



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA
EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa preventivo cognitivo conductual para tratar la
procrastinación de estudiantes del 4to de secundaria de una
institución educativa de Bambamarca, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Saavedra Zarate, Xiomy Maricielo Stefany (orcid.org/0000-0001-8600-208X)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de intervención psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A dios por forjar y guiar mi camino en todo momento; a mis padres y hermanas por su amor y apoyo incondicional.

Agradecimiento

A Dios, por darme las fuerzas y la sabiduría para lograr esta nueva meta, a mi madre Denny, por su bendición a lo largo de mi vida, por motivarme y amarme con mis imperfecciones

A todos los que hicieron posible este trabajo de investigación; a las autoridades de la Institución por otorgarme el permiso de realizar este estudio y a los estudiantes por su participación en el mismo.

La autora

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de gráficos y figuras.....	vi
Resumen	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1. Tipo y diseño de investigación	17
3.2. Variables y operacionalización	18
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	20
3.5. Procedimientos	21
3.6. Método de análisis de datos.....	22
3.7. Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	29
VI. CONCLUSIONES.....	35
VII. RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS	99

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Niveles de procrastinación en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca</i>	23
Tabla 2	<i>Niveles de la dimensión falta de motivación en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca</i>	24
Tabla 3	<i>Niveles de la dimensión dependencia en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca</i>	25
Tabla 4	<i>Niveles de la dimensión baja autoestima en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca</i>	26
Tabla 5	<i>Niveles de la dimensión desorganización en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca</i>	27
Tabla 6	<i>Niveles de la dimensión evasión de la responsabilidad en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca</i>	
Tabla 7	<i>Estructura del programa empieza ahora y nunca te detengas</i>	40

Índice de gráficos y figuras

Gráfico 1	<i>Niveles de procrastinación en estudiantes del 4to de secundaria</i>	23
Gráfico 2	<i>Niveles de la dimensión falta de motivación en estudiantes del 4to de secundaria</i>	24
Gráfico 3	<i>Niveles de la dimensión dependencia en estudiantes del 4to de secundaria</i>	25
Gráfico 4	<i>Niveles de la dimensión baja autoestima en estudiantes del 4to de secundaria</i>	26
Gráfico 5	<i>Niveles de la dimensión desorganización en estudiantes del 4to de secundaria</i>	27
Gráfico 6	<i>Niveles de la dimensión evasión de responsabilidades en estudiantes del 4to de secundaria</i>	28

Resumen

La presente investigación descriptiva propositiva de corte transversal, tuvo como objetivo primordial proponer un programa preventivo cognitivo conductual para tratar la procrastinación en estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca, empleando para ello un diseño metodológico no experimental de enfoque cuantitativo, además, se consideró como muestra a 70 estudiantes de ambos sexos, por otro lado, el instrumento de recolección de datos fue Escala de procrastinación adolescente (EPA) desarrollada por Arévalo (2011). Sus principales resultados y conclusiones manifiestan la existencia de un alto nivel de procrastinación (hombres 46.2%, y mujeres 59.2%), con lo que se evidencia el problema en ambos sexos, no obstante, no se apreciaron diferencias sustanciales entre géneros. Para lo cual, se propuso un programa de 15 sesiones estructuradas con técnicas basada en la terapia cognitiva conductual como la autorregulación emocional, la planificación del tiempo, la psicoeducación, las estrategias de aceptación y compromiso, y la autoeficacia percibida, mostrando ser una manera novedosa de abordar el problema, mediante una metodología participativa, expositiva y de carácter vivencial.

Palabras clave: *Procrastinación, programa preventivo, Estudiantes*

Abstract

The present descriptive cross-sectional purposeful research had as its primary objective to propose a cognitive behavioral preventive program to treat procrastination in students of the 4th year of secondary school of an educational institution in Bambamarca, using a non-experimental methodological design with a quantitative approach, in addition, 70 students of both sexes were expected as a sample, on the other hand, the data collection instrument was the Adolescent Procrastination Scale (EPA) developed by Arévalo (2011). Its main results and conclusions show the existence of a high level of procrastination (men 46.2%, and women 59.2%), which shows the problem in both sexes, however, no substantial differences between genders were observed. For which, a program of 15 sessions structured with techniques based on cognitive behavioral therapy such as emotional self-regulation, time planning, psychoeducation, acceptance and commitment strategies, and perceived self-efficacy will be considered, showing to be a novel way to address the problem, through a participatory, expository and experiential methodology.

Keywords: *Procrastination, preventive program, Students*

I. INTRODUCCIÓN

La procrastinación, se considera como la tendencia voluntaria de posponer o demorar las tareas cotidianas, es el acto de perder el tiempo en lugar de enfrentar las actividades pendientes en cualquier aspecto de la vida. De tal manera, este comportamiento representa una forma evitativa de afrontamiento, provoca consecuencias negativas en las personas no solo en contextos como el trabajo o la vida académica, sino también en aspectos subjetivos como la disminución de la sensación de bienestar general, la capacidad de autoeficacia, e incluso un incremento de malestar psicológico (López-López et al., 2020).

En ese sentido, el comportamiento procrastinador resulta ser una problemática de consideración para una gran cantidad de estudiantes alrededor del mundo, y muchos de estos son susceptibles a sus consecuencias, como bajo rendimiento académico, deserción escolar, niveles altos de ansiedad, reducción de logros para la vida, y baja tolerancia a la frustración (Manchado & Hervías, 2021). Hasta la actualidad no se encontrado un solo factor causal para aplazar las tareas en el ambiente académico, siendo una variable que fluctúa por diferentes atribuciones, como baja motivación, percepciones negativas de la tarea, miedo al fracaso, escasas habilidades organizativas, estilos de afrontamiento, e incluso variables sociodemográficas como niveles socioeconómicos bajos, los cuales pueden ser responsables de aumentar la procrastinación entre los estudiantes (Rajesh & Poonam, 2019)

De tal manera, en diferentes regiones del mundo la procrastinación aparece con una gran frecuencia, especialmente en el ámbito académico. Por ejemplo, en países anglosajones, en referencia a la población adulta joven se estima que esta problemática tiene una prevalencia considerable puesto que entre el 70% al 90% de los estudiantes procrastinan en algún momento de su vida estudiantil (Garzón & Gil, 2017). Así mismo, algunos estudios mexicanos revelan estadísticas notables referente a la procrastinación académica, según Ruiz y Cuzcano (2017), un tercio de la población estudiantil mexicana (38%) pospone de manera continua las tareas para último momento, además, un 25% de ellos es considerado como procrastinadores crónicos, lo que hace

advertir que tan solo entre el 5.5% al 9.4% de estudiantes de nivel secundario y universitarios comienza las tareas a tiempo. De igual manera en estudios mexicanos más contemporáneos, realizados en estudiantes de educación media superior se considera que más del 50% de la población presenta una tendencia alta a postergar las actividades infiriendo en consecuencias desastrosas en su vida estudiantil (Estrada et al., 2021).

Conjuntamente en el ámbito Latinoamericano, según distintas investigaciones cerca del 89.6% de los estudiantes en distintos niveles de educación aplaza las tareas de forma habitual, por diferentes motivos tales como dificultad de cumplimiento de horarios preestablecidos, desempeño y competencias del estudiante en un nivel bajo, y realizar otras actividades gratificantes (salir de fiesta, paseos, jugar videojuegos, etc.) (Ayala et al., 2020). En este orden de ideas, los escolares latinoamericanos procrastinan de manera habitual de un 80% a 90% en la gran parte de sus estudios, así mismo, cerca del 20-25% son considerados como procrastinadores crónicos, es decir, dejan las tareas como última opción y las realizan tan solo para cumplir, afectando su proceso educativo de manera constante (Díaz, 2019).

Por otro lado en el Perú en estudios realizados sobre la procrastinación se evidencia que más del 20% al 36% de la población de nivel secundario procrastina casi siempre independientemente del sexo o la edad, es decir tanto el sexo femenino y el masculino presentan comportamiento de dilación similares, además, estos comportamientos evitativos están asociados a un inexistente plan de vida, usos aditivos del internet, escaso apoyo familiar y falta de autocontrol, influenciados además por el tipo personalidad de cada individuo, cabe resalta que los programas y planes de intervención desde la escuela sobre esta problemática no se ejecuta con frecuencia, ya que no se le brinda atención completa dejando la solución solo a la familia y al propio estudiante (Atalaya & García, 2019)

Entrando en un plano más específico, y en la realidad sujeta a estudio, en una institución educativa de nivel secundario de Bambamarca, perteneciente a la provincia de Hualgáyoc, en la región Cajamarca, tras un análisis situacional hecho durante algunos meses del 2022 y revisando reportes del área de

psicología de años anteriores se descubrió que más del 60% de los estudiantes procrastina de forma habitual, en especial los estudiantes del cuarto grado ya que la transición de la educación remota a la educación presencial los ha llevado a optar habidos desorganizados de estudio, escasa motivación para llevar a cabo sus tareas y sobre todo a estados altos de ansiedad e impulsividad, impactando todo aquello en su desempeño escolar, pese a lo mencionado dicha institución no cuenta con un plan o programa de intervención para hacer frente a la problemática, razón por la cual nace esta investigación la cual busca evidenciar estadísticamente los problemas mencionados y proponer un programa preventivo cognitivo conductual para frenar la procrastinación.

De todo lo anterior, nace la interrogante que guió la presente tesis ¿Cuál es el nivel de procrastinación en estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca, 2022?, del cual a su vez brotan las justificaciones del estudio, por lo tanto, a nivel teórico, recabar postulados científicos actuales sobre la procrastinación, y hacer interpretaciones sobre ello posibilita ampliar el conocimiento del fenómeno estudiado, así mismo, a nivel práctico y social, tras cuantificar los resultados y revisar las teorías que lo fundamenta, la propuesta de un programa cognitivo conductual para frenar dicho problema puede ser aplicado o replicado por distintas instituciones públicas y privadas corroborando su eficacia para la reducción de conductas procrastinadoras. Finalmente, a nivel metodológico, este estudio servirá de guía a próximas investigaciones que deseen trabajar con las variables consideradas, así mismo, la propuesta del programa puede ser adaptado a distintas realidades, sirviendo además como premisa o antecedente.

Por lo antes mencionado el objetivo general de este estudio fue: proponer un programa preventivo cognitivo conductual para tratar la procrastinación en estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca; del cual a su vez derivan los siguientes objetivos específicos: (1) determinar el nivel de procrastinación en estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca (2); también, identificar el nivel de la dimensión falta de motivación en estudiantes del 4to de secundaria de

una institución educativa de Bambamarca (3); de igual forma, identificar el nivel de la dimensión dependencia en estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca (4); así mismo, identificar el nivel de la dimensión baja autoestima en estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca (5); además, identificar el nivel de la dimensión desorganización en estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca; finalmente identificar el nivel de la dimensión evasión de responsabilidades en estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca (6).

II. MARCO TEÓRICO

En este apartado se describen los antecedentes investigativos que precedieron al presente estudio, los cuales están organizados de manera internacional y nacional, así mismo, se evidencia la conceptualización de las variables y los postulados teóricos de donde provienen, sin más preámbulos se narran a continuación los antecedentes:

Estrada et al. (2021), desarrollaron un estudio que buscaba determinar los niveles de procrastinación y los factores asociados durante el confinamiento por covid-19, en una muestra de 65 alumnos de dos universidades mexicanas, para ello se basaron en un método no experimental observacional, prospectivo analítico, así mismo, para la recolección de datos emplearon la escala PASS de procrastinación académica. Sus principales resultados advierten que los niveles de procrastinación de la muestra tomada durante el confinamiento se encuentra en un nivel considerable con un 65.1%, primando características evitación de responsabilidades, desorganización y autoeficacia, estos niveles son equitativos con referencia al sexo, sin embargo, los niveles de procrastinación presentan una relación significativa con el tipo de universidad en este caso con la universidad privada. Finalmente, este estudio concluyó que existió una tendencia alta a postergar las actividades académicas durante el confinamiento cuya incidencia se encuentra alrededor del 60-90%.

Estremadoiro & Schulmeyer (2021), realizaron un estudio con el objetivo de cuantificar los niveles de procrastinación académica en 319 estudiantes entre las edades de 16 a 39 años pertenecientes a una universidad boliviana, ante tal objetivo se basaron en un método de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo comparativo, con un corte de medida transversal, por otro lado, para el recojo de la información utilizaron como instrumento la Escala PASS (*Procrastination Assessment Scale-Student*). Sus principales resultados, manifiestan que los estudiantes tomados como muestra presentan una tendencia media alta a procrastinar en un 54%, sin existencia significativa entre sexos y nivel de rendimiento escolar, cuyas razones se encuentran mayormente direccionadas por la ansiedad por los exámenes, baja

autoestima, miedo al fracaso, presión social, perfeccionismo y falta de control, de igual manera, este estudio, resalta la necesidad de planes de intervención para la solución de la problemática, orientados a reducir aspectos que ayuden a potenciar la conducta procrastinadora.

Cárdenas-Mass et al. (2020), decidieron investigar la procrastinación académica en 147 estudiantes universitarios mexicanos (24% mujeres, 76% hombres) entre las edades 16 a 39 años, para ello emplearon una metodología de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y de corte de medida transversal, por otro lado, utilizó como instrumento de recolección de datos la EPA (Escala de procrastinación académica). Sus principales resultados, manifiestan niveles moderados de procrastinación en un 43% de la muestra tomada, siendo la actividad que postergan más la realización de trabajos finales, así mismo, el rendimiento académico está relacionado significativamente con el comportamiento procrastinador. Finalmente, este estudio concluyó que los comportamientos de dilación conceden a problemas subyacentes vinculados con las actitudes y emociones en el ámbito académico, también con lo relacionado al desempeño escolar, autoeficacia, capacidad de motivación y propósitos para la vida. Así mismo, esta investigación infiere que las conductas procrastinadoras, ocurren independientemente del sexo, el nivel académico o carrera de estudios.

López-López et al. (2020), ejecutaron una investigación con el propósito de aplicar y evaluar un programa piloto para la reducción de la procrastinación académica en base a la terapia de aceptación y compromiso en 22 estudiantes adultos jóvenes españoles, ante tal propósito se basaron en un enfoque metodológico cuantitativo, de diseño cuasi experimental, utilizando como instrumentos de recolección de datos una escala de procrastinación académica y el cuestionario MAPE-3 para la evaluación de la motivación. Sus principales resultados y conclusiones infieren que los niveles de procrastinación académica antes de la ejecución del programa son altos en un 58%, sin embargo, tras la aplicación del programa dicho niveles descendieron a un nivel bajo en un 33%, por lo tanto, los resultados mostraron cambios significativos en los niveles de procrastinación estudiantil, miedo al

fracaso, y auto concepto académico. Este estudio concluyó que la intervención psicológica mediante programas de prevención resultan ser una opción terapéutica grupal para la reducción de la procrastinación en los estudiantes jóvenes de educación universitaria.

Chávez & Morales (2017), realizaron un estudio con la finalidad de analizar los niveles de procrastinación académica en 521 estudiantes (74% mujeres y 26% hombres) egresados recientemente de la educación secundaria en Michoacán, México. Ante tal propósito decidieron basarse en una metodología descriptiva transversal, de enfoque netamente cuantitativo, además, como modo de recolectar los datos emplearon la Escala de procrastinación académica (EPA). Sus principales resultados infieren que con respecto a la procrastinación se presentaron niveles moderados sin variabilidad significativa con respecto al sexo (hombres 58.8% y mujeres 57.5%), así mismo, los niveles de postergación de actividades fueron moderados en un 52%, sin embargo, la capacidad de autorregulación académica fue tendiente a alta en un 52.5%. Finalmente, este trabajo concluyó que los niveles de procrastinación surgen independientemente del sexo, nivel socio económico, y condición laboral, por lo que es necesario proponer programas de intervención en base a la reestructuración de hábitos de estudio, organización de tiempo y capacidad de autorregulación.

En el plano nacional, Chura et al. (2021), desarrollaron un estudio con el objetivo de identificar los niveles de procrastinación académica en 338 estudiantes del nivel secundario de un colegio de Tacna, para lo cual empleó un método de diseño no experimental de nivel descriptivo, con un enfoque cuantitativo, adoptando una corte de medida transversal, conjuntamente, como modo de recopilar los datos a analizar utilizó la EPA (Escala de procrastinación académica). Sus principales resultados manifiestan que los niveles de procrastinación de la muestra acogida están en un nivel promedio alto (54%), así mismo, las dimensiones postergación de actividades (52%) y autorregulación académica es alta (49%), también, no se encontraron diferencias significativas en función al sexo, sin embargo, los estudiantes con mayor grado procrastinan más que los que se encuentran en grados

inferiores. Finalmente, este estudio concluyó que los niveles de procrastinación dependen de características personales como la autorregulación y la postergación de actividades.

Gallegos et al. (2021), realizaron un estudio cuyo propósito principal se centraba en analizar la incidencia de procrastinación académica en una muestra de 151 estudiantes de educación superior pertenecientes a una dependencia estatal de Madre de Dios, ante tal propósito se basaron en un enfoque metodológico cuantitativo, de diseño no experimental y de alcance descriptivo transaccional, así mismo, para el recojo de la información emplearon una escala de procrastinación académica con propiedades psicométricas estables. Sus principales resultados refieren que el nivel procrastinación académica es alta con un 42.9%, en ese sentido el nivel de postergación de actividades que caracteriza a los estudiantes es alto en un 33%, por condescendencia el nivel de autorregulación académica fue bajo en un 30.8%. Además, la procrastinación académica resulta no tener diferencias significativas con respecto a sexo, sin embargo, los estudiantes con menos edad suelen procrastinar con mayor frecuencia. Finalmente, este estudio concluye que la incidencia de procrastinación académica en los estudiantes tomados como muestra es alta, por lo que recomienda formular planes de acción y programas orientados a resolver la problemática, mediante técnicas de autocontrol, organización de tiempo, metacognición, etc.

Alfaro (2018), ejecutó una investigación cuyo objetivo fue diseñar y ejecutar un programa para reducir la procrastinación en un grupo de 40 estudiantes de una universidad de Chiclayo, cuyo rango de edad se encontraba entre los 17 y 20 años, para ello se basó en una metodología cuasi experimental, de enfoque cuantitativo, y de alcance explicativo, además, utilizó la EPA (Escala de procrastinación adolescente) para recolectar los datos a analizar, cabe destacar que esta fue aplicada en dos momentos de tiempo (como pre y pos test). Sus principales resultados manifestaron que las dimensiones, falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidades propias de la procrastinación en adolescentes, tienen una variabilidad significativa en sus puntos de medida tras trabajar tres aspectos

claves de la terapia cognitivo conductual, cognoscitivo (creencias sobre posponer actividades), afectivo (sentimientos de satisfacción tras tener éxito al realizar una tarea a último minuto), e instrumental (el comportamiento procrastinador manifiesto). Finalmente, este estudio concluyó que la aplicación de un programa basado en técnicas de psicoeducación logra disminuir considerablemente la procrastinación académica en un 43%, demostrando así su efectividad.

Obezo (2021), realizó un trabajo que buscaba proponer un programa preventivo para reducir los niveles de procrastinación académica en 376 estudiantes de ambos sexos de un centro de formación técnica en Huaraz, ante tal finalidad se basó en un diseño metodológico no experimental, de enfoque cuantitativo, de características netamente descriptivas propositivas, así mismo, como modo de recolectar la información empleo como instrumento la EPA (Escala de procrastinación académica). Sus principales resultados revelaron que los niveles de procrastinación académica de la muestra acogida estaban caracterizados por un nivel medio-bajo con un 52.98%, es decir la postergación académica es creciente y la autorregulación académica presenta dificultades. Finalmente, este trabajo de investigación concluyó que el programa de 12 sesiones en base a las áreas de trabajo como son la planificación en el tiempo, autorregulación emocional, y la autoeficacia académica, aporta un método favorable al abordaje e intervención psicológica en problemas relacionados al campo educativo y social a corto y largo plazo, por lo tanto, puede ser replicado en diferentes realidades.

Dominguez-Lara (2017), quienes ejecutaron un estudio con la finalidad de verificar los niveles de procrastinación en una muestra de 571 alumnos universitarios de la ciudad de Lima entre las edades de 16 a 56 años (24 % hombres y 76% mujeres), ante tal fin se basó en una metodología de enfoque cuantitativo, descriptivo transversal, utilizando la subescala de postergación académica de una escala que evalúa la procrastinación como modo de recolectar la información. Sus principales resultados demostraron que la postergación de actividades tiene un prevalecía del 14% es decir una séptima parte de los alumnos tomados como muestra procrastina de manera

frecuente, así mismo, las conductas procrastinadoras no presentaron diferencias entre hombres y mujeres, además, la procrastinación resulta ser independiente a la edad, modalidad de estudios y tipo de universidad (públicas y privadas). Esta investigación concluyó que existe una prevalencia significativa de procrastinación académica en estudiantes universitarios limeños siendo más frecuente en estudiantes que no trabajan.

Por otro lado, en cuanto a la revisión teórica de las variables se parte por definir, entender y dilucidar qué es un **programa de prevención**, el cual se entiende como un conglomerado estructurado de actividades para la prevención de comportamientos, conductas o problemáticas, apoyadas en el rol activo de los participantes, mediante la resolución de situaciones prácticas en base a técnicas y objetivos propuestos con anticipación. De tal manera, los momentos de un programa de intervención son: planificación, intervención y evaluación (antes, durante y después) (López-López et al., 2020).

Es decir, los programas preventivos están estructurados en sesiones con objetivos claros y concisos mediante la utilización de diferentes técnicas, las cuales implican la planificación de la intervención que se va a realizar, culminando con una posterior evaluación. De tal modo, los programas son un instrumento de prevención muy adecuado, cuyo fin es el intercambio y producción de conocimiento que busca contribuir a la transformación a través de la psicoeducación (Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE), 2018). De lo anterior, los programas de prevención basados en la psicoeducación son utilizados para brindar habilidades y estrategias a las personas frente a las dificultades que lo limitan, entre ellas las dificultades producidas en cualquier entorno social de interacción, para que puedan sobrellevar los problemas presentes en su vida diaria (Godoy et al., 2020).

En ese sentido, los programas de prevención para la procrastinación especialmente en el ámbito escolar, se comprenden teóricamente como aquellas acciones o estrategias que conceden desarrollar en los estudiantes competencias actitudinales para frenar, reconocer y controlar las conductas de postergar las actividades académicas (Hoppe et al., 2018). De tal manera,

percibe la puesta en práctica de conocimientos para entrenar, modificar y mejorar las conductas procrastinadoras (Grunschel et al., 2016), utilizando estrategias que tengan en cuenta tanto aspectos cognitivos, motivacionales, cognitivos y conductuales (López-López et al., 2020; Garzón y Gil, 2017).

En ese orden de ideas, según Godoy et al. (2020), desde los modelos de intervención psicoeducativa existen dos modos de intervención preventiva, la individual y la grupal. La primera favorece un enfoque integral y personalizado de intervención en un tiempo determinado, mientras que la segunda favorece un abordaje comparativo de intervención basado en la asimilación de un padecimiento común, para ambos modelos las estructuras de contenidos dependen de la fijación de objetivos y de las necesidades a trabajar, normalmente se esquematizan sesiones múltiples, planificadas y sistematizadas con anterioridad que inician de forma teórica hasta llegar a la práctica de comportamientos positivos.

Por lo tanto, en la intervención psicoeducativa para las conductas procrastinadoras existen programas basados en distintos enfoques teóricos, para este estudio nos apoyaremos en el enfoque cognitivo conductual, centrados en técnicas provenientes de la mismas como son establecimientos de rutina, autorregulación del tiempo, autorregulación emocional, resolución de conflictos, aceptación y compromisos, objetivos diarios, psicoeducación, exposición a eventos estresantes, etc. Con este enfoque los programas preventivos se concentran en el mecanismo mediador, es decir, en la modificación de la conducta a través de la reducción de las creencias irracionales, pensamientos erróneos y conductas fijadas por esquemas mentales de estímulo recompensa que alimentan la procrastinación, tales como el perfeccionismo, o el miedo al fracaso, por lo tanto se trabaja en la modificación cognitiva de las razones que el individuo tiene para postergar sus actividades (Grunschel et al., 2016; López-López et al., 2020)

De tal modo, el programa preventivo para reducir la procrastinación que se propone en la presente investigación se dimensionaliza en las siguientes técnicas cognitivas conductuales: psicoeducación, autorregulación emocional, planificación del tiempo, entrenamiento en estrategias de aceptación,

adquisición del compromiso conductual y autoeficacia percibida. Estas se describen a continuación

Por su parte la psicoeducación, es considerada como aquella técnica que proporciona información específica sobre un determinado problema, de tal manera, con la psicoeducación se busca brindar a los usuarios la posibilidad de desarrollar sus capacidades en referencia a comportamientos específicos u problemas determinados para mejorar su nivel de adaptación ante cualquier dificultad (Godoy et al., 2020).

En segundo lugar, la autorregulación emocional, la cual es entendida como aquella técnica cuyo proceso se basa en la gestión de pensamientos irracionales que conceden a estados de alteración emocional y conductual, de tal manera, las actividades que considera esta técnica se centran principalmente en procesos de reestructuración cognitiva, en función a negatividad sobre atributos personales y esquemas mentales de incapacidad de respuesta. Con la autorregulación emocional para la procrastinación se busca que el sujeto impulse estados de optimismo, que en consecuencia concedan a su mejor desenvolvimiento de modo paulatino de acuerdo a sus propias exigencias no solo escolares sino también de la propia vida (Eisenbeck et al., 2019; Atalaya & García, 2019)

En tercer lugar, tenemos a la planificación del tiempo, esta es comprendida como aquel proceso conductual para organizar acciones dirigidas a cumplir objetivos, correspondientes a un determinado tiempo, manteniendo un nivel esperado de efectividad en la realización de actividades o tareas en el proceso educativo. En esta técnica se encuentran un conglomerado de prácticas que comprenden la planificación organización y ejecución de actividades según un orden de prioridad, mediante el establecimiento de horarios, los cuales se deben efectuar de manera disciplinada para cumplir con la realización de actividades y tareas en los tiempos previstos (Goroshit, 2018; Gustavson & Miyake, 2017) .

Como cuarta dimensión, tenemos a las estrategias de aceptación y compromiso, entendida como aquellas técnicas contemporáneas de la terapia cognitiva conductual, estas buscan el cambio de pensamientos, emociones y

comportamientos en base a una conciencia plena del problema, fomentando los valores propios de cada persona, además se basan en cuánto más esfuerzo una persona ponga para apartar sus dificultades estas se vuelven presente con mayor frecuencia, por lo tanto se acepta como sucede se asume el compromisos de solucionarlo. Entre sus principales modos destacan algunas herramientas clave como son el uso de metáforas y paradojas, los ejercicios experienciales y el entrenamiento en mindfulness, difusión cognitiva, conciencia plena, entre otros (López-López et al., 2020).

Finalmente, tenemos a la autoeficacia percibida, la cual es comprendida como aquella estrategia que busca fomentar el accionar de un sujeto para mejorar su capacidad personal, a través de la utilización de sus propios recursos, generando que se sienta capaz para realizar cualquier actividad sin miedo al fracaso. Esta técnica posibilita que el educando sea consciente de su propio proceso de escolaridad, ya que a través de su práctica es capaz de afrontar situaciones desafiantes en el contexto próximo de interacción basado en la experiencia plena de situaciones cotidianas en el ambiente donde se desenvuelve (Krispenz et al., 2019).

Por otro lado, en referencia a la revisión teórica de la **procrastinación**, se parte por definir etimológicamente el término proveniente del latín *procrastināre*, cuya significación es postergar o dilatar la realización de una actividad de manera voluntaria, también proviene de la palabra griega *akrasia*, cuya traducción se refiere a hacer algo en contra de uno mismo, de esta manera la procrastinación se interpreta como posponer algo o dejarlo para después, que usualmente resulta en un estado de malestar subjetivo. Por otra parte, deriva del verbo en inglés *procrastinate*, que combina los adverbios *Pro* (adelante o a favor de) y *Cras* o *Crastinus* (del mañana) cuyo significado se traduce a la acción de posponer las cosas o dejarlas para otro día, es decir, se refiere a la acción de dejar una tarea o labor por completo o posponer para un posterior momento, que a menudo no es especificado (Ruiz y Cuzcano, 2017; Atalaya y García, 2019).

En esta misma secuencia, Ayala et al. (2020), retomando el desarrollo conceptual de Piers Steel quien fue el pionero en la delimitar el término

procrastinación, refiere que es la inclinación a retrasar, posponer o dimitir la ejecución y finalización de una labor, para otro momento, sin considerar las repercusiones que esta trae, en palabras más simples, es la acción de aplazar las realizaciones de tareas y deberes establecidos sin una justificación verosímil.

La procrastinación está presente en varios contextos de la vida del ser humano, cuya directriz principal es posponer las tareas de manera voluntaria o involuntaria, esta inicia en la adolescencia y se establece en la edad adulta. De tal manera, los escenarios más comunes y estudiados donde aparece este fenómeno con el ámbito laboral y el académico. En estos escenarios, el comportamiento procrastinador se desarrolla porque el individuo prefiere realizar otras actividades satisfactorias a corto plazo, en lugar de realizar aquellas actividades que ameriten mayor esfuerzo y por ende efectos positivos a largo plazo (Atalaya y García, 2019).

En la presente investigación nos centraremos en la procrastinación académica, que es definida como aquel comportamiento que poseen los estudiantes al realizar una tarea escolar, la cual se caracteriza por aplazar o retrasarla de manera voluntaria, convirtiéndose en una acción habitual para el estudiante (Domínguez et al., 2014). Esta acción desencadena en sensaciones de incomodidad y consecuencias poco agradables, llevando incluso a ramificaciones negativas en su desempeño académico (De la fuente et al., 2020).

Así mismo, es comprendida como la tendencia a aplazar, demorar o posponer las actividades educativas de modo paulatino, convirtiéndose en una conducta que en algunas ocasiones atrae sensaciones de estrés y ansiedad (Trujillo & Grijalva, 2020). En ese sentido la procrastinación académica es una acción voluntaria para retrasar las actividades o labores educativas a pesar de los efectos desfavorables que puede producir en los estudiantes (Manchado & Hervías, 2021).

Otros autores como Rodríguez & Clariana (2017), refieren que la procrastinación implica acciones de retrasar todo el tiempo posible una tarea, a pesar de querer cumplirla en un determinado tiempo, este comportamiento

resulta desfavorable para el estudiante pues genera culpa e incluso un rendimiento escolar poco adecuado, todo esto bajo un estilo de resistencia evitativa hacia la tarea. Por lo tanto, estos comportamientos en ocasiones conllevan a un estancamiento educativo por la ausencia de estrategias personales para responder de manera directa a las obligaciones estudiantiles como mecanismos de afrontamiento (Abramowski, 2018).

En ese sentido, las conductas procrastinadoras en el ámbito académico están motivadas por distintas razones, aunque no existe una evidencia confirmatoria general. Diversos autores asumen que es ocasionada por diferentes causas como escasa motivación al logro, motivación intrínseca hacia los estudios, falta de visión hacia el futuro, escasa capacidad de autorregulación, autocontrol, organización temporal, baja autoestima y bajas expectativas con respecto a los estudios (García & Silva, 2019).

Conjuntamente la procrastinación está explicada mediante distintos modelos teóricos. Por ejemplo, según la teoría psicodinámica la procrastinación inicia en la niñez, formando poco a poco como una característica de su propia personalidad, así mismo, está guiada por el concepto de evitar tareas, siendo la posterior ansiedad una amenaza latente para el ego, en ese sentido, las tareas entonces se evitan por que resultan amenazantes para el individuo, dotando de esa manera un grado de dificultad subjetiva, y formando un miedo inconsciente por no cumplir con los objetivos, por esto los estudiantes abandonan sus deberes, a pesar de tener herramientas para lograr cualquier cosa que se propongan (Ayala et al., 2020).

Por otro lado, según el modelo conductual, el mantenimiento de una determinada conducta depende de los reforzadores que esta tenga, de tal modo, la procrastinación en algunas ocasiones es mantenida debido a que cuando un estudiante pospuso sus tareas hasta último momento sacó una calificación alta o aprobatoria, sirviendo esto como un reforzador positivo para el mantenimiento de la conducta dilatoria (Alegre & Benavente, 2020).

Así mismo, a través de la perspectiva cognitiva la procrastinación proviene de un procesamiento de información disfuncional, por lo que los estudiantes procrastinadores frecuentemente reflexionan sobre su comportamiento de

posponer sus actividades, por lo que presentan estructuras de pensamiento desadaptativo, desarrollando creencias irracionales sobre la implicancia negativa de realizar una tarea, es decir crean un miedo constante al rechazo social por no ejecutar una tarea de adecuada manera (Atalaya y García, 2019).

De tal manera, la procrastinación posee elementos característicos en la adolescencia, estos son considerados como dimensiones, delimitadas como falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, y evasión de la responsabilidad, formando un conjunto de situaciones donde priman la ausencia de estrategias personales y recursos ambientales para responder a las exigencias del entorno circundante (Arévalo, 2011). Estas dimensiones se describen a continuación:

Primero, **Falta de motivación**; esta se observa cuando un individuo posee una falta de ímpetu y vigorosidad para realizar sus actividades o deberes, adicionalmente posee una carencia total de determinación para los propósitos que se propone en un determinado momento. Segundo, **dependencia**; se refiere a la realización de tareas solo con la asistencia o compañía de una persona. Tercero, **Baja autoestima**, comprendido como el miedo constante de realizar las tareas por no confiar en las propias capacidades y destrezas. Cuarto, **desorganización**, considerada como la escasa capacidad para gestionar, planificar o estructurar el tiempo y entorno de trabajo para la realización de una actividad o tarea. Finalmente, **evasión de responsabilidades**, considerada como el accionar de una persona para no llevar a cabo los deberes, debido al agotamiento, falta de interés o por que los considera sin importancia (Arévalo, 2011).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

La presente tesis según su enfoque de estudios fue de tipo cuantitativo, dado que valorar las propiedades y cualidades de las variables de modo cuantificable, es decir recogió la información de un fenómeno, lo observó y se le asignó un valor numérico en congruencia con su análisis teórico, con el propósito de responder preguntas establecidas con anticipación (Córdova, 2019). Así mismo, según su finalidad esta investigación fue de tipo aplicada, ya que busca resolver un determinado problema enfocándose en la búsqueda o consolidación del conocimiento científico para su posterior aplicabilidad en relación al fenómeno estudiado (Consejo Nacional de Ciencia Tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC], 2018).

3.1.2. Diseño de investigación

Esta investigación siguió un diseño no experimental, dado que no manipula deliberadamente la variable en observación, por el contrario, la analiza y observa según como se comporta en un determinado escenario (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Conjuntamente, tiene un alcance descriptivo propositivo, puesto que busca describir las propiedades y cualidades de las variables, para que, en base a ello se pueda generar una propuesta de intervención, intentando resolver la problemática encontrada en un grupo específico (Carrasco, 2018). Finalmente, considero un corte de medida transversal dado que se recogen los datos provenientes de los instrumentos en un solo periodo de tiempo (Rodríguez & Mendivelso, 2018). Su diseño representativo se muestra a continuación:

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

M: Muestra de estudiantes

O: Procrastinación

P: Propuesta

3.2. Variables y operacionalización

Variable cualitativa: Programa preventivo

Definición conceptual: conglomerado estructurado de actividades para la prevención de comportamientos, conductas o problemáticas, apoyadas en el rol activo de los participantes, mediante la resolución de situaciones prácticas en base a técnicas y objetivos propuestos con anticipación (López-López et al., 2020).

Definición operacional: Al ser una variable propositiva se delimita en función a 15 sesiones diseñadas y estructuradas para la prevención de la procrastinación en estudiantes del del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca.

Variable cuantitativa: Procrastinación

Definición conceptual: Inclinación a retrasar, posponer o dimitir la ejecución y finalización de una labor, para otro momento, sin considerar las repercusiones que esta trae (Ayala et al., 2020).

Definición operacional: la procrastinación será medida mediante la EPA (Escala de Procrastinación Adolescente), la cual contiene 50 ítems con opciones de respuesta múltiple de tipo Likert, proveniente de cinco dimensiones (Para ver la operacionalización completa ver anexo 01).

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis

3.3.1. Población

La población es delimitada como el universo total de estudio (Baena, 2017), también, es definida como el conjunto de los elementos que se desean observar, los cuales tienen características particulares de interés para el investigador (Ventura, 2017). Así mismo, es considerada como el conglomerado total de los sujetos, cosas u elementos que se desea analizar (Pino, 2019). De tal modo, para este estudio, se consideró como población a 80 estudiantes del cuarto grado de secundaria de una Institución educativa de la Provincia de Bambamarca, determinados mediante los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Ser estudiante del 4to de secundaria de una Institución Educativa de la Provincia de Bambamarca.
- Firmar el consentimiento informado por parte de los padres.

Criterios de exclusión

- Aquellos estudiantes que no están matriculados en la Institución Educativa.
- Aquellos estudiantes que no pertenezcan al 4to año de secundaria.
- Aquellos estudiantes que no estén presentes en la aplicación de la prueba

3.3.2. Muestra

La muestra es definida como el subgrupo de casos, cosas, sujetos o elementos distintivos de una población, la cual es determinada manejando criterios pre establecidos con anterioridad, y utilizando métodos específicos para su selección (Martínez, 2018). En ese sentido, se consignó como muestra a la totalidad de la población, sin embargo, al aplicar los instrumentos de recolección de datos solo se presentaron 70 estudiantes, los cuales fueron considerados como unidades muestrales, cuyas edades oscilan entre los 15 a 16 años de ambos sexos, 63% mujeres (n= 44) y 37% hombres (n= 26).

3.3.3. Muestreo

Para este estudio se empleó un muestreo no probabilístico intencional, este tipo de muestreo no utiliza la probabilidad estadística, si no depende de la facilidad de acceso y la disponibilidad de personas para conformar la muestra en un intervalo de tiempo determinado siguiendo criterios preestablecidos (inclusión y exclusión) (Otzen & Manterola, 2017). De tal manera, este estudio tomará a todas las personas a las que se tenga acceso, y que formen parte del cuarto grado del nivel secundario de una Institución Educativa ubicada en la Provincia de Bambamarca.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnica

Se considera como técnica al modo o estrategia para recopilar la información en un momento determinado de tiempo (Sánchez et al., 2018). De tal forma, para esta investigación se empleó como técnica a la encuesta, ya que permite obtener la información de manera directa mediante procesos, preguntas o enunciados previamente esquematizados en función a una revisión teórica, está a su vez permite cuantificar la información mediante una secuencia lógica entre dimensiones e indicadores de medida, permitiendo valorar el comportamiento de las variables (Useche et al., 2020).

3.4.2. Instrumentos

Según Arispe et al. (2020), los instrumentos son considerados como aquellas herramientas que los investigadores utilizan con la intención de valorar las variables y recoger la información en función a enunciados o preguntas esquematizadas que pueden ser cuantificadas mediante una escala de medida, lo cual posibilita cumplir los objetivos trazados y comprobar hipótesis planteadas. En ese sentido para este estudio se utilizó la Escala de procrastinación adolescentes (EPA), desarrollada por Arévalo (2011).

Escala de procrastinación adolescentes

Esta escala evalúa la procrastinación en adolescentes entre las edades de 12 a 19 años, fue desarrollada por Edmundo Arévalo y sus colaboradores en Trujillo en el año 2011, en base a los postulados teóricos de Busko (1998), tiene como finalidad identificar el nivel de postergación o evitación de responsabilidades recreativas, académicas, familiares y sociales, está compuesta por 50 ítems con opciones de respuesta múltiple con una direccionalidad tanto negativa como positiva, provenientes de 5 dimensiones, así mismo, es considerada como una prueba de auto reporte o auto informe y puede ser aplicada de manera individual y colectiva con una duración promedio no mayor a 20 min.

La **validez** del instrumento estuvo determinada por el criterio de jueces expertos, con conocimientos explícitos sobre aspectos de procrastinación. A raíz de ello se empleó el coeficiente V de Aiken para corroborar la relevancia del instrumento, en el cual se asume que valores superiores a .80, los ítems poseen un nivel excelente de validez de contenido en referencia a su dominio teórico. De tal modo, la Escala de procrastinación Adolescente (EPA) reporta valores superiores a .95 mediante el coeficiente V de Aiken, con lo cual se puede decir que poseen una validez de contenido en un grado alto (Arévalo, 2011). Algunos, otros autores que utilizaron la prueba reportaron validez de constructo mediante la correlación ítem test, descubriendo correlaciones entre los ítems y a la escala general que oscilan entre .238 y .614, comprobando la validez del instrumento (Saldaña, 2021).

Así mismo el autor de la prueba estableció los parámetros de **confiabilidad** mediante el método de dos mitades, encontrando valores superiores a .994 para la escala general demostrando alto grado de precisión (Arévalo, 2011). Por otro lado, Saldaña (2021) analizó la confiabilidad de este instrumento a través del método de consistencia interna, por el cual se determinó el valor del coeficiente alfa de Cronbach, que fue .846 para el nivel general de procrastinación; mientras que, en las dimensiones, los valores oscilaron entre .783 y .819, corroborando que esta prueba es confiable en un grado alto, por lo tanto, puede ser replicada sin distorsiones considerables en la puntuación.

3.5. Procedimientos

En primera instancia se revisó la información relevante para escenificar el problema de investigación, seguido de ello se establecen los objetivos de investigación en base a la formulación del problema mediante una interrogante, continuando con la búsqueda de teorías y antecedentes relevantes para este estudio, de igual modo, se realizó la síntesis metodológica donde se precisó el diseño y tipología de investigación a emplear, como también la población y muestra, la operacionalización de las variables procedimientos y modo de análisis de datos.

Después de todo lo mencionado se procedió a aplicar los instrumentos previas coordinaciones y autorización con los directivos de la institución educativa, permitiendo obtener información apreciable para esta investigación sin que exista manipulación de las variables, es decir se obtuvo la información directamente de los estudiantes de dicha institución, así mismo, los participantes de este estudio accedieron a formar parte de la muestra de forma voluntaria mediante un consentimiento informado. Finalmente, se procedió a describir los resultados, discutir los mismos, describir las conclusiones, realizar las posteriores recomendaciones, y graficar la propuesta de un programa de prevención.

3.6. Método de análisis de datos.

Este estudio utilizó el método hipotético-deductivo, el cual se centra en plantear supuestos, corroborarse y refutarlos en base a variables de interés y su observación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Además, Para el procedimiento y procesamiento de la información se comenzó por la tabulación de los datos empleando el programa Microsoft Excel, con el que se logró valorar las derivaciones obtenidas a raíz de la aplicación de los instrumentos. Estos datos fueron descritos mediante gráficos y tablas. De manera, paralela se utilizó el software SPSS v. 26, a fin de corroborar los niveles de procrastinación en la muestra acogida, por lo tanto, el análisis de estos datos se ejecutó a través el uso de la estadística descriptiva.

3.7. Aspectos éticos.

Este estudio no presenta conflictos de interés y éticos ya que se basa en los criterios establecidos por el código de ética y conducta investigativa del Colegio de Psicólogos del Perú, en ese sentido, este estudio estará guiado por el principio de confidencialidad, ya que se salvaguardan la identidad de los sujetos participantes en el estudio, así mismo, por el consentimiento y asentimiento informado, beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía. Además, cabe destacar que se respecto la propiedad intelectual de los autores acogidos en la revisión literaria, ya que fueron citados y referenciados correctamente por las normas APA séptima edición.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de procrastinación en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca

Niveles	Procrastinación			
	Hombres		Mujeres	
	f	%	f	%
Bajo	5	19.2	9	20.4
Medio	9	34.6	9	20.4
Alto	12	46.2	26	59.2
Total	26	100	44	100

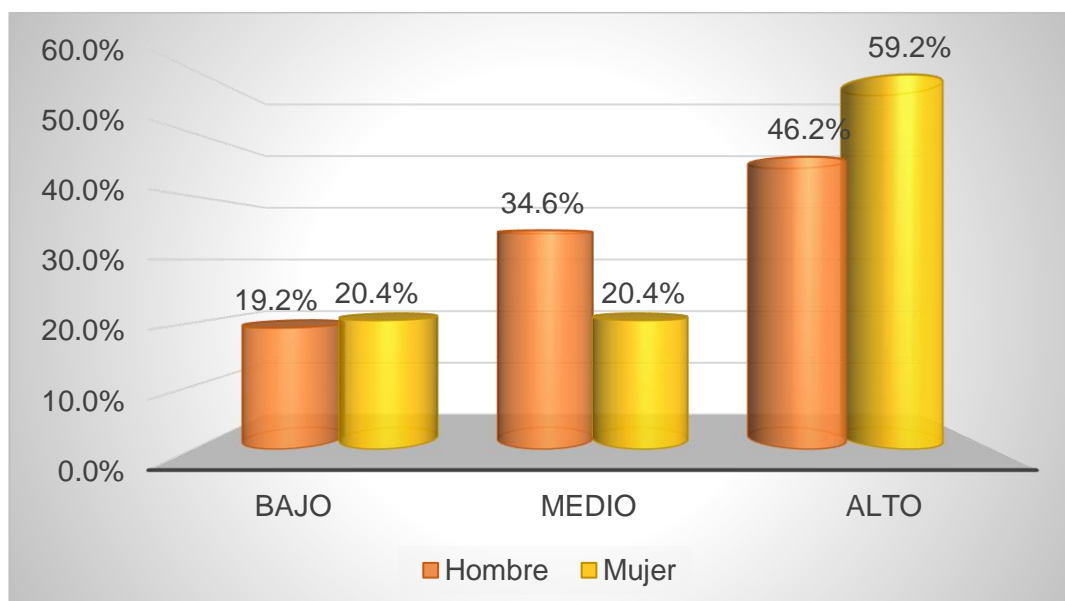


Gráfico 1: Niveles de procrastinación en estudiantes del 4to de secundaria

Nota: Elaborado en base a la Tabla 1

En la tabla y gráfico anterior se puede apreciar los niveles de procrastinación en un grupo de adolescentes cursando el cuarto año de secundaria en una institución educativa de Bambamarca, durante el 2022, donde se puede observar la existencia de un alto nivel de procrastinación (hombres 46.2%, y mujeres 59.2%), con lo que se evidencia el problema en ambos sexos, no obstante, no se aprecian diferencias sustanciales entre géneros, sin embargo, las mujeres muestran tener mayores conductas procrastinadoras.

Tabla 2

Niveles de la dimensión falta de motivación en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca

Falta de motivación				
Niveles	Hombres		Mujeres	
	f	%	f	%
Bajo	6	23	26	59.1
Medio	8	30.8	3	6.8
Alto	12	46.2	15	34.1
Total	26	100	44	100

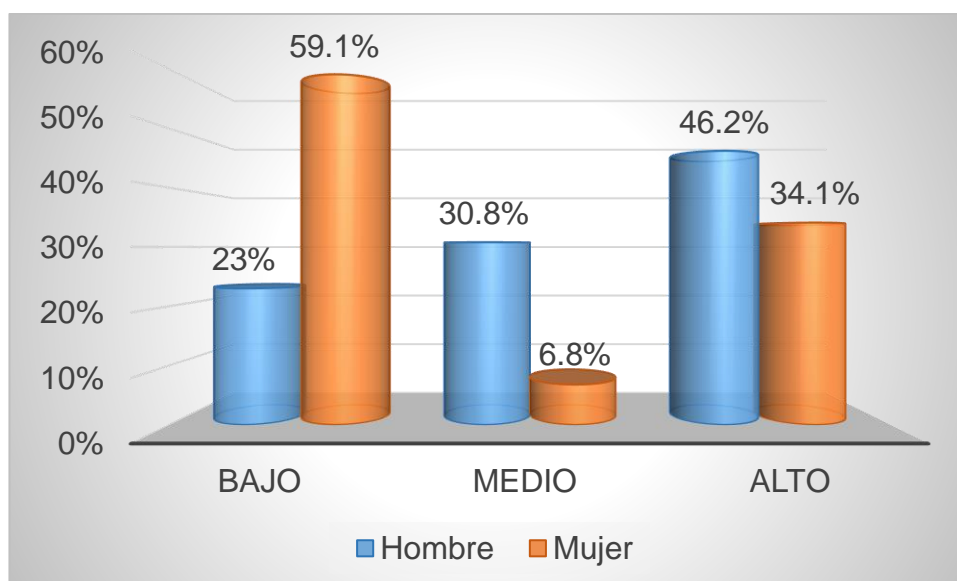


Gráfico 2: *Niveles de la dimensión falta de motivación en estudiantes del 4to de secundaria*

Nota: Elaborado en base a la Tabla 2

En la tabla 2 y su posterior gráfico, se puede evidenciar los niveles de la dimensión falta de motivación, en un grupo de adolescentes cursando el cuarto año de secundaria en una institución educativa de Bambamarca, durante el 2022, donde se aprecian valores dispares en cuanto a género, en el sexo masculino predomina el nivel alto con un 46.2%, no obstante, las féminas obtuvieron un 34.1% en el mismo nivel a pesar de que su mayor valor porcentual se encuentra en el nivel bajo con un 59.1%, mostrando de ese modo, dificultades en la determinación para concretar una tarea.

Tabla 3

Niveles de la dimensión dependencia en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca

Niveles	Dependencia			
	Hombres		Mujeres	
	f	%	f	%
Bajo	15	57.7	26	59.1
Medio	8	30.8	11	25
Alto	3	11.5	7	15.9
Total	26	100	44	100

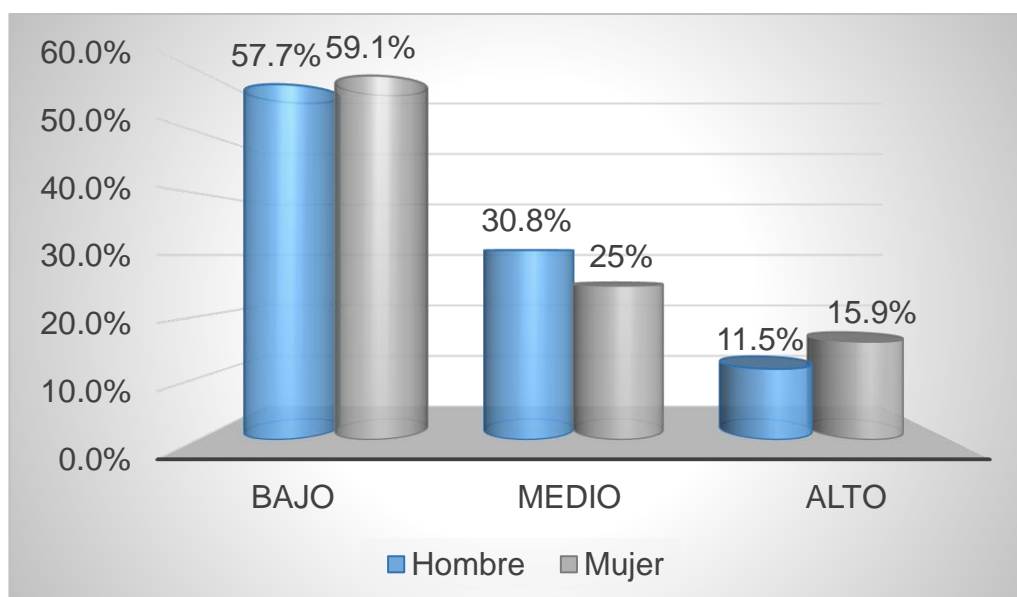


Gráfico 3: *Niveles de la dimensión dependencia en estudiantes del 4to de secundaria*

Nota: Elaborado en base a la Tabla 3

En el gráfico y tabla número 3, se pueden observar los niveles de la dimensión dependencia en un grupo de adolescentes cursando el cuarto año de secundaria en una institución educativa de Bambamarca, durante el 2022, en el cual se estiman valores mayormente bajos para ambos sexos (57.7% hombres y 59.1% mujeres), no obstante, el nivel alto posee valores considerables tanto para hombres (11.5%) como para mujeres y (15%) interpretado aquello como la necesidad de los estudiantes por realizar las tareas con la compañía de otra persona en algunas ocasiones.

Tabla 4

Niveles de la dimensión baja autoestima en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca

Baja autoestima				
Niveles	Hombres		Mujeres	
	f	%	f	%
Bajo	15	57.7	26	59.1
Medio	4	15.4	14	31.8
Alto	7	26.9	4	9.1
Total	26	100	44	100

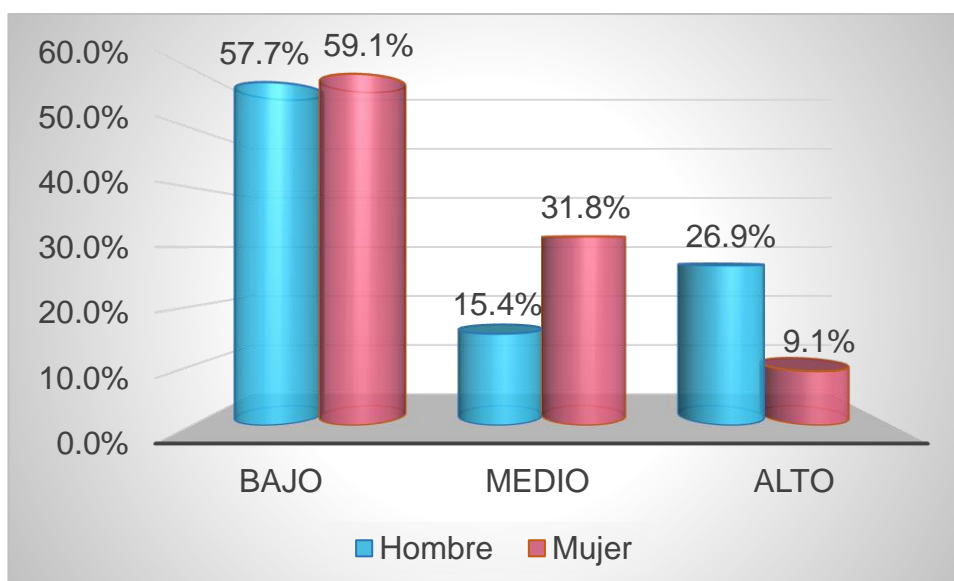


Gráfico 4: *Niveles de la dimensión baja autoestima en estudiantes del 4to de secundaria*

Nota: Elaborado en base a la Tabla 4

En la tabla y gráfico anteriores se evidencia los niveles de la dimensión baja autoestima en un grupo de adolescentes cursando el cuarto año de secundaria en una institución educativa de Bambamarca, durante el 2022, donde dicha dimensión se encuentra predominantemente en el nivel bajo tanto para los hombres (57.7%) como para las mujeres (59.1%), con lo cual se observa que no hay diferencias sustanciales entre ambos sexos para esta dimensión, sin embargo el nivel alto y medio muestra indicadores a considerar (mujeres nivel medio 31.8% y hombres nivel alto 26.9%).

Tabla 5

Niveles de la dimensión desorganización en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca

Desorganización				
Niveles	Hombres		Mujeres	
	f	%	f	%
Bajo	8	30.8	19	43.2
Medio	7	26.9	11	25
Alto	11	42.3	14	31.8
Total	26	100	44	100

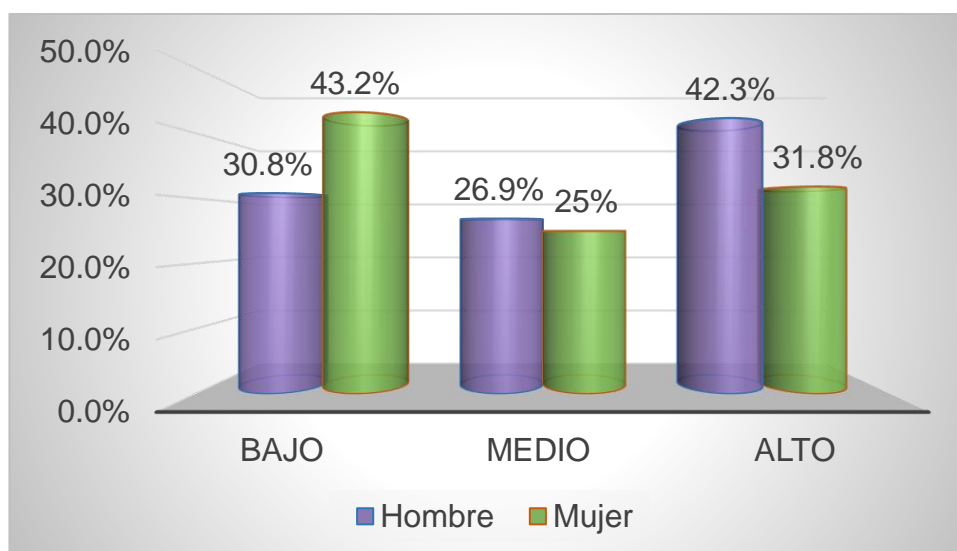


Gráfico 5: *Niveles de la dimensión desorganización en estudiantes del 4to de secundaria*

Nota: Elaborado en base a la Tabla 5

En la tabla y gráfico 5 se observan los niveles de la dimensión desorganización en estudiantes del cuarto grado de secundaria de una institución educativa de Bambamarca, durante el 2022, en la cual los niveles bajos y altos comparten muy cercanamente valores porcentuales, de esta manera, en el nivel bajo los hombres obtuvieron un valor de 30.8%, y en el nivel alto un valor del 42.3%, así mismo, las mujeres obtuvieron en el nivel bajo un 43.2% y en el nivel alto 31.8% respectivamente, demostrando que cerca de la mitad de los estudiantes son desorganizados a la hora de realizar una tarea.

Tabla 6

Niveles de la dimensión evasión de la responsabilidad en estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca

<i>Evasión de la responsabilidad</i>				
Niveles	Hombres		Mujeres	
	f	%	f	%
Bajo	12	46.2	18	40.9
Medio	4	15.4	10	22.7
Alto	10	38.4	16	36.4
Total	26	100	44	100

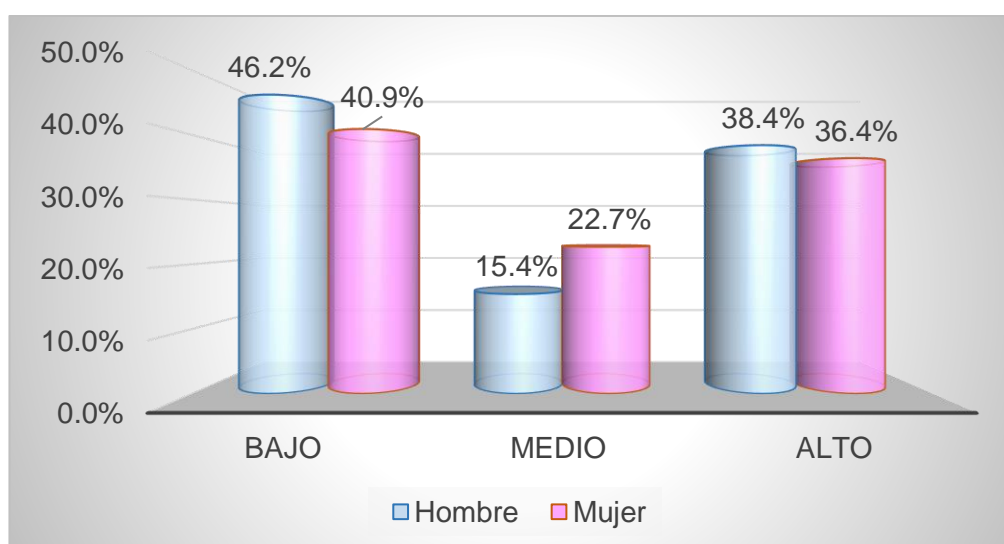


Gráfico 6: *Niveles de la dimensión evasión de responsabilidades en estudiantes del 4to de secundaria*

Nota: Elaborado en base a la Tabla 6

En la tabla 6 y posterior gráfico se puede ver los niveles de la dimensión evasión de responsabilidades en estudiantes del cuarto grado de secundaria de una institución educativa de Bambamarca, durante el 2022, este se encuentra mayoritariamente en el nivel bajo tanto para mujeres (40.9%) como para varones (46.2%), no obstante, el nivel alto evidencia porcentajes desmedidos sin diferencias de consideración entre ambos sexos (hombres 38.4% y mujeres 36.4%). Todo esto hace notar que los estudiantes poseen una tendencia elevada a evitar sus actividades académicas de una u otra manera.

V. DISCUSIÓN

La procrastinación, es considerada como tendencia a posponer o retrasar las actividades, tareas y labores cotidianas, este comportamiento es muy común en los adolescentes hoy en día, sobre todo en contextos académicos. De tal manera, las conductas procrastinadoras resultan ser una problemática de consideración para una gran cantidad de estudiantes alrededor del mundo. En el ámbito latinoamericano se estima que cerca del 89.6% de los estudiantes en distintos niveles de educación aplaza las tareas de forma habitual, esto por diferentes motivos tales como dificultad de cumplimiento de horarios preestablecidos, desempeño y competencias del estudiante en un nivel bajo, y realizar otras actividades gratificantes (salir de fiesta, paseos, jugar videojuegos, etc.) (Ayala et al., 2020).

Por tal motivo surgió la presente investigación la cual considero como objetivo principal proponer un programa preventivo cognitivo conductual para tratar la procrastinación en estudiantes adolescentes de una institución educativa ubicada en Bambamarca. Para ello se diseñaron 15 sesiones estructuradas, con técnicas basada en la terapia cognitiva conductual como la autorregulación emocional, la planificación del tiempo, la psicoeducación, las estrategias de aceptación y compromiso, y la autoeficacia percibida, mostrando ser una manera novedosa de abordar el problema, mediante una metodología participativa, expositiva y de carácter vivencial.

De esta manera algunos antecedentes nacionales e internacionales concuerdan con lo antes mencionado, tal es el caso de López-López et al. (2020), quienes ejecutaron una investigación con el propósito de aplicar y evaluar un programa piloto para la reducción de la procrastinación académica en base a la terapia de aceptación y compromiso en 22 estudiantes adultos jóvenes españoles, descubriendo que la intervención psicológica mediante programas de prevención resultan ser una opción terapéutica grupal para la reducción de la procrastinación en los estudiantes jóvenes de educación universitaria.

Así mismo, Obezo (2021), realizó un trabajo que buscaba proponer un programa preventivo para reducir los niveles de procrastinación académica en

376 estudiantes de ambos sexos de un centro de formación técnica en Huaraz, infiriendo que el programa de 12 sesiones en base a las áreas de trabajo como son la planificación en el tiempo, autorregulación emocional, y la autoeficacia académica, aporta un método favorable al abordaje e intervención psicológica en problemas relacionados al campo educativo y social a corto y largo plazo, por lo tanto, puede ser replicado en diferentes realidades. Del mismo modo, Alfaro (2018), quien ejecutó una investigación cuyo objetivo fue diseñar y ejecutar un programa para reducir la procrastinación en un grupo de 40 estudiantes de una universidad de Chiclayo, asumiendo que la aplicación de un programa basado en técnicas de psicoeducación logra disminuir considerablemente a procrastinación académica en un 43%, demostrando así su efectividad.

Cabe destacar que se partió primero por identificar los niveles de procrastinación académica en una muestra de 70 estudiantes (44 mujeres y 26 hombres), entre las edades de 15 a 16 años, encontrado la existencia de un alto nivel de procrastinación (hombres 46.2%, y mujeres 59.2%), con lo que se evidencia el problema en ambos sexos, no obstante, no se apreciaron diferencias sustanciales entre géneros, sin embargo, las mujeres muestran tener mayores conductas procrastinadoras, lo cual fundamentó el desarrollo de la propuesta.

Este resultado es contrastable con lo encontrado por Estrada et al. (2021), quienes desarrollaron una investigación para determinar los niveles de procrastinación y los factores asociados durante el confinamiento por covid-19, en una muestra de 65 alumnos mexicanos, estableciendo niveles considerables de procrastinación en un 65.1% de su muestra, primando características de evitación de responsabilidades, desorganización y autoeficacia, concordando que estos niveles son equitativos con referencia al sexo.

Así mismo, son similares a los encontrados en un estudio Boliviano ejecutado por Estremadoiro & Schulmeyer (2021), cuyo objetivo fue cuantificar los niveles de procrastinación académica en 319 estudiantes entre las edades de 16 a 39 años, encontrado que la muestra estudiada presenta una tendencia

media alta a procrastinar en un 54%, sin existencia significativa entre sexos y nivel de rendimiento escolar, cuyas razones se encuentran mayormente direccionadas por la ansiedad por los exámenes, baja autoestima, miedo al fracaso, presión social, perfeccionismo y falta de control, resaltando la necesidad de desarrollar planes de intervención para la solución de la problemática, orientados a reducir aspectos que ayuden a potenciar las conductas procrastinadoras.

Conjuntamente, son similares a los resultados encontrado por Chávez & Morales (2017), quienes realizaron un estudio con la finalidad de analizar los niveles de procrastinación académica en 521 estudiantes (74% mujeres y 26% hombres) egresados recientemente de la educación secundaria en Michoacán, México, donde sus principales hallazgos recabaron que procrastinación se presenta en niveles moderados sin variabilidad significativa con respecto al sexo (hombres 58.8% y mujeres 57.5%), por lo tanto, los niveles de procrastinación surgen independientemente del género, nivel socio económico, y condición laboral, por lo que recomienda proponer programas de intervención en base a la reestructuración de hábitos de estudio, organización de tiempo y capacidad de autorregulación.

De tal manera, la evidencia empírica manifiesta que la procrastinación está presente en la gran mayoría de la población adulta joven, tal como refiere Abramowski (2018), estos comportamientos en ocasiones conllevan a un estancamiento educativo por la ausencia de estrategias personales para responder de manera directa a las obligaciones estudiantiles como mecanismos de afrontamiento, por lo que se hace necesario la intervención psicoeducativa ya sea individual o grupal.

Por otro lado, como segundo objetivo específico se identificó el nivel de la dimensión falta de motivación propia de la procrastinación académica recabando resultados dispares en cuanto a género, en el sexo masculino predomina el nivel alto con un 46.2%, no obstante, las féminas obtuvieron un 34.1% en el mismo nivel a pesar de que su mayor valor porcentual se encuentra en el nivel bajo con un 59.1%, mostrando de ese modo en ambos sexos dificultades en la determinación para concretar una tarea.

Este resultado es discutible con lo encontrado por Chura et al. (2021), quienes desarrollaron un estudio con el objetivo de identificar los niveles de procrastinación académica en 338 estudiantes del nivel secundario de un colegio de Tacna, encontrando que los niveles de procrastinación de la muestra acogida están en un nivel promedio alto (54%), así mismo, las dimensiones postergación de actividades (52%) y autorregulación académica es alta (49%), también, no se encontraron diferencias significativas en función al sexo, sin embargo, los estudiantes con mayor grado procrastinan más que los que se encuentran en grados inferiores, asumiendo que los niveles de procrastinación depende de características personales como la falta de motivación ya la escasa autorregulación académica.

Además, es contrarrestable con los obtenidos por Dominguez-Lara (2017), quienes ejecutaron un estudio con la finalidad de verificar los niveles de procrastinación en una muestra de 571 alumnos universitarios de la ciudad de Lima entre las edades de 16 a 56 años (24 % hombres y 76% mujeres), recabando que la postergación de actividades por la falta de motivación tiene un prevalecía del 14% es decir una séptima parte de los alumnos tomados como muestra procrastina de manera frecuente, así mismo, las conductas procrastinadoras no presentaron diferencias entre hombres y mujeres, además, la procrastinación resulta ser independiente a la edad, modalidad de estudios y tipo de universidad (públicas y privadas) y cuya frecuencia es mayor en personas que no trabajan.

Conjuntamente, se trabajó como tercer objetivo específico identificar los niveles de la dimensión dependencia encontrado valores mayormente bajos para ambos sexos (57.7% hombres y 59.1% mujeres), no obstante, el nivel alto posee valores considerables tanto para hombres (11.5%) como para mujeres y (15%) interpretado aquello como la necesidad de los estudiantes por realizar las tareas con la compañía de otra persona en algunas ocasiones.

Estos resultados son comparables con los obtenidos por Gallegos et al. (2021), quienes realizaron un estudio cuyo propósito principal se centraba en analizar la incidencia de procrastinación académica en una muestra de 151 estudiantes de educación superior pertenecientes a una dependencia estatal

de Madre de Dios, recabando que el nivel procrastinación académica es alta con un 42.9%, en ese sentido el nivel de postergación de actividades que caracteriza a los estudiantes es alto en un 33%, por condescendencia el nivel de autorregulación académica fue bajo en un 30.8%. Así mismo, la procrastinación académica resulta no tener diferencias significativas con respecto a sexo, sin embargo, los estudiantes con menos edad suelen procrastinar con mayor frecuencia al estar acompañadas de otras personas.

Además, se trabajó como cuarto objetivo identificar los niveles de la dimensión baja autoestima descubriendo que el nivel bajo predomina tanto para los hombres (57.7%) como para las mujeres (59.1%), con lo cual se observa que no hay diferencias sustanciales entre ambos sexos para esta dimensión, sin embargo, el nivel alto y medio muestra indicadores a considerar (mujeres nivel medio 31.8% y hombres nivel alto 26.9%).

Estos resultados son discutibles con los obtenidos por Cárdenas-Mass et al. (2020), quienes decidieron investigar la procrastinación académica en 147 estudiantes universitarios mexicanos (24% mujeres, 76% hombres) entre las edades 16 a 39 años, encontraron niveles moderados de procrastinación en un 43% de la muestra tomada, siendo la actividad que postergan más la realización de trabajos finales, así mismo, el rendimiento académico está relacionado significativamente con el comportamiento procrastinador. De tal manera, asumió que los comportamientos de dilación conceden a problemas subyacentes vinculados con las actitudes y emociones en el ámbito académico, también con lo relacionado al desempeño escolar, baja autoestima, autoeficacia, capacidad de motivación y propósitos para la vida.

También se consideró como quinto objetivo específico identificar los niveles de la dimensión desorganización en estudiantes del cuarto grado de secundaria de una institución educativa de Bambamarca, durante el 2022, observando que los niveles bajos y altos comparten muy cercanamente valores porcentuales, de esta manera, en el nivel bajo los hombres obtuvieron un valor de 30.8%, y en el nivel alto un valor del 42.3%, así mismo, las mujeres obtuvieron en el nivel bajo un 43.2% y en el nivel alto 31.8% respectivamente,

demostrando que cerca de la mitad de los estudiantes son desorganizados a la hora de realizar una tarea.

En ese sentido, los resultados recabados son comparables con los alcanzados por Estrada et al. (2021), quien encontró en su estudio en 65 alumnos de dos universidades mexicanas antes mencionado que existe tendencia alta a postergar las actividades académicas durante el confinamiento cuya incidencia se encuentra alrededor del 60-90%, condescendido por una mala organización del tiempo y por una escasa convicción para la gestión de actividades académicas en el entorno virtual.

Como último objetivo específico se consignó identificar los niveles de la dimensión evasión de responsabilidades donde este se encontró mayoritariamente en el nivel bajo tanto para mujeres (40.9%) como para varones (46.2%), no obstante, el nivel alto evidencia porcentajes desmedidos sin diferencias de consideración entre ambos sexos (hombres 38.4% y mujeres 36.4%). Todo esto hace notar que los estudiantes poseen una tendencia elevada a evitar sus actividades académicas de una u otra manera.

Estos resultados son similares a los derivados por Estremadoiro & Schulmeyer (2021) es su estudio con 319 estudiantes descubrió que más del 54% de los estudiantes procrastina evitando las responsabilidades académicas cuyas razones se encuentran mayormente direccionadas por la ansiedad por los exámenes. Y con los encontrados por Chávez & Morales (2017), quien descubrió que la postergación de actividades en 521 estudiantes mexicanos es moderada en un 52%, con predominancia de evasión de responsabilidades, y mala gestión del tiempo.

Finalmente se resalta que la presente investigación aporta en lo teórico puesto que recaba postulados científicos actuales sobre la procrastinación, y al hacer interpretaciones sobre ello posibilita ampliar el conocimiento del fenómeno estudiado. Así mismo la propuesta de un programa cognitivo conductual para frenar dicho problema puede ser aplicado o replicado por distintas instituciones públicas y privadas corroborando su eficacia para la reducción de conductas procrastinadoras.

VI. CONCLUSIONES

Primero: se logró desarrollar una propuesta de un programa preventivo cognitivo conductual de 15 sesiones para tratar la procrastinación en estudiantes del 4to de secundaria de una institución educativa de Bambamarca, mostrando ser una manera novedosa de abordar el problema, mediante una metodología participativa, expositiva y de carácter vivencial.

Segundo: se identificó la existencia de un alto nivel de procrastinación (hombres 46.2%, y mujeres 59.2%), en muestra de 70 estudiantes (44 mujeres y 26 hombres) con lo que se evidencia el problema en ambos sexos, no obstante, no se apreciaron diferencias sustanciales entre géneros.

Tercero: se identificó el nivel de la dimensión falta de motivación donde en el sexo masculino predomina el nivel alto con un 46.2%, no obstante, las féminas obtuvieron un 34.1% en el mismo nivel, mostrando de ese modo en ambos sexos dificultades en la determinación para concretar una tarea.

Cuarto: se logró identificar los niveles de la dimensión dependencia encontrado valores mayormente bajos para ambos sexos (57.7% hombres y 59.1% mujeres), no obstante, el nivel alto posee valores considerables tanto para hombres (11.5%) como para mujeres y (15%) interpretado aquello como la necesidad de los estudiantes por realizar las tareas con la compañía de otra persona.

Quinto: se identificó los niveles de la dimensión baja autoestima descubriendo que el nivel bajo predomina tanto para los hombres (57.7%) como para las mujeres (59.1%), con lo cual se observa que no hay diferencias sustanciales entre ambos sexos para esta dimensión.

Sexto: se logró identificar los niveles de la dimensión desorganización observando que los niveles bajos y altos comparten muy cercanamente valores porcentuales, de esta manera, en el nivel bajo los hombres obtuvieron un valor de 30.8%, y en el nivel alto un valor del 42.3% así mismo, las mujeres obtuvieron en el nivel bajo un 43.2% y en el nivel alto 31.8% respectivamente.

Séptimo: Se logró identificar los niveles de la dimensión evasión de responsabilidades donde este se encontró mayoritariamente en el nivel bajo

tanto para mujeres (40.9%) como para varones (46.2%), no obstante, el nivel alto evidencia porcentajes desmedidos sin diferencias de consideración entre ambos sexos (hombres 38.4% y mujeres 36.4%).

VII. RECOMENDACIONES

Primero: A los directivos de la institución educativa considerar ejecutar el programa cognitivo conductual propuesto en la presente tesis para prevenir la procrastinación en estudiantes, con el apoyo de especialistas en la materia, como psicólogos y psicopedagogos, ya que la evidencia empírica manifiesta resultados favorables para reducir los niveles de procrastinación mediante este tipo de programas.

Segundo: A los docentes de la educación básica regular emplear estrategias de monitoreo y guía para casos de procrastinación en estudiantes adolescentes, permitiendo de ese modo obtener un registro, para la posterior intervención.

Tercero: A futuros investigadores, desarrollar programas de intervención basado en otras corrientes terapéuticas tratando de corroborar su eficacia para reducir los niveles de procrastinación académica, todo esto mediante la aplicabilidad de investigaciones experimentales.

Cuarto: A los padres de familia, fomentar desde la casa espacios de estudio ya que gracias a ello se creará buenos hábitos en sus hijos, fortaleciendo la planificación del tiempo, y el cumplimiento de objetivos académicos de los mismos.

Quinto: A los profesionales que trabajan constantemente con adolescentes y niños, centrar la intervención de la procrastinación desde edades tempranas, ya que tras la investigación realizada en la presente se descubrió que el comportamiento procrastinador comienza en la niñez y se establece en la adolescencia, por lo tanto, abordar esta problemática en este periodo etario garantiza la posterior prevención de la conducta.

PROPUESTA

Propuesta de un programa preventivo cognitivo conductual para tratar la procrastinación de estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca, 2022

DATOS GENERALES

- Título de la propuesta: “Empieza ahora y nunca te detengas”
- Responsable: Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate
- Beneficiarios: Estudiantes del cuarto de secundaria
- Número de sesiones: 15 sesiones
- Duración: 4 meses

FUNDAMENTACIÓN

La procrastinación, es considerada como tendencia a posponer o retrasar las actividades, tareas y labores cotidianas, este comportamiento es muy común en los adolescentes hoy en día, sobre todo en contextos académicos. En ese sentido, el comportamiento procrastinador resulta ser una problemática de consideración para una gran cantidad de estudiantes alrededor del mundo, y muchos de estos son susceptibles a sus consecuencias, como bajo rendimiento académico, deserción escolar, niveles altos de ansiedad, reducción de logros para la vida, y baja tolerancia a la frustración (Manchado & Hervías, 2021).

Hasta la actualidad no se encontrado un solo factor causal para aplazar las tareas en el ambiente académico, siendo una variable que fluctúa por diferentes atribuciones, como baja motivación, percepciones negativas de la tarea, miedo al fracaso, escasas habilidades organizativas, estilos de afrontamiento, e incluso variables sociodemográficas como niveles socioeconómicos bajos, los cuales pueden ser responsables de aumentar la procrastinación entre los estudiantes (Rajesh & Poonam, 2019)

De tal manera, las conductas procrastinadoras resultan ser una problemática de consideración para una gran cantidad de estudiantes alrededor del mundo. En el ámbito latinoamericano se estima que cerca del 89.6% de los estudiantes en distintos niveles de educación aplaza las tareas de forma habitual, esto por

diferentes motivos tales como dificultad de cumplimiento de horarios preestablecidos, desempeño y competencias del estudiante en un nivel bajo, y realizar otras actividades gratificantes (salir de fiesta, paseos, jugar videojuegos, etc.) (Ayala et al., 2020).

En el Perú en estudios realizados sobre la procrastinación evidencia que más del 20% al 36% de la población estudiantil del nivel secundario procrastina casi siempre independientemente del sexo o la edad, es decir tanto el sexo femenino y el masculino presentan comportamiento de dilación similares, además, estos comportamientos evitativos están asociados a un inexistente plan de vida, usos aditivos del internet, escaso apoyo familiar y falta de autocontrol, influenciados además por el tipo personalidad de cada individuo, cabe resalta que lo programas y planes de intervención desde la escuela sobre esta problemática no se ejecuta con frecuencia, ya que no se le brinda atención completa dejando la solución solo a la familia y al propio estudiante (Atalaya & García, 2019).

De igual manera, entrando en un plano más específico, y en la realidad sujeta a estudio, en una institución educativa de nivel secundario de Bambamarca, perteneciente a la provincia de Hualgáyoc, en la región Cajamarca, tras el análisis descriptivo hecho en la presente investigación se identificó la existencia de un alto nivel de procrastinación (hombres 46.2%, y mujeres 59.2%), con lo que se evidencia el problema en ambos sexos, no obstante, no se aprecian diferencias sustanciales entre géneros, sin embargo, las mujeres muestran tener mayores conductas procrastinadoras. Pese a lo antes mencionado dicha institución no cuenta con un plan o programa de intervención para hacer frente a la problemática.

Por tal motivo, se propuso un programa preventivo conductual para tratar la procrastinación en estudiantes adolescentes de una institución educativa ubicada en Bambamarca. Para ello se diseñaron 15 sesiones estructuradas, con técnicas basada en la terapia cognitiva conductual como la autorregulación emocional, la planificación del tiempo, la psicoeducación, las estrategias de aceptación y compromiso, y la autoeficacia percibida, mostrando ser una manera novedosa de abordar el problema, mediante una metodología participativa, expositiva y de carácter vivencial.

OBJETIVOS

General

- Disminuir las conductas procrastinadoras en estudiantes del cuarto de secundaria pertenecientes una Institución Educativa de Bambamarca

Específicos

- Brindar estrategias para la comprensión sobre los procesos y acciones involucradas la procrastinación mediante la psicoeducación en los participantes del programa “Empieza ahora y nunca te detengas”
- Aumentar la capacidad de regulación emocional en los participantes del programa “Empieza ahora y nunca te detengas”
- Desarrollar capacidades para la planificación del tiempo en los participantes del programa “Empieza ahora y nunca te detengas”
- Fortalecer los procesos de aceptación y compromiso sobre las conductas procrastinadoras en los participantes del programa “Empieza ahora y nunca te detengas”
- Impulsar prácticas positivas para la organización de los tiempos en los participantes del programa “Empieza ahora y nunca te detengas”
- Fomentar la autoeficacia percibida y la autovaloración personal para una mejor ejecución de tareas y deberes en los participantes del programa “Empieza ahora y nunca te detengas”

ESTRUCTURA DE ACTIVIDADES

Tabla 7

Estructura del programa empieza ahora y nunca te detengas

Sesiones	Sub Objetivos	Descripción	Materiales	Duración	Responsable
Aprendo sobre la procrastinación	Conocer sobre la procrastinación y la repercusión que tiene en el ámbito académico	Se comenzará la sesión por un saludo fraterno por parte de la facilitadora, para posteriormente dejar que los participantes se presenten mediante la dinámica el ovillo de lana, así mismo se dará a conocer el propósito y los objetivos del programa. De manera seguida se aplicará el pre test para tener una línea base y poder evaluar posteriormente el programa. En esta sesión se utilizarán técnicas de psicoeducación, integración, trabajo en equipo, técnicas expositivas y de autoanálisis, la sesión culminará con una mesa redonda, y despedida.	Laptop Proyectores Diapositivas Ovillo de lana Plumones Papelote post-it Infografías	50 min	Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate

¿Qué tan seguido procrastinas?	Reconocer conductas y hábitos que llevan a la procrastinación	<p>En esta sesión se comenzará por el empleo de la técnica del hilo conductor para recordar lo que se trabajó en la sesión anterior. Posterior a ello se les presentará a los estudiantes dos videos sobre las conductas que llevan a la procrastinación. Asimismo, se les recomienda a los estudiantes prestar atención para que luego socialicen al finalizar los videos. Posterior a ello se dará a conocer el tema de manera expositiva, con ejemplos situacionales en el entorno educativo.</p>	<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías</p>	50 min	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>
el modelo ABC emocional en la procrastinación	Reconocer el modelo ABC, para reconocer conductas y emociones que llevan a la procrastinación	<p>Se proyectará un video denominado el autocontrol, que dará un preámbulo a la temática para luego ejemplificar situaciones estudiantiles inmersas del autoconocimiento. Posterior a ellos se trabajará la introducción del modelo ABC, de la terapia cognitivo conductual, para la modificación de los pensamientos.</p>	<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías</p>	50 min	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>

		<p>disfuncionales, además se realizará una lluvia de ideas sobre lo observado, continuando se hará uso de diapositivas en el cual se presenta un organizador visual para fomentar la autorregulación emocional, definiendo sus principales características y su importancia, interactuando con los estudiantes.</p>			
<p>Las creencias irracionales en la procrastinación</p>	<p>Promover la capacidad para reconocer las creencias irracionales inmersas en la procrastinación</p>	<p>En esta sesión el facilitador formará grupos pequeños para que puedan resolver e identificar las creencias irracionales en una situación común en el ámbito educativo, por ejemplo, el desarrollo de un trabajo final de un curso. Posterior a ello se presentará la temática sobre la importancia de reconocer las creencias irracionales y el autoconocimiento, para resolver los hábitos procrastinadores en el día a día en el entorno educativo, favoreciendo la reestructuración cognitiva,</p>	<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías</p>	<p>50 min</p>	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>

Creencias del poder	Promover, lo pensamientos y emociones positivas	<p>logrando la gestión saludable de pensamientos irracionales.</p> <p>En la sesión número cinco se les presentará a los estudiantes un video en el cual se refleja la importancia de las creencias del poder. Asimismo, se pide voluntarios para socializar sobre el mensaje que brinda el video, posterior a ello se responde las interrogantes de los estudiantes. Con lo que se favorecerá las creencias racionales que permite una autorregulación emocional y motivación intrínseca. Asimismo, se hará uso de técnicas cognitivas, expositivas y grupales y autoanálisis.</p>	<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías</p>	50 min	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>
El miedo al fracaso	Trabajar el miedo al fracaso propia de la procrastinación	<p>Se les presentará a los estudiantes un video en el cual se refleja la importancia de la clarificación de valores. Asimismo, se piden 3 voluntarios para socializar sobre el mensaje que brinda el video. Posterior a ello se</p>	<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes</p>	50 min	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>

		<p>dará una explicación concisa de lo que es el miedo al fracaso, mediante la técnica de metáforas, ejercicios de reflexión grupal, y aceptación psicológica. Al finalizar se realiza un análisis, en la cual se socializa lo aprendido.</p> <p>En esta sesión se les presentará a los estudiantes un video animado con un mensaje enriquecedor sobre la emoción y pensamiento. Seguido a eso se desarrollará la temática conceptual brevemente, para luego trabajar casos entre todos sobre la autoimagen errónea, intentando dar a conocer la sustitución de las ideas negativas por ideas positivas. Se resolverán las interrogantes por parte de los estudiantes si las hubiera.</p>	<p>Infografías</p>		
<p>Mis pensamientos y emociones</p>	<p>Desarrollar la capacidad de diferenciar los pensamientos y posterior emoción</p>		<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías</p>	<p>50 min</p>	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>
<p>En busca de la solución</p>	<p>Fortalecer las capacidades para la búsqueda constante de soluciones</p>	<p>En esta sesión proyectaremos un video de minutos en el cual se presentan una serie de frases que promueven la búsqueda de soluciones, y el</p>	<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones</p>	<p>50 min</p>	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>

Mis días, mi
calendario, mis
rutinas

Conseguir
fortalecer la
capacidad de
planificación y
gestión del tiempo

comportamiento asertivo para el futuro, que deberá ser analizado por los estudiantes, dando opiniones voluntarias sobre este. Continuando con la resolución de interrogantes y el posterior cierre y despedida. Cabe precisar que se utilizará el análisis de fortalezas y debilidades, para la identificación de recursos en la búsqueda de soluciones ante una tarea.

En esta sesión se les presentará a los estudiantes un video en el cual se refleja la importancia del control de y gestión del tiempo, posterior a ellos se crearán grupos focales para trabajar el ejercicio de reflexión grupal, el análisis de coste-beneficio, y el análisis funcional individual, favoreciendo la identificación de acciones que le permita al estudiante dentro de un plazo ejecutar acciones. Para ello, se usará la metáfora, planificación de

Papelote post-it
Parlantes
Infografías

Laptop
Proyectores
Diapositivas
Plumones
Papelote post-it
Parlantes
Infografías

50 min

Xiomy Maricielo
Stefany
Saavedra Zarate

El diario de objetivos	Incrementar la motivación intrínseca para la consecución de objetivos a corto y largo plazo.	<p>horario, técnicas reflexivas y expositivas.</p> <p>En esta sesión se trabajará ejercicios de análisis grupal, tras presentar un video motivacional sobre cómo organizar los objetivos para la vida, así mismo se trabajará la comprensión de situaciones académicas, donde se aprenderá a fijar objetivos asequibles a corto y largo plazo mediante. Finalmente se trabaja la creación de una historia con diferentes finales, resaltando la posibilidad de consignar múltiples objetivos para un solo propósitos</p>	<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías</p>	50 min	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>
Los distractores en las conductas procrastinadoras . Cómo eliminarlas.	Favorecer el reconocimiento de distractores que conllevan a la procrastinación	<p>En esta sesión se comenzará con un ejercicio de meditación guiada para tener una apertura a las actividades posteriores. Por otro lado, se presentará un caso común y habitual en situaciones académicas donde los estudiantes deberán identificar los distractores comunes. Así</p>	<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías</p>	50 min	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>

		<p>mismo se hará un ejercicio de flujo de experiencias propias para identificar los distractores comunes en el día a día de los estudiantes. Culminando la sesión con la metáfora del autobús.</p> <p>En esta sesión se comenzará por escribir una carta de compromiso enfocados a ellos mismo, pero en el futuro, luego se presentará un video sobre gestión de tiempo y la priorización de tareas según orden, posterior a ellos se expondrá los beneficios de organizar las tareas, mediante la selección de pensamientos motivadores. Finalmente se culminará con la metáfora ser como ser un experto para manejar la bicicleta, culminando con la resolución de preguntas si las hubiera por parte de los estudiantes.</p>	<p>Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías</p>	<p>50 min</p>	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>
<p>Organización de tareas</p>	<p>Fomentar la iniciativa y la determinación en la consecución de actividades académicas</p>				
<p>Autosuficiencia y autonomía personal</p>	<p>Favorecer el desarrollo de la capacidad de</p>	<p>La presente sesión se iniciará con un video introductorio sobre el valor</p>	<p>Laptop Proyectores</p>	<p>50 min</p>	<p>Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate</p>

	autosuficiencia y autonomía	de la autonomía en el ámbito académico, continuando con la exposición de los conceptos básicos sobre autonomía y la importancia de esta en las decisiones importantes para la vida. Así mismo se continúa con la técnica de análisis de funcionalidad individual y el análisis de coste-beneficio, esta sesión culmina con una meditación guiada para visibilizar acciones para el futuro y planes de vida.	Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías		
Mi capacidad de respuesta	Fomentar la capacidad de respuesta ante las exigencias académicas	En esta sesión se trabaja la capacidad de respuesta e los estudiantes mediante técnicas de Role Playing donde se presentan ejercicios que necesiten una amplia capacidad de respuesta grupal e individual. Posterior a ello, se trabajará la escritura de situaciones de fracaso académico, para la identificación posterior de acciones que eviten el mismo. Culminando esta	Laptop Proyectores Diapositivas Plumones Papelote post-it Parlantes Infografías	50 min	Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate

Ahora soy menos procrastinador	Fortalecer la percepción del autoconcepto y consolidar los aprendizajes trabajados	<p>sesión con el ejercicio del flujo de experiencia</p> <p>En esta sesión se comenzará por aplicar la técnica del hilo conductor, donde se pedirá voluntario que recuerden lo más resaltante de cada sesión. Posterior a ello se presenta un video de como reconocer nuestras propias habilidades para hacer frente a las tareas del día a día, se pedirá una lluvia de ideas sobre el reconocimiento de cómo mejoraron sus conductas procrastinadoras al largo del programa, culminando este apartado con la aplicación del posttest para evaluar la eficacia del programa. Finalmente se cierra el programa con un registro anecdótico socializado ante los estudiantes.</p>	<p>Laptop</p> <p>Proyectores</p> <p>Diapositivas</p> <p>Plumones</p> <p>Papelote post-it</p> <p>Parlantes</p> <p>Infografías</p>	50 min	<p>Xiomy Maricielo</p> <p>Stefany Saavedra Zarate</p>
--------------------------------	--	--	--	--------	---

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Para la evaluación del programa se utilizará la Escala de procrastinación Adolescente, la cual valora la procrastinación en adolescentes entre las edades de 12 a 19 años, esta fue desarrollada por Edmundo Arévalo y sus colaboradores en Trujillo en el año 2011, en base a los postulados teóricos de Busko (1998), tiene como finalidad identificar el nivel de postergación o evitación de responsabilidades recreativas, académicas, familiares y sociales, está compuesta por 50 ítems con opciones de respuesta múltiple con una direccionalidad tanto negativa como positiva, provenientes de 5 dimensiones, así mismo, es considerada como una prueba de auto reporte o auto informe y puede ser aplicada de manera individual y colectiva con una duración promedio no mayor a 20 min. Cabe resaltar que esta prueba será aplicada en dos momentos de tiempo antes del inicio del programa y al culminar el programa posibilitando cuantificar los resultados del mismo.

PRESUPUESTO

Materiales / servicios	Cantidad	Valor unitario	Costo total
Papel bond	2 millares	11.50 S/.	22.00 S/.
Hojas de color	Medio millar	16.50 S/.	16.50 S/.
Plumones acrílicos	Una docena	22.50 S/.	22.50 S/.
Plumones colores	de Dos set de 24 unidades cada uno	13.00 S/.	26.00 S/.
Papelotes	500 unidades	0.50 S/.	250.00 S/.
Cintas embalaje	de 6 unidades	4.50 S/.	18.00 S/.
Limpiatipos	4 unidades	6.50 S/.	26.00 S/.
Fotocopias	1000 unidades	0.05 S/.	50.00 S/.
Lapiceros	Dos cajas de 50 unidades C/U	25.00 S/.	50.00 S/.
Total			481.00 S/.

SESIÓN 01: “PRESENTACIÓN ¡HOLA!”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** “Aprendo sobre la procrastinación”
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

Se comenzará la sesión por un saludo fraterno por parte de la facilitadora, para posteriormente dejar que los participantes se presenten mediante la dinámica el ovillo de lana, así mismo se dará a conocer el propósito y los objetivos del programa. De manera seguida se aplicará el pre test para tener una línea base y poder evaluar posteriormente el programa. En esta sesión se utilizarán técnicas de psicoeducación, integración, trabajo en equipo, técnicas expositivas y de autoanálisis, la sesión culminará con una mesa redonda, y despedida.

III. OBJETIVO:

Conocer sobre la procrastinación y la repercusión que tiene en el ámbito académico.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<p>Dinámica de presentación</p> <p>“El ovillo de lana”</p> <p>Los participantes forman un círculo y se le entrega a uno de ellos la bola de cordel; el cual tiene que decir su nombre y que le agrada hacer. Luego, éste toma y así con los demás. Luego regresar al inicio y decir lo que dijo su compañero.</p>	Dinámica de presentación	Ovillo de lana	15 minutos
Identificar los niveles de procrastinación presentes en los participantes	Se realizará la aplicación del pre –prueba, explicándoles en que consiste el programa y el carácter de la investigación, los cuales se les dará las instrucciones para continuar en el programa y todo el proceso que amerita la investigación.	pre - test	Copias Lapiceros Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)	20 minutos
Reconocemos la procrastinación y las consecuencias que trae consigo.	Se les explica a los participantes mediante un video (https://www.youtube.com/watch?v=uzOyKRYQSGs) interactivo, sobre lo que consiste la procrastinación. Posteriormente se invita a una reflexión en cuanto a los obstáculos que impiden realizar nuestras metas,	Lluvia de ideas	video	15 minutos

	nos enfocamos en la conducta procrastinada (se brinda información de la temática)			
Identifico mis actitudes procrastinadoras.	Se realizará una dinámica por el facilitador el cual buscará encontrar las actitudes procrastinadoras de ellos estudiantes. Los juntara en grupos de 5 participantes, para que puedan representar una actitud procrastinadora. Lugo se realizará una reflexión con todos los participantes.	Dinámica de Representación	Ninguna	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Con ayuda de las participantes se hará un resumen de las ideas centrales del tema de la sesión. Finalizar la sesión y dar las pautas para la próxima reunión e indicar que utilicen ropa cómoda para trabajar las dinámicas de la sesión.	lluvia de ideas	ninguna	10 minutos

SESIÓN 02: “¿QUÉ TAN SEGUIDO PROCRASTINAS?”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** ¿Qué tan seguido procrastinas?
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión se comenzará por el empleo de la técnica del hilo conductor para recordar lo que se trabajó en la sesión anterior. Posterior a ello se les presentará a los estudiantes dos videos sobre las conductas que llevan a la procrastinación. Asimismo, se les recomienda a los estudiantes prestar atención para que luego socialicen al finalizar los videos. Posterior a ello se dará a conocer el tema de manera expositiva, con ejemplos situacionales en el entorno educativo.

III. OBJETIVO:

Reconocer conductas y hábitos que llevan a la procrastinación

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<p>Dinámica de presentación “El hilo conductor”</p> <p>Para realizar esta dinámica es necesario tener identificado el tema que se trabajó la sesión pasada, en el cual el facilitador escribirá al margen derecho de la pizarra la solución ideal al problema para evitar la procrastinación. Luego se les solicita a los participantes que digan algunos por qué no logran encontrar una solución.</p>	Dinámica de presentación	Hilando ideas	15 minutos
Identificamos las conductas de la procrastinación	<p>¿Posterior a ello se les presentará a los estudiantes un video (https://www.youtube.com/watch?v=tXhz7yiqp-E?) sobre las conductas que llevan a la procrastinación.</p> <p>Para luego entrar en lluvia de ideas, para saber cuál fue la reacción de cada uno de ellos y sus opiniones del día a día.</p>	Video	Internet Computadora Proyector	15 minutos

Reconocemos que tan seguido procrastinamos	<p>Se les explica a los participantes mediante imágenes didácticas, en situaciones cotidianas que procrastinamos.</p> <p>Para luego El facilitador juntara en parejas y se denominaran A y B. El sujeto A le comentara en 5 minutos al sujeto B que tan seguido procrastina y como se siente, y luego se realiza con el sujeto B.</p>	Dinámica Parejas A y B	Imágenes	10 minutos
Se brindará explicación didáctica del porque procrastinamos	De la dinámica anterior, se tomará como referencia para poder explicarle a mas detalle a los participantes por qué procrastinamos en nuestra vida cotidiana, mediante apoyo de ppt y pidiendo el apoyo de las experiencias de los participantes.	Dinámica de Representación	Ninguna	10 minutos
Consolidación de la información	<p>Conclusiones:</p> <p>Con ayuda de las participantes se hará un resumen de las ideas centrales del tema de la sesión y en una ronda cada participante tomará</p>	Cojines	ninguna	15 minutos

	<p>un cojín y se sentado responderá la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué me llevo de esta sesión?, el participante responderá: Yo me llevo el día de hoy.....</p> <p>Finalizar la sesión y dar las pautas para la próxima reunión e indicar que utilicen ropa cómoda para trabajar las dinámicas de la sesión.</p>			
--	--	--	--	--

SESIÓN 03: “EL ABC EMOCIONAL EN LA PROCRASTINACIÓN”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** El modelo ABC emocional en la procrastinación
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

Se proyectará un video denominado el autocontrol, que dará un preámbulo a la temática para luego ejemplificar situaciones estudiantiles inmersas del autoconocimiento. Posterior a ellos se trabajará la introducción del modelo ABC, de la terapia cognitivo conductual, para la modificación de los pensamientos.

III. OBJETIVO:

Reconocer el modelo ABC, para reconocer conductas y emociones que llevan a la procrastinación

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
<p>Establecer empatía entre los participantes</p>	<p>Video de presentación</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>Luego se les solicitara su atención de los participantes, para poder proyectar un video (https://www.youtube.com/watch?v=TIhGY24OSkQ) que muestra el autocontrol y realizaremos una lluvia de ideas. Presentaremos mediante imágenes las emociones mas resaltantes del ser humano (anexo 6)</p>	<p>Dinámica de presentación</p>	<p>Video Proyector Laptop</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Trabajamos el ABC como identificación de nuestras emociones</p>	<p>Continuaremos explicándoles a los participantes la técnica del ABC, para aprender a analizar nuestras emociones y comportamientos, haciendo hincapié que todos pasamos por situaciones así, al menos una vez en la vida y que nos afectan de manera significativa; para el logro de este objetivo, el psicoterapeuta utilizar una lámina explicativa (flujograma) de cómo podemos generar una</p>	<p>Anexo 7</p>	<p>Internet Computadora Proyector</p>	<p>15 minutos</p>

	<p>situación estresante llegando a conclusiones apresuradas, sin evidencias en la realidad concreta. (anexo 7)</p> <p>Para luego entrar en lluvia de ideas, para saber cuál fue la reacción de cada uno de ellos y sus opiniones del día a día.</p>			
Reconocemos nuestro propia ABC	<p>Se les explica a los participantes que se les entregara la ficha 01 para desarrolla actividad de la explicación anterior. Se desarrolla un ejemplo para que puedan realizar la actividad con mayor exactitud.</p>	Ficha 01	Imágenes	15 minutos
Se brindará la importancia sobre el autocontrol	<p>De la actividad anterior, se tomará como referencia para poder explicarle a más detalle a los participantes la importancia del autocontrol y las importancias de realizar el ABC en nuestras actividades diarias.</p>	Explicación	Ninguna	10 minutos
Consolidación de la información	<p>Conclusiones:</p> <p>Con ayuda de las participantes se hará un resumen de las ideas centrales del tema de la sesión y en una</p>	Anexo 8	Papeles	15 minutos

	anexo 8 para casa, donde se realizar la ficha de anotaciones de como nos sentimos en las sesiones y los objetivos.		ninguna	
--	--	--	---------	--

SESIÓN 04: “LAS CREENCIAS IRRACIONALES EN LA PROCRASTINACIÓN”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** Las creencias irracionales en la procrastinación
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión el facilitador formará grupos pequeños para que puedan resolver e identificar las creencias irracionales en una situación común en el ámbito educativo, por ejemplo, el desarrollo de un trabajo final de un curso. Posterior a ello se presentará la temática sobre la importancia de reconocer las creencias irracionales y el autoconocimiento, para resolver los hábitos procrastinadores en el día a día en el entorno educativo, favoreciendo la reestructuración cognitiva, logrando la gestión saludable de pensamientos irracionales.

III. OBJETIVO:

Promover la capacidad para reconocer las creencias irracionales inmersas en la procrastinación

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
<p>Establecer empatía entre los participantes</p>	<p>Dinámica Grupal</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>Luego se les solicitara su atención de los participantes, el facilitador formará grupos pequeños para que puedan resolver e identificar las creencias irracionales en una situación común en el ámbito educativo, por ejemplo, el desarrollo de un trabajo final de un curso.</p>	<p>Dinámica grupal</p>	<p>Participantes</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Trabajamos las ideas irracionales</p>	<p>Continuaremos indicándoles a los participantes, que identifique un pensamiento automático, que le genera estrés, desmotivación y malestar general.</p> <p>Para luego entrar en lluvia de ideas, para saber cuál fue la reacción de cada uno de ellos y sus opiniones.</p>	<p>Explicación</p>	<p>Internet Computadora Proyector</p>	<p>15 minutos</p>

Las ideas irracionales	Se les explicara a los participantes el pensamiento desadaptativo, con herramientas como: el pensamiento socrático, herramientas didácticas (en las cuales se le enseña a detectar sus creencias irracionales – ejem: nunca, siempre, todo es asi, etc); también se puede utilizar las herramientas metafóricas, es decir para ilustrar la irracionalidad de la creencia.		Imágenes	15 minutos
Reestructuración cognitiva	De la actividad anterior, se tomará como referencia una ficha didáctica para identificar nuestras ideas irracionales a la hora de procrastinar (anexo 9)	Ficha 04	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Con ayuda de las participantes, se les pedirá que coloquen en circulo para que cada uno evita una frases racionales para cuando quiera procrastinar.	Participantes	ninguna	15 minutos

SESIÓN 05: “CREENCIAS DEL PODER”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** Creencias del poder
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En la sesión número cinco se les presentará a los estudiantes un video en el cual se refleja la importancia de las creencias del poder. Asimismo, se pide voluntarios para socializar sobre el mensaje que brinda el video, posterior a ello se responde las interrogantes de los estudiantes. Con lo que se favorecerá las creencias racionales que permite una autorregulación emocional y motivación intrínseca. Asimismo, se hará uso de técnicas cognitivas, expositivas y grupales y autoanálisis.

III. OBJETIVO:

Promover, lo pensamientos y emociones positivas.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
<p>Establecer empatía entre los participantes</p>	<p>Video</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>Luego se les solicitara su atención de los participantes, para poder colocar un video introductorio</p> <p>(https://www.youtube.com/watch?v=QY9zdkqj9-A).</p> <p>Lugo brindaremos la retroalimentación con la ayuda de los participantes.</p>	<p>Audio visual</p>	<p>Internet Computadora Proyector</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Trabajamos las creencias de poder</p>	<p>Continuaremos explicándole al paciente las creencias de poder de manera más explícitas y con ejemplos</p> <p>Para luego ayudarlo a encontrar las habilidades de solución de problemas que le trae la procrastinación. Siguiendo 6 pasos</p> <p>Orientación hacia el problema, Reconocimiento del problema, Definición del problema, Búsqueda</p>	<p>Explicación</p>	<p>Internet Computadora Proyector</p>	<p>15 minutos</p>

	de alternativas, Toma de decisiones y Puesta en marcha y verificación(mediante ejemplos). Esto ayudara al participante a controlar en los momentos que quiera procrastinar.			
Anuncias nuestras creencias poderosas	Se les explicara a los participantes que trabajaremos una dinámica grupal, indicando que conformen grupos de 5 para realizar lo siguiente: Se les pedirá que cada integrante de sus ideas poderosas para venderse con anuncio publicitario y los puedan comprárselo.	Dinámica	Participantes Plumones Papelotes	15 minutos
Tu poder	De la actividad anterior, se tomará como referencia una ficha didáctica para identificar la importancia de saber nuestras creencias poderosas y ser mas fuerte en afrontar nuestras dificultades.	Retroalimentación	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Con ayuda de las participantes, se les pedirá que digan con que frase se quedan para terminar.	Participantes	ninguna	10 minutos

SESIÓN 06: “EL MIEDO AL FRACASO”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** El miedo al fracaso
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

Se les presentará a los estudiantes un video en el cual se refleja la importancia de la clarificación de valores. Asimismo, se piden 3 voluntarios para socializar sobre el mensaje que brinda el video. Posterior a ello se dará una explicación concisa de lo que es el miedo al fracaso, mediante la técnica de metáforas, ejercicios de reflexión grupal, y aceptación psicológica. Al finalizar se realiza un análisis, en la cual se socializa lo aprendido.

III. OBJETIVO:

Trabajar el miedo al fracaso propia de la procrastinación

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
<p>Establecer empatía entre los participantes</p>	<p>Video</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>Luego se les solicitara su atención de los participantes, para presentarles un video en el cual se refleja la importancia de la clarificación de valores.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qmUBIa7Cfvl).</p> <p>Lugo brindaremos la retroalimentación con la ayuda de los participantes.</p>	<p>Audio visual</p>	<p>Internet Computadora Proyector</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Trabajamos nuestros miedos al fracaso</p>	<p>Se piden 3 voluntarios para socializar sobre el mensaje que brinda el video. Y hacer una retroalimentación de lo entendido.</p> <p>Posterior a ello se dará una explicación concisa de lo que es el miedo al fracaso, mediante la técnica de metáforas, ejercicios de reflexión grupal, y aceptación psicológica.</p>	<p>Explicación</p>	<p>Internet Computadora Proyector</p>	<p>15 minutos</p>

Grito al miedo	Se los reunirá en círculo a los participantes, para poder realizar una dinámica “Grito mi miedo”, en la cual nos concentraremos para casar ese miedo que nos altera y hace que caigamos en la procrastinación.	Dinámica	Participantes Plumones Papelotes	15 minutos
Tu poder	De la actividad anterior, se tomará como referencia el cómo se sintieron después de gritar sus miedos, y que se quedan con lo aprendido.	Retroalimentación	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Se realiza las últimas recomendaciones y se pide que pongan en práctica en sus día a día lo aprendido	Participantes	ninguna	10 minutos

SESIÓN 07: “MIS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** Mis pensamientos y emociones
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión se les presentará a los estudiantes un video animado con un mensaje enriquecedor sobre la emoción y pensamiento. Seguido a eso se desarrollará la temática conceptual brevemente, para luego trabajar casos entre todos sobre la autoimagen errónea, intentando dar a conocer la sustitución de las ideas negativas por ideas positivas. Se resolverán las interrogantes por parte de los estudiantes si las hubiera.

III. OBJETIVO:

Desarrollar la capacidad de diferenciar los pensamientos y posterior emoción.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<p>Video</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>Luego se les solicitara su atención de los participantes, para presentarles un video en el cual se refleja la relación en pensamientos y emociones (https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl).</p> <p>Lugo brindaremos la retroalimentación con la ayuda de los participantes.</p>	Audio visual	Internet Computadora Proyector	10 minutos
Pensamientos y emociones	<p>Se les pedirá a los participantes que expliquen que entendieron del video.</p> <p>Posterior a ello se les explicara con teoría la importancia de saber identificar los pensamientos y las emociones dentro de nuestro diario vivir. Mediante imágenes que acompañes la presentación.</p>	Explicación	Internet Computadora Proyector	15 minutos

Técnica de relajación	Se los pedirá a los participantes que se pongan de pie, y relajen todo su cuerpo con movimientos suaves. Luego necesitamos respirar lo más tranquilo y pauso posible; eso ayudará a iniciar con acciones de control emocional. Cuando nos encontremos en el proceso de respiración, hay que visualizarnos en situación de acción para poder comprendernos, que sientan a que parte de su cuerpo se concentra la tensión. Finalmente, la paciente intentará tomar la mejor decisión posible y conseguir cambios constructivos.	Dinámica	Participantes	15 minutos
Percepción de como me siento	De la actividad anterior, se tomará como referencia el cómo se sintieron después la técnica de relajación.	Retroalimentación	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Se les dirá a los participantes si presentan alguna duda y además se les pide que terminen la terapia con alguna frase que aprendieron.	Participantes	ninguna	10 minutos

SESIÓN 08: “EN BUSCA DE LA SOLUCIÓN”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** En busca de la solución
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión proyectaremos frases que promueven la búsqueda de soluciones acompañado de imágenes, y el comportamiento asertivo para el futuro, que deberá ser analizado por los estudiantes, dando opiniones voluntarias sobre este. Continuando con la resolución de interrogantes y el posterior cierre y despedida. Cabe precisar que se utilizará el análisis de fortalezas y debilidades, para la identificación de recursos en la búsqueda de soluciones ante una tarea

III. OBJETIVO:

Fortalecer las capacidades para la búsqueda constante de soluciones.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<p>Frases</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>En esta sesión proyectaremos frases que promueven la búsqueda de soluciones acompañado de imágenes, y el comportamiento asertivo para el futuro, que deberá ser analizado por los estudiantes, dando opiniones voluntarias sobre este.</p>	Frases	Internet Computadora Proyector	10 minutos
Buscamos soluciones	<p>Posterior el modelador abordara la habilidad de identificar problemas interpersonales. Para ello, pone ejemplos de problemas interpersonales o ayuda por medio de un diálogo al paciente a identificar sus problemas en las relaciones con sus iguales, contribuyendo a que delimiten los sentimientos y pensamientos que tienen en la situación conflictiva, los pensamientos y sentimientos. Esto lo relacionaremos con los momentos que procrastinamos.</p>	Explicación	Internet Computadora Proyector	15 minutos

<p>Modelado</p>	<p>El terapeuta empezara a explicar la técnica del modelado, en la cual se encarga de modelar las conductas y habilidades necesarias para solucionar conflictos con otro alumno mientras las va explicando en voz alta.</p> <p>Ejemplos para Modelado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No puedo terminar mi tarea de matemática cuando llego a mi casa. • Cuando estoy en clases de inglés prefiero hablar con mi mejor amigo. • Muy a menudo prefiero dejar las cosas de clases para el final. <p>El modelador ira dando los ejemplos y explicando de qué manera moldearemos esa conducta.</p>	<p>Dinámica</p>	<p>Participantes</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Role-playing</p>	<p>El terapeuta manifiesta a los participantes que deben unirse en parejas , para que imiten una situación de su vida cotidiana que pueda ayudar a resolver una dificultad, y ella misma intercambiarán los papeles.</p>	<p>Retroalimentación</p>	<p>Imágenes</p>	<p>10 minutos</p>

Consolidación de la información	Conclusiones: Se les dirá a los participantes que termine la sesión , una algo que aprendieron.	Participantes	ninguna	10 minutos
---------------------------------	---	---------------	---------	------------

SESIÓN 09: “MIS DÍAS, MI CALENDARIO, MIS RUTINAS”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** Mis días, mi calendario, mis rutinas
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión se les presentará a los estudiantes un video en el cual se refleja la importancia del control de y gestión del tiempo, posterior a ellos se crearán grupos focales para trabajar el ejercicio de reflexión grupal, el análisis de coste beneficio, y el análisis funcional individual, favoreciendo la identificación de acciones que le permita al estudiante dentro de un plazo ejecutar acciones. Para ello, se usará la metáfora, planificación de horario, técnicas reflexivas y expositivas.

III. OBJETIVO:

Conseguir fortalecer la capacidad de planificación y gestión del tiempo

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<p>Frases</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>En esta sesión se les presentará a los estudiantes un video en el cual se refleja la importancia del control de y gestión del tiempo (youtube.com/watch?v=hFaiO-8Hun8)</p>	Video	Internet Computadora Proyector	10 minutos
Coste beneficio	<p>Posterior a ellos se crearán grupos focales para trabajar el ejercicio de reflexión grupal, el análisis de coste beneficio, y el análisis funcional individual, favoreciendo la identificación de acciones que le permita al estudiante dentro de un plazo ejecutar acciones.</p>	Grupos	Internet Computadora Proyector	15 minutos
Horario	<p>El modelador explicara a los participantes, de la importancia de crear un horario, indicando las rutinas por orden de prioridad para poder ejecutarlas durante el día. (ficha 10). Se les repartirá anexo 10 , para que ellos</p>	Anexo 10	Papel	10 minutos

	puedan crear un horario semanal , colocando sus prioridades			
Mis ideas	El terapeuta manifiesta a los participantes como se sintieron al desarrollar la actividad de su horario, para poder hacer una lluvia de ideas del tema principal.	Retroalimentación	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Se les dirá a los participantes que termine la sesión, una algo que aprendieron.	Participantes	ninguna	10 minutos

SESIÓN 10: “EL DIARIO DE OBJETIVOS”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** El diario de objetivos
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión se trabajará ejercicios de análisis grupal, tras presentar un video motivacional sobre cómo organizar los objetivos para la vida, así mismo se trabajará la comprensión de situaciones académicas, donde se aprenderá a fijar objetivos asequibles a corto y largo plazo mediante. Finalmente se trabaja la creación de una historia con diferentes finales, resaltando la posibilidad de consignar múltiples objetivos para un solo propósitos

III. OBJETIVO:

Incrementar la motivación intrínseca para la consecución de objetivos a corto y largo plazo.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
<p>Establecer empatía entre los participantes</p>	<p>Video Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior. En esta sesión se trabajará ejercicios de análisis grupal, tras presentar un video motivacional sobre cómo organizar los objetivos para la vida, así mismo se trabajará la comprensión de situaciones académicas</p>	<p>Audio visual</p>	<p>Internet Computadora Proyector</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Mis objetivos</p>	<p>Se les pedirá a los participantes que expliquen que entendieron del video. Posterior si brindara la información de la importancia de crear objetivos a largo y corto plazo. Siempre brindando ejemplos claros y desde el mismo entorno.</p>	<p>Explicación</p>	<p>Internet Computadora Proyector</p>	<p>15 minutos</p>

Trabajo grupal	Se trabajará la creación de una historia con diferentes finales, resaltando la posibilidad de consignar múltiples objetivos para un solo propósitos. Eso se desarrollará mediante grupos de trabajo para que puedan reflexionar y aplicar objetivos claros.	Dinámica	Participantes	15 minutos
Percepción de cómo me siento	De la actividad anterior, se tomará como referencia el cómo se sintieron después la técnica de relajación.	Retroalimentación	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Se les dirá a los participantes si presentan alguna duda y además se les pide que terminen la terapia con alguna frase que aprendieron.	Participantes	ninguna	10 minutos

SESIÓN 11: “MIS CONDUCTAS PROCRASTINADORAS.”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** Los distractores en las conductas procrastinadoras.
Cómo eliminarlas.
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión se comenzará con un ejercicio de meditación guiada para tener una apertura a las actividades posteriores. Por otro lado, se presentará un caso común y habitual en situaciones académicas donde los estudiantes deberán identificar los distractores comunes. Así mismo se hará un ejercicio de flujo de experiencias propias para identificar los distractores comunes en el día a día de los estudiantes. Culminando la sesión con la metáfora del autobús.

III. OBJETIVO:

Incrementar la motivación intrínseca para la consecución de objetivos a corto y largo plazo.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<p>Video</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>Se realizara la dinámica del globo, se repartirá a cada participante un globo inflado en el que debe mantenerlo al aire sin que se le caiga , el que lo logre comentara su experiencia.</p>	Dinámica	Globos	10 minutos
Mis conductas procrastinadoras	<p>Posterior a ello se les explicara con teoría las conductas procrastinadoras, mediante ejemplos visuales para que puedan entender y diferenciar las dificultades que se presentan.</p>	Explicación	Internet Computadora Proyector	15 minutos
Técnica de relajación	<p>Se los pedirá a los participantes que se pongan de pie, y relajen todo su cuerpo con movimientos suaves. Luego necesitamos respirar lo más tranquilo y pauso posible; eso ayudará a iniciar con acciones de control emocional. Cuando nos encontremos en el proceso de respiración, hay</p>			

	que visualizarnos en situación de acción para poder comprendernos, que sientan a que parte de su cuerpo se concentra la tensión. Finalmente, la paciente intentará tomar la mejor decisión posible y conseguir cambios constructivos.	Dinámica	Participantes	15 minutos
Percepción de como me siento	De la actividad anterior, se tomará como referencia el cómo se sintieron después la técnica de relajación.	Retroalimentación	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Se les dirá a los participantes si presentan alguna duda y además se les pide que terminen la terapia con alguna frase que aprendieron.	Participantes	ninguna	10 minutos

SESIÓN 12: “ORGANIZACIÓN DE TAREAS.”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** Organización de tareas
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión se comenzará por escribir una carta de compromiso enfocados a ellos mismo, pero en el futuro, luego se presentará un video sobre gestión de tiempo y la priorización de tareas según orden, posterior a ellos se expondrá los beneficios de organizar las tareas, mediante la selección de pensamientos motivadores. Finalmente se culminará con la metáfora ser como ser un experto para manejar la bicicleta, culminando con la resolución de preguntas si las hubiera por parte de los estudiantes.

III. OBJETIVO:

Fomentar la iniciativa y la determinación en la consecución de actividades académicas.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<p>Video</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>se presentará un video sobre gestión de tiempo y la priorización de tareas según orden, posterior a ellos se expondrá los beneficios de organizar las tareas, mediante la selección de pensamientos motivadores.</p> <p>(https://www.youtube.com/watch?v=5ONO6GebePY)</p>	Video	Globos	10 minutos
La organización	Posterior a ello se les explicara la importancia de la organización de nuestros tiempos, mediante ejemplos visuales para que puedan entender y diferenciar las dificultades que se presentan.	Explicación	Internet Computadora Proyector	15 minutos
Mi compromiso	En esta sesión se comenzará por pedirle a los participantes escribir una carta de compromiso enfocados a ellos mismo, pero para el futuro.	Dinámica	Papel Lápiz	15 minutos

	Esto le ayudara a los participantes a que ellos puedan visualizar una idea más clara de los objetivos de vida que quieren tener para un futuro, es así que se les motivara para que ellos mismos encuentren un panorama mas claro.			
Percepción de como me siento	De la actividad anterior, se tomará como referencia el cómo se sintieron después la técnica de relajación.	Retroalimentación	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Se les dirá a los participantes si presentan alguna duda y además se les pide que terminen la terapia con alguna frase que aprendieron.	Participantes	ninguna	10 minutos

SESIÓN 13: “AUTOSUFICIENCIA Y AUTONOMÍA PERSONAL”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** Autosuficiencia y autonomía personal
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

La presente sesión se iniciará con un video introductorio sobre el valor de la autonomía en el ámbito académico, continuando con la exposición de los conceptos básicos sobre autonomía y la importancia de esta en las decisiones importantes para la vida. Así mismo se continúa con la técnica de análisis de funcionalidad individual y el análisis de coste-beneficio, esta sesión culmina con una meditación guiada para visibilizar acciones para el futuro y planes de vida.

III. OBJETIVO:

Favorecer el desarrollo de la capacidad de autosuficiencia y autonomía.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<p>Video</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior.</p> <p>La presente sesión se iniciará con un video introductorio sobre el valor de la autonomía en el ámbito académico</p>	Audio visual	Internet Computadora Proyector	10 minutos
Autosuficiencia	<p>Se les pedirá a los participantes que expliquen que entendieron del video.</p> <p>Se les empezara a explicar a los participantes sobre la importancia del autosuficiencia y autonomía personal, mediante ejemplos claros para que quede clara la explicación. Así mismo se explicará la importancia de la toma de decisiones.</p>	Explicación	Internet Computadora Proyector	15 minutos
Meditación Guiada	Se trabajará con los participantes mediante un círculo, para realizar la meditación guiada, donde			

	se trabajará para visibilizar acciones para el futuro y planes de vida, que los ayudaran a poder tener mas clara la visualización de la vida.	Dinámica	Participantes	15 minutos
Percepción de cómo me siento	De la actividad anterior, se tomará como referencia el cómo se sintieron después la técnica de relajación.	Retroalimentación	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Se les dirá a los participantes si presentan alguna duda y además se les pide que terminen la terapia con alguna frase que aprendieron.	Participantes	ninguna	10 minutos

SESIÓN 14: “MI CAPACIDAD DE RESPUESTA”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** Mi capacidad de respuesta
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión se trabaja la capacidad de respuesta de los estudiantes mediante técnicas de Role Playing donde se presentan ejercicios que necesiten una amplia capacidad de respuesta grupal e individual. Posterior a ello, se trabajará la escritura de situaciones de fracaso académico, para la identificación posterior de acciones que eviten el mismo. Culminando esta sesión con el ejercicio del flujo de experiencia

III. OBJETIVO:

Favorecer el desarrollo de la capacidad de autosuficiencia y autonomía.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos un recordar de la sesión anterior, mediante una lluvia de ideas.	Luvia de ideas	Internet Computadora Proyector	10 minutos
Buscando mi capacidad	Posterior el modelador ayudara a buscar las capacidades de los participantes. Para ello, pone ejemplos de problemas interpersonales o ayuda por medio de un diálogo al paciente a identificar sus problemas en las relaciones con sus iguales, contribuyendo a que delimiten los sentimientos y pensamientos que tienen en la situación conflictiva, los pensamientos y sentimientos. Esto lo relacionaremos con los momentos que procrastinamos.	Explicación	Internet Computadora Proyector	15 minutos
Identifico Situaciones	Posteriormente se trabajará la escritura de situaciones de fracaso académico, para la identificación posterior de acciones que eviten el mismo. Culminando esta sesión con el ejercicio del flujo de experiencia.	Dinámica	Participantes	15 minutos

Role-playing	El terapeuta manifiesta a los participantes que deben unirse en parejas, para que imiten una situación de su vida cotidiana en que les permite desarrollar su capacidad de afrontamiento, y ella misma intercambiarán los papeles.	Retroalimentación	Imágenes	10 minutos
Consolidación de la información	Conclusiones: Se les dirá a los participantes que termine la sesión, una algo que aprendieron.	Participantes	ninguna	10 minutos

SESIÓN 15: “AHORA SOY MENOS PROCRASTINADOR”

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** Ahora soy menos procrastinador
- **Población:** Estudiantes de cuarto de secundaria de una Institución Educativa
- **Tiempo de duración:** 90 minutos.

II. DESCRIPCIÓN:

En esta sesión se comenzará por aplicar la técnica del hilo conductor, donde se pedirá voluntario que recuerden lo más resaltante de cada sesión. Posterior a ello se presenta un video de como reconocer nuestras propias habilidades para hacer frente a las tareas del día a día, se pedirá una lluvia de ideas sobre el reconocimiento de cómo mejoraron sus conductas procrastinadoras al largo del programa, culminando este apartado con la aplicación del pos test para evaluar la eficacia del programa. Finalmente se cierra el programa con un registro anecdótico socializado ante los estudiantes.

III. OBJETIVO:

Fortalecer la percepción del autoconcepto y consolidar los aprendizajes trabajados.

CAPACIDADES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIA	RECURSOS Y MATERIALES	TIEMPO
Establecer empatía entre los participantes	<p>Hilo conductor:</p> <p>Para dar inicio a la sesión se realiza el saludo a todos los participantes y realizamos la técnica del hilo conductor, donde se pedirá voluntario que recuerden lo más resaltante de cada sesión</p>	Lluvia de ideas	Ninguno	15 minutos
Habilidades de afrontamiento	<p>Posterior a ello se presenta un video de como reconocer nuestras propias habilidades para hacer frente a las tareas del día a día, se pedirá una lluvia de ideas sobre el reconocimiento de cómo mejoraron sus conductas procrastinadoras al largo del programa</p>	pre - test	Copias Lapiceros Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)	20 minutos
Identifico mis actitudes procrastinadoras.	<p>Se realizará la aplicación del post – test explicándoles en que consiste el programa y el carácter de la investigación, los cuales se les dará las instrucciones para continuar en el programa y todo el proceso que amerita la investigación.</p>	post - test	Ninguna	10 minutos

Consolidación de la información	<p>Conclusiones:</p> <p>Se les dirá a los participantes que termine la sesión, una algo que aprendieron. Finalmente se cierra el programa con un registro anecdótico socializado ante los estudiantes.</p>	lluvia de ideas	ninguna	10 minutos
---------------------------------	---	-----------------	---------	------------

REFERENCIAS

- Abramowski, A. (2018). Is procrastination all that “bad”? A qualitative study of academic procrastination and self-worth in postgraduate university students. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 158–170. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10852352.2016.1198168>
- Alegre, A., & Benavente, D. (2020). Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones*, 8(2), e562. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
- Alfaro, O. (2018). Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo. *Revista Paian*, 9(1), 27-34. <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/download/847/744/>
- Arévalo, E. (2011). *Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)*. Universidad Privada Antenor Orrego.
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M. A., Lozada, O., Acuña, L. A., & Arellano, S. C. (2020). *La investigación científica*. UIDE.
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastination: Theoretical Review. *Revista de Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, Q., & Hernández, M. (2020). Academic procrastination: theories, elements and models. *Muro de La Investigación*, 1(2), 123–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación* (3ra ed.). Grupo Editorial Patria. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia de la investigacion.pdf
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. Tesis de Maestría no publicada, University of Guelph.
- Cárdenas-Mass, P., Hernández-Marín, G., & Cajigal, E. (2020). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública: Caso de

- la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*, 3(9), 18–40.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7099623.pdf>
- Carrasco, S. (2018). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación* (18 ava). Editorial San Marcos.
- Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE). (2018). *Procesos y programas de neuropsicología educativa*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España. <https://itenlearning.com/docs/17198.pdf>
- Chávez, J., & Morales, M. (2017). Academic procrastination of students in the first year of career. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 4(8), 1–18.
<https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/154/291>
- Chura, Q., Calderón, M., Castro, M., & Verástegui, A. (2021). Academic procrastination: a descriptive study with high school students. *Apuntes Universitarios*, 11(40–59).
<https://doi.org/https://doi.org/10.17162/au.v11i4.759apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe>
- Consejo Nacional de Ciencia Tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC]. (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica-reglamento RENACYT*. Dirección de Políticas y Programas de CTI.
https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf
- Córdova, I. (2019). *El proyecto de investigación cuantitativa*. San Marcos.
- De la fuente, J., Garzón, A., & Gil, J. (2020). Rasgos demográficos, académicos y personales asociados a tres tipos de procrastinación en el alumnado universitario. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 7(1), 49–65.
<https://doi.org/https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.01.69513>
- Díaz, J. (2019). Procrastination: A review of scales and correlates. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 51(2), 43–60.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>

- Dominguez-Lara, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología Universidad Católica San Pablo*, 7(1). <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
- 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. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68632617010.pdf>
- Estrada, C., Sánchez, M., Pérez, A., C, E., & Pérez, B. (2021). Procrastinación a nivel superior en universidades públicas y privadas durante el confinamiento por SARS/COV2. *Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS*, 16. <https://www.eumed.net/uploads/articulos/0beccd9f0b9d9e6e0721972368268b1a.pdf>
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Academic procrastination in university students. *Revista Apotes de La Comunicación y La Cultura*, 30, 51–65. http://www.scielo.org.bo/pdf/racc/n30/n30_a04.pdf
- Gallegos, N. A., Estrada, E., & Huaypar, K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 8(2), 57–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.26423/rcpi.v8i2.382>
- García, V., & Silva, M. . (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122–137. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68863291008>
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Test Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(43), 149–163. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R43/Art11.pdf>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169–173.

<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>

- Goroshit, M. (2018). Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 131–142.
- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 1(49), 162–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.008>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A.
- Hoppe, J., Prokop, P., & Rau, R. (2018). Empower, not impose! Preventing academic procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 184–198. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10852352.2016.1198172>
- Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10(2), 1–10.
- López-López, A., Toca, L., González, J., Pompa, M., & Alonso, M. (2020). Reducing academic procrastination by acceptance and commitment therapy: A pilot study. *Clínica Contemporánea*, 11(1), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.5093/cc2020a3>
- Manchado, M., & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(2), 243–258. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Martínez, H. (2018). *Metodología de la Investigación*. CENGAGE.
- Obezo, Y. (2021). *Propuesta de estrategias de prevención para reducir la Procrastinación académica en estudiantes de un Instituto superior de Huaraz*,

- 2021 [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81829/Obezo_AYM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_abstract
- Pino, R. (2019). *Metodología de la Investigación*. San Marcos.
- Rajesh, D., & Poonam, D. (2019). Procrastination: A behavior need to be changed to get success. *International Education & Research Journal*, 3(5), 473–476.
https://www.researchgate.net/profile/Rajesh_Beniwal/publication/332318788_PROCRASTINATION/links/5cad83c9299bf193bc2daf19/PROCRASTINATION.pdf?origin=publication_detail
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45–60.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de Corte Transversal. *Revista Medica Sanitas*, 21(3), 141–146.
https://www.researchgate.net/publication/329051321_Disenos_de_investigacion_de_Corte_Transversal
- Ruiz, C., & Cuzcano, A. (2017). El estudiante procrastinador. *Revista Educa UMCH*, 9, 23–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30>
- Saldaña, D. (2021). *Procrastinación y ansiedad estado-rasgo en los estudiantes de una institución educativa pública de Guadalupe* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego].
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8076/1/REP_PSIC_DIEGO.SALDAÑA_PROCRASTINACIÓN.ANSIEDAD.ESTADO.RASGO.ESTUDIANTES.INSTITUCIÓN.EDUCATIVA.PÚBLICA.GUADALUPE.pdf
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.

- Trujillo, K., & Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y Educación*, 2(2), 98–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
- Useche, M., Queipo, B., Artigas, W., & Perozo, É. (2020). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos*. Universidad de La Guajira.
- Ventura, J. (2017). Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(1), 643–644. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2017.v43n4/643-644/e>

Anexo 1: Tabla de operacionalización de las variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
VI: Programa preventivo	Conglomerado estructurado de actividades para la prevención de comportamientos, conductas o problemáticas, apoyadas en el rol activo de los participantes, mediante la resolución de situaciones prácticas en base a técnicas y objetivos propuestos con anticipación (López-López et al., 2020).	Al ser una variable propositiva se delimita en función a 15 sesiones diseñadas y estructuradas para la prevención de la procrastinación en estudiantes del del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca.	Psicoeducación	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de reflexión grupal - Análisis funcional individual 	Al ser una variable intervención no precisa de una escala de medida
			Autorregulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de esquemas funcionales - Desarrollo del pensamiento de logro - Cogniciones adaptativas - Estado afectivo estable - fiscalización de la emoción 	
			Planificación del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> - Organización de actividades - Diarios de trabajo - Segmentación de tareas - Jerarquización de tareas 	
			Estrategias de aceptación y compromiso	<ul style="list-style-type: none"> - Metáforas - Aumento de los procesos de aceptación - Valoración del momento presente - Ejercicios experienciales 	
			Autoeficacia percibida	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de la capacidad personal - Empleo de recursos personales - Entrenamiento en capacidad de respuesta - Percepción de suficiencia 	

<p>VD: Procrastinación</p>	<p>Inclinación a retrasar, posponer o dimitir la ejecución y finalización de una labor, para otro momento, sin considerar las repercusiones que esta trae (Ayala et al., 2020).</p>	<p>La procrastinación será medida mediante la EPA (Escala de Procrastinación Adolescente), la cual contiene 50 ítems con opciones de respuesta múltiple de tipo Likert, proveniente de cinco dimensiones</p>	<p>Falta de motivación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Carencia de iniciativa - Falta de interés y responsabilidad - Falta de determinación - Escasa consecución de metas y actividades 	<p>Ordinal en escala tipo Likert</p>
			<p>Dependencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de ayuda constante - Necesidad de apoyo - Determinación 	
			<p>Baja autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Temor de realizar las actividades o tareas - Falta de valoración propia - Capacidad de autovaloración - Temor al fracaso - Inseguridad 	
			<p>Desorganización</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mala gestión del tiempo - Carencia de planificación y control - Posponer actividades - Pérdida del control de tiempo y espacio 	
			<p>Evasión de la responsabilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de deseo por realizar las actividades - Rechazo de tareas u obligaciones - Interés en lo importante - Incomodidad para realizar un tarea 	

Anexo 2: Instrumentos

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.

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 dejé inconclusa.
 6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importantes.
 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 influyen 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 desanimado 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. Evité 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 RESPUESTA

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

Anexo 4:

Consentimiento y asentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO
PADRES DE FAMILIA

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que mi menor hijo(a) participe en la investigación, denominada:

Programa preventivo cognitivo conductual para tratar la procrastinación de estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca, 2022

Se me ha explicado que la participación de mi menor hijo(a) consistirá en lo siguiente:

Se le plantean diferentes preguntas a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares o de diversa índole. Pero todo lo que corresponda al investigador, será confidencial.

Entiendo que mi menor hijo(a) debe responder con la verdad y que la información que brinden sus compañeros, también debe ser confidencial.

Acepto voluntariamente que mi menor hijo(a) participe en esta investigación, comprendo que cosas va hacer durante la misma. Igualmente entiendo que tanto él (ella) como yo, podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del estudio cuando alguno de los dos lo decida. Del mismo modo, comprendo que mi menor hijo(a) tiene derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.

Fecha: _____

Padre o Madre del Participante:

DNI: _____

Firma: _____



Huella

Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate

DNI:

FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO
ESTUDIANTE

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para participar en la investigación, denominada:

Programa preventivo cognitivo conductual para tratar la procrastinación de estudiantes del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca, 2022

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

Se me plantean diferentes preguntas a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares o de diversa índole. Pero todo lo que corresponda al investigador, será confidencial.

Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brindan mis compañeros, también debe ser confidencial.

Se me ha explicado que, si decido participar en la investigación, puedo retirarme de él en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio.

Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.

Fecha: _____

Nombre del Participante:

DNI: _____

Firma: _____



Huella

Xiomy Maricielo Stefany Saavedra Zarate

DNI:

Anexo 5:

Autorización para la aplicación de los instrumentos



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

CARTA N° 048-2022-UCV-VA-EPG-F01/J
Sr. Salomón Aguilar Sánchez
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE"
Presente. -

Trujillo, 03 de mayo de 2022

UNIDAD EDUCATIVA LOCAL
HUALCAYOC - BAMBAMARCA
I. E. Jsc. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE"
AGUAMARCA - BAMBAMARCA

EXPEDIENTE: 085 FOLIO: 03

FECHA: 11 MAY 2022

HORA: 9:00 a. m.

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **XIOMY MARICIELO STEFANY SAAVEDRA ZARATE**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

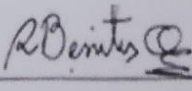
La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA PREVENTIVO COGNITIVO CONDUCTUAL PARA TRATAR LA PROCRASTINACIÓN DE ESTUDIANTE DEL 4TO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE BAMBAMARCA, 2022"** en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es proponer un programa preventivo cognitivo conductual para tratar la procrastinación de estudiante del 4to de secundaria de una Institución Educativa de Bambamarca, 2022.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. -





Mg. Ricardo Benites Aliaga
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

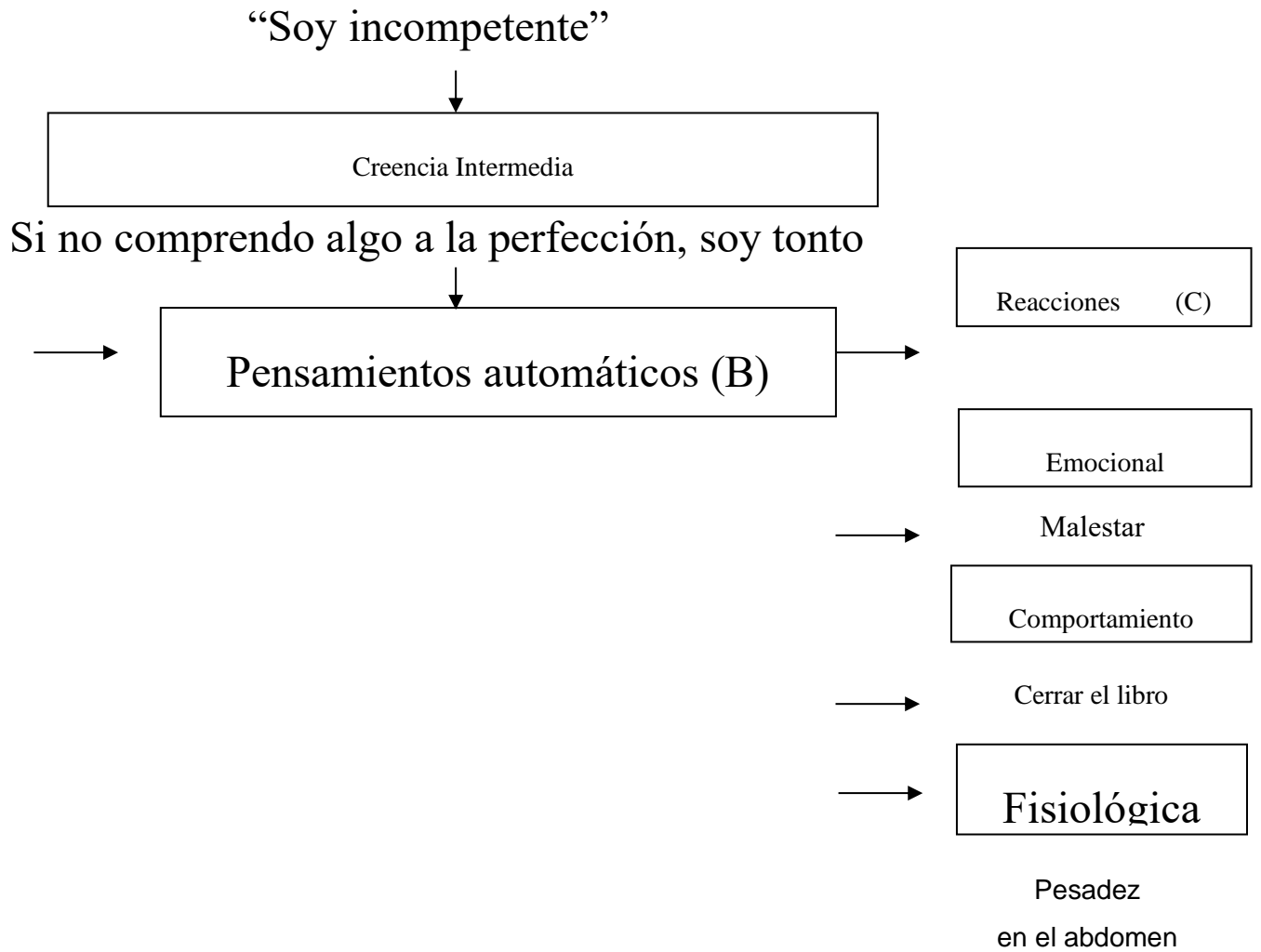
ADJUNTO:
- Instrumentos de recolección de datos.

Anexo 6



Anexo 7

Fig. 2 El modelo Cognitivo (Beck, 2000)



Anexo 8

FICHA DE ANOTACIONES

Nombre del paciente:

Fecha:

Sesión N°

Objetivos del terapeuta:

Puntos importantes de la sesión:

Tareas para el hogar:

Próxima sesión: _____

Anexo 9

AUTORREGISTRO

Acontecimiento ¿En dónde estaba? ¿Qué día era? ¿Qué hora era? ¿Quién estaba conmigo?	Pensamiento / Creencia / Procesamiento de la información ¿Qué pasó por mi mente en ese momento? ¿Qué me imaginé? (Circula aquel pensamiento que le cause mayor malestar) y evalúe la creencia del mismo (0-100)	Consecuencias ¿Qué emociones sentí? (0-10) ¿Qué conductas realicé? ¿Qué respuestas físicas noté en mi cuerpo?
<ul style="list-style-type: none">••••••••••		



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA PREVENTIVO COGNITIVO CONDUCTUAL PARA TRATAR LA PROCRASTINACIÓN DE ESTUDIANTE DEL 4TO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE BAMBAMARCA, 2022", cuyo autor es SAAVEDRA ZARATE XIOMY MARICIELO STEFANY, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 20 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 19-08-2022 23:50:26

Código documento Trilce: TRI - 0357045