



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**Plan De Autorregulación para disminuir la Procrastinación en
estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu
Chiclayo, 2020**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Díaz Herna, Lorena De Jesús (ORCID: 0000-0002-7989-1525)

ASESORA:

Dr. Briceño Hernandez, Roxita Nohely. (ORCID: 0000-0002-0837-5697)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovación Pedagógica

CHICLAYO – PERÚ

2021

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi abuela, quién desde el cielo guía mis pasos, así mismo las personas que me dieron la vida, mis padres quienes a la distancia me han dado todo su apoyo incondicional, mi familia que siempre me ha motivado para salir adelante y a quienes me han apoyado en este proceso.

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios por darme salud y sabiduría en todo este proceso, a mi asesora quién siempre me ha mostrado apoyo y comprensión para concretar oportunamente esta investigación, mi familia quién siempre me ha ayudado a cumplir mis metas.

Índice De Contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	1
III. METODOLOGÍA	18
Tipo de estudio y diseño de investigación	18
Variables y operacionalización	18
Población y Muestra	20
Técnicas de recolección de información.....	21
Procedimiento.....	22
Método de análisis.....	22
Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS.....	24
V. DISCUSIÓN.....	30
VI. CONCLUSIONES	35
VII. RECOMENDACIONES	36
VIII.PROPUESTA.....	36
REFERENCIAS.....	43
ANEXOS	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1

Nivel de la variable Procrastinación Académica de los estudiantes del Colegio Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.....	23
---	----

Tabla 2

Nivel de la dimensión Falta de Motivación de los estudiantes del Colegio Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.....	24
--	----

Tabla 3

Nivel de la dimensión Dependencia de los estudiantes del Colegio Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.	25
---	----

Tabla 4

Nivel de la dimensión Baja Autoestima de los estudiantes del Colegio Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.....	26
--	----

Tabla 5

Nivel de la dimensión Desorganización de los estudiantes del colegio Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.....	27
--	----

Tabla 6

Nivel de la dimensión Evasión de la Responsabilidad de los estudiantes del Colegio Deportivo Adeu, Chiclayo – 2020.....	28
--	----

RESUMEN

La presente propuesta tiene como objetivo proponer un plan de autorregulación para disminuir la procrastinación en estudiantes de nivel secundaria del Colegio Deportivo Adeu. La metodología utilizada es de tipo proyectiva, diseño de investigación no experimental, aplicada en una población de 100 estudiantes, muestra de tipo censal del nivel secundaria de la Institución Colegio Deportivo Adeu de Chiclayo.

Dicha propuesta se fundamenta con la teoría cognitiva, motivacional y conductual, para la recopilación de datos se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Arévalo, dónde se obtiene cómo resultados, que el 79% de estudiantes presenta un nivel de medio y 20% nivel alto, con relación a sus dimensiones, prevalece niveles medios y altos en las dimensiones de Baja Autoestima, 70% nivel medio y 23% nivel alto; Desorganización nivel medio con 81% y 17% nivel alto, Dependencia con 57% nivel medio y 31% nivel bajo, así mismo predomina nivel bajo en dimensiones cómo Falta de Motivación con 67% y Evasión de la Responsabilidad con 66%. Concluyendo que existe un problema de procrastinación en los estudiantes, así mismo que existe un problema de baja autoestima y desorganización en los estudiantes de la institución, por lo cual la presente propuesta busca la autorregulación de pensamientos, emociones y conductas positivas.

Palabras clave: Procrastinación, autorregulación, autoestima

ABSTRACT

The objective of this proposal is to propose a self-regulation plan to reduce procrastination in high school students from Colegio Deportivo Adeu. The methodology used is of a projective type, non-experimental research design, applied in a population of 100 students, a census-type sample from the secondary level of the Colegio Deportivo Adeu de Chiclayo Institution.

This proposal is based on cognitive, motivational and behavioral theory, for the data collection the Arévalo Academic Procrastination Scale was used, where it is obtained as results, that 79% of students present a medium level and 20% high level In relation to its dimensions, medium and high levels prevail in the Low Self-esteem dimensions, 70% medium level and 23% high level; Disorganization medium level with 81% and 17% high level, Dependence with 57% medium level and 31% low level, also predominantly low level in dimensions such as Lack of Motivation with 67% and Evasion of Responsibility with 66%. Concluding that there is a procrastination problem in students, likewise there is a problem of low self-esteem and disorganization in the students of the institution, for which this proposal seeks the self-regulation of thoughts, emotions and positive behaviors.

Keywords: Procrastination, self-regulation, self-esteem

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un periodo importante en la educación, los adolescentes toman importantes decisiones académicas y profesionales que determinan el resto de sus vidas. Por tal motivo en este período, hay una serie de comportamientos de riesgo que pueden afectar la vida académica. Estos riesgos influyen negativamente el desarrollo social, psicológico y biológico (Mustafa, 2018), así mismo a nivel académico promueven la presencia de la procrastinación académica, para Miranda (2019) viene a ser la tendencia a aplazar actividades para otro momento, al día siguiente e incluso no realizar la actividad, siendo la característica predominante de las personas que no realizan a tiempo tareas importantes, incluso afectando diversos aspectos de la vida cotidiana.

Tim Pychly de la Universidad de Canadá refiere que existe un 95% de población estudiantil que aplaza actividades y un 37% que posterga metas importantes, Steel y Ferrari (2012) denominan que la procrastinación es la insuficiencia de autorregulación personal y genera la demora voluntaria de actividades planificadas, así mismo Rodriguez y Clariana (2016) mencionan que existe una leve prevalencia en el sexo masculino (Sánchez, 2010), por otro lado Gonzales y Sánchez (2013) en su investigación revela que en Ecuador un 15% a 20% de personas presentan conductas relacionadas a la procrastinación de manera intencional al momento de la realización de sus actividades, de igual manera una investigación realizada en el Perú demuestra que la procrastinación está presente en casi todos los estudiantes, pero en diferentes niveles, dónde un 50% presenta indicadores altos y un 25.4% indicadores crónicos (Vallejos, 2015), estos indicadores se expresan en conductas como la ausencia en aula, conductas disruptivas, demora en la entrega de productos académicos, todo ello afectando en el potencial del estudiante (Rubio, 2018).

Así mismo Jiao (2011 citado en Guzman, 2017) relaciona la procrastinación académica con la utilización excesiva del tiempo en actividades no productivas,

postergando cualquier actividad relacionada al ámbito educativo, Steel (2007) también comenta que del 80% al 95% que estudiantes presenta este tipo de conductas el 75% acepta tener características procrastinadoras pero el 50% aplaza la dedicación a sus actividades, así mismo entre las consecuencias fisiológicas se reportan problemas como fatiga crónica y cambios de ánimo (Cardona, 2015), a nivel psicológico se presentan altos niveles de ansiedad, desesperación, sentimientos de culpa, abatimiento, irritación, frustración, desesperanza, neurosis, depresión y baja autoestima (Ferrari, 1993), a nivel académico las consecuencias son la reducción del tiempo de estudio, tendencia de la impulsividad disfuncional, bajo desempeño académico, bajas calificaciones, pérdida de oportunidades y en el mayor de los casos la deserción académica, aquellos estudiantes que manifiesten estilos de afrontamientos evitativos tendrán mayor incidencia en la procrastinación (Robert y otros, 2016). Por otro lado, Guzman (2017) menciona que se han realizado diversos estudios para la intervención y reducción del problema a través de técnicas afectivas, relacionadas al tratamiento sintomático y estrategias de motivación, cognitivas y metacognitivas, donde autores como Diaz (2018) asocian la procrastinación con la falta de autorregulación, es decir la mayor parte de su tiempo es dedicado a actividades placenteras dejando de lado las actividades importantes.

Características que según los docentes del Colegio Deportivo Adeu Chiclayo, se han observado es los estudiantes del nivel secundario, quienes desde el inicio del año escolar han presentado problemas de retraso en la presentación de actividades y bajo desempeño, dando excusas como olvidos, retrasos y expresiones de cansancio ante la sobrecarga académica.

Razón por la cual se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es la estructura de una propuesta Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu Chiclayo?

En el desarrollo de esta investigación se podido encontrar diferentes estudios que se encargan de evaluar esta variable, a nivel internacional como Álvarez,

nacional Valle y otros, que demuestran la problemática social de esta variable, sin embargo a nivel local existen muy pocos estudios que se enfoquen en su estudio en especial en estudiantes del nivel secundario, teniendo en cuenta el alto nivel de estudiantes con problemas relacionados a la no realización de actividades académicas a tiempo, por otro lado a nivel práctico la Escala de Procrastinación académica presenta propiedades psicométricas de confiabilidad y validez lo cual nos permitirá utilizar estos resultados para futuras investigaciones y obtener resultados veraces para el logro de objetivos de la investigación, desde la perspectiva estadística así como la propuesta de planes de acción, por lo tanto su relevancia social es la utilidad en el futuro del presente trabajo desde el enfoque teórico la propuesta de intervención para la realización de actividades preventivas en casos donde los estudiantes presenten características procrastinadoras, teniendo un uso viable para el logro de metas puesto que tiene como base el novedoso Modelo de autorregulación de para el reconocimiento de nuestra forma de aprender y ejecutar nuestras actividades, así como transformarlas para un mejor desempeño personal y académico.

La presente propuesta que tuvo como objetivo general, proponer un Plan De Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu Chiclayo.

Y como objetivos específicos presentó:

Diagnosticar el nivel de Procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu Chiclayo.

Diseñar un Programa de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu Chiclayo

Validar el Programa de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la Institución Deportivo Adeu Chiclayo

II. MARCO TEÓRICO

Entre los antecedentes a nivel Internacional encontramos a:

Aghaei, Boroumandnasab y Honarmand (2018) en su investigación *The effect of schema therapy on academic procrastination in elementary sixth grade students*, la cual tuvo como objetivo principal conocer los efectos de la teoría de esquema, a través de un estudio es cuasi-experimental típico pretest-postest con grupo control. La población estadística incluye alumnas de sexto grado de la ciudad de Dezfoul. Se seleccionaron 30 estudiantes con muestreo aleatorio por pasos. Luego fueron asignados aleatoriamente a grupos de control y experimentales (cada n = 15). La intervención experimental se realizó en 8 sesiones de cincuenta minutos en el grupo experimental, y la fase de seguimiento se siguió un mes después de finalizar el tratamiento. El inventario de procrastinación académica de Savari se utilizó para los estudiantes y el análisis de covarianza univariante (ANCOVA) mostró que la terapia Schema ha disminuido significativamente los síntomas de la procrastinación académica en el grupo experimental. Este resultado fue el mismo significativamente durante el período de seguimiento

Alvarez (2018) en su investigación *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. Y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. Su objetivo general fue conocer el nivel de esta variable en los estudiantes, desarrollando una metodología descriptiva de tipo cuantitativa, la cual estuvo conformada por un grupo de 87 estudiantes, ambos sexos, entre los 16 a 18 años, utilizando una muestra censal y no probabilística. Así mismo para el desarrollo de esta investigación de utilizó el Cuestionario de Procrastinación CP2015, creado por Leslie Sechel, Obteniendo como resultados que existe un 81% de estudiantes con nivel medio, , 13% tiene un nivel alto y el 6% tiene un nivel alto, con relación a la variable motivación se obtuvo que el 48% se debe a causas extrínsecas y 52% intrínsecas, no existen diferencias de procrastinación según el grado de estudios.

Garcia (2020) en su investigación *Efectos de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Trujillo*, su objetivo principal fue demostrar el efecto

del programa propuesto, la investigación presento el enfoque cuantitativo, experimental, en una muestra de 39 estudiantes entre las edades de 15 a 19 años, dividiendo el grupo en dos, el primer grupo llamando control con 20 estudiantes y el segundo grupo experimental con 19 estudiantes, los resultados se obtuvieron a través de la aplicación de la escala de procrastinación académica de Busjo (1998), adaptada por Domínguez, de la aplicación de este programa se obtuvo como resultados que con relación a la dimensión postergación de actividades de un 89.5% a 57.9% y con relación a da dimensión de autorregulación académica de un 57.9% al 73.7%.

Miranda (2019) en su investigación Procrastinación y Mindfulness Rasgo en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana, Lima. Esta investigación tuvo como objetivo principal conocer el efecto del Mindfullnes en la procrastinación, a través de una metodología correlacional, descriptiva, no experimental, a través de una muestra de 133 estudiantes pertenecientes a las edades de 12 a 17 años, utilizando la escala de Procrastinación académica y la versión adaptada de la medida de Mindfullnes elaborada por Greco, Baer y Smith. Obteniéndose como resultados que una persona que aplica el Mindfullnes en su vida diaria tendrá menor nivel en su el desarrollo de actividades procrastinadoras.

Villalobos (2019) en su análisis Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres, 2018. Su objetivo principal fue diagnosticar el nivel de la variable dentro de su población utilizando una metodología de tipo no experimental, sobre una muestra de 50 estudiantes del 4to y 5to año de secundario, aplicando la escala de procrastinación académica (EPA), dónde obtiene como resultados que a nivel general existe un 70% con nivel medio, 24% nivel alto, así mismo en la dimensión de autorregulación se encontró un 68% de la población presenta un nivel promedio y 24% nivel alto, en la dimensión postergación de actividades un 52% presenta nivel medio y 40% en nivel alto, denotando la importancia de trabajar la segunda dimensión en esta población.

Carhuapoma (2018) en su investigación motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepúlveda, cañete – 2017, la cual tiene como objetivo principal conocer la relación entre ambas variables, presenta una metodología de diseño no experimental, descriptivo correlacional y transversal, donde se utiliza una población de 304 estudiantes pertenecientes a dicha institución, así mismo para esta investigación se utiliza la sub escala SEMAP – 01 de la Escala CEA48 para motivación académica y la Escala de Busko para procrastinación. En los resultados se demuestra la relación negativa entre ambas variables, lo cual quiere decir que aquellos docentes que promuevan actividades motivadoras dentro de aula tendrán estudiantes con menos problemas de procrastinación académica.

Valle (2017) en su análisis Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima – 2017, el cual tuvo como objetivo conocer el nivel de esta variable, se utilizó una metodología de tipo descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal, en una muestra de 130 estudiantes de dicha institución, a través del instrumento denominado Escala de Procrastinación Académica de Álvarez posterior a su aplicación de obtuvo como resultados que existe un 32.3% con un nivel alto, un 22.3% con un nivel medio a nivel general, según dimensiones se encuentra que existe un nivel bajo de autorregulación con 32.3% y muy bajo con 30.8%, con relación a la dimensión postergación de actividades un nivel muy alto de 34.6% y alto de 32.2%, por lo cual se concluye que existe una relación directa entre la postergación de actividades y la procrastinación, así como que existe una relación inversa entre la autorregulación y la procrastinación.

Coronado (2020) en su investigación denominada Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de quinto grado de secundaria en una institución educativa de Chiclayo, la cual tuvo como objetivo principal fue diagnosticar la relación que existe entre dichas variables, utilizando una metodología descriptivo-correlacional no experimental y una muestra de 91 estudiantes, entre los 16 y 17

años de dicha institución, aplicando la Escala de Procrastinación Académica de Villegas y el Inventario de Hábitos de Estudio (CASM-85) de Vicuña, dónde se obtiene como resultado se demuestra la relación positiva e inversa que existe, lo cual significa que los inadecuados hábitos de estudio generan un efecto de procrastinación en su vida académica.

Vásquez (2016) en su estudio Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de Institución Educativa Estatal, Chiclayo; la cual tuvo como objetivo conocer la relación de dichas variables, estudio presenta una metodología de tipo Descriptivo-Correlacional, en la población de estudiantes del 4to y 5to grado del nivel secundario, a través de la aplicación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)” y el “Inventario SISCO del Estrés Académico”. En los resultados se demuestra que no existe relación entre ambas variables, de igual manera entre las sub escalas, sin embargo con relación a las sub escalas de la variable procrastinación se encontró que los estudiantes alcanzaron en la variable Procrastinación académica 43.1% nivel medio, 35% nivel bajo y 21.9% nivel alto, con relación a la dimensión falta de motivación un 62.4% nivel medio, 21.9% nivel bajo y 13.9% nivel alto; con relación a la dimensión dependencia un 41.6% nivel medio, 35% nivel bajo y 23.4% nivel alto, con relación a la dimensión baja autoestima 46.7% nivel medio, 28.5% nivel alto y 24% nivel bajo, con relación a la dimensión desorganización 43.8% nivel medio, 41.6% nivel bajo, 14.6% nivel alto y por último en la dimensión evasión a la responsabilidad 42.3% nivel medio, 32.8% nivel bajo y 24.8% nivel alto.

Consiguientemente con relación a la variable de autorregulación del aprendizaje, esta se considera a la misma como una sucesión activa y provechosa, donde los educandos fijan objetivos para su aprendizaje. Además, proceden realizando seguimientos, organizando y dominando sus procedimientos cognitivos, de comportamiento y motivacionales, estimando como punto de partida sus propios objetivos fundados y de las particularidades contextuales de su entorno (Norabuena, 2018 citado en Ipanaque, 2014)

Schunk (1994) citado por Lamas (2008), define al aprendizaje autorregulado como: es el proceso donde cada individuo a través de sus propio recursos y experiencia genera un autoaprendizaje, enfocado al logro de objetivos sistemáticamente organizados para ello.

Winne (1995) citado por Lamas (2008) denomina al aprendizaje autorregulado como la toma de conocimiento por parte del estudiante para afrontar los inconvenientes que puedan obstaculizar su aprendizaje, el uso consciente de métodos con visión de cumplir metas establecidas dirigidas para el dominio de habilidades afectivas y cognitivas.

Norabuena (2011) refiere que la autorregulación del aprendizaje compromete el autoaprendizaje y dinámico normalizado por metas y objetivos personales, considerando el control, implementación y habitualidad de bienes y sucesiones, contemplando estrategias meta-cognitivas, cognitivas y formas de organización y control del trabajo. Por consiguiente, los elementos motivacionales agrupados admiten resultados admirables en la idealización del contexto que la persona aprende cada día más.

Zimmerman (2000) citado por Ipanaque (2018) propone que la autorregulación se centra en la atención en el comportamiento del ser humano y su independencia, de tipo cíclica es decir es multidimensional ya que la autorregulación presenta elementos de tipo cognitivo, motivacional, conductual y contextual, además se tiene en cuenta la naturaleza de la persona para adaptarse y transformar acciones negativas en favorables y autorreguladas. De igual manera se busca conocer la orientación real que siguen los estudiantes en concordancia con la autorregulación de su aprendizaje, apreciándola como requisito primordial para establecer un aprendizaje valioso, así mismo Zimmerman menciona que los estudiantes pueden percibir la autorregulación de su aprendizaje desde una postura meta-cognitiva, motivacional y de comportamiento, donde el individuo sienta que es el elemento

dinámico en el proceso y que todo parte de su accionar. Para ello, el individuo debe elegir entre múltiples opciones la que más se adecue a su persona y del control que puede ejercer sobre la misma, siendo este un proceso activo dónde cada individuo establece sus estrategias, auto motivándose para su desarrollo personal y académico, además de establecer un orden, control y organización en el contexto académico, dentro del modelo de Zimmerman (2000) citado por Ipanaque (2018), destacando este modelo que la capacidad de autorregulación le permite a la persona establecer los parámetros de estudios, mejorando aspectos personales, su comportamientos y el entorno al que pertenece, de igual manera promueve la aceptación y responsabilidad de sus actos al momento de establecer metas y objetivos considerando y evaluando las estrategias necesarias a nivel metacognitivas, cognitivas y motivacionales para su desenvolvimiento y productividad.

La dimensión ejecutiva, Ipanaque (2018) destaca la importancia del sujeto en el proceso de aprendizaje, ya que es el eje para reconocer y establecer las estrategias que le permiten mejorar su capacidad analítica y ejecutiva de significados, metas, tácticas y estrategias a partir de la enseñanza impartida. Zimmerman (1994) citado por Ipanaque (2018), menciona que esta capacidad le permite al estudiante continuar la realización de sus actividades reconociendo aquellos aspectos distractores, evadiéndolos y enfocándose en el trabajo. Evaluar las estrategias contribuye a prestar más atención al conocimiento recibido, a realizar un juicio crítico del mismo, realizando una adaptación de las actividades cognitivas para mejorar el dominio de las acciones.

La dimensión cognitiva, según Zimmerman (2001) citado por Ipanaque (2018) la parte cognitiva del aprendizaje autorregulado se origina desde una visión tradicional, donde el educando es partícipe de la construcción de su propio aprendizaje, a través de sus vivencias e interrelación con su ambiente y otros recursos. En esta etapa la autorregulación del aprendizaje refiere que conocimientos antiguos pueden variar por la ejecución de nuevas tareas, recepción

de información actualizada, concretando un nuevo conocimiento. Los cambios originados en la perspectiva de la persona son flexibles y sujeto a variaciones dependiendo de la información recibida, incrementando su capacidad para adaptarse a entornos modernos. Pero sobre todo, recae gran importancia en el desarrollo cognitivo del individuo para generar nuevas capacidades o experiencias. Para Lamas (2008) la existencia de la autorregulación denota ser una función para establecer objetivos, estructurar la habilidad cognitiva de la persona y confrontarlos con los objetivos alcanzados. Para obtener una autorregulación óptima del aprendizaje se necesita que la persona tenga un dominio absoluto de la realización de sus actividades, refiriéndose a la meta-cognición, considerando a la inteligencia meta-cognitiva como determinante de los comportamientos de la persona por lo que más requiere, tomando en cuenta el discernimiento de las estrategias que tiene y de los requerimientos de la actividad.

La dimensión motivacional, según Zimmerman (2001) citado por Ipanaque (2018), precisa que aparece la manera de encausar la correspondencia por los motivos por el origen del aprendizaje del estudiante. A pesar de la aceptación del desarrollo y la habilidad de razonar de la persona era concluyente para su producción académica. Por ello, en su modelo enfatiza la descripción de la forma y comprensión del estudiante para autorregular su aprendizaje a través de la motivación que el mismo se proyecte, así mismo precisa que el aprendizaje autorregulado es de suma importancia para obtener logros académicos, para ello, priorizan el empleo de tácticas de aprendizaje, comprueban la efectividad de sus sistemas de estudio, replicando estos nuevos conocimientos de distintas maneras, partiendo desde sus percepciones y de la adecuación de formas de estudio que más resultados les otorgue. La motivación puede generar en el individuo la consecución de procedimientos, estrategias y replicas autoimpuestas que lleven a la propuesta y logro de objetivos, que muchas veces están concatenados con el triunfo estudiantil.

La dimensión del control del ambiente, resalta Solano et. al. (2004) citando en Ipanaque (2018) sobre el aprendizaje como un procedimiento cognitivo,

determinante y amplio que fomenta la cimentación de competencias por parte del educando. La parte fundamental de la educación se centra en conseguir que los estudiantes se transformen en personas independientes y con individualidad de pensamientos, que sean partícipes activos en la gestión de su aprendizaje, donde el facilitador fomente una mayor autonomía por medio de instrumentos que contribuyan a un aprendizaje continuo en todo aspecto de su vida. Además, Norabuena (2011) citó a Zimmerman para establecer la “Medición de los aspectos de control y empleo del ambiente; o sea la búsqueda de ayuda, la administración del tiempo y la administración de tareas”.

Con relación a la variable Procrastinación académica, Onwuegbuzie (2004 citado en Domínguez et al, 2014) Es el conjunto de acciones dónde se evita realizar una acción o se promete que se realizará luego utilizando excusas o justificaciones para evitar la culpa frente la actividad.

Rothblum (1990 citado Domínguez et al, 2014) refiere que el estudiante realiza un conjunto de actitudes donde aplaza de manera voluntaria la realización actividades que debían ser cumplidas en una determinada fecha, ya sea por alguna situación familiar que promueve la afectación personal, tolerancia a la frustración, pensamientos irracionales más gratificantes a corto plazo.

Steel (2007) refiere que es un mal moderno, donde los jóvenes en la actualidad por recursos como la tecnología, labores, actividades personales, aplazan o postergan actividades ya establecidas.

Bazan (2019) refiere que procrastinar abarca desde el retraso de una actividad o la falta de cumplimiento de esta, la falta de respeto de acuerdos o límites establecidos.

Arévalo (2011), manifiesta que la acción de procrastinar es la actitud de evitar o postergar actividades o responsabilidades, las cuales pueden afectar el adecuado

desempeño o desenvolvimiento de la persona a nivel personal, familiar o académico.

A nivel teórico la presente investigación está basada en las siguientes teorías, en primero lugar la Teoría de Motivación Steel y Koning (2006 citado en Mori, 2019), la cual refiere que existen cuatro factores que intervienen en los procesos de motivación, en primer lugar refiere que si el estudiante no tiene un adecuado autoconcepto y valoración, sintiéndose incapaz de lograr lo propuesto, al momento de realizar actividades si en esta no existe un nivel de motivación, habrá mayor probabilidad para que no las realice, así mismo si posee un nivel alto de impulsividad, es decir bajo control de emociones, su nivel de satisfacción también será irregular por lo tanto existirá una demora al momento de la recompensa emocional al culminar o realizar actividades, por lo tanto una adecuada motivación le permite al estudiante empezar actividades, tener una perspectiva de logro, por ende mayor deseos de realizarla, evitará recaer en retrasos o emociones que no promuevan el existo personal, por lo cual este modelo promueve que el éxito se alcanza a través de una motivación positiva o el miedo al fracaso, además este autor revela que el logro de dichos objetivos y metas dependerá de cómo percibe el éxito y el fracaso (Rothblum, 1990 citado en Mori, 2019), por lo cual algunos estudiantes en el proceso presentarán emociones como angustia, desconfianza, ansiedad o esperanza y el modo de gestión deperá la realización automática o la evitación de la misma.

Entre los enfoques teóricos que explican la procrastinación académica, Baker presenta al Modelo del Psicoanálisis y refiere que este modelo el cuál se basa de la teoría del psicoanálisis es primero que trata de explicar la conducta humanada (Atalaya, 2019), mencionando que desde la infancia se van a observar características de la procrastinación, las cuales se van a ver influencias por los procesos mentales y conflictos internos. De igual manera explica que el conjunto de conductas de postergación o evitación, van a estar relacionadas con la ansiedad, puesto que el retraso de las mismas es explicado por temores o la dificultad de

manejar la situación, por otro lado, esta teoría afirma que las expectativas de los padres tienen gran influencia en los rasgos de la personalidad de la persona y la presencia de rasgos de procrastinación, ante esta situación los estudiantes sienten una la presión académica del cual dependen la aprobación afectiva del padre, ante esta situación algunos individuos optarán por el desinterés y rebeldía (Ferrari, 1995 citado Atalaya, 2019). Según Sommer la procrastinación se relaciona con inmadurez y rebeldía (1990 citado por Atalaya, 2019) también refiere que este comportamiento está relacionado a la conducta del padre por lo cual es una transferencia inconsciente en la relación intrafamiliar. Así mismo este modelo establece que la procrastinación se presenta como un temor a no lograr los objetivos establecidos, motivo por el cual existe la deserción; situación que se observa más en la adolescencia, pero tiene de antecedentes los errores cometidos en la infancia, posterior se presentan en la adultez como sentimientos de inseguridad, insuficiencia.

Modelo conductual, Skinner (1977 citado por Carranza y Ramírez, 2013), refiere que este modelo indica que la conducta se mantiene cuándo existe una repetición constante, de igual manera se mantienen los efectos de recompensa, según este modelo menciona que la procrastinación es el refuerzo a actividades que generan satisfacción a corto plazo, puesto que se posterga la conducta reforzada por “premios” de manera breve (Ferrari y Emmons, 1995; citado por Atalaya, 2019); además, se confirma que la procrastinación se presenta cuándo se realizan actividades poco atractivas (Atalaya, 2019). Por lo tanto, las experiencias previas tienen de gran influencia y se refuerzan con el transcurso del tiempo, las cuales han sido condicionadas y reforzadas desde la infancia hasta su desarrollo actual, entendiéndose que la persona que procrastina, se acostumbra a realizar esta actividad ya que la postergación de acciones que conlleve demasiado tiempo por una que sea inmediata y le satisfaga.

Modelo cognitivo, la presente teoría menciona que un procrastinado presenta una falla en el proceso de información y que posterga actividades, a raíz de estructuras

des adaptativas en el pensamiento, relacionado a la imposibilidad y rechazo de su medio al momento de realizar una determinada acción (Wolters, 2003). Por otro lado, Wolters (2003), menciona que las personas con la presencia de un pensamiento obsesivo y no tienen un logro de su meta presentan dificultad en el desarrollo de sus tareas, ya que se le dificulta organizar su tiempo. Así que, Albert Ellis, propone la teoría Racional Emotiva y en su modelo ABC complementa el estudio de la procrastinación, quien fundamenta que manera de pensar de los sujetos, su interpretación sobre si mismo, su medio y el ambiente. Así mismo en esta teoría la variable A describe el evento activador, B el conjunto de creencias relacionadas al suceso y C las consecuencias. Ellis y Knaus (2002), refieren que esta terapia explica las disonancias emotivas relacionadas a las creencias tienen un efecto a nivel bio-psico-social, de igual manera estos autores afirman que imposible desarrollar alguna actividad y presentar poca tolerancia a la frustración para resolverla. Así mismo este enfoque explica comportamientos de los procrastinadores, que son: 1) El deseo de realizar la actividad, 2) Iniciativa de realizar la actividad, 3) Postergación innecesaria innecesariamente, 4) Evalúan las desventajas 5) Mantenimiento de la postergación de actividad 6) Recrimina por no realizar la actividad 7) continúa postergando, 8) completa tareas en el último minuto, 9) se siente fastidiado, 10) se asegura de no postergar de nuevo; y, 11) poco después, vuelve a procrastinar. En todo el proceso se va a observar sentimientos como ansiedad, depresión, baja autoestima y sentimientos de incapacidad, es decir este modelo explica que la procrastinación tiene una base en pensamientos irracionales lo que genera conductas desadaptativas.

Entre los factores que se relaciona con la procrastinación académica, Sánchez (2012) refiere que la falta de motivación, falta de conocimientos y falta de estructura al momento de realizar una tarea incide en que se recaiga en la misma, teniendo en cuenta que al hablas de desmotivación, nos referimos a que muchos estudiantes dejadas de lado muchas actividades por emociones como expectativa, puesto que si perciben una actividad como difícil la realización de la misma será más retrasada; valoración, es decir el valor que le doy a la actividad intervendrá a mi deseo por

realizarla o no; la impulsividad, es decir la realización de la actividad se verá afectada porque tanta influencia y control tiene el individuo sobre sus emociones; la demora de la satisfacción, la dificultades de obtener satisfacción por lo que hago interviene en el logro y beneficio de la misma, por lo tanto del resultado de estos factores, se demuestra el grado de motivación en su relación, así mismo con relación al factor falta de conocimiento, representa que tanto el individuo conoce la actividad o tarea pendiente, dónde el desconocimiento de la misma genera la tendencia a su postergación y la falta de estructura, se relaciona con el nivel de la organización, puesto que muchos estudiantes desconocen cómo organizar la realización de sus actividades, uso de horarios u estrategias de estudio para la planificación de actividades,

Autores como Sáez (214) menciona que entre las causas para la procrastinación se encuentra los niveles de ansiedad del estudiante, es decir la inquietud, angustia que percibe el individuo en el desarrollo de una actividad fomenta su postergación, puesto que presentan un difícil de autocontrol y gestión de emociones, conductas y pensamientos, por lo cual se le dificulta de manera autónoma el desempeño normal y oportuno, puesto que se relaciona con la incapacidad de la persona para actuar de manera responsable, independientemente de lo que piense su medio y como manejar de manera adecuada el uso de su tiempo, también refiere la presencia de Baja autoestima, puesto que una persona que tenga una percepción inadecuada de si misma se le dificultará verse capaz para realizar sus actividades; el factor proyección de futuro, fomenta la incapacidad de promover metas y objetivos a futuro así como los modelos de referencias, es decir las conductas de nuestro medio si no son favorables pueden ser adoptadas y promover la procrastinación.

De la Vega (2013) refiere que entre las consecuencias más comunes vamos a encontrar altos niveles de ansiedad en los estudiantes puesto que presentan inquietud o angustia al no realizar actividades, así como respuestas fisiológicas como aceleración del ritmo cardiaco, también diferentes problemas de salud, como gastritis. Así mismo promueve la pérdida de confianza personal, al no demostrar el

logro de metas se promueve una valoración negativa de sus habilidades y capacidades, puesto que no se cree eficiente; también se desarrolla sentimientos de insatisfacción y culpa por los constantes problemas en su rendimiento, de igual manera a nivel escolar el bajo rendimiento académico puesto que no suele cumplir con el logro de sus actividades, afectando esto su relación con docentes y con sus padres ya que no logra las expectativas promedio escolares, personales y familiares, siendo muchos de estos estigmatizados como estudiantes irresponsables, ociosos y con pocas oportunidades a futuro. Otros autores como Valdez y Pujol (2012) sostuvieron que esta problemática no solo incide a nivel académico si no también a nivel emocional y de salud física, encontrando: problemas de sueño. Alimenticios, estrés, gástricos, ansiedad, entre otras enfermedades, tal como lo menciona Constantin, English, Mazmanian (2018) quienes en su estudio, correlaciona a la procrastinación académica con la ansiedad y la depresión encontrando una relación directa entre ambas variables, describiendo como los pensamientos y rumian tienen un efecto negativo en la persona; enfermedades que afectan en la vida personal y laboral disminuyendo su productividad, siendo ineficiente, enfocarse en lo fácil y rápido, evadiendo la realidad y fomentando la pérdida de tiempo.

Entre los tipos de procrastinación académica, Guzman (2014) nos presenta en primer lugar la Procrastinación activa, menciona que está caracterizada por la postergación deliberada de actividades, donde la persona para un mejor desempeño deja las actividades para el último momento puesto que necesita trabajar bajo presión, así mismo encontramos la Procrastinación evitativa, esta se enfoca a dejar las actividades porque se presentan emociones como miedo, ansiedad, generando un desajuste a nivel personal y por la Procrastinación decisional donde considera que se posterga porque no es capaz de tomar una decisión oportuna para el desarrollo eficiente, la asocia con aspectos como la ansiedad, neuroticismo, baja responsabilidad y poca autoconfianza (Steel, 2007).

Por último, Arévalo. (2011), presenta cinco dimensiones que se presentan en la procrastinación, que son: la falta de motivación, es decir el bajo nivel de interés por realizar la actividad planteada, por lo tanto también la el logro de metas y objetivos, posterior encontramos la Dependencia, que viene a ser la necesidad constante de la existencia del otro para poder realizar la actividad, como motivador, ayuda o compañía en el proceso, así mismo la baja autoestima, dónde el individuo al no presentar un adecuado nivel de valía personal se le dificulta reconocer sus capacidades para la consecución del mismo, encontrando también la desorganización, la cual consiste en la incapacidad y mal empleo del tiempo y ambiente del trabajo para la realización de las tareas y por último la evasión de la responsabilidad, dónde el individuo de manera autónoma por diferentes factores decide la postergación de las mismas.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Investigación cuantitativa; ya que se realiza la recolección de datos, medición numérica y análisis estadístico el cual describe características de un determinado grupo de estudio (Hernández Y Mendoza, 2018); asimismo, a través de diseño no experimental, entendiéndose que no se manipularán premeditada o deliberadamente las variables objeto de estudio, sin necesidad de realizar alguna acción entre la variable independiente hacia la dependiente; siendo además una investigación transversal descriptivo propositivo, por cuanto, tomando la información obtenida se realizó la propuesta de un programa psicológico, sin tener como prerrequisito su implementación (Hernández et al, 2018).

El diagrama que le corresponde se resume en el siguiente esquema:

M ----- O -----P

Dónde:

M: Población de estudio

O: Investigación

P: Propuesta

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Procrastinación

Definición conceptual

Arévalo (2011), manifiesta que la acción de procrastinar es la actitud de evitar o postergar actividades o responsabilidades, las cuales pueden afectar el adecuado desempeño o desenvolvimiento de la persona a nivel personal, familiar o académico.

Definición operacional

Está relacionado con la postergación del desarrollo de actividades a nivel académico, por motivos personales o no personales.

Indicadores

La falta de motivación, es decir el bajo nivel de interés por realizar la actividad planteada, por lo tanto, también la el logro de metas y objetivos.

La Dependencia, que viene a ser la necesidad constante de la existencia del otro para poder realizar la actividad, como motivador, ayuda o compañía en el proceso.

Baja autoestima, dónde el individuo al no presentar un adecuado nivel de valía personal se le dificulta reconocer sus capacidades para la consecución del mismo-

Desorganización, la cual consiste en la incapacidad y mal empleo del tiempo y ambiente del trabajo para la realización de las tareas.

Evasión de la responsabilidad, dónde el individuo de manera autónoma por diferentes factores decide la postergación de las mismas.

Escala de medición

Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)

Variable 2: Autorregulación

Definición Conceptual

Norabuena (2011) citado Ipanaque (2018) menciona que la autorregulación del aprendizaje compromete una forma de aprender individualmente y dinámico normalizado por metas y objetivos personales, considerando el control, implementación y habitualidad de bienes y sucesiones, contemplando estrategias meta-cognitivas, cognitivas y formas de organización y control del trabajo.

Definición operacional

Es la capacidad personal que posee el individuo para establecer un plan de estudios según sus características personales, metas y estrategias.

Indicadores

Proceso metacognitivo consciente o deliberado Monitoreo cognitivo
Estrategias de evaluación

Proceso cognitivo Almacenamiento y recuperación de datos Ejecución de la
tarea

Creencias y cuestiones de motivaciones personales La atribución y
orientación hacia la meta Facilidad

Búsqueda de ayuda Administración del tiempo. Administración de tareas

Escala de medición

Propuesta Autorregulación

3.3. Población y Muestra

Población

Para Hernández y Mendoza (2018), la población se encuentra conformada por todo el conjunto de individuos que comparten una serie de especificaciones. El presente estudio estuvo conformado por una población de estudiantes del nivel secundaria, de primer a quinto grado del Colegio Deportivo Adeu Chiclayo.

Muestra

De tipo censal, Ramírez (1997) refiere que este tipo de muestra trabaja con todas las unidades pertenecientes a la muestra de investigación, por lo cual se selecciona el 100% de la población establecida dentro del estudio, conformada por los 100 estudiantes pertenecientes del primer a quinto grado de secundaria del Colegio Deportivo Adeu Chiclayo.

Grado	Estudiantes
Primero	12
Segundo	12
Tercero	19
Cuarto	20
Quinto	37
Total	100

Nota. Elaboración propia

3.4. Tipo de recolección de información

Técnica

Utiliza la técnica de tipo psicométrica, a través de un instrumento psicológico, que posee validez y confiabilidad necesaria para el logro de objetivos establecidos en el estudio.

Instrumentos de Recolección

Según Arévalo, señala que la EPA tiene como principal objetivo establecer en grado de procrastinación que existe en el sujeto, es decir nivel de postergación de actividades o tareas de tipo académicas. Así mismo menciona que este instrumento, tiene una escala de tipo Likert, cuenta con 50 items distribuidos en 5 dimensiones que son: Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad. El cual esta compuesto por 50 reactivos que poseen el nivel de validez adecuada, así mismo para su calificación, los puntajes directos se transforman en percentiles, los cuales se interpretan según los indicadores propuestos en el manual.

Validez y confiabilidad

Estos criterios se determinaron a través de una muestra en 200 estudiantes del nivel secundario, por medio de un muestreo aleatorio simple, sometido a la evaluación de juicio de expertos, validez de criterio y mediante del método ítem-test, establecen coeficientes que oscilan entre el 0.305 y 0.713, el cual está dentro de los criterios del coeficiente de validez. Su confiabilidad se estableció a través del método de dos mitades para hallar dicho coeficiente obteniendo puntajes por encima del 0.9 (estadístico de Pearson) y siendo sometidos posteriormente al estadístico de Spearman - Brown para obtener un coeficiente de confiabilidad final > 0.99 para cada factor de la EPA (Arévalo, 2011).

Procedimiento

En primer lugar, se solicitó a la jefatura correspondiente de la Universidad Nacional por medio de una solicitud formal emitida por la oficina de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo el permiso de aplicación, con el permiso otorgado se organizó con docente de aula la aplicación del instrumento y al estudiante se le informa el procedimiento y consentimiento de aplicación, para recabar los datos pertinentes, así mismo los datos fueron recolectados por medio de la aplicación del Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), versión virtual a través de la plataforma google, no existió manipulación de variables dada la naturaleza no experimental descriptiva propositiva del tipo y diseño de la presente investigación. Asimismo

Método de análisis

Para el debido procesamiento y análisis de los datos que se obtuvieron, se utilizaron el software de Excel y SPSS versión 24.0, a fin de presentar los gráficos estadísticos y realizar las descripciones correspondientes.

Aspectos éticos

La presente investigación se llevó a cabo según los principios éticos establecidos por la institución, reservando la identidad de los participantes y manteniendo la confidencialidad de sus respuestas; con el compromiso de informar posteriormente sobre los resultados obtenidos y presentar la propuesta realizada para su futura aplicación por los profesionales correspondientes.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de la variable Procrastinación Académica de los estudiantes del Colegio Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	BAJO	1	1,0
	MEDIO	79	79,0
	ALTO	20	20,0
	Total	100	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 1, se aprecia los niveles alcanzados de la variable Procrastinación académica, donde se evidencia que el nivel predominante es el medio, lo que significa que más de la mitad del total de estudiantes la mayor parte de su tiempo pospone la realización de sus actividades, así mismo aproximadamente una cuarta parte del porcentaje total presenta un nivel alto, lo que significa que utiliza de manera inadecuada y pospone sus actividades, por último, un porcentaje menor presenta un nivel bajo, es decir prioriza la realización de sus actividades

Tabla 2

Nivel de la dimensión Falta de Motivación de los estudiantes del Colegio Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	BAJO	67	67,0
	MEDIO	29	29,0
	ALTO	4	4,0
	Total	100	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 2, se aprecia los niveles alcanzados de la dimensión Falta de Motivación, dónde se evidencia que el nivel predominante es el Bajo, lo que nos indica que la gran mayoría de estudiantes poseer mayor interés y responsabilidad para realizar sus objetivos académicos, así mismo existe otro grupo que representa un nivel medio, es decir que carecen de motivación para poder sus actividades, pero siguen cumpliendo con la mayor cantidad de metas académicas y por último un porcentaje menor con nivel alto que representa la carencia de iniciativa, falta de interés y responsabilidad para sus objetivos académicos.

Tabla 3

Nivel de la dimensión Dependencia de los estudiantes del Colegio Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	BAJO	31	31,0
	MEDIO	57	57,0
	ALTO	12	12,0
	Total	100	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 3, se aprecian los niveles alcanzados de la dimensión Dependencia, dónde se evidencia que predomina el nivel medio, lo que significa que más de la mitad del total de estudiantes necesita la presencia de alguien para realizar sus actividades de tiempo parcial, así mismo aproximadamente una cuarta parte del porcentaje total presenta un nivel bajo, lo que significa que no necesita de la ayuda o compañía de alguien para realizar sus actividades, por último, un porcentaje menor presenta un nivel alto lo que significa que necesidad de manera persistente la ayuda de alguien para realizad actividades académicas.

Tabla 4

Nivel de la dimensión Baja Autoestima de los estudiantes del Colegio Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	BAJA	7	7,0
	MEDIO	70	70,0
	ALTO	23	23,0
	Total	100	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 4, se aprecia los niveles alcanzados de la dimensión Baja autoestima, dónde se evidencia que el nivel predominante es el medio, lo que significa que más de la mitad del total de estudiantes pospone sus actividades porque presenta cierto temor a no ser bueno en la realización de sus actividades, así mismo aproximadamente una cuarta parte del porcentaje total presenta un nivel alto, lo que significa que aplaza sus actividad ya que tiene temor de manera constante y no siente que posee habilidades o capacidades suficiente, por último, un porcentaje menor presenta un nivel bajo, es decir no presenta el temor de realizar sus actividades puesto que siente capaz y hábil para el mismo.

Tabla 5

Nivel de la dimensión Desorganización de los estudiantes de la Institución Educativa Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	BAJO	2	2,0
	MEDIO	81	81,0
	ALTO	17	17,0
	Total	100	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 5, se aprecia los niveles alcanzados de la dimensión Desorganización, dónde se evidencia que el nivel predominante es el medio, lo que significa que más de la mitad del total de estudiantes la mayor parte de su tiempo lo utiliza de manera inadecuada para la concreción de sus actividades, así mismo aproximadamente una cuarta parte del porcentaje total presenta un nivel alto, lo que significa que utiliza de manera inadecuada su tiempo lo que le impide la concreción de sus actividades, por último, un porcentaje menor presenta un nivel bajo, es decir utiliza sus recursos de manera adecuada para concretar sus actividades.

Tabla 6

Nivel de la dimensión Evasión de la Responsabilidad de los estudiantes de la Institución Educativa Deportivo Adeu, Chiclayo - 2020.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	BAJO	66	66,0
	MEDIO	30	30,0
	ALTO	4	4,0
	Total	100	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 6, se aprecia los niveles alcanzados de la dimensión Evasión de la responsabilidad, dónde se evidencia que el nivel predominante es el Bajo, lo que significa que la mayor parte de estudiante realiza sus actividades porque siente que son importantes, así mismo una cuarta parte del porcentaje total, siente la mayor parte de tiempo que no es importante lo que realiza por ello no realiza actividades, y por último un porcentaje menor con nivel alto que realiza actividades porque las cree importantes a pesar de la fatiga.

V. DISCUSIÓN

En este capítulo se presentas de manera detallada los resultados encontrados en la aplicación del instrumento denominado Escala de Procrastinación académica a los estudiantes del primer a quinto grado de secundaria del Colegio Deportivo Adeu – Chiclayo, resultados expresados en el capítulo anterior relacionados con los objetivos presentes en el primer capítulo de este estudio, los cuáles serán debidamente relacionados con los antecedentes, marco teórico, problemática, teóricas expuestas sobre la variable procrastinación académica que sustentan el estudio realizado describiendo sus acuerdos y desacuerdos con otros autores para posterior proponer un programa de Autorregulación el cuál se enfocará a desarrollar programas que potencien las áreas con resultados más débiles en la investigación y así lograr estudiantes con un nivel de procrastinación académica bajo y mayor desempeño en su vida académica.

Por lo tanto, teniendo en cuenta uno de los objetivos principales fue describir el nivel de procrastinación académica de los estudiantes, de los cuales el resultado obtenido se determina que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en un nivel medio, correspondiendo al 79% de la población, seguida por el nivel alto, que corresponde al 20% de la población y por último el nivel bajo seguida por un 1% del total, resultados que son semejantes a los encontrados por Álvarez (2018) en su investigación Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. Y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala quién en sus resultados el 81% de estudiantes presentan un nivel medio, el 13% tiene un nivel alto y el 6% tiene un nivel alto, de igual manera se encuentran resultados similares en la Investigación de Villalobos (2019) en su análisis Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, en los resultados de su investigación determinan que el nivel de procrastinación académica en estudiante en promedio es un 70%, seguida de un nivel alto en un 24%, de igual manera en la investigación de Vásquez (2016) en su estudio Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de Institución Educativa Estatal,

Chiclayo también se encuentran resultados similares donde los estudiantes presentan un nivel medio de 43.1% de procrastinación académica y un 23.4% nivel alto, podemos confirmar que la procrastinación académica afecta al 50% con indicadores altos y 24.9% de manera crónicas (Gonzales y Sanchez, 2013), investigaciones que nos permiten confirmar que la procrastinación académica es un problema de relevancia que vamos a encontrar en la población estudiantil la mayoría con niveles medios y alto, por lo que vemos de manera constante actitudes como aplazar o postergar actividades establecidas en aula (Steel, 2007) a través de justificaciones o excusas para evitar la culpa o responsabilidad y realizando promesas sobre su futura realización (Domínguez, et al 2014), posterior la tabla 2 nos presenta a la dimensión Falta de Motivación de los estudiantes, se aprecia en los resultados que el 67% de estudiantes presenta un nivel bajo de Falta de Motivación, un 29% de los estudiantes de presenta un nivel medio y por último un 4% presenta un nivel bajo resultado similar con la Investigación de Vásquez (2016) en su estudio Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de Institución Educativa Estatal dónde también encontró que resultados similares con relación a que predominan los nivel bajos y medio, encontrando sólo un 13.9% del nivel alto, dónde Carhuapoma (2018) en su investigación motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepúlveda, cañete, en su investigación demuestra la relación negativa que existe entre ambas variables pero de asociación media, es decir que dentro de las causas para que exista la procrastinación la motivación va a tener una relevancia ya que depende a que tan motivados estén se proyectarán al logro de actividades, sin embargo tal como menciona la teoría de Motivación temporal de Steel, quién menciona que la motivación intrínseca es un factor de mayor predicción a la procrastinación que la motivación extrínseca (Mori, 2019) dónde Alvarez (2018) en su investigación realizada en Guatemala encuentra que la procrastinación presenta un 48% se debe a causas extrínsecas y 52% intrínsecas, así mismo en la tabla 3 encontramos la dimensión Dependencia encontramos que el 57% posee un nivel medio, 31% posee un nivel bajo y un 12% posee un nivel bajo, resultados similares a los de dónde Vásquez (2016) en su

estudio Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de Institución Educativa Estatal también nos presenta resultados similares con respecto a su población dónde un 41.6% presentó un nivel medio y 23.4% presento un nivel alto de dependencia, es decir más de la mitad de estudiantes procrastinan ya que necesitan del reforzamiento o la presencia de un par, docente o familiar para la concertación de la actividad educativa, Sáez (2014) nos menciona que entre las causas de la procrastinación se encuentra la baja autonomía, es decir la incapacidad que sientes para realizar actividades bajo su propio criterio, generando dependencia a las opiniones, deseos y decisiones de su medio para la realización de las mismas; prosiguiendo en la tabla 4 encontramos a la dimensión Baja autoestima, encontrando que un 70% de estudiantes presentan un nivel medio de baja autoestima, 23% nivel alto de baja autoestima y sólo el 7% un nivel bajo de baja autoestima, resultados similares a la instigación de Vásquez (2016) en su estudio Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de Institución Educativa Estatal en los resultados de la dimensión baja autoestima se encontró un 46.7% nivel medio, 28.5% nivel alto y 24% nivel bajo, lo cual nos quiere decir que la presencia de la procrastinación académica está relacionada a que el estudiante presente sentimientos de incapacidad para realizar dicha actividad, Sáez (2014) nos menciona que dentro de las causas se encuentra la baja autoestima y los sentimientos de valía puesto que la valoración negativa que presenta el individuo de sí mismo genera dificultad para proyectar metas a futuro por ende un estado de incertidumbre personal; del mismo modo en la tabla 5 encontramos en la dimensión Desorganización, dónde un 81% de estudiantes presentan un nivel medio, 17% presenta un nivel alto y sólo un 2% presenta nivel bajo, resultados similares a la investigación realizada por Vásquez (2016) en su estudio Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de Institución Educativa Estatal también encuentra que más de la mitad de estudiantes presentan un nivel medio y alto de desorganización con 4.8% y 14.6% sin embargo existe un 41.6% con nivel bajo resultado que difiere con el de la investigación el cuál puede depender de diferentes variables, Sánchez (2012) refiere que dentro de una de las causas para procrastinar se encuentra la falta de estructura la hora de realizar una tarea, es decir que es estudiante tiende a

procrastinar una actividad porque no posee una estructura de trabajo es decir no tiene un método de estudio, procesos, horarios, herramientas que le ayuden a realizar sus actividades, por ende no sabe cómo realizar una actividad y que se debe tener en cuenta para la misma por lo cual podemos ver que en la investigación de Coronado (2020) denominada Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de quinto grado de secundaria en una institución educativa de Chiclayo, también predice que aquel estudiante con hábitos de estudios inadecuados, se verá reflejado en sus actividades académicas, prediciendo que el cambio de estos influenciará en la disminución de esta conducta en el individuo; por último encontramos a la dimensión evasión de la responsabilidad existe un 66% de la población con un nivel bajo, 30% con nivel medio y un 4% con nivel alto resultados parcialmente similares con los de Vásquez (2016) en su estudio Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de Institución Educativa Estatal, dónde obtiene resultados de 42.3% nivel medio, 32.8% nivel bajo y 24.8% nivel alto, Sanchez (2012) menciona que dentro de las causas de la procrastinación la valoración es decir la importancia que le otorga el estudiante a la actividad va a influencia en la realización de la misma, dentro de los resultados obtenidos podemos afirmar que más de la mitad de estudiantes del Colegio Deportivo Adeu reconocen la importancia de las actividades académicas que el colegio presenta para ellos, sin embargo una cuarta parte del mismo si reconoce su falta de interés o importancia para la misma, por lo tanto con la relación de los resultados obtenidos podemos ver que dimensiones cómo baja autoestima, Desorganización, dependencia y motivación van a tener mayor relación con la procrastinación académica que la dimensión evasión de la responsabilidad, criterios que podemos encontrar en lo planteado por Zimmerman (2000) en Ipanaque (2018) en su modelo de autorregulación del aprendizaje quién enfatiza la importancia de un aprendizaje autorregulado dónde el estudiante es el encargado de su propio aprendizaje desde su vivencia a través de las dimensión cognitiva, ejecutiva, motivacional y control del ambiente, todas ellas se enfocan a trabajar en la auto aceptación y la importancia de los logro generando recursos y estrategias para el mismo, de la mano con la dimensión control del ambiente que viene a ser el dominio y transformación del

medio para el logro del aprendizaje de un medio desorganizado a organización propia, dónde investigaciones como la de Valle (2017) en su análisis Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar” en sus resultados encuentra que en su dimensión autorregulación académica existe un nivel bajo (32,3%), seguido de un nivel muy bajo (30,8%), investigación que nos demuestra la relación inversa y la importancia de fomentar una adecuada autorregulación para la disminución de la procrastinación.

Por otro lado dentro de las limitaciones que forman parte de esta investigación es que la gran mayoría de investigaciones cuantitativas correlacionales, cuasiexperimentales o experimentales están desarrolladas en estudiantes universitarios, las cuales están formados por adolescentes tardíos o jóvenes población distinta a la de esta investigación, además que no han encontrado programas o investigaciones que relacione las variables autorregulación con procrastinación académica a pesar de que existen instrumentos que dentro de sus dimensiones poseen esta variable y en estudios como el de Valle (2017) se demuestre que la presencia de un nivel baja de autorregulación es predictor a que se presenten conductas procrastinadores en el desarrollo del individuo, por lo tanto a través de lo expuesto se demuestra en primer lugar la presencia de la procrastinación académica en los estudiantes de la institución, en segundo lugar la predominancia de baja autoestima, desorganización, dependencia y falta de motivación en los estudiantes, por último la necesidad de la propuesta de un programa de Autorregulación para la disminución de la procrastinación académica, dónde los estudiantes reconozcan la importancia del logro de metas académicas desde la automotivación personal, siendo como base el autoconocimiento, reconocimiento de habilidades y la capacidad de expresión pedir apoyo ante el desconocimiento de la actividad, a través de sus estrategias y recursos personales.

VI. CONCLUSIONES

1. En la variable de procrastinación académica predomina el nivel medio con 79%, posterior el nivel alto con 20% y sólo 1% presenta un nivel bajo, concluyéndose la presencia de la procrastinación en los estudiantes de la institución.
2. Predomina el nivel bajo en la dimensión falta de Motivación con un 67%, así mismo presenta un nivel medio con 29% y un nivel alto con 4%, lo cual significa que la mayoría de los estudiantes presenta una adecuada motivación.
3. Predomina el nivel medio en la dimensión Dependencia con un 57%, posterior un 31% con nivel bajo y por último un 12% con nivel alto, concluyéndose la necesidad de apoyo para el desarrollo de actividades.
4. Predomina el nivel medio en la dimensión Baja Autoestima con un 70%, posterior un 23% con nivel alto y por último un 7% con nivel bajo, concluyéndose la presencia del problema de autoestima en los estudiantes.
5. Predomina el nivel medio en la dimensión Desorganización con un 81%, posterior un 17% con nivel alto y por último un 2% con nivel bajo, concluyéndose la necesidad de fomentar la organización y planeación en los estudiantes.
6. Predomina el nivel bajo en la dimensión Evasión de la Responsabilidad con un 66%, posterior un 30% con nivel medio y por último un 4% con nivel alto, por lo tanto, la mayor parte de los estudiantes no evade sus responsabilidades académicas.

VII. RECOMENDACIONES

1. Al responsable del área de psicología del Colegio deportivo Adeu, presentarle la propuesta para que la tenga en cuenta en futuros planes académicos de la institución,
2. Al directo de la institución incluir la propuesta presentada en la institución y trabajarla en conjunto con el departamento de psicología.
3. A los Docentes de nivel secundario, indicarle participar en las actividades propuestas u orientar actividades o charlas dónde se les sensibilice sobre la importancia de evitar o disminuir la procrastinación.
4. Evaluar las dimensiones de autoestima y desorganización, puesto que son las áreas con mayor problemática de los estudiantes de la institución.
5. Plantear un programa para el desarrollo de una autoestima sana a través del autoconocimiento, para mejorar la seguridad personal.
6. Promover actividades en aula que trabajen la organización y planificación del tiempo.

VIII. PROPUESTA

I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1. Denominación** : ¡Emprendo el cambio!
1.1. Responsable : Lorena de Jesús Díaz Herna
1.2. Duración del programa : 14 sesiones
1.3. Beneficiarios : Estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu

Estudiantes					
PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO	QUINTO	TOTAL
12	12	19	20	37	100

II. JUSTIFICACIÓN

Steel (2007) refiere que la procrastinación académica es un mal moderno el cuál se enfoca en la postergación de actividades en este caso del tipo académicas, las cuales son postergadas de manera voluntaria antes de ser cumplidas en la fecha determinada propuesta, dejándolas de lado afectando a nivel personal, tolerancia a la frustración y pensamientos irracionales gratificantes a corto plazo.

Características que se han encontrado en los estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu, por ejemplo el retraso en la entrega de actividades académicas, manifestando razones como cansancio, falta de organización, falta de seguridad o conocimiento de cómo realizarlo, por ello a través de la Escala Procrastinación Académica de Arévalo se evalúa el nivel de procrastinación presente y las

dimensiones, posterior a su aplicación en los resultados obtenidos se determina que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en un nivel medio, correspondiendo al 79% de la población, seguida por el nivel alto, que corresponde al 20% de la población y por último el nivel bajo seguida por un 1% del total, lo que quiere decir que más de la mitad de los estudiantes en algún momento de su vida escolar han procrastinado en un nivel medio a moderado, presentando mayor problemática a nivel de la dimensión desorganización con un 81% en el nivel medio, la dimensión Baja Autoestima con un 70% en el nivel medio y 57 % Dependencia, por lo tanto se demuestra la importancia de aplicar un programa enfocado a disminuir la procrastinación académica de los estudiantes en este caso a través de un plan de Autorregulación, siendo este según Norabuena (2011) el proceso por el cual se regula de manera sistemática las acciones, sentimientos y acciones para el logro de metas, donde Zimmerman (2000) en Ipanaque (2018) en su modelo de autorregulación del aprendizaje enfatiza la importancia de un aprendizaje autorregulado dónde el estudiante es el encargado de su propio aprendizaje desde su vivencia a través de las dimensión cognitiva, ejecutiva, motivacional y control del ambiente, todas ellas se enfocan a trabajar en la auto aceptación y la importancia de los logro generando recursos y estrategias para el mismo, de la mano con la dimensión control del ambiente que viene a ser el dominio y transformación del medio para el logro del aprendizaje de un medio desorganizado a organización propia, dónde investigaciones cómo la de Valle (2017) encuentra que existe una relación inversa entre la autorregulación y la procrastinación académica, por lo tanto la importancia de fomentar una adecuada autorregulación para la disminución de la procrastinación.

III. FUNDAMENTO TEÓRICO

Gómez, Ortiz y Perdomo (2016) Refiere que dentro de una de las estrategias para disminuir la procrastinación académica es importante

desarrollar actividades que fomenten la disciplina, concentración, perseverancia, proponiendo planes de acciones que trabajen la autoeficacia, planificación del tiempo y autorregulación emocional.

Por lo cual la presente propuesta, tiene en cuenta desarrolla la autorregulación, que según Norabuena (2011) citado en Ipanaque (2018) describe que la autorregulación del aprendizaje compromete una forma de aprender individualmente y dinámico normalizado por metas y objetivos personales, considerando el control, implementación y habitualidad de bienes y sucesiones, contemplando estrategias meta-cognitivas, cognitivas y formas de organización y control del trabajo. Por consiguiente, los elementos motivacionales agrupados admiten resultados admirables en la idealización del contexto que la persona aprende cada día más. Así mismo este modelo propone que la autorregulación se centra en la atención en el comportamiento del ser humano y su independencia, desarrollando las cuatro dimensiones expresadas, que son la cognitivo, motivacional, conductual y contextual, la cual promueve desde el cambio de pensamiento hasta el conductual, a través de la reestructuración cognitiva, hasta la modificación del medio ambiente, dónde en la dimensión cognitiva y ejecutiva se enfocará a trabajar aquellos pensamientos que fomentan la valía personal y seguridad, con relación a los resultados obtenidos en la evaluación aplicada que demuestra que más de la mitad de estudiantes de la institución posee una inadecuada percepción personal, así mismo la dimensión control de ambiente, se enfoca a trabajar la dimensión organización, puesto que se enfoca en la planeación del tiempo y ambiente, ya que un ambiente organizado ayuda a un mejor desempeño del aprendizaje, el área de motivación la cual a pesar de que se obtuvieron adecuados resultados la presente propuesta se enfoca a trabajar la automotivación, tal como lo han mencionado Sánchez(2010) y

Saez (2014) la importancia de la autopercepción, seguridad personal, nos ayuda a establecernos metas y objetivos personales y académicos.

IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Disminuir el nivel de procrastinación académicas a través de un plan de autorregulación para los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

4.2. Objetivos Específicos

Reconocer que tipos de pensamientos irracionales se presentan y como transformarlos hacia una toma de decisiones oportuna para los estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Reconocer cual es el tipo de aprendizaje que poseemos y como potenciarlo en los estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Desarrollar el aprendizaje de estrategias de automotivación para el logro de metas para los estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Aprender evaluar y organizar el tiempo y espacio para el desarrollo de actividades de manera satisfactoria para los estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

V. ORGANIZACIÓN DE TALLERES

TALLER	OJETIVO	SESIÓN	OBJETIVO	CONTENIDOS	DURACIÓN
Transformándonos	Reconocer que tipos de pensamientos irracionales se presentan y como transformarlos hacia una toma de decisiones oportuna	¡Conociéndonos!	Fomentar la integración de grupo y el autoconocimiento	Introducción	70 min
		Descubriendo mis pensamientos	Reconocer los pensamientos irracionales que se presentan en los estudiantes	Pensamientos Irracionales	70 min
		Transformando mis pensamientos	Trabajar los pensamientos irracionales a través de la reestructuración cognitiva	Restauración Cognitiva	70 min
		Controlando mis emociones	Trabajar la Gestión emociones a través de técnicas de relajación	Técnicas de relajación	70 min
		Decido oportunamente	Conocer sobre el proceso de solución de conflictos y aplicarlos en la vida diaria	Solución de conflictos	70 min
¿Cómo aprendemos?	Reconocer cual es el tipo de aprendizaje que poseemos y como potenciarlo	¿Cómo aprendo?	Reconocer cómo es el tipo de aprendizaje e inteligencia de los estudiantes	Tipos de aprendizaje	70 min
		Aprendiendo técnicas de estudio	Desarrollar técnicas de aprendizaje para el estudio	Técnicas de estudio	70 min

Descubriendo mis sueños	Desarrollar el aprendizaje de estrategias de automotivación para el logro de metas	Mis logros personales	Desarrollar la automotivación a través del reconocimiento de los logros personales	Autoconcepto	70 min
		Autoevaluó y establezco objetivos	Conocer el significado de las metas y el proceso de planeación	Establecimiento de metas	70 min
		Me hago responsable	Fomentar la responsabilidad personal y autonomía	Responsabilidad	70 min
		Palabras de poder	trabajo de pensamientos positivos y su aplicación en la vida diaria	Pensamientos positivos	70 min
Lo ordeno, Lo hago	Aprender evaluar y organizar el tiempo y espacio para el desarrollo de actividades de manera satisfactoria	Organizo mi espacio	Fomentar el aprendizaje sobre ambientes adecuados para el estudio	Organización de espacio	70 min
		Planificando mis actividades	Conocer sobre la importancia de la planificación y desarrollo de horarios personales	Planificación de horario	70 min
		Todo lo aprendido	Fomentar el aprendizaje de la autoevaluación para el desarrollo personal y académico	Autoevaluación	70 min

REFERENCIAS

- Aghaei, A.; Boroumandnasab, M. y Honarmand, M. (2018) The effect of schema therapy on academic procrastination in elementary sixth grade students. *J Psychol Clin Psychiatry*. 2018;9(6):670? 673. DOI: 10.15406/jpcpy.2018.09.00608
- Alfaro, O. (2018) Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de la Universidad César Vallejo, Campus Chiclayo. Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo, Lambayeque – Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32051/alfaro_bo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646976>
- Álvarez, M. (2018) Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. Y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala, Tesis de grado para optar el título de licenciatura. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Atalaya, C. (2019) Procrastinación: Revisión teórica, *Revista de Investigación en Psicología* Vol. 22 - N.º 2 - 2019, pp. 363 - 378. Recuperado de: DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A. (2019) La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. Tesis de licenciatura. Universidad de la Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2435/Anthony_Trabajo_Bachillerato_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Arévalo, E. (2011). Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA) (Investigación psicológica publicada). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Barreto (2015) Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales - Universidad Nacional de Tumbes. Tesis

- de Maestría Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bazan, Z. (2019) Procrastinación académica según rol de género en estudiantes de un Instituto Superior de la Ciudad de Lima. Tesis de Licenciatura. Universidad Señor de Sipán, Pimental, Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6830/Baz%C3%A1n%20Portela%20Zulaika%20Moriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cardona, L. (2015). Relaciones Entre Procrastinación Académica Y Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. (Tesis de licenciatura en la Universidad de Antioquia). Recuperado de:
<https://www.semanticscholar.org/paper/Relaciones-entre-procrastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica-y-estr%C3%A9s-Villa-Catalina/16bbc28bd8682b42d5dd51207dc42231f1bfb6ce?p2df>
- Carhuapoma, Y. (2018) Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete – 2017. Tesis para optar el grado de maestro. Universidad San Martín de Porras, Lima. Recuperado de:
<https://hdl.handle.net/20.500.12727/4130>
- Carranza, R. & Ramirez, A. (2013) Procrastination and demographic characteristics associated with college students. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, vol. III, núm. 2, julio-noviembre, 2013, pp. 95-108 Universidad Peruana Unión San Martín, Perú. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Clariana, M. & Rodríguez, A. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60.
- Constantin, K., English, M.M. & Mazmanian, D. Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* **36**, 15–27 (2018).
<https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>

- Coronado, C. (2020) Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de quinto grado de secundaria en una institución educativa de Chiclayo, 2018. Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipan, Chiclayo. <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/6653>
- Cruz, D. (2019) Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pre grado de una universidad privada de Trujillo, Tesis para optar el grado de maestro. Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37736/cruz_gd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- De la Vega, R. (2013). Bios en sus mind: Un sistema integral para posibilitar tu vida. Madrid: Instituto posibilitas.
- Díaz, J. (2018) Procrastinación; Una revisión de su medida y sus correlatos. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – en Avaliação Psicológica. RIDEP · N°51· Vol.2 · 43-60 · 2019. Recuperado de: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>
- 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
- Durán, T.; Moreta, R. y Villegas, N. (2018) en su estudio Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education, 2018, 13(2), 155-166. Recuperado de: <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/166.pdf>
- Ellis, A. & Knaus, W. (2002). Overcoming procrastination. New York: New
- García, M. (2001). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje. Profesorado, 16(1), 203-222.
- García, R. (2020) 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 de Maestro.

- Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47588>
- Garzón, A. & Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy.16-3.gtpe> Recuperado: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16n3/1657-9267-rups-16-03-00124.pdf>
- Gómez, C., Ortiz, N. y Perdomo, L. (2016). Procrastinación y factores relacionados para su análisis en la educación superior. *Revista de investigaciones*, 7(1), 32-39.
- González, M. & Sánchez, A. (2013). ¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica? [Can Engagement buffer the harmful effects of Academic Procrastination?]. *Acción Psicológica*, 10(1), 117-134. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación: Una mirada clínica*. Barcelona: UAB
- Guzman, D. (2014). *Procrastinación, una mirada clínica*. Barcelona: Máster de Psicología Clínica y de la Salud, Universidad de Barcelona.
- Guzmán, A. (2017) *Procrastinación académica: una consecuencia emocional de la evaluación*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/337570594_Procrastinacion_academica_una_consecuencia_emocional_de_la_evaluacion
- Hernández, S. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. Ed. McGraw-Hill: México
- Herrera, M. (2020) *Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María – 2018*, Tesis de Maestría, Universidad de Arequipa-Perú. Recuperado de: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_ec877ddfaedd8b4fa4bd7cd8b4f1992f
- Ipanaque, F. (2018) *Inteligencia emocional y autorregulación del aprendizaje en estudiantes de economía de una universidad peruana, 2017*. Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12731/lpanaqu%C3%A9_FF.pdf?sequence=1

- Lamas, R. (2008). Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico. Sociedad peruana de resiliencia. Lima-Perú. Recibido: 01 febrero de 2008 y aceptado el 07 julio de 2008. ISSN: 1729-4827. pp. 15- 20. Recuperado de: <http://bit.ly/1KEkWXR>
- Miranda, G. (2019) Procrastinación y Mindfulness Rasgo en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana. Tesis de Maestría. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6560/Procrastinacion_MirandaOgnio_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mori, R. (2019) Propiedades psicométricas de la escala de Procrastinación académica en estudiantes de instituciones educativas de San Martín de Porres, Lima - 2019. Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo, Lima. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41444>
- Mustafa, Y. (2018) The Relationship among Internet Addiction, Academic Motivation, Academic Procrastination and School Attachment in Adolescents, International Online Journal of Educational Sciences, 10(5), https://iojes.net/?mod=makale_ing_ozet&makale_id=42405
- Norabuena, R. (2011). Relación entre el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico en estudiantes de enfermería y obstetricia de la Universidad Nacional “Santiago Antúnez de Mayolo” - Huaraz. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Pilco. S. (2019) en su investigación “Modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional para disminuir la procrastinación ante las evaluaciones en los estudiantes de la Universidad Nacional – Diego Quispe Tito del Cusco, 2017. Tesis de Maestría Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Recuperado de: <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/5857/BC-4218%20PILCO%20LOAYZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ramírez, T. (1997). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Panapo.
- Robert Jay Lowinger, Ben C.H. Kuo, Hyun-A Song, Lakshmi Mahadevan, Eunyoung Kim, Kelly Yu-Hsin Liao, Catherine Y. Chang, Kyong-Ah Kwon & Suejung Han (2016) Predictors of Academic Procrastination in Asian International College Students, *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 53:1, 90-104, DOI: 10.1080/19496591.2016.1110036
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), pp. 45-60
- Rubio, L. (2018). *Propiedades psicométricas del cuestionario de procrastinación en estudiantes de carreras técnicas de La Esperanza*. (Tesis para licenciatura). http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11366/rubio_sl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sáez, L. (2014). *Procrastinación: un análisis psicoeducativo*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Saiz, M. y Pérez, M. (2016) Self-regulated and improving knowledge in problem-solving. *Psicología del Caribe*. Vol. 33, n.º 1, Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8076>
- Sánchez, A. (2010) Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria *Studiositas*, vol. 5, núm. 2, pp. 87-94 https://doi.repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/604/1/Stud_5-2_A08_Sanchez_Hernandez.pdf
- Sánchez, J. (2012). *Procrastinación*. Barcelona: Planeta
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. [http:// dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65](http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65)
- Steel, P. & Ferrari, J. (2012). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27, 51-58. doi: 10.1002/per.1851

- Valdés, M., & Pujol, L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria–universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 367-378. Obtenido de www.redalyc.org/articulo.oa?id=77323982022
- Valle (2017) en su análisis Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima – 2017. Tesis para optar el grado de Licenciatura. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima – Perú. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1671/TRAB.SU.F.PROF.%20MARIBEL%20LIZ%20VALLE%20RAMOS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Vallejos, S. (2015). Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios. (Tesis para licenciatura). [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLEJO_S_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1 &isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLEJO_S_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vásquez (2016) en su estudio Procrastinación y Estrés académico en estudiantes de Institución Educativa Estatal. Tesis de Licenciatura. Universidad Señor de Sipan. Chiclayo – Peru. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/4243>
- Villalobos, A. (2019) Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018. Tesis para optar el grado de licenciatura. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4222/TRABSU.FICIENCIA_VILLALOBOS_IRIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wolters, C. (2003). Entendimiento de la procrastinación del self-regulación de perspectiva. *Revista de educación Psicológica*, 95(1), 179-187.

ANEXO 1

Matriz de operacionalización

VA RIA BLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONA L	DIMENSIO NES	INDICADOR ES	TALLERES PROPUEST A	SESIONES		
AUTORREGULACIÓN	<p>Norabuena (2011) citado Ipanaque (2018) menciona que la autorregulación del aprendizaje compromete una forma de aprender individualmente y dinámico normalizado por metas y objetivos personales, considerando el control, implementación y habitualidad de bienes y sucesiones, contemplando estrategias meta-cognitivas, cognitivas y formas de organización y control del trabajo. Por consiguiente, los elementos</p>	<p>Es la capacidad personal que posee el individuo para establecer un plan de estudios según sus características personales, metas y estrategias.</p>	EJECUTIV A	Proceso metacognitivo o consciente o deliberado Monitoreo cognitivo Estrategias de evaluación	Transformándonos	¡Conociéndonos!		
						Descubriendo mis pensamientos		
						Transformando mis pensamientos		
						Controlando mis emociones		
						Decido oportunamente		
					COGNITIV A	Proceso cognitivo Almacenamiento y recuperación de datos Ejecución de la tarea	¿Cómo aprendemos?	¿Cómo aprendo?
						Aprendiendo técnicas de estudio		
					MOTIVACIONAL	Creencias y cuestiones	Descubriendo mis sueños	Mis logros personales
								Autoevaluó y establezco

	motivacionales agrupados admiten resultados admirables en la idealización del contexto que la persona aprende cada día más			de motivaciones personales La atribución y orientación hacia la meta Facilidad		objetivos Me hago responsable Palabras de poder
			CONTROL DEL AMBIENTE	Búsqueda de ayuda Administración del tiempo. Administración de tareas	Lo ordeno, Lo hago	Organizo mi espacio Planificando mis actividades Todo lo aprendido
VARIA BLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL		DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
PROCRAS TINACIÓN	Arévalo (2011), manifiesta que la acción de procrastinar es la actitud de evitar o postergar actividades o responsabilidades, las cuales pueden afectar el adecuado desempeño o		Está relacionado con la postergación del	Escasa Motivación Dependencia	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32,	de Escala Procrastinación en Adolescentes (EPA)

	desarrollo de actividades a nivel académico, por motivos personales o no personales.		37, 42, 47
		Baja autoestima	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48
		Desorganización	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49
		Evasión de la responsabilidad	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50

ANEXO 2

Instrumentos de recolección

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN DOLESCENTES (EPA)

(Dr. Edmundo Arévalo Luna – Trujillo-Perú)

CUADERNILLO DE PREGUNTAS

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- ✓ Marca debajo de MA, cuando estés MUY DE ACUERDO con la afirmación
- Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación
- Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de MD, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.

NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO, TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS.

-
1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.
 2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
 3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
 4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
 5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.

6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
- Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
30. Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.
31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.

32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
33. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
35. Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.
36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.
39. Programo mis actividades con anticipación.
40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
45. Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.
46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.
47. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.
48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN Y VERIFICA TUS RESPUESTAS ANTES DE ENTREGAR.

Hoja de respuestas de la EPA

**ESCALA DE PROCRASTINACION EN ADOLESCENTES (EPA)
HOJA DE RESPUESTAS**

Nombres y apellidos:..... Edad:..... sexo: M () F ()

Centro de estudios:..... Grado o ciclo:..... Fecha de aplicación:.....

INSTRUCCIONES: Marca con una X la opción que mejor te describa, en la columna correspondiente. No hay respuestas buenas ni malas, solo responde la opinión que a ti te parezca. Cuida que las preguntas coincidan con el número de respuestas.

ITEM (A)	M A A I D	M ITEM (B)	M A A I D	M ITE M (C)	M A A I D	M ITEM (D)	M A A I D	M ITEM (E)	M A A I D	M ITEM (F)	M A A I D	P.D.
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>			
*6	<input type="radio"/>	7	<input type="radio"/>	*8	<input type="radio"/>	9	<input type="radio"/>	10	<input type="radio"/>			
11	<input type="radio"/>	12	<input type="radio"/>	*13	<input type="radio"/>	14	<input type="radio"/>	15	<input type="radio"/>			
16	<input type="radio"/>	17	<input type="radio"/>	18	<input type="radio"/>	*19	<input type="radio"/>	20	<input type="radio"/>			
21	<input type="radio"/>	*22	<input type="radio"/>	*23	<input type="radio"/>	*24	<input type="radio"/>	25	<input type="radio"/>			
26	<input type="radio"/>	*27	<input type="radio"/>	*28	<input type="radio"/>	29	<input type="radio"/>	30	<input type="radio"/>			
31	<input type="radio"/>	*32	<input type="radio"/>	*33	<input type="radio"/>	*34	<input type="radio"/>	35	<input type="radio"/>			
*36	<input type="radio"/>	*37	<input type="radio"/>	38	<input type="radio"/>	*39	<input type="radio"/>	40	<input type="radio"/>			
*41	<input type="radio"/>	*42	<input type="radio"/>	43	<input type="radio"/>	44	<input type="radio"/>	45	<input type="radio"/>			
*46	<input type="radio"/>	47	<input type="radio"/>	48	<input type="radio"/>	49	<input type="radio"/>	50	<input type="radio"/>			
P.D.		P.D.		P.D.		P.D.		P.D.				

1-46	2-47	3-48	5-50	6-41	7-42	8-43	9-44	10-25	19-34	VERACIDAD
										SI
										NO

	MOTIVACION	DEPENDENCIA	AUTOESTIMA	DESORGANIZACION	RESPONSABILIDAD	TOTAL
PD						
PC						
EN						
NIVEL						

Baremos

Normas de la Escala de Procrastinación en Adolescentes Varones de 15 a 19 años de la ciudad de Trujillo-Perú

(Edmundo Arévalo -2011)

Falta de Motivación		Dependencia		Baja Autoestima		Desorganización		Evasión de la Responsabilidad		Escala General	
PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC
44	99	39	99	36	98-99	44	99	43	99	197-250	99
42	99	38	98	35	94	43	95	42	98	191-196	97
41	97	37	96	34	89	42	91	41	96	185-190	94
40	96	36	94	33	83	41	85	40	91	179-184	90
39	93	35	92	32	79	40	81	39	85	173-178	86
38	89	34	87	31	76	39	80	38	81	167-172	83
37	85	33	82	30	72	38	79	37	77	161-166	80
36	79	32	78	29	68	37	78	36	75	155-160	76
35	73	31	73	28	65	36	76	35	71	149-154	69
34	69	30	67	27	59	35	75	34	67	143-148	61
33	64	29	60	26	54	34	74	33	65	137-142	56
32	60	28	55	25	51	33	70	32	63	131-136	51
31	56	27	49	24	45	32	68	31	61	125-130	46
30	51	26	43	23	40	31	67	30	58	119-124	40
29	44	25	38	22	35	30	65	29	55	113-118	33
28	35	24	34	21	29	29	62	28	51	107-112	28
27	28	23	29	20	24	28	56	27	48	101-106	24
26	23	22	25	19	19	27	51	26	45	95-100	19
25	17	21	20	18	16	26	47	25	41	89-94	14
24	14	20	15	17	11	25	44	24	38	83-88	10
23	10	19	11	16	7	24	39	23	34	77-82	7
22	6	18	7	15	5	23	35	22	27	71-76	4
21	3	17	4	14	3	22	30	21	22	65-70	2
20	2	16	2	13-11	1	21	24	20	18	59-64	2
19-17	1	15	1			20	20	19	15	53-58	1
						19	16	18	13		
						18	13	17	12		
						17	11	16	10		
						16	7	15	7		
						15	5	14	4		
						14	3	13	2		
						12-13	2	10	1		
						10	1				

Normas de la Escala de Procrastinación en Adolescentes Mujeres de 15 a 19 años de la ciudad de Trujillo-Perú

(Edmundo Arévalo -2011)

Falta de Motivación		Dependencia		Baja Autoestima		Desorganización		Evasión de la Responsabilidad		Escala General	
PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC
45	99	40	98	37	97	45	99	43	98	197-250	99
41	99	38	95	36	90	44	97	42	94	191-196	93
40	97	37	91	35	82	43	90	41	90	185-190	86
39	93	36	87	34	76	42	84	40	82	179-184	81
38	88	35	82	33	71	40	80	39	77	173-178	78
37	82	34	76	32	68	39	77	38	74	167-172	75
36	71	33	67	31	64	38	74	37	71	161-166	70
35	62	32	60	30	58	37	73	36	68	155-160	63
34	59	31	55	29	52	34	70	35	66	149-154	55
33	54	30	50	28	48	33	66	34	64	143-148	47
32	48	29	46	27	43	32	62	33	61	137-142	39
31	43	28	41	26	39	31	57	32	58	131-136	34
30	38	27	36	25	36	30	52	31	55	125-130	30
29	33	26	31	24	34	29	48	30	52	119-124	27
28	28	25	28	23	29	28	44	29	49	113-118	24
27	23	24	24	22	24	27	39	28	46	107-112	20
26	19	23	20	21	21	26	33	27	42	101-106	17
25	17	22	16	20	17	25	29	26	38	95-100	13
24	14	21	12	19	14	24	27	25	35	89-94	9
23	10	20	8	18	13	23	24	24	31	83-88	6
22	7	19	5	17	11	22	21	23	28	77-82	5
21	4	18	4	16	8	21	18	22	24	71-76	3
17-20	1	17	2	15	6	20	15	21	21	65-70	2
		16	1	14	4	19	13	20	19	53-64	1
				13	2	18	10	19	16		
				12	1	17	7	18	14		
						15	4	17	12		
						14	3	16	9		
						12	1	15	8		
						10	1	14	6		
								13	4		
								11	2		
								10	1		

ANEXO 3
VALIDACIÓN DE EXPERTOS
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE JUICIO DE EXPERTO
PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA
“Plan de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu”

Estimado Señor.

Mg. Jonathan Alexander Orbegoso Villalba

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta “Plan de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu” , cuyo autor es el Br. Diaz Herna, Lorena de Jesús. En tal sentido recurro a usted para solicitar dicha Validación.

Datos del Experto:

Nombre: Jonathan Alexander Orbegoso Villalba

DNI. 47658123

Profesión: Mg. Psicología Educativa

Último Grado obtenido: Magister

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ÍTEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del			X

	diagnóstico del fenómeno en estudio.			
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

APRECIACIÓN GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento titulado "Plan de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes del Colegio Deportivo Adeu", presentado por el Br. Diaz Herna Lorena de Jesús, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACIÓN DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: Jonathan Alexander Orbegoso Villalba

DNI: 47658123

FIRMA.



**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
 ESCUELA DE POSGRADO
 FICHA DE JUICIO DE EXPERTO
 PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA
 “Plan de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes
 de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu”**

Estimado Señor.

Mag. Erick Gustavo estrada Puicon

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta “Plan de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu”, cuyo autor es el Br. Diaz Herna, Lorena de Jesús. En tal sentido recurro a usted para solicitar dicha Validación.

Datos del Experto:

Nombre: Erick Gustavo Estrada Puicon

DNI. 71997456

Profesión: Mg. Psicología Educativa

Último Grado obtenido: Magister

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nr o. ÍTE M	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecua da. (Se debe cambiar, requiere cambios sustancia les)	Mediana mente adecuada (Se debe mejorar)	Adecuad a.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.			X
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con los objetivos de la investigación.			X
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de			X

	la propuesta.			
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación Observaciones:

APRECIACIÓN GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento titulado “Plan de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes del Colegio Deportivo Adeu”, presentado por el Br. Diaz Herna Lorena de Jesús, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACIÓN DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: Erick Gustavo

Estrada Puicon DNI: 71997456

FIRMA.....



Mgr Erick Estrada Puicon
 Ψ PSICÓLOGO
 C. Ps. P 87320

**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
 ESCUELA DE POSGRADO
 FICHA DE JUICIO DE EXPERTO
 PARA VALIDACIÓN DE PROPUESTA**

“Plan de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu”

Estimado Señor.

Mag. ERIK ADDERLY CHUCAS GARCIA

Reciba saludo cordial y al mismo tiempo le informo que se requiere realizar una VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTO a la Propuesta “Plan de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu”, cuyo autor es el Br. Diaz Herna, Lorena de Jesús. En tal sentido recurro a usted para solicitar dicha Validación.

Datos del Experto:

Nombre: ERIK ADDERLY CHUCAS GARCIA

DNI. 45620617

Profesión: Mg. Psicología Educativa

Último Grado obtenido: Magister

FICHA DE JUICIO DE EXPERTO.

Nro. ÍTEM	CRITERIO DE VALIDACIÓN	Inadecuada. (Se debe cambiar, requiere cambios sustanciales)	Medianamente adecuada. (Se debe mejorar)	Adecuada.
01	Estructura general de la Propuesta/Modelo/Plan.			X
02	Marco teórico y antecedentes que sustenta la propuesta general.			X
03	Pertinencia del marco legal considerado.		X	
04	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan con la información del diagnóstico del fenómeno en estudio.			X
05	Coherencia de los componentes de la Propuesta/Modelo/Plan			X

	con los objetivos de la investigación.			
06	Detalle de las actividades de acción para la implementación de la propuesta.			X
07	Viabilidad de la implementación de la Propuesta/Modelo/Plan.			X

Marcar con un aspa según su apreciación

Observaciones:

Desde mi punto de vista las pautas o estrategias a tratar están correctas, en cuanto a los anexos o fichas de trabajo se debería mejora o modificar un poco ya que se notan más para niños de primaria por lo colores y detalles infantiles, recordar que el programa se propone para alumnos de secundaria, donde ellos tienen una visión distinta del cómo trabajar o desarrollar una actividad que se proponga.

APRECIACIÓN GENERAL DE A PROPUESTA DE MODELO

Luego de realizada la revisión del documento titulado “Plan de Autorregulación para disminuir la Procrastinación en estudiantes del Colegio Deportivo Adeu”, presentado por el Br. Diaz Herna Lorena de Jesús, se otorga la siguiente calificación.

CALIFICACIÓN DE LA PROPUESTA / MODELO / PLAN.

Inadecuada.	Medianamente adecuada.	Adecuada.
		X

Marcar con un aspa

Nombre del Experto: ERIK ADDERLY CHUCAS GARCIA
DNI: 45620617

FIRMA.

ANEXO 4

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS
Problema general	Objetivo general
¿Cuál es la estructura de una propuesta de autorregulación para disminuir la procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu?	Proponer un Plan de Autorregulación para disminuir la procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.
Problema específicos	Objetivos específicos
¿Cuál es el nivel de procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu?	Diagnosticar el nivel de procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu
¿Cuál será el diseño de un plan de Autorregulación para disminuir la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu?	Diseñar un Programa de Autorregulación para disminuir la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu
¿Cuáles serán los índices de validez de un programa de Autorregulación para disminuir la procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu?	Validar el Programa de Autorregulación para disminuir la procrastinación en estudiantes de nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		
ENFOQUE: CUANTITATIVO	TIPO: NO EXPERIMENTAL	DISEÑO: PREPOSITIVA
La presente investigación utilizará un enfoque cuantitativo debido que utilizará herramientas de medición estadísticas para la recolección de datos, comprobación de las hipótesis,. (Hernández & Mendoza, 2018).	La presente investigación en no experimental, ya que no manipulará, altera o condiciona el comportamiento de las variables, solo se basa a describir sus características, cualidades, atributos, etc. de acuerdo a lo evidencia en el momento de recolección de la información. (Hernández & Mendoza, 2018).	La presente investigación es Propositiva ya que describe tendencias de un grupo, población, conceptos, categorías o variables en un contexto en particular (Hernández, Fernández y Baptista; 2018). Propositivo, debido a que busca alternativas de solución a un problema o realidad específica. (Hernández & Mendoza, 2018).

ANEXO 5 CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Quien suscribe: **JOSÉ FELIX CABRERA OLANO**, quien ejerce el cargo de Director de la Institución Educativa "Colegio Deportivo Adeu – Chiclayo" deja en constancia:

Que la señorita **LORENA DE JESÚS DIAZ HERNANDEZ**, estudiante de la escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, sede Chiclayo. Ha realizado la aplicación del instrumento psicológico Escala de Procrastinación académica en los estudiantes del primer a quinto grado del nivel secundario de la institución, durante el mes de diciembre del año 2020.

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




José Félix Cabrera Olano
DIRECTOR

Chiclayo, 8 de enero del 2021

ANEXO 6
DESARROLLO DE LA PROPUESTA
SESIONES DE APRENDIZAJE

I. INFORMACIÓN GENERAL

- 1.1. Denominación** : ¡Emprendo el cambio!
1.1. Responsable : Lorena de Jesús Díaz Herna
1.2. Duración del programa : 14 sesiones
1.3. Beneficiarios : Estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu

Sesión 1: ¡Conociéndonos!

Objetivo: Fomentar la integración, conocimiento de grupo y a nivel personal de los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo	La psicóloga da la bienvenida a los participantes y se les explica el proceso del taller, así mismo se le otorga el contrato de compromiso dónde se informan las actividades del taller, dónde se comprometen en su asistencia y cumplimiento de las actividades del mismo.	10 minutos	Anexo 1

Dinámica inicial "Que animal eres"	Fomentar la participación del grupo	Se colocan en círculo los estudiantes y se le pide que cada estudiante elija un animal... luego de ello se les indica que empiecen a presentarse diciendo: Soy (Nombre) tengo (edad) y hago (Sonido y movimiento del animal elegido)	10 minutos	
Explicación tema Autoconocimiento	Exponer el tema de trabajo	Se realizará la explicación del tema del autoconocimiento, ¿Qué es y su importancia?, así mismo los pensamientos	20 minutos	Pizarra Plumón Anexo 1.b
Dinámica central "Mi círculo personal"	Fomentar el autoconocimiento de los participantes	Se le distribuye el anexo 1b, debajo de cada uno deberá escribir según la referencia. En el círculo se debe describir cómo es uno, destacando las principales cualidades y defectos. El cuadrado hace referencia sobre como uno cree que los demás lo perciben, cualidades o defectos. La cruz simboliza cómo se siente uno en la vida, y la escalera es como se ven en el futuro	20 min	Anexo 1.c
Tarea Mi diario personal	Practicar lo aprendido en casa	Se les indica a los estudiantes que vamos a utilizar una libreta y por semana vamos a realizar una determinada actividad: En esta semana realizaremos por día el anexo 1.c el cuál vamos a trabajar la próxima semana	10 min	Anexo 1.d

Mi Carta de Compromiso



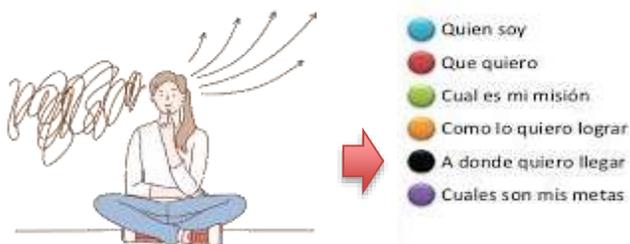
Hola, Soy el programa ¡Emprendo el cambio!

En esta semanas vamos a realizar muchas actividades, dinámicas pero también tareas, es por ello es muy importante a que te comprometas a lo siguiente:

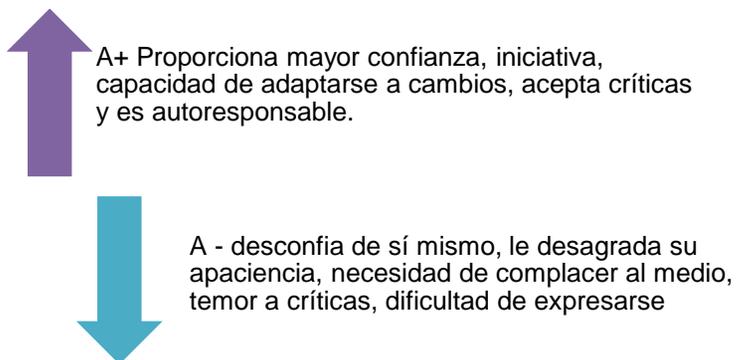
Yo _____ me comprometo a cumplirlo

Firma.

EL AUTOCONOCIMIENTO



Es la capacidad que posee la persona para reconocer sus aspectos personales, es decir responder preguntas cómo: ¿Quién soy? ¿Cómo soy?



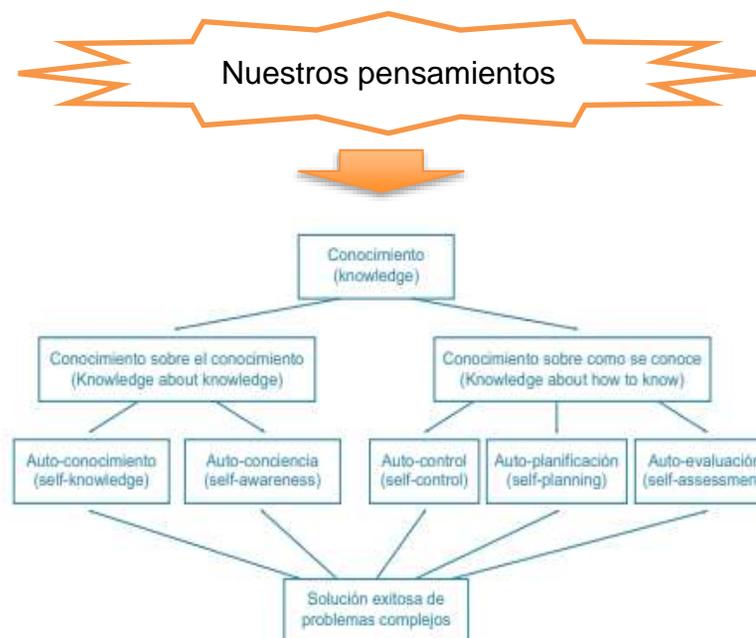
FACTORES

Familia, sociedad, amigos, medios de comunicación



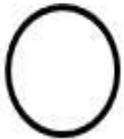
AUTORREGULACIÓN

La reflexión consciente sobre el propio conocimiento durante el proceso de aprendizaje. (Saiz, Pérez, 2016)



ANEXO 1.b

Respondo según lo explicado



Anexo 1.c

En mi libreta, respondo:

Día: _____

¿Qué momento del día me agrado más? Y ¿Por qué?

¿Qué momento del día me agrado más y ¿Por qué?

Sesión 2: Descubriendo mis pensamientos

Objetivo: Reconocer los pensamientos irracionales que se presentan en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y	Se da la bienvenida a los estudiantes, así mismo se les indica que el día de hoy vamos a evaluar en grupo la actividad dejada.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial La pelota caliente	Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se le indica al grupo que deben de sentarse en forma de círculo, luego de ello se le entrega una pelota la cuál va a pasar al ritmo de la música, al momento que pare la música el compañero elegido deberá de decirnos su nombre y comentarnos cómo les fue en su tarea.	10 minutos	Música Pelota
Explicación tema Los pensamientos automáticos	Exponer el tema de trabajo: Pensamientos irracionales	Se le entrega a cada uno de los estudiantes el anexo 2.a y posterior a ello se le explica la temática del tema estudiado	20 min	Pizarra Plumón Anexo 2.a
Dinámica central	Conocer nuestros pensamientos	Se le otorga al grupo el anexo 2.b. y se divide en equipos de 5, al finalizar la actividad en grupo se evalúan las respuestas del grupo.	20 min	Anexo 2. b
Tarea	Practicar los aprendidos en casa	Se le indica al grupo de que se mantiene la actividad de la semana pasada, pero al finalizar del día se va a agregar el pensamiento que logran reconocer que persiste.	10 min	Anexo 2. c

Anexo 4.a

Distorsiones del pensamiento

Se llaman pensamientos distorsionados o distorsiones cognitivas, a los pensamientos o ideas que no se corresponden con la realidad, son pensamientos acerca de nosotros mismos y sobre todo lo que nos rodea, suelen llevarnos a error y eso influye en gran medida en nuestro estado de humor o autoestima



20-Filtraje. Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación. Palabras clave: terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo.....

2- Pensamiento polarizado. Las cosas no son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.

3- Sobregeneralización: Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez. Palabras clave: todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno

4- Interpretación del pensamiento: Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.

5- Visión catastrófica: Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: "Y si?", "¿Y si estallara la tragedia?" "¿Y si me sucede a mí?"

6- Personalización: La persona que los sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto....

7- Falacias de control: Si se siente externamente controlado (impotente), se ve así mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno convierte a la persona

en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente).

8- Falacia de la justicia: La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.

9- Culpabilidad: La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.

10- Debería. La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.

11- Razonamiento emocional: Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida

12- La falacia de cambio: Una persona espera que los demás cambiaran para seguirle si los influye o cambia lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.

13- Las etiquetas globales: Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.

14- Tener razón: Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.

15- La falacia de recompensa divina. Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.

Características/

Son inconscientes – Son incuestionables.
– Son bloqueadores y contraproducentes. – Propician reacciones emocionales negativas. – Son desadaptativos. – Son reflejos. – Utilizan un lenguaje característico. – Son aprendidos. – Son repetitivos y "machacones". – Socavan nuestra autoestima.

Anexo 2.b

Trabaja en grupo

RELACIONA CADA EJEMPLO CON EL TIPO DE PENSAMIENTO DISTORSIONADO AL QUE SE REFIERA	
EJEMPLO	TIPO DE DISTORSION
1. Desde la mentira de Carla, ya no vuelvo a confiar en las chicas morenas	
2. Bueno... muy pocas personas me parecen más atractivas que yo	
3. Si tu pensarás de otra forma, quizás seríamos una pareja feliz.	
4. Al parecer todos están en mi contra	
5. Si no vienes aquí, significa que no confías en mi	
6. Iba a ser un gran día, pero si no es por el almuerzo que tuvimos	
7. Estoy triste, la vida ya no tiene sentido	
8. No puedes luchar contra las leyes	
9. Tu problema, es que siempre tienes problemas	
10. Fuiste un perdedor desde el primer momento que te sentaste aquí.	
11. Que injusto tu sales y yo tengo que quedarme en casa haciendo trabajos	
12. Siempre sonrío, pero no me quiere	
13. No me importa lo que pienses, lo volvería a hacer exactamente de nuevo.	
14. No nos hemos visto en dos días y creo que nuestra relación se está desmoronando	
15. No deberías preguntar nunca a la gente sobre cuestiones personales	

CLAVES DE RESPUESTA

Sobre generalización – Personalización – Falacia de Cambio – Falacia de la recompensa divina – Pensamiento polarizado – Filtraje – Razonamiento emocional – Falacias de control – Culpabilidad – Etiquetas globales – Falacia de la justicia – Interpretación del pensamiento – Tener razón – Visión Catastrófica - Debería

Anexo 2. c

Describe un ejemplo según cada tipo de pensamiento, relacionado con una situación de tu vida diaria.

Pensamiento	Ejemplo
Sobre generalización	
Personalización	
Falacia de Cambio	
Falacia de la recompensa divina	
Pensamiento polarizado	
Filtraje	
Razonamiento emocional	
Falacias de control	
Culpabilidad	
Etiquetas globales	
Falacia de la justicia	
interpretación del pensamiento	
Tener razón	
Visión Catastrófica	
Debería	

Sesión 3: Transformando mis pensamientos

Objetivo: Trabajar los pensamientos irracionales a través de la reestructuración cognitiva en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial SOS	Conocer nuestros pensamientos	Se le otorga a los estudiantes la hoja 2.b indicándosele que cada uno de ellos tiene 5 minutos para responder de manera individual, posterior en parejas se van a intercambiar y comentar sobre las respuestas que dieron	20 min	Anexo 3. b
Explicación tema Técnicas de reestructuración	Exponer el tema de trabajo: Reestructuración cognitiva	Se comparte con el grupo las técnicas de estructuración cognitiva a través del cuadro de registro	20 min	Anexo 3. a
Dinámica central Cuadro ABCD	Conocer como transformar pensamientos irracionales	Se le otorga al grupo el anexo 3. C, así mismo a cada uno con una situación específica con el objetivo de analizar la situación presentada	20 min	Anexo 3. c
Tarea	Practicar los aprendidos en casa	Los estudiantes por día deben de elegir un pensamiento relacionado con las vivencias descritas en su diario, al finalizar la semana tienen analizarlo	10 min	Anexo 3. C

Anexo 3.a.

Nombre: _____

Se reparten una hoja a cada alumno para que completen con gran rapidez y se les explica que sin razonar demasiado completen las frases, siempre refiriéndose a ellos mismos.

1. Quiero _____
2. Necesito _____
3. Espero _____
4. No puedo _____
5. Ganaré _____
6. Pronto _____
7. Todos _____
8. Mi grupo _____
9. En mi clase _____
10. Mi amigo _____

11. Tengo miedo _____
 12. Me agrada _____
 13. Jamás _____
 14. Ahora mismo _____
 15. YO _____
 16. Los otros _____
 17. Tú crees que yo _____
 18. Él/Ella piensa que yo _____
-
19. Sueño _____
 20. Me divierto _____

Anexo 3. b

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Este proceso está relacionado a identificar pensamientos negativos e irracionales que afectan el adecuado desenvolvimiento de las personas .



¿Cómo identificamos estos pensamientos?

- Psicoeducación: proceso donde el terapeuta le enseña al paciente, de que se trata el problema presente, características que posee y como se puede transformar.
- Conciencia del pensamiento: Conciencia plena de como pensamos, características del mismo.

- Registro: Descripción del pensamiento (pensamiento, situación, emoción, conducta, conducta adaptativa)



Técnicas

Cuestionamiento socrático: Evaluar el pensamiento con preguntas cómo: ¿Es realista este pensamiento? ¿Estoy basando mis pensamientos en hechos o en sentimientos? ¿Existe alguna evidencia que apoye esta idea? ¿Podría estar malinterpretando una posible evidencia?

- ✓ Preguntarse: ¿Qué pasaría si...? Y ¿Qué es lo peor que puede pasar? Para evaluar lo irracional
- ✓ Enjuiciar los pensamientos, a través de la interpretación, suposición y opinion

ANEXO 3.c

ANÁLISIS DE PENSAMIENTOS

Fecha	Situación	Pensamientos	Emociones	Conductas	Pensamiento alternativo	Estado emocional
	<i>Describa que ha estado pensando, haciendo o sucedido.</i>	<i>Escriba los pensamientos que ha tenido y valore cuánto ha creído en cada uno de ellos (0 – 100%)</i>	<i>Especifique qué ha sentido (emoción) y valore cada una (0 – 100%)</i>	<i>Qué hace, cuánto dura, que consecuencias tiene en su comportamiento.</i>	<i>Creencia alternativa ante pensamiento distorsionado</i>	<i>Emoción actual – valore cada una (0 – 100%)</i>

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

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

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

Sesión 4: Controlando mis emociones

Objetivo: Manejar las emociones a través de la relajación en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial Se murió chicho	Reconocer y expresar emociones a través del juego	Se le pide a los estudiantes que se sienten formando un círculo, explicando que uno de ellos va a iniciar la dinámica diciendo “se murió chicho” pero a carcajadas, el compañero que está sentando al costado tiene que responder de la misma manera pero exageradamente, de manera sucesiva van respondiendo según se les ocurra pero cambiando el estado de respuesta.	20 min	
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo: Emociones	Se explicará el tema de las emociones: definición, tipos, importancia y el control de estas		Pizarra Plumón Anexo 4. a
Dinámica central Ejercicio de relajación mental	Practicar la relajación	Se le pide al grupo que busquen un espacio tranquilo y cómodo, dónde puedan acostarse, acompañado con música relajante, posterior se le pide que siga todas las indicaciones: Respira profundamente tres veces. Elimina toda la tensión de tu cuerpo y ve relajándolo desde los pies a la cabeza. Tómate el tiempo que necesites.	20 minutos	

		<p>Ahora visualiza tu cerebro, e imagina que tiene dos puertas. Visualiza que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha.</p> <p>Es ahora el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro.</p> <p>Centra tu atención en los que todavía están en tu mente y vete despidiéndolos y observando cómo van saliendo de ti por la puerta de la derecha.</p> <p>Cuando haya salido el último pensamiento, cierra la puerta de la derecha. Así, ahora tu cerebro es una habitación vacía que está a oscuras.</p> <p>No hay pensamientos, no hay nada. Mantén el estado de vacío mental todo lo que te sea posible, y si lo haces para poder dormir bien, déjate dormir con esa sensación.</p>		
Tarea	Practicar los aprendidos en casa	Se trabaja con el grupo la técnica de respiración diafragmática, se le explica al grupo que al menos una vez por día va a realizar el anexo 4. B respondiendo lo que siente posterior a la realización del ejercicio	10 minutos	Anexo 4. b

Anexo 4. A

¿Qué son emociones?

Son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros, pero no por ello dejan de tener complejidad.

Importancia de Las Emociones

El Miedo <ul style="list-style-type: none">Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas.
La Ira <ul style="list-style-type: none">Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia, y poner límites.
La Tristeza <ul style="list-style-type: none">Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás.
La Repulsa <ul style="list-style-type: none">Nos motiva a demostrar que no podemos aceptar algo.
La Curiosidad <ul style="list-style-type: none">Nos motiva a explorar y aprender.
La Sorpresa <ul style="list-style-type: none">Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado.
La Alegría <ul style="list-style-type: none">Nos motiva a reproducir ese acontecimiento.

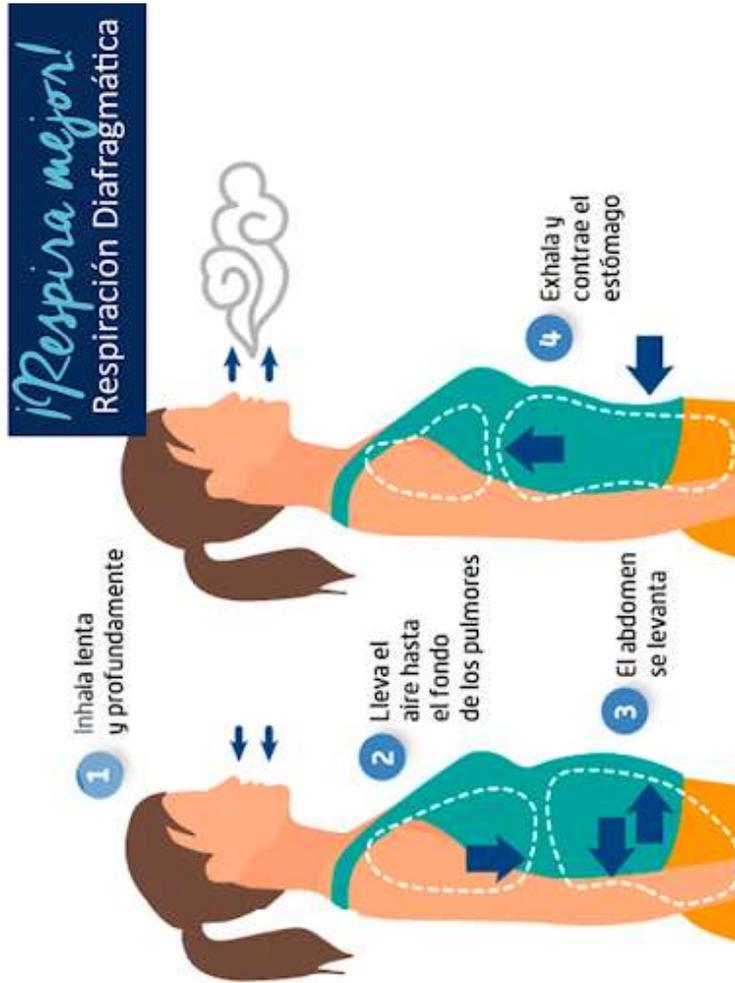
¿Por qué se realiza el control emocional?

El control emocional se lleva a cabo con el objetivo de entender y controlar las emociones a las que una persona se puede ver expuesta en su día a día y que generan respuesta por parte del cuerpo hacia ellas. El control emocional puede ayudar a la persona en lo siguiente:

- ✓ El control emocional ayuda a manejar mejor los problemas
- ✓ El control emocional ayuda a disminuir el desgaste psicológico y permite hacer frente a las dificultades que aparecen en el día a día
- ✓ Permite controlar los sentimientos y las emociones de la persona
- ✓ Genera y potencia la autoestima
- ✓ Da a la persona una sensación de autonomía y seguridad, así como de percepción del control de la situación



Anexo 4.b



Nombre _____

Pensamientos

Sentimientos

Sensaciones

Sesión 5: Decido oportunamente

Objetivo: Conocer sobre el proceso de solución de conflictos y aplicarlos en la vida diaria de los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial	Fomentar la participación del grupo	Se le solicita a los estudiantes que formen círculos con grupos de personas no mayor de 12, se les pide que se tomen de las manos con sus compañeros, evitando que sea el compañero de lado derecho o izquierda, formando un gran nudo, posterior a ello se le pide que evalúen la manera de como desenredar el nudo sin que se liberen de las manos. Al finalizar se le pide que mencionen el aprendizaje de la actividad realizada.	20 minutos	
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo	El facilitador explica el tema de Solución de conflicto y toma de decisiones. Proceso e importancia	20 minutos	Pizarra Plumón Anexo 5. a
Dinámica	Fomentar el autoconocimiento	Se le pide al grupo, que se dividan en grupo de 10 a 15 personas, todas estas se van a colocar alrededor de una silla con el ritmo de la música, cuándo esta pare se irán	20 minutos	Sillas

centr al	de participantes	los	quitando sillas de manera sucesiva, pero se mantendrá la misma cantidad de participantes los cuáles de manera ingeniosa harán lo imposible de permanecer todos en las sillas.		
Tarea	Practicar aprendido casa	los en	El facilitador le comenta al grupo que el estudiante va a elegir un conflicto o problema relacionado a 4 áreas: Familiar, personal, académico y social, posterior a ello aplicará el proceso de solución de conflictos.	10 minutos	Anexo 5. b

Anexo 5. A

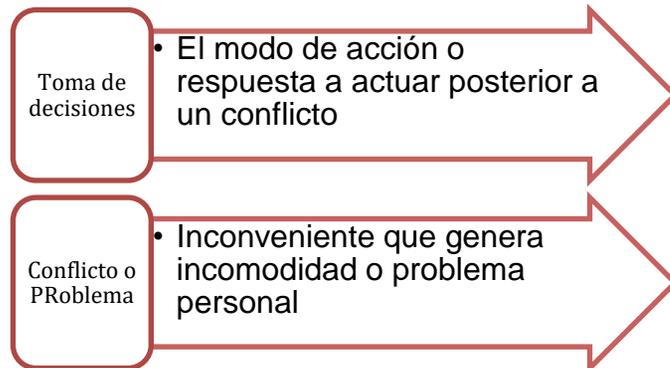


TOMA DE DECISIONES

"Cuando uno no maneja su propio bus, no importa mucho donde proyecte ir, porque no llegará de ningún modo" Richard Bandler

¿POR QUÉ NO SOMOS CAPACES DE RESOLVER PROBLEMAS O TOMAR DECISIONES?

- Se le dificulta reconocer los pasos
- Miedo a equivocarse
- Bloqueos ante la ansiedad
- No poseen confianza
- Temen tomar decisiones inadecuadas
- Falta de apoyo y comprensión
- No asumen responsabilidades
- No tienen claro lo que quieren



Solución de Conflictos

ETAPAS	OBJETIVOS	COMPETENCIAS NECESARIAS
1. IDENTIFICAR EL PROBLEMA 2. EXPLICAR EL PROBLEMA	COMPRENDER EL PROBLEMA en su complejidad y en su resonancia para los grandes objetivos educativos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Análisis ▪ Síntesis ▪ Visión global ▪ Pensamiento hipotético-deductivo
3. IDEAR LAS ESTRATEGIAS ALTERNATIVAS 4. DECIDIR LA ESTRATEGIA 5. DISEÑAR LA INTERVENCIÓN	CREAR UNA ESTRATEGIA DE SOLUCIÓN apoyada en las fortalezas, que minimice los efectos negativos y que asegure logros reales.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Creatividad ▪ HH Interpersonales ▪ Negociación ▪ Comunicación
6. DESARROLLAR LA INTERVENCIÓN 7. EVALUAR LOS LOGROS	LOGRAR EL MEJORAMIENTO del problema, permitiendo además la transferencia y acumulación de los conocimientos aprendidos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacidad de liderazgo ▪ Capacidad para motivar e ilusionar ▪ Comunicación verbal y escrita.

PLANIFICACIÓN DE ACCIONES

Es el conjunto de acciones o medidas a tomar después de un problema, como alternativa de solución para lograr el éxito.

Anexo 5. B

Proceso de Solución de conflicto: Vas a escoger un problema de ámbito Familiar, Académico, Social y Personal, posterior aplicarás el proceso de solución, en clase nos contarás tu experiencia.

Proceso	Problema
Identifica el problema	
Explica el problema	
Idea estrategias de solución	
Escoge la estrategia	
Diseña el plan	
Aplica el plan	
Evalua los logros	

Sesión 6: ¿Cómo aprendo?

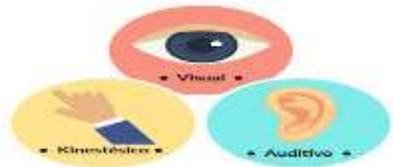
Objetivo: Reconocer cómo es el tipo de aprendizaje e inteligencia de los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes y Evaluar actividad pasada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10	
Dinámica inicial Una historia para contar	Fomentar la participación del grupo	Se divide a los estudiantes en grupos aproximadamente de 10 personas, se les indica que deben de crear una historia, pero se deben repartir los roles en: Quienes escriben la historia, quienes leen la historia y quienes la dramatizan, al finalizar van a comentar si se les hizo fácil hacer el rol que les tocó, Por qué sí y Por qué no.	20 min	
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo: Aprendizaje	El facilitador explica el tema Aprendizaje e inteligencia, la importancia de ello en el ámbito educativo	20 minutos	Pizarra Plumón Anexo 6.a
Dinámica central	Fomentar el autoconocimiento de los participantes	Se les entrega a los estudiantes el anexo 7.b en el cuál se les explica que vamos a realizar una autoevaluación de cómo es nuestra vida escolar, respondiendo las preguntas indicadas. Al finalizar todos formando un círculo le pedimos a alguien que de manera voluntaria levante la mano y comente con el grupo el resultado de las actividades.	20 min	Anexo 6.b
Tarea	Practicar los aprendidos en casa	El facilitador le comenta al grupo que vamos a poner en práctica lo aprendido, respondiéndonos al día, ¿Qué momento en clase más disfrute? ¿Qué dificultades tuve en el día?	10 minutos	

Anexo 6. A
APRENDIZAJE

Señalan la manera en que el estudiante percibe y procesa la información para construir su propio aprendizaje, éstos ofrecen indicadores que guían la forma de interactuar con la realidad.

TIPOS DE APRENDIZAJE



VISUAL	KINESTÉSICO	AUDITIVO
<i>Se te da bien los exámenes orales y las presentaciones. Eres bueno en relatar. Aprendes fácilmente al prestar atención a lo que dice o narra el profesor.</i>	<i>Te gusta aprender a través de experiencias, como prácticas. Necesitas involucrarte, te cuesta mucho. Tienes la necesidad de expresarte de forma corporal.</i>	<i>Dificultades con las explicaciones son verbales. Aprendes mejor cuando el material es representado de manera visual. Eres capaz de memorizar utilizando imágenes.</i>

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



ANEXO 6. b

Nombre: _____ Fecha: _____

RUEDA DE LA VIDA ESCOLAR

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Cómo me relaciono con mis compañeros: _____

Cómo soy de creativo: _____

Cómo me esfuerzo por hacer las cosas lo mejor posible: _____

Cómo supero los problemas del colegio: _____

Cómo pienso por mí mismo: _____

Cómo defiendo mis opiniones respetando a los demás: _____

Cómo expreso mis sentimientos: _____

Cómo me relaciono con mis profesores: _____

Cómo participo en la clase: _____

Cómo llego a acuerdos cuando hay un problema: _____

Cómo escucho a los demás y presto atención: _____

Cómo me organizo para que me de tiempo a hacer las tareas: _____

RESPONDE:

¿En qué áreas sobresalgo de la rueda de mi vida escolar?

¿En qué áreas tengo dificultades en la rueda de mi vida escolar?

¿Qué puedo hacer para mejorar aquellas áreas de dificultad?

Anexo 1.c

¿Qué momento del día me agrado más? Y ¿Porqué?

¿Qué momento del día me agrado más y ¿Porqué?

Sesión 7: Aprendiendo Técnicas de estudio

Objetivo: Desarrollar técnicas de aprendizaje para el estudio en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial	Analizar las estrategias que surgen y como las implementa el grupo para logra el objetivo	Se deben formar dos equipos y que se agrupen en el salón lo mas distante uno del otro. Para cada grupo habrá una cartulina que tendrá dibujada la estructura de una casa. Los participantes deberán, de a uno a la vez, dibujar con los ojos vendados sobre su cartulina. El objetivo es ampliar la composición de la estructura de la casa lo mejor posible. Mientras uno de los integrantes dibuja, el resto del equipo debe ayudarlo sin acercarse a quien dibuja. El coordinador o la coordinadora dará la consigna y dos minutos para cada participante. Se puede dar consignas como los espacios, las puertas, ventanas, humos, agregados como flores, arboles, etc. Luego en grupo se evalúan cuales fueron las estrategias utilizadas, así como problemas, obstáculos y roles.	20 minutos	
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo técnicas de estudio	El facilitador explica sobre: Las técnicas de estudio, cuáles son y cómo usarlas	20 minutos	Pizarra Plumón Anexo 7.a

Dinámica central	Aplicar técnicas de estudio en las tareas académicas	El facilitador creará grupos de 5 personas, cada uno de ellos se le entregará la hoja de anexo 10.b, posterior a la lectura realizarán las indicaciones planteadas. <ul style="list-style-type: none"> - Mapa conceptual - Resumen - Subrayado - Notas al margen 	20 minutos	Anexo 7.b
Tarea	Practicar los aprendidos en casa	Se le indica al grupo que dentro de la semana van a elegir 4 noticias, de un diario local, estas van a estar debidamente pegadas en su cuaderno de actividades y en cada uno de ellos va a realizar actividades como: Subrayado, resumen, notas al margen y un esquema.	10 minutos	



Anexo 7. A

TÉCNICAS DE ESTUDIO

ATENCIÓN	CONCENTRACIÓN
capacidad de seleccionar la información recibida a través de los sentidos y que nos permite dirigir y controlar los procesos mentales,	capacidad de mantener la atención focalizada sobre un objeto o sobre la tarea que se esté realizando

Consejos prácticos:

1. Evitar tener dispositivos electrónicos cerca
2. Espacio limpio y ordenado
3. Establecer un horario, rutina para cada actividad.
4. Iniciar con periodos cortos para realizar actividades académicas u de ocio.
5. Dormir 6 – 8 horas diarias
6. Establecer tareas y obligaciones
7. Establecer momentos del día según disponibilidad y tranquilidad
8. Dieta equilibrada, pues una buena alimentación
9. Motivar con pequeños incentivos y con frases de empoderamiento
10. Ejercicios de mindfulness

Técnica	Nivel de pensamiento que desarrolla	Dato para su utilización
Subrayado de ideas centrales	Recordar, comprender	La tarea se hace más fácil si dividimos el texto en párrafos y rescataamos las ideas centrales de cada uno.
Notas al margen	Recordar, comprender	El objetivo es categorizar cada párrafo a partir del tema que se aborda, no hacer un resumen.
Mapa conceptual	Analizar, aplicar	Debe contener solo las ideas centrales y es necesario asegurarse de que las relaciones de las ideas entre sí sean correctas.
Resumen	Analizar, aplicar	Ordenar las ideas a través de un punteo antes de comenzar a realizar el resumen, facilita la tarea.
Supernota o apunte inteligente	Analizar, aplicar	La supernota o el apunte inteligente es una interpretación absolutamente personal de la lectura, cada estudiante debe tener libertad para hacerlo como crea correcto, el profesor solo debe chequear que las ideas centrales estén contenidas y que las relaciones sean correctas.
Elaboración de fundamentos, hipótesis o argumentos	Analizar, aplicar	Siempre esta elaboración debe partir de hechos concretos extraídos del texto.

Anexo 7.b

Un día de estudio Julio...

«Julio estudia 3º de ESO. Tiene 16 años. Las cosas no le marchan muy bien, sobre todo en algunas asignaturas. Sin embargo, él dedica todos los días, de lunes a viernes, 3 horas al estudio. Los sábados y domingos, dice, los quiere para descansar y divertirse. Hoy, después de llegar de clase, ha comido y se ha puesto a ver la televisión. A las cuatro tenía previsto empezar, pero la película está interesante, y ha comenzado más tarde. Va a su cuarto y, mientras escucha el bullicio de la gente que le llega a través de la ventana, hace un hueco entre todas las cosas que tiene en su mesa para poder estudiar. Mira el horario de clase y se dispone, como cada día, a trabajar de un tirón hasta que se sepa todas las materias. Hoy está ilusionado porque cuando termine irá al cine con sus amigos. Comienza con Lengua, que es la asignatura que más le gusta. Mira los apuntes de clase, los completa y los ordena con el libro de texto. Busca las ideas más importantes y se confecciona un esquema que estudia. Hay palabras que no entiende bien, pero «para eso está la memoria». Sin parar sigue con Historia. Coge el libro, busca la lección que le toca y comienza a estudiar pregunta por pregunta. Cuando piensa que se la sabe, la repasa en voz alta mientras pasea. Trata de repetir de memoria lo que no comprende. La verdad es que no se le queda bien, pero ya habrá tiempo, pues todavía le quedan más cosas que estudiar. Los ejercicios de Matemáticas son algo difíciles. Es una materia que había dado en 2º y que entonces había comprendido. Ahora está más

enrevesado. Hace como puede los ejercicios y pasa a estudiar Geografía, que es la materia que menos le gusta. Como no la comprende, tendrá que estudiarla sólo de memoria. Sin embargo, sabe que el profesor no le va a preguntar, y por ello decide leerla solamente, recostado en la cama. Tiempo habrá de estudiarla mejor cuando sea el examen. Antes de marcharse al cine, le echa una rápida ojeada a lo que ha hecho. Se dice que antes de acostarse, repasará lo que le ha quedado menos aprendido. Recoge el material y da por finalizada su sesión de trabajo.» Una vez leído el texto anterior:

¿Cómo piensas tú que lo ha hecho?

- Realiza un resumen de la historia
- Subraya las ideas más relevantes
- Realiza notas al margen
- Realiza un mapa conceptual



Sesión 8: Mis logros personales

Objetivo: Conocer la motivación personal a través del reconocimiento de los logros personales de los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial	Reconocer cualidades en los otros y que sepan cómo son vistos por los demás.	El facilitador realizará una pregunta en voz alta y cada persona deberá escribir en el pos it la respuesta. Por ejemplo, ¿a qué miembro del grupo invitarías a pasar unas vacaciones juntos? Indicando unas opciones como, para ir a ver una película, para salir de paseo, ir a una piscina, etc.		Post it
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo: Automotivación	Se realizará la explicación del tema: Automotivación y estrategias para el logro		Pizarra Plumón Anexo 8.a
Dinámica central	Conocer las cualidades y características que poseemos	Se le indica a los estudiantes que en la parte detrás de su árbol, van a realizar dos divisiones, en la primera van a realizar una lista de todos los valores que posea personales o físicos, luego de ello realizará otra lista donde plasme todos los logros grandes o pequeños, posterior se plasmará en el árbol de los logros.		Anexo 8.b

Tarea	Practicar los aprendido en casa	Se le entrega a cada estudiante el anexo 2. C indicándole que al finalizar del día van a describir tres logros o aciertos que tuvieron así sean pequeños y que aprendieron de ello.		Anexo 8.c
-------	------------------------------------	---	--	-----------

Anexo 8.a

La Automotivación

La fuerza personal, e iniciativa para realizar nuestros objetivos personales

Estrategias de automotivación



- **Autoconfianza y autoeficacia**
- **Pensamiento positiv.**
- **Metas realistas**
- **Ambiente motivador:**
- **Celebra las pequeñas victorias**

¿Qué es la autoconfianza?

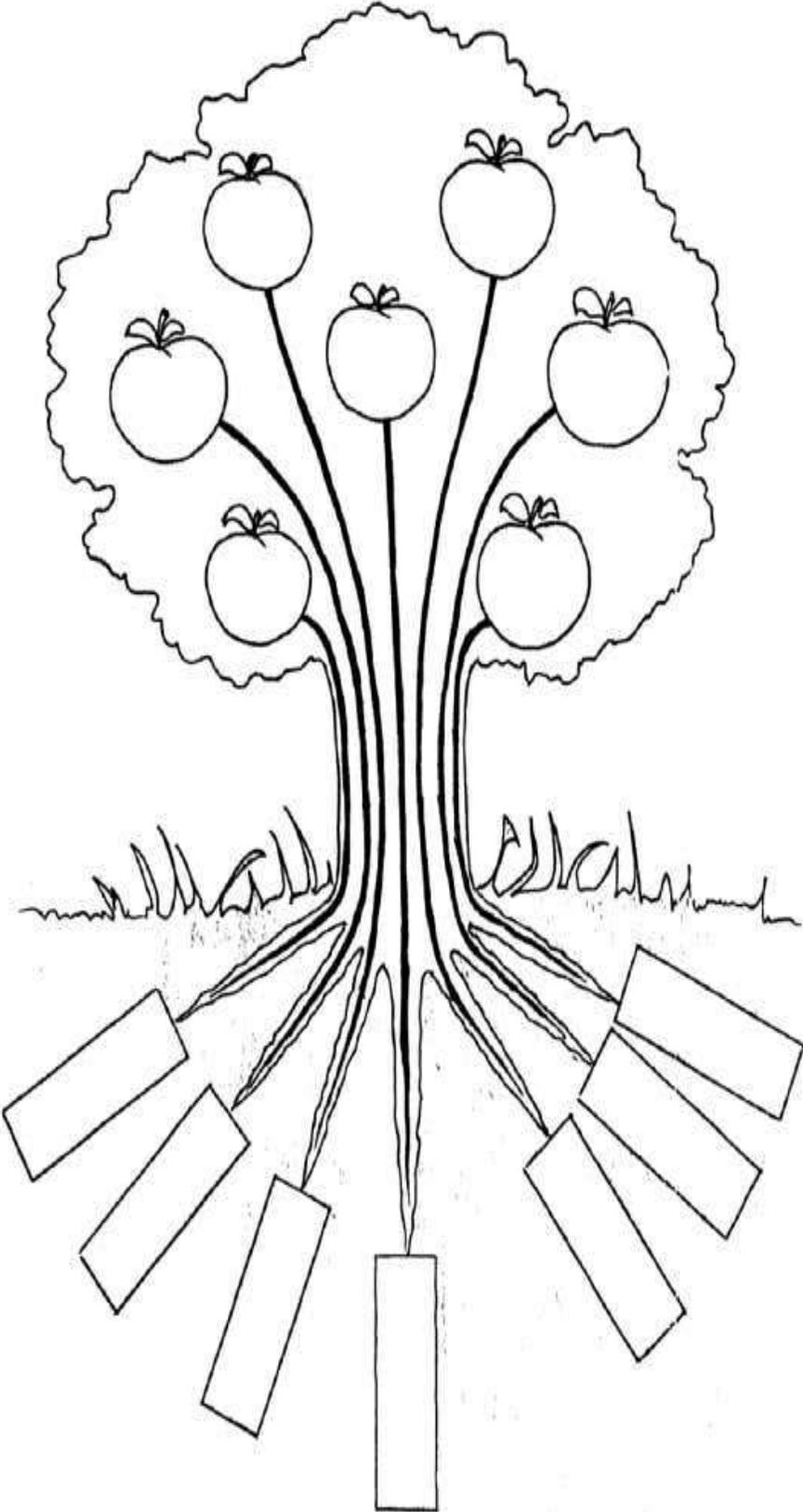
Confianza personal que poseemos para poder realizar las actividades que nos proponemos.

¿Cómo refuerzo mi autoconfianza?



- Identifica tus pensamientos...
- Cree en ti
- Valora tus logros.
- Convierte lo desconocido en conocido, ten iniciativa
- Visualízate consiguiendo tus logros.
- Enfoca tu energía, deja de gastar energía en lo que hacen los demás e inviértela en ti mismo.
- Pon, amor en lo que haces

Anexo 8. B



Anexo 8. C

Al finalizar el día llena el siguiente cuadro

DÍA DE LA SEMANA	DESCRIBE 3 LOGROS QUE TUVISTE EN EL DÍA	MI APRENDIZAJE DEL DÍA
LUNES		
MARTES		
MIERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

Sesión 9: Me hago responsable

Objetivo: Fomentar la responsabilidad personal y autonomía en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial Los ojos vendados	Practicar la empatía y responsabilidad	Esta dinámica implica dividir a todos los jugadores en parejas. Uno de ellos tendrá los ojos vendados y navegará por una pista de obstáculos siguiendo las instrucciones que le da en voz alta el otro jugador. El juego de los ojos vendados funciona porque crea confianza, capacidad de escucha y habilidad de instrucción. La confianza entre los miembros del equipo es crucial para una comunicación eficaz, ya que fomenta la cooperación y el trabajo en equipo exitoso. La falta de confianza, por el contrario, genera sospechas e impide la aceptación del otro.	20 minutos	
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo: Responsabilidad	- Se explica el tema de: Responsabilidad, definición e importancia a nivel individual y académico	20 minutos	Pizarra Plumón Anexo 9.a
Dinámica central	Reforzar la idea de que cada persona debe ser	Había una vez una unidad de trabajo con cuatro integrantes llamados todos, alguien, cualquiera y nadie. Debía realizarse un trabajo importante y Todos estaba seguro de que Alguien	20 minutos	Anexo 9.b

De todos y de nadie	responsable de las tareas asignadas.	<p>lo haría. Cualquiera pudo haberlo hecho, pero nadie lo hizo. Alguien se enojó porque era el trabajo de todos. Todos pensó que Alguien podía hacerlo, pero Nadie se dio cuenta de que Todos no lo haría. Al final, Todos culpó a Alguien cuando nadie hizo lo que Cualquiera podría haber hecho.</p> <p>Se les asignará también una hoja con actividades para realizar sobre la base del texto. Contarán con treinta minutos para completarlas. En la guía de actividades, todos los grupos tendrán la misma consigna de análisis, pero diferirán en la propuesta final, con el propósito de enriquecer la exposición que realice cada grupo frente a la totalidad y el posterior debate final.</p> <p>Consigna de análisis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lean atentamente el texto, si es necesario háganlo varias veces. - Discutan entre ustedes el contenido de lo leído - ¿Cuál es el problema que se plantea? - ¿Cuál fue la actitud de cada uno de los miembros? - ¿Alguno de sus integrantes asumió la responsabilidad de hacer el trabajo? - Piensa en alguna alternativa de solución del problema <p>Grupo 1: Armen un afiche que ilustre el problema planteado en el texto</p> <p>Grupo 2: Organicen una dramatización de lo expuesto</p> <p>Grupo 3: Escriban una carta a la persona que les encargo el trabajo y expliquen por qué no lo hizo.</p>		
---------------------	--------------------------------------	---	--	--

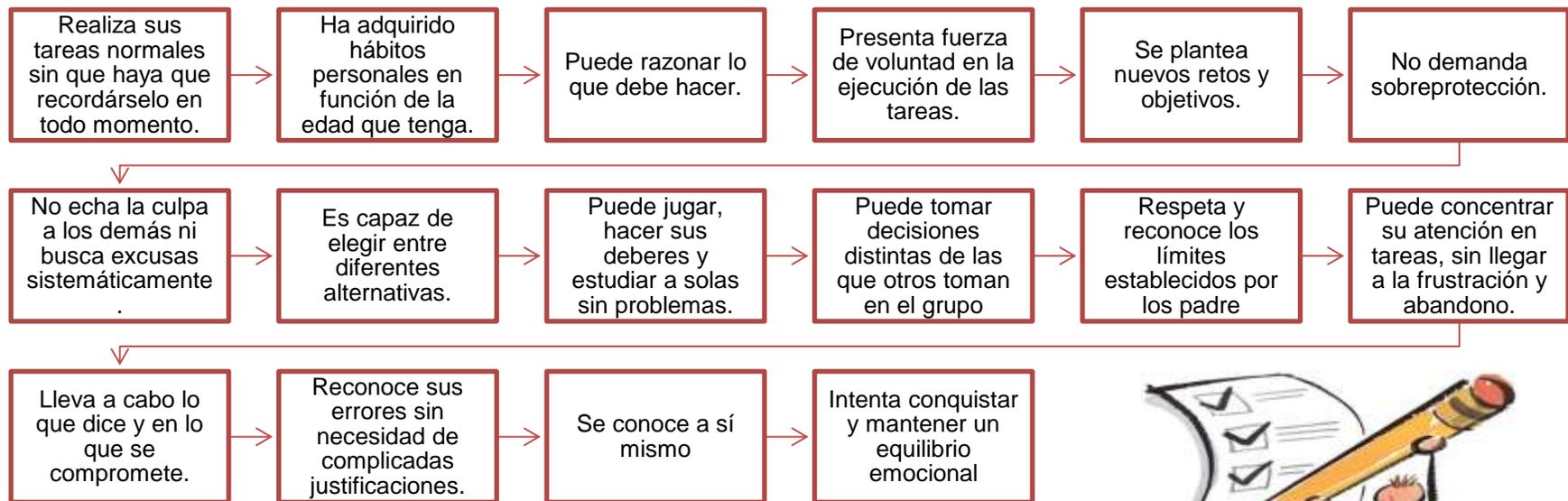
		Grupo4: Plasmen una forma alternativa de solución a lo previsto		
Tarea	Practicar los aprendido en casa	Se les indica a los estudiantes que revisen el anexo 5. B, dónde en primer lugar harán una lista de 10 actividades las cuáles forman parte de sus responsabilidades diarias en familiar, personal, académico y social, y al lado derecho van a marcar si las realizaron o no, en caso de no explicar el motivo.	10 minutos	Anexo 9. b

Anexo 9. A



Este valor le permite a la persona tener conciencia de cómo actúa, así mismo le permite reflexionar sobre su actuar, orientarse y valorar las consecuencias de sus actitudes a nivel moral.

Un niño/a es autónomo y responsable sí...



Anexo 7. B

SEAMOS RESPONSIBLE

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

N°	Actividad	Motivo de no cumplir	Evaluación						
			L	M	M	J	V	S	D
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Sesión 10: Autoevaluó y establezco objetivos

Objetivo: Conocer el significado de las metas y el proceso de planeación en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial	Fomentar la participación del grupo	<p>Se traza una línea en el suelo y se les indica que deben tomar carrera y al llegar a la línea saltar lo más lejos posible. Pero antes de hacerlo, cada voluntario/a deberá indicar hasta dónde llegará con su salto y marcaremos el punto con alguna señal.</p> <p>Hay que tener en cuenta que el punto de llegada será el lugar dónde los pies toquen el suelo por primera vez luego del salto. Una vez que se haya realizado el ejercicio hay que marcar el lugar dónde llego el voluntario/a y compararlo con la expectativa inicial.</p> <p>Una vez que las cinco personas hayan concluido con la actividad abrir un espacio de debate y reflexión acerca del análisis de los resultados obtenidos y los resultados esperados.</p>	20 minutos	

		Posterior para la reflexión se pregunta: ¿Qué expectativas y conceptos tenemos de nosotros mismos? ¿Por qué algunas veces nos ponemos metas inalcanzables o muy fáciles de alcanzar?		
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo: Metas y Objetivos	El facilitador explica sobre: Las metas, definición, importancia, características y tipos.	20 minutos	Pizarra Plumón Anexo 10.a
Dinámica central	Fomentar el autoconocimiento de los participantes	Mis metas, se reparte el anexo 11.b en grupos de 3 personas quienes deben de leer y responder las preguntas, posterior de manera personal presentar su testimonio personal para el desarrollo.	20 minutos	Anexo 10.b
Tarea	Practicar los aprendido en casa	Se le presenta al estudiante el anexo 11. C el cual el debe de llenar, la actividad consiste en elaborar un cuadro visual sobre una meta que se proponga el estudiante y los pasos que debe cumplir para alcanzarla. Cada cierto espacio de tiempo, el estudiante tendrá que evaluar sus avances enfocado en las metas planteadas, mínimo dos por cada meta.	10 minutos	Anexo 10.c

Anexo 10. A

**METAS A CORTO
MEDIANO
Y LARGO PLAZO**



Qué es una meta?

Una meta o fin es el resultado esperado o imaginado de un sistema, una acción o una trayectoria, es decir, aquello que esperamos obtener o

alcanzar mediante un procedimiento específico.

Características de una meta

Debe ser alcanzable. Una meta irreal o inalcanzable deja de serlo, y pasa a ser más bien un sueño, una fantasía o una imaginación.

Debe ser observable. Las metas deben formar parte de un sistema actual, es decir, deben poder medirse contra un punto inicial de la materia. De otro modo no se podría saber cuándo está cumplida.

Debe darse en un tiempo finito. Las metas deben poder cumplirse en un margen de tiempo determinado, no pueden ser eternas.

Tipos de meta

A corto plazo. Aquellas que requieren de un breve período de tiempo para realizarse. Días, semanas o meses, por ejemplo.

A mediano plazo. Aquellas que requieren de un esfuerzo sostenido en el tiempo para cumplirse. Meses o años, por ejemplo.

A largo plazo. Aquellas que necesitan de un gran lapso de tiempo para concretarse. Años o décadas, por ejemplo.



Anexo 10. B



1. Comenten los testimonios de las personas. Encuentren diferencias entre ellas, ¿qué hicieron de su vida?, ¿cómo lo lograron?, y ¿cuáles son los sentimientos de estas personas respecto a lo que han hecho en sus vidas?

2. Imagínate cuál te gustaría que fuera tu testimonio dentro de 15 años y completa:

Soy _____ . Tengo _____

Mi sueño era _____

Me siento _____

3. Lo que escribiste en el ejercicio anterior es tu meta a largo plazo. Anótala de forma breve.

Meta a largo plazo: _____

Ahora imagina una acción que puedes hacer dentro de los siguientes seis meses que te dirija a conseguir tu meta a largo plazo. Esta sería una meta a mediano plazo.

Meta a mediano plazo: _____

Finalmente anota dos metas a corto plazo que te ayuden a alcanzar tu meta a mediano plazo. Piensa en dos acciones que puedes hacer en una semana, que te ayuden a lograrla.

Meta 1 a corto plazo: _____

Meta 2 a corto plazo: _____

ANEXO 10. C

MI METAS

Mi objetivo académico es...
A Largo plazo (2 años a más)
A mediano Plazo (6 meses a 2 años)
A corto plazo (0 a 6 meses)
¿Con qué obstáculos puedo encontrarme? ¿Puedo superarlos? ¿Cómo?

Pasos para alcanzarlo...

Pasos	Tareas o estrategias
1	
2	
3	
4	
5	
Meta final	

Pasos	Tareas o estrategias
1	
2	
3	
4	
5	
Meta final	

Pasos	Tareas o estrategias
1	
2	
3	
4	
5	
Meta final	

Sesión 11: Palabras de poder

Objetivo: Fomentar la motivación a través del trabajo de pensamientos positivos y su aplicación en la vida diaria de los estudiantes del nivel secundaria del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial	Fomentar la participación del grupo	Se divide al grupo grande en varios subgrupos. El facilitador deberá formar subgrupos de seis personas. En cada subgrupo deberá fluir un dialogo informal acerca de las sensaciones agradables, se pondrá música de relajación el cuál se les dará las indicaciones que están en un lugar que les agrada mucho en ese momento van a responder los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none">• Lo que más les gusta ver• Aquello que más les guste oír• El olor que les produce más placer• Lo que más les guste saborear• Qué es lo que más les gusta tocar	20 min	Música Radio
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo: Pensamientos Psitivos	Se presentará el anexo 2.a, dónde se le explicará sobre los pensamientos positivos, la importancia y como fomentar ellos	20 min	Pizarra Plumón Anexo 11.a

Dinámica central	Fomentar pensamientos positivos y expresiones de afecto	Se le otorga a los estudiantes una lista de las 20 cosas, en ella vamos a descubrir las 20 cosas por las cuales agradecemos, uno a uno va a comentar con el grupo de qué está agradecido, posterior iniciamos la dinámica del abrazo, donde se le pide a todos los integrantes del grupo se sientan formando un círculo. Por orden y de uno en uno, le dice cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: “¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?”. La persona que está sentada a la derecha de quien realiza la pregunta contesta: «NO, NO LO SÉ”. Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: “NO LO HE ENTENDIDO, ¿ME DAS OTRO?”. Entonces se vuelven a dar otro abrazo, la persona que le han abrazado, realiza la misma pregunta a su compañero de la derecha, realizando la misma operación que habían realizado anteriormente con él/ella. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan sido abrazados y hayan abrazado.		Anexo 11.b
Tarea	Practicar los aprendidos en casa	Se les otorga a los estudiantes el anexo 3. C – el cual tiene cómo objetivo con todos nosotros crear una frase positiva, la cuál todos los días la vamos a repetir por 3 veces mirándonos a un espejo, posterior vamos a comentar en la ficha cómo nos sentimos y al finalizar el día describiremos 3 cosas que agradecemos que nos ha sucedido en el día	10 min	Anexo 11. C

Anexo 11. b



Pensar en positivo es ser capaz de ver el lado bueno de la vida. Es lograr sonreír, aunque las cosas no salgan como las habíamos planeado.

CONSEJOS PARA FOMENTAR PENSAMIENTOS POSITIVOS

- Cada día puedes levantarte pensando "hoy será un día en el que podré hacer grandes cosas".
 - Cada noche vete a dormir dando gracias por las cosas buenas que te han sucedido, y recordando aquello que te haya hecho sonreír. Así a la vez dormirás mejor.
 - Sonríe más. Dirígete a los demás con una sonrisa. Si sonríes ellos/as te sonreirán. Es uno de los regalos más baratos que podemos ofrecer y que además
- mejor sienta. Además, cuando sonríes a la vida las cosas parecen más fáciles.
- Sé optimista. Ante tus planes y metas piensa siempre que todo saldrá bien.
 - Sueña. No abandones tus sueños y poco a poco los irás consiguiendo.
 - Ante la adversidad, no te derrumbes. Esta vez no ha podido ser, pero la siguiente todo irá mejor.
 - Aprende de tus errores. No te obceques en lo que paso o en lo que hiciste mal. Pasa página y aprende para tu futuro.
 - Dedicáte un momento del día solo para tí. Escucha tu canción favorita. La música relaja y anima.
 - Programa días a la semana para ver una película cómica, una serie divertida, o asistir al teatro o a un monólogo de humor. La risa verdadera desinhibe y te hará olvidar los malos momentos que hayas podido vivir.
 - Abraza a tus seres queridos. Haz saber a la gente que te importa lo que significan para ti.
 - Ayuda a los demás. Ser útil. Sacar una sonrisa a alguien que lo necesita. Ayudar a que el mundo sea un lugar mejor. Todo eso te hará más feliz.
 - Si hay un problema grave, piensa en positivo, aunque sea difícil.

Anexo 11. C

¿De qué estoy agradecido?

En el siguiente cuadro voy a describir las 20 cosas por las cuales estoy agradecido

Anexo 11. B

Mi Mantra Personal

Esta frase, tiene el objetivo de mentalizarte y enfocarte a tus objetivos, recuerda tiene que ser positiva y centrada en el presente.

--

Al finalizar el día llena el siguiente cuadro

DÍA DE LA SEMANA	DESCRIBE 3 COSAS POR LA QUE AGRADECES POR ESTE DÍA	DESCRIBE QUE SIENTES CUÁNDO REPITES TU MANTRA PERSONAL
LUNES		
MARTES		
MIERCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

Sesión 12: Organizo mi espacio

Objetivo: Fomentar el aprendizaje sobre ambientes adecuados para el estudio en los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial	Fomentar la participación del grupo y organización del grupo	Se reparte la hoja de Bingo a cada uno de los estudiantes, ¡cada recuadro tiene una indicación, el cual deberá ser llenado con el nombre de los compañeros del grupo... el primero que acabé tendrá que decir al grupo Stop!	20 min	Anexo 12. A
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo	El facilitador explica sobre: El ambiente de estudio y sus factores en el proceso de aprendizaje	20 minutos	Anexo 12. b
Dinámica central	Fomentar desarrollo de estrategias de planificación	<ol style="list-style-type: none"> 1) Se forman equipos de ocho personas como máximo. 2) En cada equipo, quien coordina nombra a un observador (un "ojo"), el cual debe prestar atención sobre cómo se organiza el grupo para realizar el trabajo. 3) A cada equipo se le entrega el material necesario. El coordinador anuncia que tiene quince minutos para construir aviones (o cualquier otro objeto). El equipo que tenga más producción es el que gana. 	20 minutos	

		<p>4) Terminado el tiempo se pasa a plenario donde cada grupo muestra su “producción” y se establece el ganador.</p> <p>5) Empezando por el grupo ganador, cuentan cómo realizaron el trabajo, los problemas que tuvieron, etc. Quien coordina va anotando en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>6) Una vez que el grupo dice cómo trabajó el observador cuenta cómo vio trabajar al grupo.</p> <p>7) Posteriormente se pasa a una discusión en plenario partiendo de lo que se anotó en papelógrafo.</p>		
Tarea	Practicar lo aprendido en casa	Se le entrega al estudiante el anexo 8. C se le indica que aplicará lo aprendido en clase en casa, a través de una evaluación de su ambiente de estudios, si cumple con lo mencionado y si no es así, que debería hacer para cambiarlo.	10 minutos	Anexo 12. c

Anexo 12

¿Dónde estudio?

Para estudiar es necesario:

— Un lugar de estudio que, a ser posible, sea el más tranquilo de la casa, que sea siempre el mismo y que reúna unas condiciones adecuadas de temperatura, ventilación e iluminación.

— Un buen ambiente familiar que apoye el esfuerzo, que refuerce el ambiente de estudio y que anime tanto en los fracasos como en los éxitos.

Entre estos factores se encuentran:

El ruido: El lugar que se elija para estudiar debe estar lo más libre posible de distracciones y por supuesto de ruidos; debe ser la habitación más silenciosa de la casa; si esto no es posible, una solución puede ser la de acudir a una biblioteca.

El lugar de estudio precisa de un mobiliario mínimo:

a) La mesa de estudio: Indispensable para estudiar, mientras más grande, mejor. Sobre ella se colocará de forma ordenada todo el material a utilizar durante el tiempo de estudio y se retirará de la mesa todo aquello que pueda distraer y estorbar.



b) La silla de estudio: Conviene que esté fabricada de un metal rígido, con el respaldo recto y una altura proporcionada a la mesa para evitar la inclinación de la espalda y conseguir una adecuada distancia del libro a nuestros ojos.

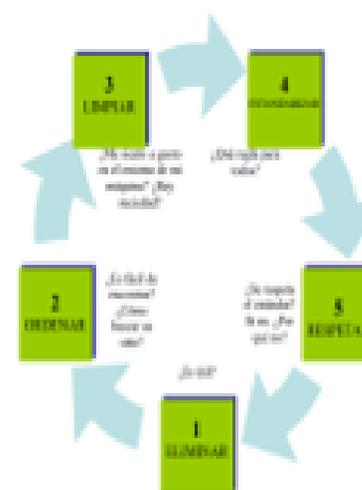
c) La estantería: En ella se deben colocar los libros y demás materiales de estudio, para tener a mano y ordenado todo el material.

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

e) La temperatura: Ni frío ni calor excesivos.

f) La ventilación: Los ambientes cerrados y mal entilados disminuyen la eficacia mental ya que una atmósfera cargada atonta y produce dolor de cabeza.

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



Anexo 12. A

¡EL BINGO!

Encuentra alguien que

Color favorito sea amarillo	Haya visitado un país extranjero	Le den miedo las lluvias	Haya nacido el mismo mes que tú	Le guste bailar	Halla leído un libro este mes
Tenga un hermano en el colegio	Monte bicicleta	Se duerma más de las 12 de la noche	Tenga tu misma talla de zapato	Tenga más de 3 hermanos	Quiera estudiar en la universidad
Tenga algún animal en la casa	Se halla planteado sacar los primeros puestos	Escribe tu nombre		Le guste el reggaeton	Se halla ido este verano a la playa
Toque algún instrumento musical	Le guste el cine de terror	No le guste estudiar inglés	Le guste ayudar a sus compañeros	Su color favorito sea el azul	No le guste el pescado
Sepa cocinar	Venga al colegio sin desayunar	No le guste el fútbol	Halla desaprobado un curso	Juegue free fire	Le gusten las series

Anexo 12.c

Mi lugar de estudio

Factores	¿Cómo se encuentra?	Factores	¿Qué hice para solucionarlo?
Ruido		Ruido	
Mesa de Estudios		Mesa de Estudios	
Silla de Estudios		Silla de Estudios	
Estantería		Estantería	
Tablon de Noticias		Tablon de Noticias	
Temperatura		Temperatura	
Ventilación		Ventilación	
Iluminación		Iluminación	

Sesión 13: Planificando mis actividades

Objetivo: Conocer sobre la importancia de la planificación y desarrollo de horarios personales en los los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial	Aprender estrategias de organización y Planificación de actividades realización de tareas	El facilitador crea grupos de 5 personas y un observador, los observadores no podrán hablar, sólo deberán tomar nota sobre las deas, comunicación, distribución de tares, etc. Los observadores deberán evaluar y establecer un puntaje para tres aspectos del trabajo grupal (estos aspectos no los deben conocer el el resto de los integrantes): Estética de la torre construida, asigne un puntaje de 0 a 20 Según la altura y la estabilidad de la torre, coloque un puntaje de 0 a 20 Por la dinámica del grupo durante el trabajo, otorgue un puntaje de 0 a 20 Se le asignará 15 minutos a cada equipo para que construya la torre de papel más alta que puedan. Se debe sostener por si sola y sólo deben utilizarse los materiales asignados.	20 minutos	Hojas de diarios (10) Cartulina (1) Tijera (1) Cinta adhesiva (1)
Explicación tema	Exponer el tema de Planificación de actividades	El facilitador explica sobre: Planificación de actividades, importancia y los pasos.	20 minutos	Pizarra Plumón Anexo 13.a

Dinámica central	Aprender a realizar horarios académicos	Se les entregará a los alumnos el texto “Sin planificación no hay resultados” (anexo 9.b), luego se les pedirá a los estudiantes debatir con el compañero del costado acerca de lo positivo y negativo en cuanto al estudio del protagonista. Posterior se le entrega el anexo 9.c el cual se le indica que deben de plasmar diariamente con las actividades a cumplir.	20 minutos	Anexo 13.b y 13.c
Tarea	Practicar los aprendidos en casa	Se utilizará el anexo 9.c el cuál de manera diaria se van a registrar las actividades de la semana y al finalizar vas a plasmar tu horario semanal	10 minutos	Anexo 13.c y Anexo 13.d

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES



La planificación es el proceso de evaluación de los objetivos; donde debes escribir tus planes de acciones acorde tus estrategias para poder alcanzar los objetivos

PASOS

- Primero debes marcarte objetivos concretos a largo plazo. Ejemplo: aprobar todas las asignaturas con una media de notable o de suficiente, o aprender mucho inglés. Esas son tus prioridades.
- Después debes pensar qué puedes hacer cada semana para conseguir ese objetivo a largo plazo. Por ejemplo: estudiar tres horas a la semana inglés
- Tras tener esto claro organiza un horario semanal los domingos antes de empezar la semana con lo que sabes que deberás hacer, durante la semana se irá completando con otras actividades imprevistas, así que debes dejar huecos para esos imprevistos y para urgencias.... desde luego, también para descansar y divertirse, sino no es posible estudiar.
- CARACTERÍSTICAS:
- Debes intentar que la franja horaria en la que estudias sea regular, casi siempre la misma, para crear un hábito y que te sea más fácil ponerte sin pensarlo

- Al tiempo de estudio consta de tiempos de trabajo y tiempos de descanso, por ejemplo 1 hora de trabajo- 5 minutos de descanso- 45 minutos de trabajo- 10 minutos de descanso... y
- Planifica tu tiempo de estudio durante la semana el domingo, indicando aquellas tareas que son prioritarias y asignándoles un tiempo semanal.

MI LISTA DE PRIORIDADES

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

- ___ Navegar por internet
- ___ Chatear
- ___ Repaso diario
- ___ Lectura propia
- ___ Lectura recreativa
- ___ Ver televisión
- ___ Hacer las tareas
- ___ Arreglo personal
- ___ Asistir al colegio
- ___ Realizar actividades deportivas o recreativas
- ___ Recibir clases adicionales (inglés, reforzamiento, computación, etc)
- ___ Convivencia con amigos o vecinos

ANEXO 13.b

Sin planificación no hay resultados



«María es una alumna de 2º de BUP con un rendimiento normal. Tiene gran interés en aprobar el curso, ya que sus padres le han prometido un ordenador. Piensa que con 3 horas diarias de estudio (de lunes a viernes) tiene suficiente. Los sábados y domingos los quiere para descansar y divertirse. Se ha confeccionado un plan de trabajo que cumple a rajatabla, esté enferma, cansada o con sueño. Sin embargo, a pesar de sus esfuerzos, muchas veces no lo puede conseguir. Eso le agobia y le tiene de mal humor. Para subsanar la falta de tiempo ha decidido quitar el descanso que había puesto para la merienda y prescindir de las clases de kárate a las que asistía los martes y jueves de 5 a 6 de la tarde. Por otra parte, sus padres le recomiendan que apague el tocadiscos mientras estudia y que ordene un poco su mesa de trabajo. Pero María piensa que estudia mejor así.

Siempre lo ha hecho de este modo y no va a cambiar ahora. Lo que más le cuesta es ponerse a estudiar (empezar) y el mejor momento es cuando termina, porque a esa hora ponen en televisión sus programas favoritos.»

✎ ¿Qué piensas de las razones de María para aprobar?

✎ ¿Qué opinas de su decisión de hacer un plan de trabajo y cumplirlo a rajatabla?

✎ ¿Es conveniente ponerse a estudiar estando cansada, enferma o sin haber dormido lo suficiente (teniendo sueño)? ¿Por qué?

✎ ¿Qué opinas de la decisión que ha tomado de prescindir del tiempo de descanso y de la clase de kárate?

✎ ¿Crees que podría haberlo resuelto de otra manera?

✎ ¿Qué piensas de la mesa de trabajo de María?

✎ María dice que siempre ha estudiado con música y con la mesa en desorden. ¿Qué conclusiones sacas de esa afirmación?

✎ ¿Qué piensas de esa gratificación que se concede María al terminar el estudio?

Anexo 13. C

Mi registro de actividades académicas semanales

N°	Tareas	Curso	Fecha de entrega	Observaciones
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Anexo 13. D

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7: 00							
8: 00							
9: 00							
10: 00							
11: 00							
12: 00							
13: 00							
14: 00							
15: 00							
16: 00							
17: 00							
18: 00							
19: 00							
20: 00							
21: 00							
22: 00							
23: 00							

Sesión 14: Todo lo aprendido

Objetivo: Fomentar el aprendizaje de la autoevaluación para el desarrollo personal y académico, así mismo cierre de taller con los estudiantes del nivel secundario del Colegio Deportivo Adeu.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Saludar a los participantes del grupo y Evaluar el desarrollo de la actividad dejada	Se saluda al grupo, luego de manera voluntaria se le pide a uno o dos estudiantes que nos comenten sobre la actividad dejada, si existió alguna dificultad y que tal les pareció.	10 minutos	Pizarra Plumones
Dinámica inicial Acentuar lo positivo	Fomentar la participación del grupo	El facilitador le expresa al grupo que van a formar equipos de 6 personas, todos ellos van a tener una silla y van a ubicarla en medio del grupo, así mismo se le otorgará un papel, cada uno escribirá lo que le gustaría escuchar o que le dijeran por ejemplo: Eres importante, creo en ti, luego de eso van a juntar los papeles y lo convertirán en primera persona, ya cuando todas las frases estén en primera persona uno por uno se irá subiendo a la silla y gritarán en unisonó frases como: Soy importante, yo creo en mí, etc.	20 minutos	Papel bond
Explicación tema	Exponer el tema de trabajo	El facilitador explica sobre: Autoevaluación y estrategias para lograrlo	20 minutos	Pizarra Plumón Anexo 14.a
Dinámica central	Fomentar el autoconocimiento de los participantes	El facilitador le otorga a los estudiantes el anexo 14. B el cual comprende 13 preguntas cada una de estas relacionado a los temas explicados en las sesiones, el cuál evalúa el aprendizaje logrado en el taller.	20 minutis	Anexo 14. b

Dinámica de cierre	Promueve la despedida de los integrantes del grupo a través de la manifestación de los deseos.	<p>Las galletas de la suerte son unas pequeñas galletitas que encierran dentro un papel con un mensaje. Este mensaje se considera la fortuna o suerte de la persona que rompe la galleta y lo lee.</p> <p>Esta actividad se propone imitar el mensaje de fortuna o suerte de las galletas. Se les debe comentar a los participantes en que son las galletas de la fortuna.</p> <p>Se da unos minutos para que de manera individual cada participante escriba de manera breve un deseo y/o augurio. El mismo debe ser un mensaje dirigido a todo el grupo.</p> <p>Por ejemplo se puede escribir “deseo que lo aprendido lo podamos poner en práctica con éxito”. El coordinador o la coordinadora recogerá todos los mensajes y los mezclará en una bolsa.</p> <p>Al azar cada integrante toma un papel de la bolsa y lee el mensaje en voz alta y como si fuera una afirmación. Al leerlo lo personaliza, por ejemplo “lo aprendido lo podré poner en práctica con éxito”.</p>		
Entrega de certificados	Reconocimiento a los estudiantes	Entrega de certificados y agradecimiento a los estudiantes	10 minutos	Anexo 14. c

ANEXO 14. A

MI AUTOEVALUACIÓN

Autoevaluarse es la capacidad del alumno para juzgar sus logros respecto a una tarea determinada: significa describir cómo lo logró, cuándo, cómo sitúa el propio trabajo respecto al de los demás, y qué puede hacer para mejorar.



Para evaluar es necesario

- Definir los criterios requeridos.
- Definir los resultados individuales que se exigen.
- Reunir evidencias sobre la actuación individual.
- Comparar las evidencias con los resultados específicos.
- Hacer juicios sobre los logros en los resultados.
- La calificación puede consistir en apto o aún no está preparado.
- Elaborar un plan de desarrollo para las áreas en que se considerara no preparado.
- Evaluar el resultado o producto final

Estrategias

El bloc de autoevaluación

¿Qué sabía?	¿Cómo lo he ido aprendiendo?	¿Qué sé ahora?

Valoraciones: _____

Propuesta de mejora: _____

Recuerda que tu pregunta puede ser ¿Qué sabía?

¿Qué logre? ¿Qué obtuve? ¿Qué aprendí?

El diario del estudiante:

a reflexión sobre el diario permite detectar problemas, hacer explícitas las concepciones y posibilitar mejoras en el proceso.

Anexo 14.b
¿QUÉ APRENDI ESTE AÑO?

Nombre: _____

Todo este año hemos trabajado juntos, así que esta vez vamos a ver cuánto has logrado conocer sobre ti y aprender a cómo dejar de procrastinar.

¡Confía en ti, éxitos!

1. En un pequeño resumen describe ¿Quién eres tú?
2. Describe 5 logros que has tenido este año
3. Menciona 3 frases que fomentan tu motivación personal
4. ¿Qué pensamientos irracionales descubriste que tenías?
5. Transforma los pensamientos presentes en ideas racionales
6. Describe que puedes hacer para controlar tus emociones
7. De que situaciones te has hecho responsable en todo este taller de aprendizaje
8. ¿Cuál es el proceso para solucionar un conflicto?
9. Menciona 3 metas personales y coméntanos cómo vas con ello.
10. Cuál es el tipo de inteligencia múltiple que posees y ¿Por qué?
11. ¿Tienes un ambiente de estudio? ¿Cómo es?
12. ¿Posees un horario de actividades?
13. ¿Cuál es la técnica de estudio que más utilizas?
14. ¿Coméntanos que te diste cuenta en todo este taller y qué aprendiste?

