el cumplimiento de las tareas académicas, resaltando que sólo sean los aspectos favorables que se logran alcanzar, en un espacio de tiempo presente y hacia el futuro, con un color de plumón escribirán para la actualidad, y con el otro color lo que sucederá a largo plazo, posterior a ello, se solicita que cada grupo exponga y explique lo escrito, en tanto los demás participantes y la psicóloga</p>

	<p>intervienen con lluvia de ideas, logrando así consolidar las consecuencias frente a actos responsables en la procrastinación académica</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora saluda al grupo, luego realiza la dinámica “Todos colaboramos”, se formará dos grupos, a cada uno se le brindará un papelote, con la consigna que todos los integrantes tienen que entrar en dicho espacio, sin que ninguno o alguna parte de ello toque el piso afuera, al culminar la facilitadora solicita comentarios sobre que sintieron y se comparte.</p> <p>REFLEXIÓN: Se realizará la retroalimentación mediante preguntas como ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿Cómo utilizarán lo aprendido?</p>
Materiales y recursos	1 salón de clases - 1 Psicóloga - 6 papelotes - 8 plumones - 1 cinta adhesiva

Nº de sesión	7
Nombre de la sesión	Valoro las consecuencias negativas de mi conducta
Objetivo	Inducir la valoración de consecuencias frente a actos irresponsables en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda, solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra, explica el objetivo de la sesión, responde preguntas e indica las normas de comportamiento.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora explica sobre la postergación de actividades dentro de la procrastinación académica, en cuanto a sus principales factores detonantes, tanto de escuela, familia y sociedad, al mismo tiempo que solicita lluvia de ideas de los participantes, a continuación se realiza la actividad psicológica “Valoro las consecuencias de irresponsabilidades académicas”, a cada participante se le brinda un formato (Anexo 03), donde escribirá las conductas irresponsables en el ámbito académico que ha manifestado, a un costado las consecuencias de las mismas, en la siguiente columna las consecuencias más graves que pudieron suceder, y en la última, que medidas pudo tomar para evitar las consecuencias que ocurrieron, posterior a ello se solicita algunos voluntarios y se realiza el análisis y aprendizaje.</p>

	<p>RELAJACIÓN: La facilitadora procede con la dinámica ¿Qué es?, formando dos grupos a cada uno le brindará la misma cantidad de imágenes (Anexo 04), de cada grupo se mostrará la imagen sólo a 4 participantes, quienes tendrán que hacer uso de gestos, movimientos y muecas para expresar el nombre del objeto/animal, mientras que los demás del mismo grupo tienen que acertar cuál es, el grupo que tarde menos tiempo en terminar las imágenes es el ganador, posterior se comenta la importancia de mantener una actitud positiva.</p> <p>REFLEXIÓN: ¿Qué aprendieron? ¿En qué situaciones les será útil? ¿Tienen alguna duda al respecto?</p>
Material y recursos	1 salón de clases - 1 Psicóloga - 30 fotocopias del anexo 03 - impresión del anexo 04

Nº de sesión	8
Nombre de la sesión	Invierto en amigos íntimos
Objetivo	Estimular la inversión en amigos íntimos para la pertenencia en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda, solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra, explica el objetivo de la sesión, responde preguntas e indica las normas de comportamiento.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora explica sobre el significado de invertir en amigos íntimos, mediante el modelo teórico, asimismo hace referencia a las sesiones donde se desarrolló la constitución de redes de apoyo, posterior a ello conlleva la actividad psicológica, “¿Qué son buenas amistades?”, para ello, se pegará 4 papelotes en la pizarra, luego se indicará que en dos papelotes se colocarán las características de personas que pueden ser buenos amigos, mientras que en los otros dos papelotes se describirá las características de aquellas personas que no son buenos amigos, teniendo en cuenta la orientación de la facilitadora, y al finalizar su respectiva discusión en grupo.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora desarrolla la dinámica “Formo buenas amistades académicas”, donde se describirá quién puede ser una buena</p>

	<p>compañera académica, también incluye personas fuera del ámbito escolar, asimismo se describirá que actividades se comparten, que actividades son de agrado, cuáles son desagradables y al final cómo me puedo hacer su amigo o fortalecer la amistad, junto a la facilitadora seleccionar a la amistad más positiva para el entorno académico (Anexo 05).</p> <p>REFLEXIÓN: ¿Qué aprendieron? ¿Les ayudará lo aprendido? ¿En qué situaciones les será útil?, asimismo se solicitará sus comentarios</p>
Materiales y recursos	1 Psicóloga - 04 papelotes - 05 plumones - cinta adhesiva - 30 fotocopias del anexo 05

Nº de sesión	9
Nombre de la sesión	Busco apoyo profesional ante la adversidad
Objetivo	Promover la búsqueda de apoyo profesional en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda, solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra, explica el objetivo de la sesión, responde preguntas e indica las normas de comportamiento.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora explica frente a que situaciones se puede recurrir a la búsqueda de apoyo profesional frente a la conducta procrastinadora, a continuación, realiza la actividad psicológica “Quién nos puede ayudar”, para lo cual se brindará a cada participante un formato (Anexo 06), para que sea llenado de forma individual, luego se pedirá voluntarias para que brinden sus comentarios, mientras que la facilitadora utilizando un papelote y plumón también genera apreciaciones precisas sobre ésta temática, que favorece a la retroalimentación a cerca de quienes son las personas competentes que pueden brindar soporte en la procrastinación, junto a la intervención continua de las demás beneficiarias.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora realiza la dinámica “Actividades que yo puedo hacer”, pegará un papelote en un lugar visible del salón donde se pedirá a los participantes que coloquen que pequeñas actividades son capaces de realizar</p>

	<p>durante la semana para mejorar su rendimiento académico, posterior a ello, la facilitadora promueve su realización bajo la consigna de un desarrollo educativo óptimo.</p> <p>REFLEXIÓN: ¿Qué aprendieron? ¿Les ayudará lo aprendido? ¿En qué situaciones les será útil?, asimismo se solicitará sus comentarios</p>
Materiales y recursos	1 psicóloga - 01 papelote - 01 plumón - cinta adhesiva - 30 fotocopias del anexo 06

N° de sesión	10
Nombre de la sesión	Identifico diversiones relajantes
Objetivo	Impulsar la búsqueda de diversiones relajantes en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda, solicita se forme una media luna con dirección hacia la pizarra, explica el objetivo de la sesión, responde preguntas e indica las normas de comportamiento.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora explica sobre la importancia de realizar otras actividades también relajantes además de las actividades académicas, para que exista un equilibrio, posterior a ello se realiza la actividad psicológica “Cómo no me debo relajar”, se formará 2 grupos, a cada grupo se le solicitará que arme una escena sobre cual una forma de relajarse negativamente, donde participen todos y por lo menos dure 3 minutos, posterior a ello se realizará la retroalimentación de cada caso, y se valorará las consecuencias de actos negativos como forma de relajamiento, por último se realiza la actividad psicológica “Organizado diversiones relajantes”, para lo cual se brindará a cada participante un formato (Anexo 07), que al culminar su llenado se debatirá junto a la facilitadora, para seleccionar cual es la actividad relajante más adecuada para cada estudiante, que al mismo tiempo no interfiera con su formación académica.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora realiza la dinámica “Ejercito mi cuerpo, oxígeno mi mente”, se formará 2 grupos, a cada uno se le brindará 2 ligas que forman un círculo, la consigna será que la primera persona de la fila tendrá que</p>

	<p>pasar su cuerpo por dentro de la liga, para pasarla a la siguiente persona y así sucesivamente, y luego continuar con la segunda liga, el grupo que termine antes será el ganador, posterior a ello se promoverá los comentarios sobre la actividad y se resaltarán la importancia de hacer ejercicio físico.</p> <p>REFLEXIÓN: ¿Qué aprendieron? ¿Les ayudará lo aprendido? ¿En qué situaciones les será útil?, asimismo se solicitará sus comentarios</p>
Materiales y recursos	1 Psicóloga - 01 papelote - 01 plumón - cinta adhesiva - 30 fotocopias del anexo 07

Anexo 01

Hoja de registro de mis redes de apoyo

MIS REDES DE APOYO PARA UNA TAREA				
Nombre de la persona	Dirección de la persona	Teléfono de la persona	En que problemas me ha ayudado	En que problemas me puede ayudar

Anexo 02

Mis fortalezas y debilidades

MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES FRENTE A UNA TAREA			
Yo _____			
Fortalezas	Cómo las utilizo/o puedo utilizar	Debilidades	Cómo me han afectado/o me pueden afectar

Anexo 03

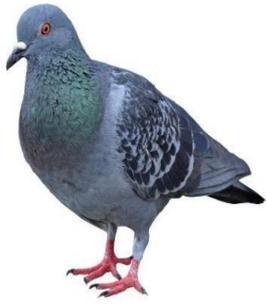
Valoro las consecuencias de irresponsabilidades académicas

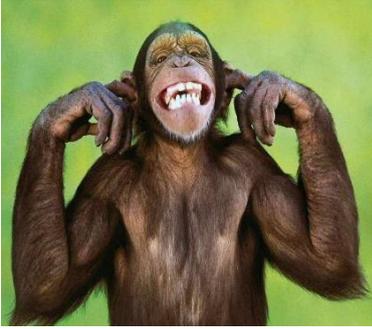
VALORO LAS CONSECUENCIAS DE IRRESPONSABILIDADES ACADÉMICAS				
N°	Irresponsabilidad académica	Consecuencias que sucedieron	Consecuencias que también pudieron ocurrir	Medidas preventivas que se pudo realizar pero no se hizo
1				
2				
3				
4				
5				

Anexo 04

¿Qué es?







Anexo 05

Formo buenas amistades académicas

FORMO BUENAS AMISTADES ACADÉMICAS					
N°	Quién puede ser un buen compañero(a) académica	Qué actividades realiza que me agradan	Qué preferencias académicas compartimos	Qué actividades realiza que me desagradan	Cómo me puedo hacer su amigo o fortalecer la amistad
01					
02					
03					
04					

Anexo 06

Quien nos puede ayudar

QUIEN NOS PUEDE AYUDAR
Cuando tenemos un problema académico:
Porque esa persona nos puede ayudar:
Cuáles son las ventajas que esa persona nos ayude:
Cuáles son las desventajas que esa persona nos ayude:
¿Quién no podría ayudarnos? ¿Por qué?

Anexo 07

Organizado diversiones relajantes

ORGANIZADO DIVERSIONES RELAJANTES						
N°	Actividad	Tiempo de duración	Quienes participan	Horario de realización	Es riesgoso para mi u otros	Interfiere con mis actividades académicas
1						
2						
3						
4						