



**Universidad César Vallejo**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en  
adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo, 2024**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

Llontop Quiroz, Yvette Marianella (orcid.org/0009-0003-3184-0889)

**ASESORAS:**

Dra. Salazar Cabrejos, Rosa Eliana (orcid.org/0000-0002-1144-2037)

Dra. Briceño Hernández, Roxita Nohely (orcid.org/0000-0002-0837-5697)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**CHICLAYO – PERÚ**

**2024**

### **Dedicatoria**

Este trabajo se lo dedico a mis queridashijas, a mi madre y a mi esposo por ser mi mayor motivación y por la empatía brindada.

**La autora**

## **Agradecimiento**

A Dios por permitirme llegar a esta etapa final de mi investigación. Asimismo, a mi Asesora Dra. Eliana Cabrejos Salazar, a la Coasesora Nohely Briseño, por el aporte y seguimiento brindado; a Ledimar A. Acosta Montenegro, a mis estimadas compañeras ya mi familia por su apoyo incondicional.

**La autora**

## Índice de contenidos

Carátula .....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras .....	v
Resumen .....	vi
Abstract .....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. METODOLOGÍA .....	12
III. RESULTADOS .....	15
IV. DISCUSIÓN .....	21
V. CONCLUSIONES .....	26
VI. RECOMENDACIONES .....	27
VII. PROPUESTA .....	28
REFERENCIAS	
ANEXOS	

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Nivel de procrastinación desde el enfoque psicodinámico que presentan los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.....	15
<b>Tabla 2</b> Nivel de procrastinación desde el enfoque motivacional que presentan los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.....	16
<b>Tabla 3</b> Nivel de procrastinación desde el enfoque conductual que presentan los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.....	17
<b>Tabla 4</b> Nivel de procrastinación desde el enfoque cognitivo que presentan los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.....	18
<b>Tabla 5</b> Resultados de validación del programa de gestión del tiempo para la procrastinación en los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa .....	19

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Diseño de investigación.....	12
--	----

## Resumen

El objetivo cuatro de desarrollo sostenible, específicamente, se enfoca en lograr que todos completen una educación primaria y secundaria gratuita, de calidad y que proporcione resultados de aprendizaje apropiados y eficaces de aquí al 2030. EL objetivo general de la investigación fue proponer un programa de gestión del tiempo para la procrastinación en adolescentes de una I.E pública, Chiclayo. La metodología que se utilizó fue de tipo aplicada, el enfoque es cuantitativo y se aplicó un diseño no experimental. La población y la muestra constituyen 15 adolescentes que estén cursando el 3° grado de secundaria de una institución educativa. Los resultados mostraron que el 61.5% (8 adolescentes) se encontraban en los niveles bajos y medios, lo que quiere decir que, no cumplían con sus tareas y exigencias académicas, ya que mayormente las evitan o las retrasaban. Llegando a la conclusión que la propuesta de gestión del tiempo permite afrontar la procrastinación en los estudiantes de 3° de secundaria.

**Palabras clave:** Programa, gestión del tiempo, procrastinación

## **Abstract**

Sustainable development goal four, specifically, focuses on ensuring that everyone completes free, quality primary and secondary education that provides appropriate and effective learning outcomes by 2030. The overall objective of the research was to propose a program of time management for procrastination in adolescents from a public I.E, Chiclayo. The methodology used was applied, the approach is quantitative, and a non-experimental design was applied. The population and sample constitute 15 adolescents who are studying the 3rd grade of secondary school at an educational institution. The results showed that 61.5% (8 adolescents) were at low and medium levels, which means that they did not comply with their academic tasks and demands, since they mostly avoided or delayed them. Concluding that the time management proposal allows us to face procrastination in 3rd year secondary school students.

**Keywords:** Program, time management, procrastination

## I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la educación moderna se ha transformado para involucrar activamente a los estudiantes en su propio aprendizaje. Sin embargo, este cambio ha coincidido con un aumento preocupante de la procrastinación académica, especialmente, entre los adolescentes. Esta tendencia, caracterizada por la dificultad para cumplir con tareas y plazos, tiene un impacto negativo en su desarrollo personal y académico. Por ello, los programas de gestión del tiempo, diseñados para ayudar a los estudiantes a organizar y optimizar su tiempo, podrían ser una herramienta valiosa para combatir la procrastinación.

Por su parte, Morín et al. (2023), García et al. (2023), Martín et al. (2023) y Bautista et al. (2023) realizaron estudios en España y Venezuela, indicando que los factores importantes en la procrastinación académica son el liderazgo y la autorregulación. Los resultados reflejan que el 37,8%, consideró que su procrastinación había aumentado, más en las mujeres, mientras que el 8,7% afirmó haber procrastinado menos. Estrada et al. (2023) realizaron una investigación donde se encontró que el nivel de procrastinación académica es moderado 41.8%, alto con 34.6% y bajo con 23.6%.

A su vez, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2022) resalta la importancia de la gestión del tiempo para el éxito académico. Por lo que un programa basado en esta estrategia implica organizar las tareas, establecer prioridades, administrar el tiempo de manera eficiente y cumplir con los plazos. Los beneficios de implementar este tipo de programa mejorarían la motivación, el rendimiento académico, reduciría el estrés y el desarrollo de habilidades de autodisciplina y responsabilidad.

Por otro lado, esta realidad es más compleja en el Perú, el MINEDU (2022) informa que, en contexto de la pandemia, la recepción de evidencias fue uno de los puntos de mayor dificultad para los docentes. Los estudiantes y padres de familia pedían postergación en la entrega de las evidencias. Cuando presentaban los trabajos, éstos denotaban poco esfuerzo y planeación, así como de escasa calidad. Es así cómo se detecta que ocho de cada diez estudiantes procrastinan académicamente (Araoz y Uchasara, 2020). Ante esto, a nivel nacional el 60% de los estudiantes experimenta procrastinación académica moderada y el 34% experimenta procrastinación académica severa. Los efectos de tal comportamiento



incluyen la inelegibilidad para realizar estudios académicos, comportamiento poco ético, etc. (Delgado et al. 2021).

El problema se centra en una institución educativa pública, Chiclayo, donde los adolescentes no cumplen con sus tareas y exigencias académicas. Ante este problema es evidente que los estudiantes procrastinan, en términos de evitar tareas o retrasar voluntariamente una acción que conlleva consecuencias negativas. Según las Naciones Unidas (2018) se busca garantizar una educación de calidad para todos los niños. El ODS 4, y la meta 4.1., específicamente, se enfoca en lograr que todos completen una educación primaria y secundaria gratuita, de calidad y que proporcione resultados de aprendizajes apropiados y eficaces de aquí al 2030.

Esta situación permitió identificar que una de las causas es que los adolescentes no tienen horarios de estudio trayendo como consecuencia un bajo rendimiento académico. Zapata et al. (2021) indican que el rendimiento académico se evalúa en función del logro académico, las calificaciones, la asistencia, etc. Asimismo, se ha identificado que los adolescentes vienen de familias disfuncionales y hace que muestren violencia hacia sus compañeros. Según Silva et al. (2023) la disfunción familiar es un tema controvertido en el contexto social y educativo, especialmente, si su aparición se refleja en las dificultades de comportamiento en los niños.

Por otro lado, se identificó como causa la falta de apoyo familiar en la realización de tareas, ya que los adolescentes no cuentan con la guía y la motivación necesarias por parte de sus padres para cumplir con éstas. Salazar et al. (2022) sugieren que la calidad del aprendizaje contribuye a la procrastinación académica en los adolescentes de Chiclayo. Cuando la enseñanza no es atractiva o no genera interés en los estudiantes, éstos pueden perder la motivación y su atención en las tareas académicas. Rodrigues et al. (2020) advierten que el uso excesivo de redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter y YouTube, un hábito relativamente nuevo entre los adolescentes puede tener consecuencias negativas en su salud mental y conductual. Asimismo, generar ideas de fracaso, fatiga e impaciencia y aumentar la tendencia a procrastinar.

Ante la realidad problemática descrita, se plantea el siguiente problema de investigación, ¿Cómo diseñar un programa de gestión del tiempo para la

procrastinación en adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo? Además, como problemas específicos, se plantean los siguientes, ¿Cuál es el nivel de procrastinación desde el enfoque psicodinámico en adolescentes? ¿Cuál es el nivel de procrastinación desde el enfoque motivacional en adolescentes? ¿Cuál es el nivel de procrastinación desde el enfoque conductual en adolescentes? ¿Cuál es el nivel de procrastinación desde el enfoque cognitivo en adolescentes? ¿Cómo validar el programa de gestión del tiempo para la procrastinación en los adolescentes?

Este estudio se justifica teóricamente porque se sustenta bajo la teoría de Eisenhower que separa las tareas en cuatro cuadrantes. También la teoría de la psicodinámica, según Baker, ya que hace referencia al incumplimiento de trabajos primordiales; así como a la teoría motivacional, conductual y cognitivo. Con respecto a la relevancia social, permite a los padres y educadores conocer la realidad de sus estudiantes para fortalecer su didáctica en la formación de hábitos de estudio saludables y erradicación de la procrastinación académica. En cuanto a la utilidad metodológica, se emplea instrumentos adecuados para el análisis de los resultados y puede servir para futuras investigaciones. Por último, en el aspecto práctico, refleja la realidad de los adolescentes evaluados, respecto a cómo procrastinan y constituye un punto de partida para que se diseñen programas de prevención e intervención según su perfil.

Por lo expuesto, se planteó como objetivo general, proponer un programa de gestión del tiempo para la procrastinación en adolescentes de una I.E pública, Chiclayo. Como objetivos específicos, se plantean los siguientes, identificar el nivel de procrastinación desde el enfoque psicodinámico en adolescentes. Identificar el nivel de procrastinación desde el enfoque motivacional en adolescentes. Identificar el nivel de procrastinación desde el enfoque conductual en adolescentes. Identificar el nivel de procrastinación desde el enfoque cognitivo en adolescentes. Validar el programa de gestión del tiempo para la procrastinación en los adolescentes.

En cuanto a los antecedentes, se puede plasmar los estudios de acuerdo a las variables de la investigación, Martínez et al. (2022) tuvieron como fin aplicar un programa de gestión del tiempo para que los educandos de secundaria establezcan metas. El método fue mixta, cuantitativa y no experimental. Participaron 110 escolares de 3° de secundaria los cuales se les aplicó un cuestionario, de los cuales

el 54.5% eran mujeres. Donde el 45.5% de los escolares mostro que aún no había establecido cuál era su meta de carrera al terminar la secundaria, y el 54.5% ya había decido que estudiar y se estaba preparando. Así también luego de aplicar el programa el 81.80% ya había tomado su decisión de cual carrera estudiar después de culminar su secundaria completa. Llegando a la conclusión, que para los estudiantes fue efectivo el programa.

Asimismo, Sagredo et al. (2020) tuvo como propósito crear un programa gestión del tiempo para el logro del ámbito profesional y académico. El método fue aplicado y no experimental, la cual tuvo como muestra 50 escolares de tercero de secundaria los cuales se les usó un cuestionario. Existe un 60% de los estudiantes que no gestionan bien su tiempo debido al inadecuado manejo de sus horarios, no planifican ni se organizan muy bien en las tareas conllevando a formas negativas en la presentación de sus trabajos académicos, 20% mostro que tenía un poco de dificultad, ya que aún estaban aprendiendo a manejar sus horarios y el 20% faltante demostró que se lograban organizar de manera efectiva Asimismo, al aplicar un juicio de 5 expertos, obtuvieron como resultado a 1.00 para el V de Aiken. Concluyendo que luego de evaluar los hallazgos existe la necesidad de que se desarrolle el programa para que los estudiantes aumenten sus esfuerzos en la formación y utilicen la planificación del tiempo como medio para tener éxito en las actividades.

Fayol (2023) plantearon como finalidad establecer la gestión del tiempo para el logro de aprendizaje en colegiales en la I.E de Cajamarca, 2019. El método fue aplicativo y cuantitativo, donde fueron 40 escolares del nivel secundario la cual se aplicó cuestionario. Los hallazgos mostraron que el rendimiento académico basada en la gestión del tiempo fue del 45%, y el establecimiento de metas y prioridades fue altamente predictiva del rendimiento con el 55%. En base a estos resultados, el estudio concluye que la gestión del tiempo es un factor significativo que impacta en el rendimiento académico de los estudiantes.

Soares et al. (2023) en su artículo donde tuvo como fin aplicar estrategias de gestión del tiempo que influye en la falta planificación. Metodológicamente fue aplicada y descriptiva, se tuvo como muestra a 17 educandos de nivel secundario a quienes se aplicó un cuestionario. De los cuales el 70.6% mostraron mejoras en sus habilidades de gestión del tiempo y el 29.4% mostraron cambios positivos

particularmente notables. Se concluyó, al implementar estrategias de intervención para mejorar las habilidades de gestión del tiempo en los escolares es apto para el éxito personal y académico.

De igual manera, Estremadoiro y Schulmeyer (2021) se centraron en la relevancia de investigar la procrastinación en estudiantes de secundaria, dado el contexto adolescente y las demandas educativas. Su estudio se enfocó en adecuar y validar la escala de procrastinación con 211 colegas la cual se aplicó cuestionario, predominantemente mujeres (58.8%) y con edades entre 15 (47.4%) y 16 (52.6%) años. Además, se encontraron que el 59.7% estaba en nivel bajo de procrastinación, el 26.0% mostro un nivel medio y el 14.3% un nivel alto. Estos hallazgos concluyen que el cuestionario es adecuado para evaluar la procrastinación en adolescentes, permitiendo una mejor comprensión y explicación de este fenómeno en esta población estudiantil.

Para Poma (2021) y Estrada et al. (2023) determinaron el nivel de los estilos de personalidad y procrastinación en estudiantes. El método fue aplicada, cuantitativo y no experimental además la muestra fue 155 alumnos la cual se aplicó como instrumento la escala EPA. Donde existe un nivel alto de procrastinación con un 45%, un nivel medio con 20% y un nivel bajo con 35%, que puede afectar el rendimiento académico y el logro de metas. Concluyendo que existe problemas en los estudiantes ya que existe alta procrastinación académica.

Además, Real et al. (2023) tuvo como objetivo evaluar las tasas de procrastinación académica entre estudiantes paraguayos en 2022. Se empleó como método observacional transversal, en una muestra de 188 estudiantes desecundaria en la cual usó un cuestionario. Los resultados muestran que 110 estudiantes (58.5%) presentaban niveles bajos de procrastinación desde el enfoque psicodinámico quiere decir que ellos postergaban sus trabajos, 50 estudiantes (26.6%) presentaban niveles medios y los 28 estudiantes (14.9%) restantes presentaban sus trabajos a tiempo debido a que se organizaban. Concluyendo que, la cifra es preocupante, ya que la procrastinación puede tener un negativo impacto en la salud, rendimiento académico y bienestar general de los estudiantes.

También, Corrales et al. (2022) tuvo como objetivo analizar la evidencia de confiabilidad y validez de procrastinación en los educandos de secundaria. El

método fue de estudio instrumental, transversal, con una muestra de 738 escolares. Los resultados del enfoque psicodinámico mostraron que el 34% de los educandos admitió siempre posponer las tareas de cursos que no les interesan, el 35% a veces postergaban sus tareas y el 31% no postergaban sus tareas. Además, el 34% siempre postergan las lecturas del libro que no le gustaba, el 36% a veces leía libros y el 30% si le tomaba interés a la lectura. Llegando a la conclusión que la escala de procrastinación tiene evidencias adecuadas en confiabilidad y validez para evaluar el constructo en dichos estudiantes.

García y Silva (2020) validaron un cuestionario para evaluar el nivel de procrastinación académica bajo la teoría psicodinámica en adolescentes del nivel secundaria. El estudio utilizó un método no experimental, cuantitativo, transversal y descriptivo, con una muestra de 746 educandos donde se usó cuestionario. Los resultados muestran que el nivel bajo es de 55%, un nivel medio con 30% y un nivel alto con 15% en base a psicodinámico. Concluyendo que lo psicodinámico juega un rol esencial en el desarrollo de la personalidad de los colegiales.

Asimismo, Domínguez et al. (2023) y Morín et al. (2023) acarrearon a cabo un estudio con la finalidad de determinar el grado de procrastinación académica entre estudiantes de educación secundaria de Tacna durante el período de educación a distancia. Utilizando un enfoque cuantitativo y descriptivo-transversal no experimental, la investigación se centró en una muestra de 338 estudiantes. Se empleó la EPA, reconocida por su validez y confiabilidad. Los resultados revelaron que para el enfoque psicodinámico en el nivel bajo había un 35.5%, en el nivel medio mostraba un 10.7%, por último, la totalidad de los escolares exhibían un nivel alto con 53.8%. Por otro lado, para el enfoque conductual existía un alto nivel de 49.7%, el 25.4% mostró un nivel medio y mostró un nivel bajo de 24.9%. En conclusión, el grado de procrastinación cuenta con porcentajes elevados para la procrastinación psicodinámica y conductual.

En este caso, Pérez et al. (2023) determinaron la conexión entre la procrastinación y el hábito de estudio en escolares de secundaria. El método empleado fue cuantitativo y descriptivo donde se muestran 52 alumnos donde aplica como instrumento EPA e IHE. Los resultados indican que las puntuaciones de procrastinación se relacionan de manera moderada y negativa con las puntuaciones del IHE, además se presenta un nivel alto de motivación en los estudiantes con un

51.9%, el 38.4% un nivel moderado y el 9.7% un nivel bajo. Donde concluye esto indica que la motivación influye en el rendimiento académico de los escolares y en el desenvolvimiento de capacidades y actitudes de los colegiales con el acompañamiento de los padres durante el proceso académico.

En Venezuela, García et al. (2023) y Bautista et al. (2023) investigaron el nivel de procrastinación en colegiales de secundaria. Utilizando un diseño no experimental transversal, se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) con 407 estudiantes. Los resultados revelaron un 28.3% en el nivel alto para la procrastinación en el enfoque motivacional, indicando que siempre se encuentran motivados para la realización de sus tareas. Así mismo, el 58.5% muestran un nivel medio y solo el 13.2% evidencian un nivel bajo quiere decir que estos estudiantes se sienten desmotivados. Concluyendo que, la motivación es un aspecto importante de la personalidad mediante el cual una persona busca lograr el éxito.

Duda y Gallardo (2022) y Martín et al. (2023) investigaron el nivel de procrastinación en educandos de secundaria. El diseño no experimental y cuantitativo, y la muestra incluyó 148 estudiantes, quienes fueron evaluados con el cuestionario EPA. Los hallazgos revelaron que para la procrastinación en el enfoque conductual hay la presencia de niveles altos con 60.8%, medios con 27.0% y bajos con 12.2%. Las conclusiones principales indican que la conducta en la entrega de trabajos es significativa debido a que trae como consecuencia el estrés y un bajo rendimiento académico.

Por consiguiente, Zhijie et al. (2022) su estudio tuvo como propósito evaluar si existe procrastinación académica en estudiantes de secundaria. Para lo cual se empleó un muestreo aleatorio simple de 91 alumnos cuyo diseño fue no experimental – cuantitativo. Teniendo como resultado en la procrastinación desde el enfoque cognitivo que un 55.0% de los sujetos evaluados muestra un nivel medio, quiere decir que está en proceso y el 45.0% muestra un nivel alto. Y concluyó que aún hay alumnos que no tienen una rutina establecida para la realización de sus tareas.

Igualmente, Mejía et al. (2023) y Bertolín (2023) en su informe ejecutado plantea como objetivo identificar la procrastinación académica acorde a un diseño no experimental de tipo aplicativa cuyo nivel es descriptivo y correlacional con una

muestra 120 estudiantes de secundaria. Obtuvo como resultados que el 50.0% de los participantes presenta hábitos de estudio deficientes, y ese mismo porcentaje muestra un nivel alto de procrastinación. Asimismo, dentro del total de encuestados (100%), el 12.5% tiene hábitos de estudio regulares con un nivel medio de procrastinación, además el 37.5% de los estudiantes exhibe hábitos de estudio buenos y un nivel bajo de procrastinación académica. Sin embargo, se concluyó que este análisis revela que los estudiantes sujetos a la encuesta muestran una propensión a postergar sus responsabilidades académicas, lo cual parece estar vinculado a la ausencia de una base sólida de hábitos de estudio.

Para tener un mayor entendimiento de la variable programa de gestión del tiempo, según Samán et al. (2021) es la capacidad de organizar y planificar actividades de forma eficaz, habilidad esencial para los estudiantes que deben hacer malabarrismos con múltiples tareas y responsabilidades, como trabajos de curso, ensayos clínicos, exámenes y proyectos. La gestión eficaz del tiempo ayuda a prevenir el estrés y la sobrecarga, dando a los estudiantes más tiempo para dedicarlo al aprendizaje y al desarrollo personal. Asimismo, Ríos (2023) indica que la gestión del tiempo (GT) se define como un proceso diseñado para identificar y alcanzar metas académicas considerando el tiempo disponible y aprobando su uso.

La teoría de Eisenhower se basa según Flores (2022) en cuatro cuadrantes la cual prioriza las tareas por urgentes e importantes, la teoría se basa en que la urgencia está determinada por las consecuencias de no tomar medidas inmediatas. Según Guerrero (2023) en el primer cuadrante se ubicarán las tareas clasificadas como urgentes e importantes, es decir, tareas que deben resolverse de inmediato. En el segundo cuadrante encontrará tareas importantes, pero no urgentes que pueden programarse para una fecha posterior. El tercer cuadrante contendrá aquellas tareas que son urgentes, pero no importantes, aquellas que se pueden delegar, y el cuarto cuadrante contendrá aquellas tareas que no son ni urgentes ni importantes, aquellas que se pueden abandonar o evitar.

Asimismo, Sagredo et al. (2020) la GT es la capacidad de planificar y controlar cómo una persona emplea sus horas para lograr sus objetivos de forma eficaz. Se trata de organizar el tiempo entre distintos ámbitos de la vida, desde el trabajo, las tareas del hogar, la vida social y las aficiones. El tiempo siempre pasa y

no podemos controlarlo, pero la gestión del tiempo es organizando los acontecimientos de tu vida en proporción al tiempo.

Las dimensiones para esta variable se han plasmado tres, según Roblero (2020) infiere que la planificación de la gestión implica emplear todas las técnicas conocidas y combinarlas para obtener los resultados deseados para alcanzar todos los objetivos marcados al principio. Según Infante (2021) la programación es una práctica que permite organizar sus actividades de manera eficiente y garantizar una asignación adecuada de recursos temporales. En otras palabras, se trata de controlar tu tiempo para ser más productivo y alcanzar tus objetivos. Por última dimensión, la estimación del tiempo Sagredo et al. (2020) es una construcción cerebral que puede manipularse externamente y puede cambiar bajo ciertas condiciones. Algunas ilusiones temporales revelan los mecanismos neuronales que subyacen a la percepción del tiempo.

Dado ello, Estremadoiro y Schulmeyer (2021) la procrastinación implica evitar, retrasar, sustituir o posponer actividades que normalmente son esenciales para el sujeto y que requieren recursos físicos o atencionales y cognitivos especiales. Puede ser adaptativo, pero normalmente no lo es. Según Zumárraga y Cevallo (2022) la procrastinación suele ocurrir antes de que se inicien o completen determinadas tareas, lo que lleva a una gestión ineficaz del tiempo y, a menudo, provoca malestar subjetivo, también se define como el aplazamiento o evitación deliberada de un trabajo planificado o programado sin justificación.

Por consiguiente, Bertolín (2023) manifiesta que la procrastinación es la acción de posponer lo que sabemos que debemos hacer. En ocasiones, nuestras técnicas de prevención pueden resultar bastante inventivas. Asimismo, se define mejor como la acción de posponer una tarea que estaba inicialmente programada a pesar de anticipar que la situación empeorará debido al retraso. Todas las conceptualizaciones del comportamiento de procrastinación reconocen la necesidad de posponer, retrasar o diferir un trabajo o elección, consistente con las raíces latinas del término de pro que significa "adelante, fuera o a favor de" y ante que significa "de mañana".

Ahora, la teoría que sustenta la procrastinación, según Otero et al. (2023) menciona que la teoría psicodinámica propuesta por Baker afirma que las personas



que procrastinan lo hacen porque su comportamiento genera sentimientos de vigilancia y ansiedad. Ante ello, utilizan mecanismos de defensa para eludir la responsabilidad y las emociones negativas asociadas con las tareas pendientes. Además, de una teoría motivacional porque el sujeto cambia su comportamiento o motivación para lograr el triunfo, en lo conductual propuesta por Skinner por que el sujeto trabaja mediante una conducta procrastinadora resultando de manera positiva, y cognitivo el estudiante posee pensamiento obsesivos o quejosos debido a que no tiene la capacidad de realizar los trabajos.

Las dimensiones de la variable, según Reis y Ortega (2024) clasifican en cuatro dimensiones, la psicodinámica se basa que generalmente la procrastinación viene desde la infancia como la fuente potencial de la procrastinación. Los procesos psicológicos inconscientes y los conflictos internos, forjados en esta etapa crucial, pueden influir significativamente en el comportamiento posterior, incluyendo la tendencia a posponer tareas o responsabilidades. Como segunda dimensión la motivacional, la procrastinación se analiza desde una perspectiva de éxito. Se considera que la motivación para alcanzar metas en diversos aspectos de la vida juega un papel crucial. El individuo se enfrenta a una disyuntiva que puede enfocarse en el deseo de triunfar o en el miedo al fracaso. La primera opción impulsa la motivación, mientras que la segunda la obstaculiza, generando la procrastinación como mecanismo de evitación.

La tercera dimensión conductual, según Suárez (2022) la procrastinación se caracteriza por la postergación de tareas que implican una gratificación a largo plazo en favor de actividades que brindan satisfacción inmediata. El estudiante, al enfocarse en las recompensas a corto plazo, abandona la tarea que exige esfuerzo y dedicación a largo plazo. Este comportamiento procrastinatorio se ve reforzado indirectamente por la recompensa inmediata, lo que confirma que la procrastinación se basa en el abandono de la actividad principal. Finalmente, lo cognitivo se basa en que los procrastinadores suelen tener un procesamiento de información disfuncional. Constantemente reflexionan sobre su comportamiento de procrastinación, atrapados en un círculo vicioso de pensamientos negativos e ideas distorsionadas sobre sus capacidades. Este tipo de estructuras de pensamiento desadaptativas generan un temor al fracaso y al rechazo, lo que intensifica la tendencia a posponer las tareas.

Después de revisar y analizar estudios previos, se resalta la crucial importancia de implementar un programa de gestión del tiempo en el ámbito académico; ya que el tiempo es un recurso irrecuperable y su manejo eficiente es fundamental para el éxito académico. De tal forma que, al organizar las actividades y eventos de nuestra vida, en proporción al tiempo disponible, nos permitirá optimizar su uso y alcanzar nuestras metas.

Por otro lado, diversas investigaciones, como las mencionadas, confirman que la gestión del tiempo predice el rendimiento académico. Por lo que, este estudio propone un programa de gestión del tiempo enfocado en reducir la procrastinación, otra variable significativa en el ámbito educativo. Tal es así que múltiples autores coinciden en que la procrastinación no está determinada por factores como el género o la edad, por lo que no necesariamente limita el desempeño individual de manera absoluta. Sin embargo, es un problema que se erige como un enemigo invisible en el ámbito educativo, ya que puede afectar en mayor o menor medida el rendimiento académico generando una espiral de estrés y frustración. Por lo tanto, resulta fundamental organizar el tiempo de forma eficaz para optimizar el aprendizaje.

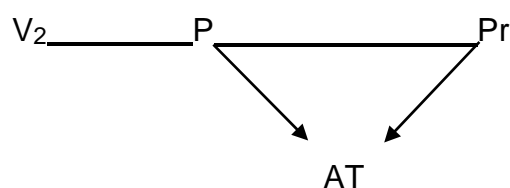
Finalmente, para dar respuesta a las preguntas planteadas se determinó como hipótesis general, el programa de gestión del tiempo permite afrontar la procrastinación en adolescentes de una I.E pública, Chiclayo, 2024.

## II. METODOLOGÍA

El tipo de investigación fue básica, dado que surgió a partir de conocimientos teóricos sin dar soluciones al problema (Ramos, 2023). En este estudio, se orientó a incrementar el conocimiento sin discrepar con ningún aspecto práctico. El enfoque fue cuantitativo, debido a que se realizó la medición de las variables mediante instrumentos psicométricos y se aplicó un tratamiento estadístico (Romero, 2020), por ello se identificó el nivel de procrastinación. Se aplicó un diseño no experimental con nivel propositivo, puesto que se analizó el comportamiento de las variables sin manipulación deliberada, empleando los instrumentos de obtención de datos en un único momento (Ponce et al., 2020).

**Figura 1**

*Diseño de investigación*



**Dónde:**

V2 = Pronunciación

P = Problemática

AT = Antecedentes y teorías

Pr = Programa gestión del tiempo

La variable "Programa de gestión del tiempo", según Samán et al. (2021) implicó la capacidad de organizar y planificar actividades de manera eficaz, una habilidad esencial para manejar múltiples tareas y responsabilidades. Por otro lado, Estremadoiro y Schulmeyer (2021) definieron la procrastinación como la tendencia a evitar, retrasar o posponer actividades que normalmente son importantes para el sujeto. Esta variable se compuso de las dimensiones psicodinámica, conductual, motivacional y cognitiva. Además, la escala de medición utilizada fue de tipo ordinal.

La población se definió como un número finito o infinito de sujetos cuyos objetos eran similar, mientras que la muestra la definieron como un pequeño grupo extraído de la población (Arias y Covinos, 2021). La población y la muestra

incluyeron a 13 adolescentes que estaban cursando el 3° grado de secundaria en una institución educativa. Los criterios de inclusión abarcaban a los alumnos que asistían a clases, estudiantes de ambos sexos y aquellos que completaran correctamente los cuestionarios. Los criterios de exclusión, por su parte, incluyeron a los estudiantes matriculados que no asistían a clases y a los estudiantes de nivel primario. Por tanto, el muestreo fue censal dado que se tomó la totalidad de la población.

La técnica utilizada en este estudio fue la encuesta para que obtener información sobre la procrastinación. Según Cisneros (2022) es una herramienta que permite obtener información directamente de los participantes quienes son los personajes principales del estudio. El instrumento empleado en este caso fue un cuestionario para la recogida de datos de manera presencial. En relación con la variable procrastinación, se utilizó un cuestionario que abarcó las 4 dimensiones, psicodinámica (5 ítems), motivacional (4 ítems), conductual (6 ítems) y cognitivo (7 ítems). El instrumento pasó por un proceso de validación por tres expertos y para la confiabilidad se trabajó con Excel para determinar el Alfa de Cronbach.

Los métodos para el análisis de datos emplearon la estadística descriptiva para presentar un conjunto de valores que describen las características de la muestra. El análisis descriptivo-analítico se aplicó a los hechos del fenómeno objeto de estudio, siendo recopilado y organizado mediante el aplicativo Microsoft Excel. De igual forma, la información adquirida de los cuestionarios se procesó en Excel, comenzando con el cálculo de la confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach.

Los aspectos éticos reflejados en el presente estudio se elaboraron de acuerdo a los rigurosos estándares y principios éticos establecidos en el RCU N° 470-2022-UCV. Con respecto al principio del respeto a las personas, se garantizó que los participantes fueran considerados agentes autónomos, quienes pudieron decidir de manera voluntaria si participasen en la investigación, además de protegerse sus derechos. Asimismo, se aplicó el principio de beneficencia, ya que los participantes no fueron sometidos a ningún riesgo, y el estudio tuvo como finalidad proponer un programa que, mediante la identificación del nivel de procrastinación, permitió implementar estrategias efectivas para su manejo. Se respetó también el principio de no maleficencia, al asegurar que el bienestar de los participantes fuera la máxima prioridad durante la investigación, evitando cualquier

tipo de daño o perjuicio. En cuanto al principio de justicia, todos los participantes fueron seleccionados y tratados de manera justa y equitativa.

Adicionalmente, la investigación se ajustó al RCU N° 470-2022-UCV, conduciéndose de manera autónoma, respetando plenamente el derecho de los participantes a decidir voluntariamente si deseaban formar parte del estudio y permitiéndoles retirarse en cualquier momento sin presión o coerción. Se respetó también el derecho y dignidad de las personas al proporcionar a los participantes toda la información necesaria sobre la investigación de manera clara, comprensible y accesible, obteniendo su consentimiento o asentimiento informado antes de iniciar cualquier procedimiento, conforme a las normas APA.

### III. RESULTADOS

Una vez obtenidos los datos mediante la aplicación del instrumento a los estudiantes, se ordenó la información a través de Microsoft Excel, y se obtuvieron los siguientes resultados según los niveles.

**Tabla 1**

*Nivel de procrastinación desde el enfoque psicodinámico que presentaron los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.*

<b>Nivel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Nivel bajo</b>	7	53.8%
<b>Nivel medio</b>	5	38.5%
<b>Nivel alto</b>	1	7.7%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Los datos obtenidos se habían recopilado mediante la aplicación de los instrumentos a los estudiantes de tercero.

La tabla 1 evidenció el nivel de procrastinación desde el enfoque psicodinámico, donde el nivel bajo correspondió al 53.8%, lo que representó a 7 estudiantes. Esto indicó que estos estudiantes se organizaban con anterioridad para realizar sus tareas y, además, no postergaban sus actividades de interés en ciertos cursos y lecturas, lo cual podría evidenciar un buen nivel de control de sus impulsos. En el nivel medio, con un 38.5% que equivalió a 5 estudiantes, se observó que presentan síntomas de conflictos internos no resueltos. Estos conflictos pueden ser de diversa índole: miedo al fracaso, búsqueda de aprobación, dificultades para relacionarse con la autoridad, etc.

Por lo tanto, los alumnos postergaban sus trabajos con regularidad porque evitaban realizarlos, lo que causaba ansiedad y evitaban hacer sus tareas porque las percibían como una amenaza o las consideraban difíciles de ejecutar. Por último, se observó que solo un estudiante, correspondiente al 7.7% del total, se encontraba en el nivel alto. Desde una perspectiva psicodinámica, este estudiante presenta un yo fuerte y bien desarrollado. Por lo que podría utilizar mecanismos de defensa más maduros, como la sublimación (canalizar la energía hacia actividades productivas) o la identificación (adoptar los valores y actitudes de personas admiradas).

**Tabla 2**

*Nivel de procrastinación desde el enfoque motivacional que presentaron los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa, Chiclayo.*

<b>Nivel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Nivel bajo</b>	3	23.1%
<b>Nivel medio</b>	6	46.2%
<b>Nivel alto</b>	4	30.8%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Los datos obtenidos se habían recopilado mediante la aplicación de los instrumentos a los estudiantes de tercero.

La tabla 2 evidenció el nivel de procrastinación desde el enfoque motivacional, donde el nivel bajo fue del 23.1%, que correspondió a 3 estudiantes. Se evidenció que siempre preguntaban, realizaban consultas a su profesor para lograr entender algo que estaba explicando, se sentían motivados al realizar sus tareas y estaban conectados con su responsabilidad educativa para su propio desarrollo personal. Para el nivel medio, con un 46.2% que correspondió a 6 estudiantes, se pudo analizar que a veces pedían ayuda y se motivaban para realizar sus tareas y exigencias académicas.

Este tipo de procrastinación, en los colegiales, fue un indicador permanente, es decir se evidenció que dichos adolescentes cambiaban una serie de conductas para lograr la victoria en distintos aspectos de su vida. Entonces, procrastinaban porque se encontraban desmotivados, generando una insatisfacción en base a los objetivos que pretendían cumplir, o se desanimaban cuando un logro provenía de un esfuerzo o dedicación, lo que conllevaba a una procrastinación desde un enfoque motivacional. Por su parte, en el nivel alto, con un 30.8% que correspondió a 4 estudiantes, se evidenció que no se sentían motivados para estudiar y realizar tareas, ya que les resultaba aburrido o no se ajustaba a sus intereses. Asimismo, no se sentían animados para realizar consultas o resolver alguna duda con su profesor.

**Tabla 3**

*Nivel de procrastinación desde el enfoque conductual que presentaban los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa, Chiclayo*

<b>Nivel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Nivel bajo</b>	1	7.7%
<b>Nivel medio</b>	7	53.8%
<b>Nivel alto</b>	5	38.5%
<b>Total</b>	13	100%

*Nota.* Los datos obtenidos se habían recopilado mediante la aplicación de los instrumentos a los estudiantes de tercero.

La tabla 3 evidenció el nivel de procrastinación desde el enfoque conductual, donde el nivel bajo fue del 7.7%, correspondiente a 1 estudiante, lo que significó que este estudiante se organizaba de manera efectiva porque realizaba todo con anterioridad y con calma, sin provocar síntomas de estrés. Para el nivel medio, con un 53.8% que correspondió a 7 estudiantes, se evidenció que a veces estudiaban con tiempo anticipado para sus exámenes y trataban de terminar sus tareas antes para quedarse con tiempo de sobra, pero no siempre lo lograban, porque no habían tomado conciencia de su responsabilidad. Por último, en el nivel alto, con un 38.5% que correspondió a 5 estudiantes, se pudo evidenciar que, cuando sabían que se acercaban exámenes, no estudiaban con tiempo y entregaban sus tareas a destiempo, sin importar las consecuencias como el estrés y el bajo rendimiento académico.

Ante lo mencionado, tanto en el nivel medio como alto se evidenció una diferencia del 15.3%. Desde esta perspectiva, los alumnos procrastinaban debido a la conducta que realizaban en base a una tarea asociada a una gratificación a corto plazo. Por tanto, los escolares dejaban de realizar actividades académicas porque estas estaban asociadas a un rendimiento a largo plazo, y esta conducta de procrastinación se manifestaba por obtener una "recompensa" en un corto período de tiempo y recibir un impulso indirecto.



**Tabla 4**

*Nivel de procrastinación desde el enfoque cognitivo que presentaban los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa*

<b>Nivel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Nivel bajo</b>	0	0.0%
<b>Nivel medio</b>	6	46.2%
<b>Nivel alto</b>	7	53.8%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Los datos obtenidos se habían recopilado mediante la aplicación de los instrumentos a los estudiantes de tercero.

La tabla 4 evidenció el nivel de procrastinación desde el enfoque cognitivo, donde el nivel medio con 46.2% que correspondió a 6 estudiantes, indicó que estos se molestaban a veces cuando no avanzaban con sus tareas y no recibían el apoyo que necesitaban. Por ello, buscaban mejorar creando una rutina de estudio. Por último, el nivel alto, con un 53.8% que correspondió a 7 estudiantes, significó que estos no habían desarrollado una rutina de estudio para realizar sus trabajos lo más pronto posible, no empleaban, en lo posible, la capacidad de organización de su tiempo, y evitaban tareas escolares. Se justificaban porque no recibían apoyo de su entorno cercano, lo que ocasionaba condiciones de desconfianza e inseguridad para realizar sus tareas. En base a lo mencionado, tanto en el nivel medio como alto hubo una diferencia mínima de 7.6%, lo que evidenció que los colegiales procrastinaban porque poseían un proceso de información disfuncional y reflexionaban tenazmente sobre su conducta de procrastinación, ya que tenían estructuras desadaptativas en su pensamiento que creaban imposibilidad y rechazo social, y miedo a consecuencias negativas. Por último, ante lo observado en los adolescentes, se pudo mencionar que el razonamiento dado era insuficiente porque las conclusiones que sacaban muchas veces eran erróneas. Utilizando este modelo, se pudo explicar cómo los escolares llegaban a tener ideas irracionales y los resultados de las alteraciones emocionales influían en el comportamiento, haciendo que los individuos reaccionaran de manera contraproducente, principalmente debido a una baja tolerancia a la decepción, descuidando así temas importantes como las actividades escolares.

**Tabla 5**

*Resultados de validación del programa de gestión del tiempo para la procrastinación en los estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa*

Ítem	CRITERIO	Expertos			Suma (S)	V de Aiken
		1	2	3		
<b>a. Pertinencia con la investigación</b>						
1.	Con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	1	1	1	3	1.00
2.	Con las variables y dimensiones.	1	1	1	3	1.00
3.	Con las dimensiones e indicadores.	1	1	1	3	1.00
4.	Con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	1	1	1	3	1.00
5.	Con los fundamentos teóricos.	1	0	1	2	0.67
6.	Con la estructura de la investigación.	1	1	1	3	1.00
7.	La propuesta con el diagnóstico del problema.	1	1	1	3	1.00
<b>b. Pertinencia con la aplicación</b>						
8.	Es aplicable al contexto de la investigación.	1	1	1	3	1.00
9.	Soluciona el problema de la investigación.	1	1	0	2	0.67
10.	Su aplicación es sostenible en el tiempo.	1	1	1	3	1.00
11.	Es viable en su aplicación.	1	1	1	3	1.00
12.	Es aplicable a otras instituciones con características similares.	1	1	1	3	1.00
<b>V de Aiken de la propuesta</b>					<b>0.94</b>	

*Nota.* Los datos obtenidos de la validación del V de Aiken.

Los resultados de esta tabla demostraron la validación del programa de gestión del tiempo, diseñado con la intención de mejorar el afrontamiento de la procrastinación en estudiantes de 3° grado de secundaria de una institución educativa pública en Chiclayo. Para validar la propuesta, esta fue evaluada por tres expertos en los campos educativo y psicológico, quienes verificaron que cumpliera con ciertos criterios, como fundamentos teóricos, bases científicas, principios psicopedagógicos y disciplinares relevantes para la investigación.

En cuanto a la pertinencia con la investigación, los tres expertos evaluaron siete ítems. Los expertos 1 y 3 otorgaron una calificación de 1.00 en cada ítem, indicando que todos los criterios eran considerados relevantes. Sin embargo, el experto 2 calificó con 0 el ítem cinco, señalando que faltaba una fundamentación teórica más sólida, lo que sugirió que este aspecto de la propuesta necesitaba mejoras. Por otro lado, la pertinencia con la aplicación del programa también fue evaluada en cinco ítems. Los expertos 1 y 2 consideraron que la propuesta era pertinente para su implementación. No obstante, el experto 3 indicó que el ítem 9, en lugar de ofrecer una solución al problema de la investigación, podría servir como una herramienta para combatirlo.

Asimismo, tras aplicar el método de V de Aiken en Microsoft Excel y obtener un resultado de 0.94, se llegó a indicar que la propuesta era adecuada para su aplicación en los escolares, facilitando así el nivel de afrontamiento de la procrastinación.

#### IV. DISCUSIÓN

En este apartado se realizó el análisis de los resultados obtenidos y las comparaciones con los antecedentes y teorías plasmadas en los primeros capítulos. Donde se tuvo como objetivo proponer un programa de gestión del tiempo para afrontar la procrastinación en 13 estudiantes que cursan el 3° de secundaria de una institución pública, Chiclayo.

De acuerdo con el primer objetivo, identificar el nivel de procrastinación psicodinámica en 13 adolescentes, y según los resultados de la tabla uno indica que el 53.8% (7 estudiantes) se encontraron en el nivel bajo, en el caso del nivel medio se encontró al 38.5% (5 estudiantes) y, por último, el nivel alto, representado por el 7.7% (1 estudiante). Ante eso, se comparó con el estudio de Real et al. (2023) en donde incluyó una muestra de 188 estudiantes del nivel secundario, y mostraron que el 58.5% presentaban niveles bajos, el 26.6% presentaban niveles medios y el 14.9% restantes presentaban sus trabajos a tiempo debido a que se organizaban. Por ello, se puede decir que aquí hay más porcentaje de estudiantes en el nivel bajo que no se organizaban previamente para realizar sus tareas o que las postergaban debido a la falta de interés.

La psicodinámica para Reis y Ortega (2024) se basa generalmente en la procrastinación que viene desde la infancia como la fuente potencial de la procrastinación. Los procesos psicológicos inconscientes y los conflictos internos, forjados en esta etapa crucial, pueden influir significativamente en el comportamiento posterior, incluyendo la tendencia a posponer tareas o responsabilidades.

De igual manera se pudo encontrar similitud con el estudio de Corrales et al. (2022) ya que en su muestra fue a 738 educandos de secundaria de una institución educativa y en sus resultados mostraron que el 34% de los educandos admitió siempre posponer las tareas de cursos que no les interesan, el 35% a veces postergaban sus tareas y el 31% admitieron que siempre son organizados con sus trabajos haciendo con anticipación.

Por otro lado, estos resultados, se asemejan a la teoría psicodinámica propuesta por Baker y según Otero et al. (2023) Baker afirma que las personas que procrastinan lo hacen porque su comportamiento genera sentimientos de vigilancia y ansiedad. Ante ello, utilizan mecanismos de defensa para eludir la responsabilidad y

las emociones negativas asociadas con las tareas pendientes. Así también, se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes no se organizaban con anterioridad para la realización de sus tareas, además que las tareas que les dejaban no les gustaban. Eso conlleva a que piensen en procrastinar y tengan un bajo rendimiento académico. Esto se relaciona con Zapata et al. (2021) ya que indican que el rendimiento académico se evalúa en función del logro académico, las calificaciones, la asistencia, etc.

De acuerdo con el segundo objetivo, identificar el nivel de procrastinación desde el enfoque motivacional en 13 adolescentes. Según la segunda tabla el 23.1% (3 estudiantes) muestra nivel bajo, el 46.2% (6 estudiantes) en nivel medio y en el nivel alto, que constituye el 30.8% (4 estudiantes). Estos resultados presentan similitud con García et al. (2023) ya que tuvo como fin investigar el nivel de procrastinación en una muestra de 407 estudiantes de secundaria, y se logró encontrar que un 28.3% se encontraba en nivel alto indicando que siempre estaban motivados para la realización de sus tareas, el 58.5% muestran un nivel medio y solo el 13.2% evidencian un nivel bajo mostrando que se sienten desmotivados. Por ello se menciona que la motivación es un aspecto importante de la personalidad mediante el cual una persona busca lograr el éxito.

De igual manera se puede comparar con Pérez et al. (2023) en su estudio menciona que presenta un nivel alto de motivación en los estudiantes con un 51.9%, el 38.4% un nivel moderado y el 9.7% un nivel bajo. Asimismo, indica que la motivación influye en el rendimiento académico de los escolares para el desenvolvimiento de capacidades y actitudes de los colegiales junto con en el acompañamiento de los padres durante el proceso académico. Además, se sustenta con la teoría motivacional según Otero et al. (2023) es cuando el sujeto cambia su comportamiento o motivación para lograr el triunfo. Podemos evidenciar que hay porcentaje elevados de estudiantes que sienten motivados. Aún hay estudiantes no realizan sus tareas debido a que sienten que no genera interés en ellos, y por eso pierden la motivación y la atención cuando realizan las tareas.

Eso se relaciona con Rodrigues et al. (2020) ya que advierten que el uso excesivo de redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter y YouTube, un hábito relativamente nuevo entre los adolescentes puede tener consecuencias negativas en su salud mental y conductual. Asimismo, generar ideas de fracaso, fatiga e impaciencia y aumentar la tendencia a procrastinar. Para Reis y Ortega

(2024) la dimensión motivacional, se analiza desde una perspectiva de éxito, asimismo, se considera que la motivación para alcanzar metas en diversos aspectos de la vida juega un papel crucial.

De acuerdo con el tercer objetivo la dimensión conductual, identificar el nivel de procrastinación desde el enfoque conductual en 13 adolescentes. Donde se tuvo como resultados en la tercera tabla, en el nivel bajo un 7.7% (1 estudiante), en el nivel medio un 53.8% (7 estudiantes) y, por último, el 38.5% (5 estudiantes) se encuentra en el nivel alto. Estos resultados se asemejan con el estudio de Duda y Gallardo (2022) donde su muestra incluyó 148 estudiantes de secundaria porque revelaron la presencia de niveles altos con 60.8%, medios con 27.0% y bajos con 12.2%, así también hay porcentaje elevado en el nivel alto debido a que estos estudiantes entregan sus tareas a tiempo y están comprometidos con mantener un buen rendimiento académico. Además, se organizan con eficacia y no presentan niveles de estrés.

Asimismo, se asemeja con el estudio de Morín et al. (2023) en donde contaron con una muestra de 338 estudiantes de secundaria de institución educativa Tacna y para el enfoque conductual existía un alto nivel de 49.7%, un medio nivel de 25.4% y un bajo nivel de 24.9%, lo cual indica que el alto nivel tiene mayor porcentaje y que estos estudiantes entregan sus tareas a tiempo. Por otro lado, se sustenta con la teoría de Watson ya que Ortega y Villarreal (2023) menciona que todo lo que las personas realizan, hacen o hablan se refleja como conducta. Donde la procrastinación es una conducta que realiza un sujeto en una tarea que está asociada a una gratificación a corto plazo, y por tanto los estudiantes dejan de realizar actividades escolares porque está asociada a un rendimiento a largo plazo, y esta conducta de procrastinación se manifiesta por obteniendo una "recompensa", en un corto período de tiempo y obtener un impulso indirecto.

En esta situación se evidencia que la mayoría de los estudiantes suelen estudiar por adelantado para sus exámenes y tratan de terminar sus tareas antes para quedarse con tiempo de sobra, aunque no siempre han tomado conciencia de su responsabilidad. Esto tiene similitud con lo mencionado por Zapata et al. (2021) acerca de que el rendimiento académico se evalúa en función del logro académico, las calificaciones, la asistencia, entre otros. Según Suárez (2022) la procrastinación se caracteriza por la postergación de tareas que implican una gratificación a largo plazo en favor de actividades que brindan satisfacción inmediata. El estudiante, al

enfocarse en las recompensas a corto plazo, abandona la tarea que exige esfuerzo y dedicación a largo plazo. Este comportamiento procrastinatorio se ve reforzado indirectamente por la recompensa inmediata, lo que confirma que la procrastinación se basa en el abandono de la actividad principal.

De acuerdo con el cuarto objetivo, identificar el nivel de procrastinación desde el enfoque cognitivo en 13 adolescentes. Donde según la tabla cuatro el nivel medio muestra un 46.2% (6 estudiantes) y el nivel alto un 53.8% (7 estudiantes). Esto se asemeja al estudio de Zhijie et al. (2022) donde mostró que un 55.0% de 91 alumnos de secundaria se encontraban en un nivel medio, ya que solían frustrarse al no terminar sus tareas y el 45.0% muestra un nivel alto, estos estudiantes no tienen una rutina establecida para la realización de sus tareas. También tiene similitud con Mejía et al. (2023) en una muestra 120 estudiantes de secundaria, el 50.0% tiene hábitos de estudio deficientes con un nivel alto de procrastinación, ya que no conto con una base sólida de estudios y no han desarrollado su rutina para realizar sus trabajos. Asimismo, el 12.5% tiene hábitos de estudio regulares con un nivel medio de procrastinación y el 37.5% de los estudiantes restantes exhibe hábitos de estudio buenos y un nivel bajo de procrastinación académica.

Además, la teoría que sustenta esta dimensión, la teoría psicodinámica propuesta por Baker ya que Otero et al. (2023) afirma que en lo cognitivo el estudiante posee pensamiento obsesivos o quejosos debido a que no tiene la capacidad de realizar los trabajos. Asimismo, se evidencia que los estudiantes no tienen establecida sus rutinas de estudio y no organizan de manera adecuada su tiempo, lo que conlleva a que eviten sus tareas. Esto tiene similitud con Zapata et al. (2021) ya que indican que el rendimiento académico se evalúa en función del logro académico, las calificaciones, la asistencia, etc. Para Suárez (2022) el enfoque cognitivo se basa en que los procrastinadores suelen tener un procesamiento de información disfuncional. Constantemente reflexionan sobre su comportamiento de procrastinación, atrapados en un círculo vicioso de pensamientos negativos e ideas distorsionadas sobre sus capacidades. Es por lo que se plantea el objetivo cuatro,

De acuerdo con el quinto objetivo el programa de gestión del tiempo, validar el programa de gestión del tiempo para la procrastinación en los adolescentes y según la tabla 5 el valor del V de Aiken es de 0.94. Así también este programa de gestión del tiempo fue propuesto después de analizar los resultados de las dimensiones de la variable procrastinación, las cuales mostraron porcentajes

regulares en los niveles bajos y medios. Por otro lado, la propuesta del programa cuenta con 10 sesiones de aprendizaje para elevar el nivel de afrontamiento en la procrastinación de los estudiantes y también está diseñada para ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades y estrategias efectivas para planificar, organizar y utilizar su tiempo de manera más productiva y eficiente. Esto se encuentra relacionado con el estudio de Sagredo et al. (2020) el cual tuvo como objetivo crear un programa gestión del tiempo para el logro del ámbito profesional y académico. Los resultados indican que al validar su programa aplicaron un juicio de 5 expertos, en donde obtuvieron 1.00 para la V de Aiken.

Según Ríos (2023) es un proceso dirigido al establecimiento y logro de metas académicas definidas considerando el tiempo disponible y la verificación de sus usos. Asimismo, la gestión eficaz del tiempo ayuda a prevenir el estrés y la sobrecarga, dando a los estudiantes más tiempo para dedicarlo al aprendizaje y al desarrollo personal. Por esta razón se plantea el quinto objetivo.

Por otro lado, esta propuesta se encuentra sustentada en la teoría de Eisenhower según Flores (2022) separa las tareas en cuatro cuadrantes, donde se prioriza las tareas por urgentes e importantes, la teoría se basa en que la urgencia está determinada por las consecuencias de no tomar medidas inmediatas. Donde la propuesta de gestión del tiempo es una iniciativa diseñada para ayudar a las personas a desarrollar habilidades y estrategias efectivas para planificar, organizar y utilizar su tiempo de manera más productiva y eficiente. Dicha propuesta contribuya a mejorar la motivación, el rendimiento académico, reducir el estrés para el desarrollo de habilidades de autodisciplina y responsabilidad efectiva en la gestión del tiempo.



## **V. CONCLUSIONES**

- 1.** El nivel de procrastinación psicodinámica mostró que en el nivel bajo fue del 53.8%, en el nivel medio del 38.5% y en el nivel alto del 7.7%. Esto indicó que los conflictos infantiles tenían raíces profundas y podían moldear patrones de procrastinación en la edad adulta, afectando la organización del tiempo.
- 2.** En el segundo objetivo, el nivel de procrastinación motivacional mostró un nivel bajo del 23.1%, un nivel medio del 46.2% y un nivel alto del 30.8%. Por lo que se entendió que la mayor parte de los estudiantes trataba de motivarse, aunque no utilizaban todo su tiempo para estudiar y eso no solo se debía a que el tema les resultaba aburrido, sino que a veces el miedo al fracaso los paralizaba más que el deseo de triunfar.
- 3.** En el tercer objetivo, el nivel de procrastinación conductual mostró un nivel bajo del 7.7%, un nivel medio del 53.8% y un nivel alto del 38.5%. Esto evidenció que la mayor parte de los estudiantes a veces estudiaba con tiempo anticipado para sus exámenes, aunque posponían deliberadamente tareas o responsabilidades importantes, a pesar de conocer las consecuencias negativas que esto podía acarrear.
- 4.** En el cuarto objetivo, el nivel de procrastinación cognitiva mostró un nivel medio del 46.2% y un nivel alto del 53.8%; lo cual evidenció que los estudiantes no habían desarrollado la capacidad de organizar su tiempo, por lo que evitaban sus tareas escolares y se enfocaban en los pensamientos y creencias que justificaban o facilitaban esta conducta.
- 5.** En el quinto y último objetivo, respecto a la validez de la propuesta del programa, se realizó el juicio de tres expertos, quienes determinaron que era adecuada para su aplicación en la muestra de estudio, y que además la V de Aiken fue de 0.94, facilitando así el nivel de afrontamiento de la procrastinación.

## **VI. RECOMENDACIONES**

- 1.** Se propone que el director fomente una colaboración estrecha entre el equipo docente y el área de psicología. De esta manera, se podrán implementar estrategias pedagógicas más efectivas y personalizadas para abordar la procrastinación psicodinámica. La capacitación continua de los profesores en temas como la inteligencia emocional y la resolución de conflictos es fundamental para este propósito.
- 2.** Los docentes deben fomentar un ambiente escolar que celebre los logros académicos y proporcione retroalimentación positiva, ya que también puede ayudar a incrementar la motivación y el compromiso de los estudiantes con sus estudios, disminuyendo así la procrastinación motivacional.
- 3.** Asimismo, se recomienda a los docentes a implementar estrategias que promuevan la gestión del tiempo y la reducción del estrés. En cuanto a ello, se deben enseñar habilidades específicas para establecer prioridades y manejar eficazmente su estudio y las tareas escolares.
- 4.** Se recomienda motivar a los docentes a transversalizar, en sus programas curriculares, actividades referidas a la autoestima y pensamientos positivos; ya que no solo estamos mejorando su bienestar emocional, sino también ayudándoles a desarrollar habilidades de gestión del tiempo más efectivas y a reducir la procrastinación
- 5.** Se recomienda a la directora de la institución educativa aplicar esta propuesta de programa de gestión del tiempo diseñado para afrontar la procrastinación en los adolescentes; ya que cuenta con bases teóricas y científicas sólidas que están adaptadas a las características de los estudiantes de la institución educativa.

## **VII. PROPUESTA**

### **1. TÍTULO PROPUESTA**

PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria

### **2. PRESENTACIÓN**

Basándose en los resultados del estudio, donde se encontró que el 7.7% de los estudiantes se sitúan en el nivel bajo y el 53.8% se encuentran en el nivel medio, indicando que están en proceso de mejora respecto a la procrastinación. Por ello, la propuesta de un programa de gestión del tiempo dirigido a los estudiantes de 3° de secundaria de la institución educativa pública.

Para este programa se ha previsto desarrollar 10 sesiones de aprendizaje, cada sesión con una duración de 45 minutos, metodología activa, usando herramientas que promueven la inteligencia intrapersonal y la autorregulación. Las cuales contribuyen a mejorar la motivación, el rendimiento académico, reducir el estrés para el desarrollo de habilidades de autodisciplina y responsabilidad efectiva en la gestión del tiempo.

### **3. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA**

El programa de gestión del tiempo, según Ríos (2023) se define como un proceso dirigido al establecimiento y logro de metas académicas definidas considerando el tiempo disponible y la verificación de sus usos. Asimismo, la gestión eficaz del tiempo ayuda a prevenir el estrés y la sobrecarga, dando a los estudiantes más tiempo para dedicarlo al aprendizaje y al desarrollo personal.

El programa de gestión del tiempo es una iniciativa diseñada para ayudar a las personas a desarrollar habilidades y estrategias efectivas para planificar, organizar y utilizar su tiempo de manera más productiva y eficiente. Por lo que esta propuesta se encuentra sustentada en la teoría de Eisenhower que separa las tareas en cuatro cuadrantes. También la teoría de la psicodinámica, según Baker, ya que hace referencia al incumplimiento de trabajos primordiales; así como a la teoría motivacional, conductual y cognitivo.

## **4. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Brindar herramientas de gestión del tiempo para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3º de secundaria

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Fomentar la planificación de gestión del tiempo para afrontar la procrastinación.
- Motivar la programación de gestión del tiempo para afrontar la procrastinación.
- Promover la estimación de la duración de gestión del tiempo para afrontar la procrastinación

## **5. JUSTIFICACIÓN**

Se justifica teóricamente al basarse en diversas teorías reconocidas. Utiliza la teoría de Eisenhower, que categoriza las tareas en cuatro cuadrantes distintos, así como la teoría psicodinámica según Baker, que explora el incumplimiento de tareas prioritarias. Además, se apoya en teorías motivacionales, conductuales y cognitivas; las cuales colaboran con el logro de la gestión del tiempo y el éxito académico y formativo de los educandos. Desde una perspectiva socialmente relevante, proporciona a padres y educadores una comprensión más profunda de las realidades de los estudiantes, permitiéndoles fortalecer su enfoque educativo para promover hábitos de estudio saludables y abordar la procrastinación académica. Metodológicamente, emplea instrumentos adecuados para el análisis de datos, estableciendo una base útil para investigaciones futuras. En términos prácticos, ofrece una visión clara de cómo los adolescentes procrastinan, sirviendo como punto de partida para el diseño de programas de prevención e intervención personalizados según el perfil de cada estudiante.

## **6. FUNDAMENTOS**

La teoría de Eisenhower se basa según Flores (2022) en cuatro cuadrantes la cual prioriza las tareas por urgentes e importantes, la teoría se basa en que la urgencia está determinada por las consecuencias de no tomar medidas inmediatas. Según Guerrero (2023) en el primer cuadrante se ubicarán

las tareas clasificadas como urgentes e importantes, es decir, tareas que deben resolverse de inmediato. En el segundo cuadrante encontrará tareas importantes, pero no urgentes que pueden programarse para una fecha posterior. El tercer cuadrante contendrá aquellas tareas que son urgentes, pero no importantes, aquellas que se pueden delegar, y el cuarto cuadrante contendrá aquellas tareas que no son ni urgentes ni importantes, aquellas que se pueden abandonar o evitar.

Asimismo, Sagredo et al. (2020) la gestión del tiempo es la capacidad de planificar y controlar cómo una persona emplea sus horas para lograr sus objetivos de forma eficaz. Se trata de organizar el tiempo entre distintos ámbitos de la vida, desde el trabajo, las tareas del hogar, la vida social y las aficiones. El tiempo siempre pasa y no podemos controlarlo, pero la gestión del tiempo es organizando los acontecimientos de tu vida en proporción al tiempo.

Ahora, la teoría que sustenta la procrastinación, según Otero et al. (2023) menciona que la teoría psicodinámica propuesta por Baker afirma que las personas que procrastinan lo hacen porque su comportamiento genera sentimientos de vigilancia y ansiedad. Ante ello, utilizan mecanismos de defensa para eludir la responsabilidad y las emociones negativas asociadas con las tareas pendientes. Además, de una teoría motivacional porque el sujeto cambia su comportamiento o motivación para lograr el triunfo, en lo conductual propuesta por Skinner por que el sujeto trabaja mediante una conducta procrastinadora resultando de manera positiva, y cognitivo el estudiante posee pensamiento obsesivos o quejosos debido a que no tiene la capacidad de realizar los trabajos.

## **7. PRINCIPIOS PSICOPEDAGÓGICOS / PRNCIPIOS DISCIPLINARES.**

**Individualidad:** Reconocer las diferencias individuales en el estilo de aprendizaje, la motivación y las habilidades de gestión del tiempo de cada estudiante.

**Enfoque integral:** Abordar la procrastinación como un fenómeno complejo que puede estar influenciado por factores emocionales, cognitivos y ambientales.

**Metas claras y realistas:** Establecer objetivos claros y alcanzables para los estudiantes en términos de gestión del tiempo y cumplimiento de tareas.

**Desarrollo de habilidades:** Enseñar habilidades específicas de organización, planificación y autodisciplina que son fundamentales para una gestión efectiva del tiempo.

**Aprendizaje experiencial:** Promover el aprendizaje práctico mediante la aplicación directa de estrategias de gestión del tiempo en situaciones académicas reales.

**Apoyo emocional:** Reconocer y abordar las emociones asociadas con la procrastinación, como la ansiedad, la falta de motivación y el miedo al fracaso.

**Colaboración y comunicación:** Fomentar la colaboración entre estudiantes, padres y educadores para crear un entorno de apoyo que promueva el éxito académico y el desarrollo de hábitos de estudio saludables.

## **8. CARACTERÍSTICAS:**

**Adaptabilidad:** Se adapta a las necesidades individuales de los estudiantes, reconociendo sus diferencias en estilo de aprendizaje, motivación y habilidades de gestión del tiempo.

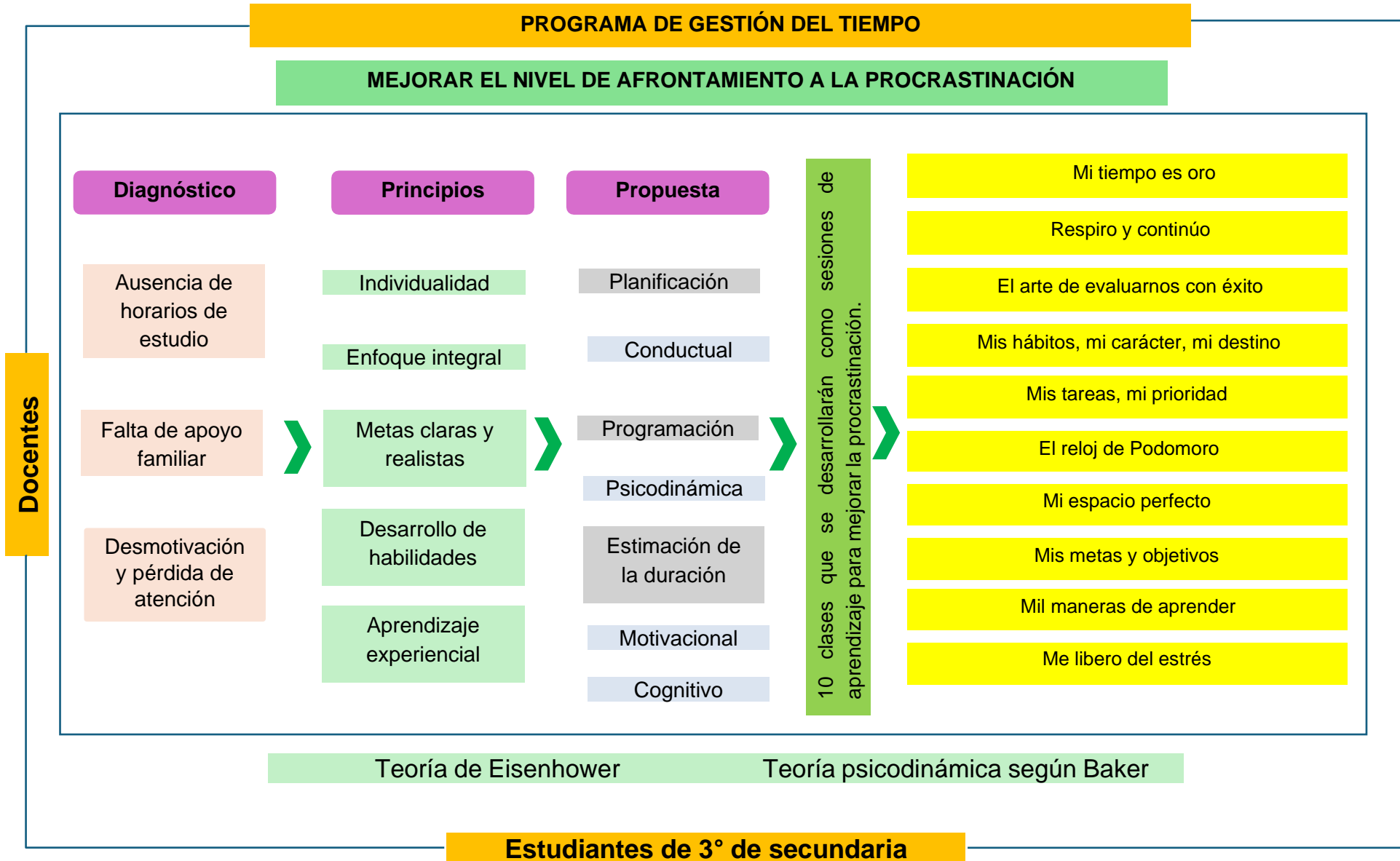
**Metas claras y alcanzables:** Establece objetivos específicos y realistas para los estudiantes en términos de gestión del tiempo y cumplimiento de tareas, promoviendo el éxito académico y personal.

**Desarrollo de habilidades:** Enseña habilidades prácticas de organización, planificación y autodisciplina necesarias para una gestión efectiva del tiempo, utilizando técnicas como la planificación semanal y la priorización de tareas.

**Aprendizaje experiencial:** Proporciona oportunidades prácticas para que los estudiantes apliquen directamente estrategias de gestión del tiempo en situaciones académicas reales, con retroalimentación constructiva.

**Apoyo emocional:** Reconoce y aborda las emociones asociadas con la procrastinación, ofreciendo estrategias de apoyo emocional y construcción de la autoestima para superar barreras emocionales.

## 9. ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA



## 10. ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA PROPUESTA

Actividad nombre	Objetivo	Estrategia	Recursos y materiales	Responsables	Instrumento
1. Mi tiempo es oro	El estudiante elabora un horario de estudio para disfrutar de otras actividades.	Diálogo reflexivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas de inicio y meta</li> <li>• Hojas bond y de colores</li> <li>• Lapiceros</li> <li>• Post-it</li> <li>• Colores o resaltadores</li> <li>• Cuadro de doble entrada</li> </ul>	Docente	Guía de observación
2. Respiro y continúo	El estudiante conoce qué es lo que le limita y distrae.	Estudio de casos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test</li> <li>• Hojas impresas</li> <li>• Video</li> </ul>	Docente	Guía de observación
3. El arte de evaluarnos con éxito	El estudiante reconoce sus logros y dificultades para seguir mejorando.	Diálogo reflexivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas bond y de colores</li> <li>• Lapiceros</li> <li>• Post-it</li> </ul>	Docente	Guía de observación
4. Mis hábitos, mi carácter, mi destino	El estudiante practica hábitos positivos para mejorar su vida.	Diálogo reflexivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laminas</li> <li>• Fichas</li> <li>• Video</li> </ul>	Docente	Guía de observación



5. Mis tareas, mi prioridad	El estudiante prioriza sus tareas para aprovechar el tiempo.	Diálogo reflexivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Plumones</li> <li>• Colores</li> </ul>	Docente	Guía de observación
6. El reloj de Podomoro	El estudiante mejora su concentración para gestionar su tiempo de forma eficiente.	Diálogo reflexivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Figuras</li> <li>• Papelote</li> <li>• Post-it</li> </ul>	Docente	Guía de observación
7. Mi espacio perfecto	El estudiante elige un ambiente que le motive y sea cómodo.	Estudio de casos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas bond</li> <li>• Video</li> <li>• lapicero</li> </ul>	Docente	Guía de observación
8. Mis metas y objetivos	El estudiante reflexiona y toma decisiones para alcanzar mis metas.	Dinámica socioafectiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas bond</li> <li>• Video</li> </ul>	Docente	Guía de observación
9. Mil maneras de aprender	El estudiante Identifica su ritmo y estilo de aprendizaje.	Diálogo reflexivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video</li> <li>• Tarjetas</li> <li>• Post-it</li> </ul>	Docente	Guía de observación
10. Me libero del estrés	El estudiante aprende a liberarse del estrés.	Dinámica La botella del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjetas</li> <li>• Hojas bond</li> </ul>	Docente	Guía de observación

## 11. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

En la siguiente tabla se plasma la evaluación de la propuesta por cada actividad que se va a realizar.

Actividades	Objetivo logrado		Estrategia desarrollada		Recursos materiales		Participación de los responsables	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Mi tiempo es oro								
Respiro y continúo								
El arte de evaluarnos con éxito								
Mis hábitos, mi carácter, mi destino								
Mis tareas, mi prioridad								
El reloj de Podomoro								
Mi espacio perfecto								
Mis metas y objetivos								
Mil maneras de aprender								
Me libero del estrés								

## REFERENCIAS

- Arias, J. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Obtenido de:  
[https://www.researchgate.net/publication/352157132\\_DISENO\\_Y\\_METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION](https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION)
- Bautista, J., Reyes, B., Araoz, E., Córdova, L. y García, P. (2023). Social media addiction and academic procrastination in adolescents of regular basic education. *Universidad y sociedad*, 15(3), 509-517.  
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85162755990&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&sot=q&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY-AUTH%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=31&sessionSearchId=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&relpos=1>
- Bertolín, J. (2023). Neuropsychopathology and procrastination. *Revista chilena de neuro-psiquiatria*, 61(2), 212-220.  
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85164786579&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1cc2b15e579cd4fecf906b5e7bff6cbdd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=32&sessionSearchId=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&relpos=8->
- Ceballos, C., Vargas, M. y Santos, C. (2023). Human procrastination: effects of response requirements. *Interdisciplinaria*, 40(3), 1-27.  
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85184928216&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=32&sessionSearchId=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&relpos=2>
- Cisneros, A., Guevara, A., Urdánigo, J., Garcés, J. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en

- tiempo de Pandemia. *Revista científica dominio de las ciencias*, 8(1), 1-21.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8383508.pdf>
- Corrales, I., García, M., Villegas, J., Valdés, L., Vitón, A., Tusell, D. y Mejía, C. (2022). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes de Estomatología de siete universidades cubanas. *Retos*, 51(2).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572022000200015&lang=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572022000200015&lang=es)
- Domínguez, S., Ricksanchez, A., Aranda, M., Fuentes, V. y García, M. (2023). Influence of smarhphone dependence on academic procrastination in college students: difeferences according sex. *Health and Addictions*, 23 (2), 117-135.  
<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85171533498&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=32&sessionSearchId=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&relpos=7>
- Duda, B. y Gallardo, E. (2022). Caracterización de la procrastinación académica en estudiantado universitario peruano. *Retos*, 26(2).  
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-42582022000200369&lang=es](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582022000200369&lang=es)
- Estrada, E., Ramos, N., Latorre, M., Condori, W., Aquise, J., Valverde, Y. y Herrera, R. (2023). Academic procrastination in students at a private university in the peruvian amazon: A cross-sectional study. *Gaceta Medica de Caracas*, 131(3), 509-517. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85174277239&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&sot=q&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY-AUTH%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=31&sessionSearchId=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&relpos=5>
- Estremadoiro, B. y Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Retos*, 1(30).  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2306-86712021000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004)

- Fayol, M. (2023). Spelling: The problem of managing it in real time. *Approche neuropsychologique des apprentissages*, 35(185), 443-448. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85181156033&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=8ff23166660923b41ec56b88fe57982d&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28gesti%C3%B3n+de+tiempo%29&sl=32&sessionSearchId=8ff23166660923b41ec56b88fe57982d&relpos=1>
- Flores, C. (2022). *Estudio de caso organizacional: programa de intervención de la carga de trabajo en colaboradores de medios digitales de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio USMP. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9929/FLORES\\_BC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9929/FLORES_BC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García, D., Galiz, D. y Peña, H. (2023). Character strengths, emotional distress, and academic procrastination in Psychology students. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 10(2), 262-281. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85179664547&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&sot=q&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY-AUTH%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=31&sessionSearchId=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&relpos=0>
- García, V. y Silva, M. (2020). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura (Guadalajara)*, 11(2), 122-137. <https://www.scielo.org.mx/pdf/apertura/v11n2/2007-1094-apertura-11-02-122.pdf>
- Guerrero, D. (2023). *Gestión del tiempo y su impacto en el desempeño laboral en una empresa de generación eléctrica, Distrito de Magdalena del Mar, 2022*. [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109154/Guerrero\\_PDL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109154/Guerrero_PDL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Infante, D. (2021). *Comunicación Interna y Gestión del Tiempo de los Servidores Administrativos del Hospital Nacional Docente Madre Niño "San Bartolomé", Lima 2020* [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67294/Infante\\_ZDS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67294/Infante_ZDS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Martín, L., Saiz, M., Molinero, P., Arteaga, W. (2023). Academic Procrastination of Spanish Pre-service Teachers during the COVID-19 Pandemic. *Psicología educativa*, 29(2), 1-10. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85175078237&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&sot=q&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY-AUTH%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=31&sessionSearchId=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&relpos=4>
- Martínez, L., Molina, J., Rodríguez, L., Ruiz, J. y Jaramillo, L. (2022). Relationship Between Research Training, the Strengthening of Autonomous Learning and Time Management in Undergraduate Medical Education. *Retos*, 26(3). <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85136316263&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=563a8e26867ba42cc590fb34e68a0f7c&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28gestion+del+tiempo%29&sl=33&sessionSearchId=563a8e26867ba42cc590fb34e68a0f7c&relpos=7>
- Mejía, C., Chacón, J., Torres, G., Wagner, A., Laucel, S., Figueroa, E., Rojas, L., Duque, E., Corrales, I. (2023). Factors associated with academic procrastination in university students from ten latin american countries. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 42(1), 04-13. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85164187264&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=32&sessionSearchId=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&relpos=9>
- MINEDU (2022). *¿Cómo evitar la procrastinación mientras estudias? Diez claves para combatirla.* Obtenido de: <https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/585655-como-evitar-la-procrastinacion-mientras-estudias-diez-claves-para-combatirla>

- Morin, J., Yupanqui, D., Tamayo, M., Acosta, R. (2023). Role of Procrastination as a Mediator of Self-Efficacy and Emotional State in Academic Situations. *Paldeia*, 33(1), 3340-3350. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85182360998&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&sot=q&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY-AUTH%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=31&sessionSearchId=a3938dcdd850e9f5b4d8e71723f5c12d&relpos=3>
- Naciones Unidas (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Obtenido de: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
- Pérez, M., Pérez, M., Gil, J., Pérez, L. y Cruz, R. (2023). Academic procrastination and personality in students at a state university. Proceedings of the LACCEI international Multi-conference for Engineering. *Education and Technology*, 19(2), 19-26. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85172296562&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28procrastinaci%C3%B3n%29&sl=32&sessionSearchId=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&relpos=6>
- Poma, C. (2021). *Estilos de personalidad y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Arequipa, 2021*. [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69021/Poma\\_LCJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69021/Poma_LCJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ponce, O., Pagán, N. y Gómez, J. (2020). Investigación no experimental y generalización: Bases epistemológicas de las corrientes actuales. *IV Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa INNOVAGOGÍA*, 1(1), 1-10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7309529>
- Ramos, C. (2023). La investigación básica como propuesta de línea de investigación en psicología. *Revista de investigación psicología*, 1(30), 1-9.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322023000200151](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322023000200151)

- Real, R., Acosta, R., Arrua, C., Cabrera, L., Cáceres, M., Correa, L., Duarte, M., Gómez, O., Ortiz, D., Ramírez, J., Ruiz Diaz, J., Fernández, D., Trinidad, O. y Monges, V. (2023). Procrastinación académica en estudiantado de medicina del Paraguay en 2022. *Retos*, 47(2). [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2215-26442023000200433&lang=es](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-26442023000200433&lang=es)
- Reis, R., Ortega, F. (2024). Trauma and literality: psychodynamic reason in the spirit of neuroscientific traumatization. *Ciencia y saude colectiva*, 29(2), 1-19. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85184529227&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28psicodin%C3%A1mica%29&sl=32&sessionSearchId=1cc2b15e79cd4fecf906b5e7bff6cbdd&relpos=0>
- Ríos, C. (2023). La gestión del tiempo y la resiliencia como habilidades fundamentales en la educación médica. *Retos*, 15(2). [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2072-81742023000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es#B2](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2072-81742023000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es#B2)
- Roblero, G. (2020). Validación de cuestionario sobre gestión del tiempo en universitarios mexicanos. *Retos*, 1(22). [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412020000100101&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412020000100101&script=sci_arttext)
- Rodrigues, S., Borges, L., Barboza, M. y Leira, L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *Revista electrónica saúde mental álcool e drogas*, 16(1), 1-9. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-69762020000100001&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-69762020000100001&script=sci_arttext&tlng=es)
- Romero, P., Cobos, D. y Rodriguez, J. (2020). Análisis cuantitativo, uso de Escala Braden por enfermería en el servicio de Medicina Interna del Hospital Santo Domingo. *Enfermería Actual de Costa Rica*, 1(39), 1-12. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-45682020000200015](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682020000200015)



- Sagredo, E., Bizarria, M. y Careaga, M. (2020). Gestión del tiempo, trabajo colaborativo docente e inclusión educativa. *Retos*, 1(78). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-39162020000100343&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-39162020000100343&script=sci_arttext)
- Salazar, A., Ayón, M., Toala, F. y Solís, Y. (2022). La deficiente atención académica de los estudiantes en las clases online en nivelación. *Polo del conocimiento*, 7(8), 2774-2799. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9042851>
- Samán, S., Abdulkhaleq, Q., Mosleh, Z., Goran, I. y Musbah, A. (2021). Time management during corona virus era. *Retos*, 39(7). <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85111044160&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=563a8e26867ba42cc590fb34e68a0f7c&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28gestion+del+tiempo%29&sl=33&sessionSearchId=563a8e26867ba42cc590fb34e68a0f7c&relpos=20>
- Silva, A., Ottaviani, A., Orlandi, F., Inouye, K., Zazzetta, M., Pavarini, S. y Santos, O. (2023). Social support perceived by elderly people in social vulnerability according to family functionality: a cross-sectional study. *Revista enfermería*, 57(1), 1-12. <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/LKB4Y6PnBf4PmBhrN7DYxnr/?lang=en>
- Soares, A., Da Silva, P., De Melo, M., De Medeiros, C. y Ribeiro, R. (2023). Time management in the routine of university students: results of an intervention. *Ciencias psicológicas*, 17(2), 2845. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85188419590&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=a8e7a04e6434d03e02027882550021ad&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28gesti%C3%B3n+del+tiempo%29&sl=33&sessionSearchId=a8e7a04e6434d03e02027882550021ad&relpos=4>
- Suárez, J. (2022). Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en la gerencia educativa. *Universidad Autónoma Juan Misael Saracho*, 12(20), 12-25. <https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventana-cientifica/article/view/1531>

- Torres, E. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1315/Torres%20Rojas%2c%20Evelyn%20Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zapata, R., Ibarra, J., Henríquez, M., Sepúlveda, S., Martínez, L. y Cigarroa, I. (2021). Aumento de horas de pantalla se asocia con un bajo rendimiento escolar. *Andes pediátrica*, 92(4), 1-8. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2452-60532021000400565](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2452-60532021000400565)
- Zepeda, P., Da Silva, R., Costa, F. y Douglas, R. (2023). Fear of success and fear of failure: intensity of the reasons for procrastination in the preparation of dissertations or theses. *Calidad en la educación*, 1(58), 1-10. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-45652023000100005&lang=es](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-45652023000100005&lang=es)
- Zhijie, S., Gull, N., Muhammad, A., Muddassar, S., Rui, S. y Muhammad, A. (2022). Polychronicity, time perspective, and procrastination behavior at the workplace: an empirical study. *Anales de psicología*, 38(2), 1-10. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282022000200016&lang=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282022000200016&lang=es)
- Zumárraga, M. y Cevallos, G. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Retos*, 17(2). [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1390-86422022000200277&lang=es](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86422022000200277&lang=es)

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de operacionalización

<i>VARIABLE</i>	<i>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</i>	<i>DEFINICIÓN OPERACIONAL</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ESCALA DE MEDICIÓN</i>
<b>Variable Independiente:</b>  Gestión del tiempo	La gestión del Tiempo (GT) se define como un proceso dirigido al establecimiento y logro de metas académicas definidas considerando el tiempo disponible y la verificación de sus usos (Rios, 2023).	Se operacionaliza en tres dimensiones la cual consta: planificación, programación y estimación de la duración. Donde se plasmará por talleres durante las clases.	Planificación	Alcances Documentación Planeamiento	Nominal
			Programación	Actividades Herramientas	
			Estimación de la duración	Periodos Seguimiento	
<b>Variable dependiente:</b>  Procrastinación	La procrastinación es la acción de posponer lo que sabemos que debemos hacer (Bertolín, 2023).	Se operacionaliza por cuatro dimensiones como: psicodinámica, motivacional, conductual y cognitivo. Además, se emplea cuestionario en base a la escala de Likert cuyas opciones son 1=nunca, 2=casi nunca, 3= a veces, 4=casi siempre y 5= siempre	Psicodinámica	Dejar para último las tareas. Patrones familiares positivos Patrones familiares negativos Postergar trabajos	Ordinal
			Motivacional	Motivación para la realización de la tarea Duración de la motivación para realizar la tarea.	
			Conductual	Preparación para el examen Asistencia a clases Refuerzo positivo Refuerzo negativo	
			Cognitivo	Estrategias para iniciar la tarea Molestia por no avanzar con la tarea Falta de apoyo de los compañeros Comentario acerca de la falta de apoyo de los compañeros	

## Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

### CUESTIONARIO DE PROCRASTINACIÓN

En el siguiente cuestionario encontraras una serie de preguntas que hacen referencia a tu manera de estudiar. Marca según creas conveniente, tomando en cuenta la sig. escala valorativa.

Objetivo: Identificar el nivel de procrastinación y sus dimensiones en los estudiantes.

N = Nunca (1); CN = Casi nunca (2); AV = A veces (3); CS = Casi siempre (4) y S = Siempre (5)

<b>PROCRASTINACIÓN</b>	<b>N</b> <b>(1)</b>	<b>CN</b> <b>(2)</b>	<b>AV</b> <b>(3)</b>	<b>CS</b> <b>(4)</b>	<b>S</b> <b>(5)</b>
<b>Procrastinación desde el enfoque psicodinámico</b>					
1. ¿Cuándo tienes que hacer tareas, las organizas con anterioridad?					
2. ¿Cuándo tienes que hacer tareas, las postergas porque los trabajos de esos cursos no te gustan?					
3. ¿Cuándo solicitas ayuda a tus padres para hacer las tareas, te la brindan en el momento?					
4. ¿Tus padres te presionan para que realices las tareas?					
5. ¿Cuándo tienes que leer una obra, lo postergas porque la lectura de ese libro no te gusta?					
<b>Procrastinación desde el enfoque motivacional</b>					
6. ¿Cuándo sientes que tienes problemas para entender algo que el profesor está explicando, inmediatamente le pides ayuda?					
7. ¿Tratas de motivarte para mantener tu ritmo de estudio?					
8. ¿Te sientes motivado para realizar la tarea?					
9. ¿Usas todo el tiempo necesario para estudiar aun cuando el tema sea aburrido?					
<b>Procrastinación desde el enfoque conductual</b>					
10. ¿Cuándo sabes que ya van a empezar exámenes, estudias por adelantado?					
11. Cuando estás a horas de entregar el trabajo ¿crees que te va a alcanzar el tiempo en realizarlo?					
12. ¿Asistes regularmente a clases?					
13. ¿Tratas de terminar tus tareas para que te quede tiempo de sobra?					

14. ¿Cuándo presentas la tarea a destiempo te califican con la misma nota?					
15. ¿Cuándo presentas tu tarea a destiempo el profesor te felicita por tu presentación?					
<b>Procrastinación desde el enfoque cognitivo</b>					
16. ¿Tratas de terminar el trabajo que te asignaron lo más pronto posible?					
17. ¿Cuándo no avanzas con la tarea te molestas?					
18. ¿Cuándo no entiendes la tarea, recibes algún apoyo de tus compañeros de clase?					
19. ¿Te tomas el tiempo de volver a revisar tus tareas antes de que entregarlas?					
20. ¿Constantemente buscas mejorar tu rutina de estudio?					
21. ¿Cuándo no tienes apoyo te quejas de la profesora?					
22. ¿Tienes algunas estrategias para que empieces la tarea?					

### Anexo 3. Validaciones

#### Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en una Institución Educativa pública de secundaria, 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/ subcategoría y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser Incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).*

### Matriz de validación del cuestionario de procrastinación

Definición de la variable: Estremadoiro y Schulmeyer (2021) menciona que la procrastinación implica evitar, retrasar o posponer actividades que normalmente son importantes para el sujeto.


Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Psicodinámica	Dejar para último las tareas.	1. ¿Las tareas normalmente las dejas para el último minuto?	1	1	1	1	
		2. Si postergas una tarea, ¿es porque los trabajos de ese curso no te gustan?	1	1	1	1	
	Patrones familiares positivos	3. ¿Tus padres, para hacer las tareas, te brindan ayuda en el momento?	1	1	1	1	
	Patrones familiares Negativos	4. ¿Tus padres te presionan para que realices las tareas?	1	1	1	1	
	Postergar trabajos	5. ¿Al leer una obra, lo postergas porque la lectura de ese libro no te gusta?	1	1	1	1	
Motivacional	Motivación para el estudio.	6. ¿Si tienes problemas para entender algo que el profesor está explicando, inmediatamente le pides ayuda?	1	1	1	1	
		7. ¿Tratas de motivarte para	1	1	1	1	

		mantener tu ritmo de estudio?					
	Duración de la motivación para realizar la tarea.	8. ¿Mantienes la motivación hasta culminar las tareas?	1	1	1	1	
		9. ¿Usas todo el tiempo necesario para realizar las tareas aun cuando el tema sea aburrido?	1	1	1	1	
<b>Conductual</b>	Preparación para el examen	10. ¿Si sabes que ya van a empezar exámenes, estudias por adelantado?	1	1	1	1	
		11. ¿Consideras que estudiar pocas horas antes de un examen es suficiente para prepararte?	1	1	1	1	
	Asistencia a clases	12. ¿Asistes a clases?	1	1	1	1	
	Refuerzo positivo	13. ¿Tratas de terminar tus tareas para que te quede tiempo para otras actividades?	1	1	1	1	
	Refuerzo negativo	14. ¿Si presentas la tarea a destiempo te califican con la misma nota?	1	1	1	1	
		15. ¿Si presentas tu tarea a destiempo el profesor te felicita por tu presentación?	1	1	1	1	
	Estrategias para iniciar	16. ¿Tratas de terminar el	1	1	1	1	



<b>Cognitivo</b>	la tarea	trabajo que te asignaron lo más pronto posible?					
	Molestia por no avanzar con la tarea	17. ¿Cuándo no avanzas con la tarea te molestas?	1	1	1	1	
	Falta de apoyo de los compañeros	18. ¿Cuando no entiendes la tarea, recibes algún apoyo de tus compañeros de clase?	1	1	1	1	
		19. ¿Te tomas el tiempo de volver a revisar tus tareas antes de que entregaras?	1	1	1	1	
		20. ¿Piensas en cómo mejorar tu rutina de estudio?	1	1	1	1	
	Estrategias para iniciar la tarea	21. ¿Cuándo no tienes apoyo te quejas de la profesora?	1	1	1	1	
		22. ¿Tienes algunas estrategias para que empieces la tarea?	1	1	1	1	

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel de procrastinación y sus dimensiones en adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo, 2023.
Nombres y apellidos del experto	Elena Córdova Ramírez
Documento de identidad	16786984
Años de experiencia en el área	Más de 25 años
Máximo Grado Académico	Doctora en educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	IE. San Carlos
Cargo	Directora
Número telefónico	931576184
Firma	 <i>Dra. Elena Córdova Ramírez</i>
Fecha	4 de junio del 2024



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DEGRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **CORDOVA RAMIREZ**  
Nombres **ELENA**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **16786984**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**  
Rector **ORBEGOSO VENEGAS BRIJALDO SIGIFREDO**  
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**  
Decano **MOYA RONDO RAFAEL MARTIN**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**  
Denominación **MAGISTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA**  
Fecha de Expedición **13/08/2014**  
Resolución/Acta **0865-2014-UCV**  
Diploma **A1673103**  
Fecha Matricula **Sin información (\*\*\*\*\*)**  
Fecha Egreso **Sin información (\*\*\*\*\*)**



CÓDIGO VIRTUAL 0001921249

Fecha de emisión de la constancia: 04 de Junio de 2024



Firmado digitalmente por:  
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACION  
SUPERIOR UNIVERSITARIA  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.

Fecha: 04/06/2024 19:23:46-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(\*\*\*\*\*) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

### Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en una Institución Educativa pública de secundaria, 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/ subcategoría y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser Incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).*

  
\_\_\_\_\_

### Matriz de validación del cuestionario de procrastinación

Definición de la variable: Estremadoiro y Schultze (2021) menciona que la procrastinación implica evitar, retrasar o posponer actividades que normalmente son importantes para el sujeto.


Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Psicodinámica	Dejar para último las tareas.	5. ¿Las tareas normalmente las dejas para el último minuto?	1	1	1	1	
		6. Si postergas una tarea, ¿es porque los trabajos de ese curso no te gustan?	1	1	1	1	
	Patrones familiares positivos	7. ¿Tus padres, para hacer las tareas, te brindan ayuda en el momento?	1	1	1	1	
	Patrones familiares Negativos	8. ¿Tus padres te presionan para que realices las tareas?	1	1	1	1	
	Postergar trabajos	23. ¿Al leer una obra, lo postergas porque la lectura de ese libro no te gusta?	1	1	1	1	
Motivacional	Motivación para el estudio.	24. ¿Si tienes problemas para entender algo que el profesor está explicando, inmediatamente le pides ayuda?	1	1	1	1	
		25. ¿Tratas de motivarte para mantener tu	1	1	1	1	

		ritmo de estudio?					
	Duración de la motivación para realizar la tarea.	26. ¿Mantienes la motivación hasta culminar las tareas?	1	1	1	1	
		27. ¿Usas todo el tiempo necesario para realizar las tareas aun cuando el tema sea aburrido?	1	1	1	1	
<b>Conductual</b>	Preparación para el examen	28. ¿Si sabes que ya van a empezar exámenes, estudias por adelantado?	1	1	1	1	
		29. ¿Consideras que estudiar pocas horas antes de un examen es suficiente para prepararte?	1	1	1	1	
	Asistencia a clases	30. ¿Asistes a clases?	1	1	1	1	
	Refuerzo positivo	31. ¿Tratas de terminar tus tareas para que te quede tiempo para otras actividades?	1	1	1	1	
	Refuerzo negativo	32. ¿Si presentas la tarea a destiempo te califican con la misma nota?	1	1	1	1	
		33. ¿Si presentas tu tarea a destiempo el profesor te felicita por tu presentación?	1	1	1	1	
	Estrategias para iniciar la tarea	34. ¿Tratas de terminar el trabajo que te	1	1	1	1	

<b>Cognitivo</b>		asignaron lo más pronto posible?					
	Molestia por no avanzar con la tarea	35. ¿Cuándo no avanzas con la tarea te molestan?	1	1	1	1	
	Falta de apoyo de los compañeros	36. ¿Cuándo no entiendes la tarea, recibes algún apoyo de tus compañeros de clase?	1	1	1	1	
		37. ¿Te tomas el tiempo de volver a revisar tus tareas antes de que entregaras?	1	1	1	1	
		38. ¿Piensas en cómo mejorar tu rutina de estudio?	1	1	1	1	
	Estrategias para iniciar la tarea	39. ¿Cuándo no tienes apoyo te quejas de la profesora?	1	1	1	1	
		40. ¿Tienes algunas estrategias para que empieces la tarea?	1	1	1	1	

 Vahesta PR

**Ficha de validación de juicio de  
experto**

Nombre del instrumento	Cuestionario
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel de procrastinación y sus dimensiones en adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo, 2023.
Nombres y apellidos del experto	Janeth Vanesa Pisfil Rivadeneira
Documento de identidad	43636649
Años de experiencia en el área	19 años
Máximo Grado Académico	Dra. En Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	I.E. Señor de los Milagros N° 11011
Cargo	Docente de Educación Primaria
Número telefónico	938560165
Firma	
Fecha	03 de junio del 2024





PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DEGRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **PISFIL RIVADENEIRA**  
Nombres **JANETH VANESA**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **43636649**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**  
Rector **ORBEGOSO VENEGAS BRIJALDO SIGIFREDO**  
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**  
Decano **MORENO RODRIGUEZ ROSA YSABEL**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**  
Denominación **MAGISTER EN PSICOLOGIA EDUCATIVA**  
Fecha de Expedición **23/03/15**  
Resolución/Acta **0192-2015-UCV**  
Diploma **UCV03316**  
Fecha Matrícula **Sin información (\*\*\*\*)**

Fecha Egreso

Sin información (\*\*\*\*)

Fecha de emisión de la constancia: 02 de Junio de 2024



Firmado digitalmente por:  
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACION  
SUPERIOR UNIVERSITARIA  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.

Fecha: 02/06/2024 15:50:04-0500

CÓDIGO VIRTUAL 0001917277

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(\*\*\*\*) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

### Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en una Institución Educativa pública de secundaria, 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/ subcategoría y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser Incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).*

### Matriz de validación del cuestionario de procrastinación

Definición de la variable: Estremadoiro y Schulmeyer (2021) menciona que la procrastinación implica evitar, retrasar o posponer actividades que normalmente son importantes para el sujeto.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Psicodinámica	Dejar para último las tareas.	9. ¿Las tareas normalmente las dejas para el último minuto?	1	1	1	1	
		10. Si postergas una tarea, ¿es porque los trabajos de ese curso no te gustan?	1	1	1	1	
	Patrones familiares positivos	11. ¿Tus padres, para hacer las tareas, te brindan ayuda en el momento?	1	1	1	1	
	Patrones familiares Negativos	12. ¿Tus padres te presionan para que realices las tareas?	1	1	1	1	
	Postergar trabajos	41. ¿Al leer una obra, lo postergas porque la lectura de ese libro no te gusta?	1	1	1	1	
Motivacional	Motivación para el estudio.	42. ¿Si tienes problemas para entender algo que el profesor está explicando, inmediatamente le pides ayuda?	1	1	1	1	
		43. ¿Tratas de motivarte para mantener tu	1	1	1	1	

		ritmo de estudio?					
	Duración de la motivación para realizar la tarea.	44. ¿Mantienes la motivación hasta culminar las tareas?	1	1	1	1	
		45. ¿Usas todo el tiempo necesario para realizar las tareas aun cuando el tema sea aburrido?	1	1	1	1	
<b>Conductual</b>	Preparación para el examen	46. ¿Si sabes que ya van a empezar exámenes, estudias por adelantado?	1	1	1	1	
		47. ¿Consideras que estudiar pocas horas antes de un examen es suficiente para prepararte?	1	1	1	1	
	Asistencia a clases	48. ¿Asistes a clases?	1	1	1	1	
	Refuerzo positivo	49. ¿Tratas de terminar tus tareas para que te quede tiempo para otras actividades?	1	1	1	1	
	Refuerzo negativo	50. ¿Si presentas la tarea a destiempo te califican con la misma nota?	1	1	1	1	
		51. ¿Si presentas tu tarea a destiempo el profesor te felicita por tu presentación?	1	1	1	1	
	Estrategias para iniciar la tarea	52. ¿Tratas de terminar el trabajo que te	1	1	1	1	

<b>Cognitivo</b>		asignaron lo más pronto posible?					
	Molestia por no avanzar con la tarea	53. ¿Cuándo no avanzas con la tarea te molestan?	1	1	1	1	
	Falta de apoyo de los compañeros	54. ¿Cuando no entiendes la tarea, recibes algún apoyo de tus compañeros de clase?	1	1	1	1	
		55. ¿Te tomas el tiempo de volver a revisar tus tareas antes de que entregarlas?	1	1	1	1	
		56. ¿Piensas en cómo mejorar tu rutina de estudio?	1	1	1	1	
	Estrategias para iniciar la tarea	57. ¿Cuándo no tienes apoyo te quejas de la profesora?	1	1	1	1	
		58. ¿Tienes algunas estrategias para que empieces la tarea?	1	1	1	1	

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel de procrastinación y sus dimensiones en adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo, 2023.
Nombres y apellidos del experto	Edwin Abel Tarrillo Vasquez
Documento de identidad	48014706
Años de experiencia en el área	5 años
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Peruana
Institución	Centro de Asesoría Psicológica: Insight Vens S.R.L
Cargo	Gerente
Número telefónico	959550436
Firma	 <hr/> <i>Edwin Abel Tarrillo Vásquez</i>  Lic. en Psicología C.Ps.P. N° 36718
Fecha	02/06/2024



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **TARRILLO VASQUEZ**  
Nombres **EDWIN ABEL**  
Tipo de Documento de Identidad **DNI**  
Numero de Documento de Identidad **48014706**

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**  
Rector **JORGE AURELIO OLIVA NUÑEZ**  
Secretario General **WILMER CARBAJAL VILLALTA**  
Decano **NESTOR ALIPIO TENORIO REQUEJO**

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Título profesional **LICENCIADO EN PSICOLOGIA**  
Fecha de Expedición **05/08/19**  
Resolución/Acta **217-2019-CU**

Diploma



CÓDIGO VIRTUAL 0001917266

Fecha de emisión de la constancia: 02 de Junio de 2024



Firmado digitalmente por:  
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACION  
SUPERIOR UNIVERSITARIA  
Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.  
Fecha: 02/06/2024 15:36:30-0500

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala. (\*\*\*\*\*) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.

### Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (cuestionario) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en una Institución Educativa pública de secundaria, 2024. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser el caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/ subcategoría y basta para obtener la medición de esta.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser Incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

*Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).*



### Matriz de validación del cuestionario de procrastinación

Definición de la variable: Menciona Estremadoiro y Schultze (2021) que la procrastinación implica evitar, retrasar o posponer actividades que normalmente son importantes para el sujeto.

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
<b>Psicodinámica</b>	Dejar para último las tareas. Patrones familiares positivos Patrones familiares Negativos Postergar trabajos	1. ¿Las tareas normalmente las dejas para el último minuto?.	1	1	1	1	
		2. ¿Las tareas las postergas porque los trabajos de esos cursos no te gustan?.	1	1	1	1	
		3. ¿Tus padres, para hacer las tareas, te brindan ayuda en el momento?	1	1	1	1	
		4. ¿Tus padres te presionan para que realices las tareas?	1	1	1	1	
		5. ¿Al leer una obra, lo postergas porque la lectura de ese libro no te gusta?	1	1	1	1	
<b>Motivacional</b>	Motivación para la realización de la tarea,	6. ¿Cuando tienes problemas para entender algo que el profesor está explicando, inmediatamente le pides ayuda?	1	1	1	1	
		7. ¿Tratas de motivarte para mantener tu ritmo de estudio?	1	1	1	1	
	Duración de la motivación para realizar la tarea.	8. ¿Cuánto dura la motivación para realizar la tarea?	1	1	1	1	
		9. ¿Usas todo el tiempo necesario para estudiar aun cuando el tema sea aburrido?	1	1	1	1	
<b>Conductual</b>	Preparación para el examen	10. ¿Cuando sabes que ya van empezar exámenes, estudias por adelantado?	1	1	1	1	
		11. ¿Cuando estás a horas de entregar tu trabajo, crees que te	1	1	1	1	

		va a alcanzar el tiempo?					
	Asistencia a clases	12. ¿Asistes regularmente a clases?	1	1	1	1	
	Refuerzo positivo	13. ¿Tratas de terminar tus tareas para que te quede tiempo de sobra?	1	1	1	1	
	Refuerzo negativo	14. ¿Cuando presentas la tarea a destiempo te califican con la misma nota?	1	1	1	1	
		15. ¿Cuando presentas tu tarea a destiempo el profesor te felicita por tu presentación.?	1	1	1	1	
<b>Cognitivo</b>	Estrategias para iniciar la tarea	16. ¿Tratas de terminar el trabajo que te asignaron lo más pronto posible?	1	1	1	1	
	Molestia por no avanzar con la tarea	17. ¿Cuándo no avanzas con la tarea te molestan?	1	1	1	1	
	Falta de apoyo de los compañeros	18. ¿Cuando no entiendes la tarea, recibes algún apoyo de tus compañeros de clase?	1	1	1	1	
	Comentario acerca de la falta de apoyo de los compañeros	19. ¿Te tomas el tiempo de volver a revisar tus tareas antes de que entregarlas?	1	1	1	1	
		20. ¿Constantemente buscas mejorar tu rutina de estudio?	1	1	1	1	
		21. ¿Cuándo no tienes apoyo te quejas de la profesora?	1	1	1	1	
		22. ¿Tienes algunas estrategias para que empieces la tarea?	1	1	1	1	

### Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel de procrastinación y sus dimensiones en adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo, 2023.
Nombres y apellidos del experto	Wilder Angel Alvarado Castillo
Documento de identidad	17531294
Años de experiencia en el área	24 años
Máximo Grado Académico	Doctor
Nacionalidad	Peruano
Institución	Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo
Cargo	Docente
Número telefónico	953264493
Firma	 ..... ING. WILDER ANGEL ALVARADO CASTILLO N° COESPE 154 COLEGIO DE ESTADÍSTICOS DEL PERÚ
Fecha	1 de junio de 2024



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

## CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DEGRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

### INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	ALVARADO CASTILLO
Nombres	WILDER ANGEL
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	17531294

### INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

### INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Título profesional	LICENCIADO EN ESTADISTICA
Fecha de Expedición	19/08/1997
Resolución/Acta	630-97-R

Diploma



Fecha de emisión de la constancia: 07 de Junio de 2024



Firmado digitalmente por:  
SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE EDUCACION  
SUPERIOR UNIVERSITARIA

Motivo: Servidor de  
Agente automatizado.

CÓDIGO VIRTUAL 0001925761

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu ([www.sunedu.gob.pe](http://www.sunedu.gob.pe)), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(\* ) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

(\* \*\* \*) La falta de información de este campo, no involucra por sí misma un error o la invalidez de la inscripción del grado y/o título, puesto que, a la fecha de su registro, no era obligatorio declarar dicha información. Sin perjuicio de lo señalado, de requerir mayor detalle, puede contactarnos a nuestra central telefónica: 01 500 3930, de lunes a viernes, de 08:30 a.m. a 4:30 p.m.



**VALIDACIÓN DE PROPUESTA  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA GESTIÓN DEL TIEMPO PARA LA  
PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE 3º DE SECUNDARIA**

Yo, Janeth Vanesa Pisfil Rivadeneira identificada con DNI N°43636649, con Grado Académico de Doctora en Educación en la Universidad Cesar Vallejo, con código de inscripción en SUNEDU N° 0169-2022-UCV

Hago constar que he leído y revisado el **Programa de gestión del tiempo para la procrastinación**, correspondientes a la Tesis del mismo nombre, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Título, presentación, conceptualización de la propuesta, objetivos, justificación, fundamentos, principios pedagógicos y disciplinares, características, estructura, estrategias y sesiones.

La propuesta corresponde a la tesis: **“Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo, 2024”**

**a. Pertinencia con la investigación**

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	x		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	x		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	x		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	x		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	x		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	x		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	x		

## b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	<b>x</b>		
2	Soluciona el problema de la investigación	<b>x</b>		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	<b>x</b>		
4	Es viable en su aplicación	<b>x</b>		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	<b>x</b>		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Propuesta: Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en estudiantes de 3º de secundaria		
PERTINENCIA CON LA INVESTIGACIÓN	PERTINENCIA CON LA APLICACIÓN	% DE LA PROPUESTA VALIDADA
58.3%	41.6%	99.9%

### DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

La propuesta de la investigación es aplicable en el contexto educativo porque brinda herramientas para afrontar la procrastinación a través de actividades donde, tanto padres como estudiantes, van a gestionar el tiempo de manera efectiva.

### OBSERVACIONES:

.....  
.....

Chiclayo, 09 de julio de 2024.

Dra. En Educación Código de registro de Sunedu: 0169-2022-UCV.Centro de labores: I.E. Señor de los Milagros. Cargo: Docente



-----  
Dra. Janeth Vanesa Pisfil Rivadeneira  
DNI 43636649  
**EXPERTO**



**VALIDACIÓN DE PROPUESTA  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA GESTIÓN DEL TIEMPO PARA LA  
PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE 3º DE SECUNDARIA**

Yo, Elena Córdova Ramírez identificada con DNI N°16786984, con Grado Académico de Doctora en Educación en la Universidad Cesar Vallejo, con código de inscripción en SUNEDU N° 0169-2022-UCV

Hago constar que he leído y revisado el **Programa de gestión del tiempo para la procrastinación**, correspondientes a la Tesis del mismo nombre, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Título, presentación, conceptualización de la propuesta, objetivos, justificación, fundamentos, principios pedagógicos y disciplinares, características, estructura, estrategias y sesiones.

La propuesta corresponde a la tesis: **“Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo, 2024”**

**a. Pertinencia con la investigación**

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	x		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	x		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	x		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	x		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos.		x	Falta fundamentar más en teorías
6	Pertinencia con la estructura de la investigación.	x		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema.	x		

### b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	x		
2	Soluciona el problema de la investigación	x		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	x		
4	Es viable en su aplicación	x		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	x		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Propuesta: Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria		
PERTINENCIA CON LA INVESTIGACIÓN	PERTINENCIA CON LA APLICACIÓN	% DE LA PROPUESTA VALIDADA
50%	42%	92%

#### DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Esta propuesta es validada porque refleja, desde mi experiencia profesional, un problema que se ha ido incrementando en los estudiantes pospandemia, especialmente, en los adolescentes; por lo que es efectiva su aplicabilidad.

OBSERVACIONES:

.....  
.....

Chiclayo, 09 de julio de 2024.

Dra. En Educación Código de registro de Sunedu: 0865-2014-UCV. Centro de labores: I.E. San Carlos. Cargo: Directora

  
Dra. Elena Córdova Ramírez





**VALIDACIÓN DE PROPUESTA  
(JUICIO DE EXPERTOS)**

**FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA GESTIÓN DEL TIEMPO PARA LA  
PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE 3º DE SECUNDARIA**

Yo, Edwin Abel Tarrillo Vasquez identificado con DNI N°48014706, con Grado Académico de Maestro en Gestión Pública en la Universidad Cesar Vallejo, con código de inscripción en SUNEDU N° 0369-2020-UCV

Hago constar que he leído y revisado el **Programa de gestión del tiempo para la procrastinación**, correspondientes a la Tesis del mismo nombre, de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Título, presentación, conceptualización de la propuesta, objetivos, justificación, fundamentos, principios pedagógicos y disciplinares, características, estructura, estrategias y sesiones.

La propuesta corresponde a la tesis: "**Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en adolescentes de una institución educativa pública, Chiclayo, 2024**"

**a. Pertinencia con la investigación**

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	x		
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	x		
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	x		
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	x		
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	x		
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	x		
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	x		

### b. Pertinencia con la aplicación

N°	CRITERIO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación	<b>x</b>		
2	Soluciona el problema de la investigación		<b>x</b>	Puede ser un arma para combatirla.
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo	<b>x</b>		
4	Es viable en su aplicación	<b>x</b>		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares	<b>x</b>		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

Propuesta: Programa de gestión del tiempo para la procrastinación en estudiantes de 3º de secundaria		
PERTINENCIA CON LA INVESTIGACIÓN	PERTINENCIA CON LA APLICACIÓN	% DE LA PROPUESTA VALIDADA
58%	41%	99%

### DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Este programa es pertinente ya que desarrolla actividades para afrontar la procrastinación teniendo en cuenta las teorías y dimensiones de su investigación. Asimismo, un programa de gestión del tiempo puede ser una herramienta valiosa para ayudar a desarrollar, en los adolescentes, hábitos productivos y lograr sus objetivos. Sin embargo, se debería desarrollar desde el nivel primario. Por otro lado, va a depender del compromiso que se asuma y poder adaptarlo a sus necesidades individuales con la ayuda y vigilancia de su entorno.

### OBSERVACIONES:

.....  
.....

Chiclayo, 09 de julio de 2024.

Mag. En Gestión Pública. Código de registro de Sunedu: 0369-2020-UCV. Centro de labores: Centro de Asesoría Psicológica (Insight Vens S.R.L.). Cargo: Psicólogo

Edwin Abel Tarrillo Vásquez  
Ψ Lic. en Psicología  
C.Ps.P. N° 36718

DNI 48014706

**EXPERTO**

## Anexo 4. Sesiones

### SESIÓN N° 01:

<b>TÍTULO:</b>	Mi tiempo es oro		PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria	
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz		<b>EDAD:</b>	14 años
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>				
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar habilidades de gestión del tiempo en estudiantes de 3° de secundaria para reducir la procrastinación y mejorar el rendimiento académico. Estas habilidades permitirán a los estudiantes organizar mejor sus tareas y prioridades, logrando un equilibrio adecuado entre estudio y tiempo libre. La meta es fomentar la autodisciplina y la responsabilidad en la gestión del tiempo.</li> </ul>				
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Capacidad para planificar y organizar tareas académicas de manera efectiva y priorizar actividades según su importancia y urgencia.	El estudiante demuestra la habilidad de crear y seguir un horario semanal de estudio, priorizando tareas académicas de acuerdo a su importancia.	El estudiante logra completar sus tareas académicas dentro del tiempo establecido, mostrando una mejora en la organización y priorización de actividades.	Elaboración de un horario semanal de estudio y un registro de tareas completadas.	Guía de observación.
<b>Procesos pedagógicos</b>	<b>Desarrollo de estrategias metodológicas</b>		<b>Recursos y materiales</b>	<b>Tiempo</b>
<b>INICIO</b>	Introducción a la gestión del tiempo 1. Actividad de Apertura: Reflexión grupal sobre cómo gestionan actualmente su tiempo. 2. Presentación del Propósito: Explicación breve del propósito de la sesión y su importancia.		<ul style="list-style-type: none"> <li>RRHH</li> <li>Pizarra, o papelotes</li> <li>Plumones</li> </ul>	10´

<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Presentación teórica (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición sobre la Teoría de Eisenhower: Explicación de cómo el presidente Dwight D. Eisenhower organizaba sus tareas utilizando una matriz de prioridades.</li> <li>• Los Cuatro Cuadrantes de Tareas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cuadrante I: Tareas urgentes e importantes (crisis, problemas inmediatos).</li> <li>○ Cuadrante II: Tareas no urgentes pero importantes (planificación, prevención).</li> <li>○ Cuadrante III: Tareas urgentes, pero no importantes (interrupciones, actividades que se pueden delegar).</li> <li>○ Cuadrante IV: Tareas no urgentes y no importantes (distracciones, actividades de bajo valor).</li> </ul> </li> </ul> <p>Actividad práctica Integrando a los padres de familia que estén presentes. (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación de grupos: Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.</li> <li>• Distribución de tareas: Proporcionar una lista de tareas diarias comunes.</li> <li>• Clasificación de tareas: Cada grupo debe clasificar las tareas en los cuatro cuadrantes de la matriz de Eisenhower en una hoja grande o papelógrafo.</li> <li>• Discusión en grupos: Cada grupo presenta su clasificación y explica las razones detrás de sus decisiones.</li> </ul> <p>Discusión en grupo (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión guiada: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntar a los estudiantes y a los padres cómo se sintieron al clasificar las tareas.</li> <li>○ Discutir la importancia de identificar y priorizar tareas correctamente.</li> <li>○ Analizar cómo la mala gestión del tiempo puede llevar a la procrastinación y al estrés.</li> </ul> </li> <li>• Aplicación personal: Animar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo pueden aplicar esta metodología en su vida diaria para mejorar su gestión del tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación en PowerPoint o carteles para la explicación teórica</li> <li>• Listas de tareas diarias comunes impresas para cada grupo</li> <li>• Papelógrafos o hojas grandes</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Adhesivos o cintas para colgar los papelógrafos en la pared</li> </ul>	<p>25´</p>
<p><b>CIERRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen y reflexión: Recapitulación de lo aprendido y reflexión personal sobre cómo aplicarlo en su vida diaria.</li> <li>• Tarea para Casa: Pedir a los estudiantes que elaboren un listado de sus tareas y las clasifiquen según los cuadrantes aprendidos, con ayuda de los padres de familia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Papelógrafos o pizarra blanca</li> <li>-Marcadores</li> <li>-Hojas de papel</li> <li>-Bolígrafos</li> </ul>	<p>10´</p>

### SESIÓN N° 02:

<b>TÍTULO:</b>	Respiro y continuo	PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria			
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz	<b>EDAD:</b>	14 años		
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>					
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar en los estudiantes de 3° de secundaria la capacidad de identificar y gestionar distracciones para mejorar su concentración y eficiencia en el estudio. El objetivo es que los estudiantes aprendan a establecer límites claros, tanto físicos como temporales, para mantener un enfoque adecuado en sus tareas académicas.</li> </ul>					
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	
Habilidad para reconocer y minimizar distracciones, estableciendo un entorno de estudio efectivo que permita una mejor gestión del tiempo y mayor productividad académica.	El estudiante demuestra la capacidad de identificar sus principales distracciones y aplicar estrategias para minimizarlas, manteniendo un enfoque constante en sus tareas.	El estudiante logra reducir significativamente las interrupciones durante su tiempo de estudio, mostrando una mayor capacidad de concentración y eficiencia en la realización de tareas.	Elaboración de un plan de estudio libre de distracciones, con un registro de tiempos de estudio efectivos y una lista de distracciones identificadas y gestionadas.	Guía de observación.	
<b>Procesos pedagógicos</b>	<b>Desarrollo de estrategias metodológicas</b>			<b>Recursos y materiales</b>	
<b>INICIO</b>	<p>Introducción a la Autodisciplina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia con una breve charla sobre la importancia de la autodisciplina y cómo puede mejorar el bienestar psicológico.</li> <li>• Se pregunta a los estudiantes qué saben sobre la autodisciplina y se escuchan sus opiniones.</li> </ul> <p>Presentación del propósito de la sesión: aprender técnicas de respiración y relajación para desarrollar la autodisciplina.</p> <p>Preparación del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes se sientan en círculo sobre colchonetas.</li> <li>• La docente explica la dinámica de la sesión y distribuye las instrucciones de respiración impresas.</li> <li>• Se coloca música relajante de fondo.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• RRHH</li> <li>• Colchonetas</li> <li>• Música relajante</li> <li>• Instrucciones de respiración impresas</li> </ul>	10´

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Presentación teórica</p> <p>La sesión continúa con una exposición sobre la gestión de distracciones. Se explica qué son las distracciones y cómo afectan negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Se presentan estrategias para minimizar distracciones, como el método Pomodoro, que consiste en trabajar durante 25 minutos y luego tomar un descanso de 5 minutos. También se recomienda crear un ambiente de estudio libre de interrupciones y establecer horarios específicos para actividades recreativas y académicas, resaltando la importancia de la autodisciplina y la autorregulación para mantener el enfoque.</p> <p>Actividad práctica</p> <p>Los estudiantes se dividen en grupos pequeños y reciben una lista de tareas académicas comunes y posibles distracciones. Cada grupo debe identificar y clasificar estas distracciones, dibujando dos columnas en un papelógrafo: una para tareas y otra para distracciones. Luego, discuten las principales distracciones y las estrategias para minimizarlas, presentando sus resultados al resto de la clase. Este ejercicio fomenta la colaboración y permite a los estudiantes reflexionar sobre sus propias experiencias con las distracciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carteles</li> <li>• Marcadores y pizarra</li> <li>• Listas de empresas de estrategia</li> <li>• Reloj</li> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Listas impresas de tareas y distracciones</li> </ul>	<p style="text-align: center;">25´</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p>Discusión en grupo</p> <p>Para finalizar, se realiza una reflexión guiada donde se pregunta a los estudiantes cómo se sintieron al identificar y clasificar las distracciones. Se discute la importancia de gestionar las distracciones para mejorar el tiempo de estudio y se analiza cómo la mala gestión puede llevar a la procrastinación y al estrés. Los estudiantes están animados a aplicar las estrategias discutidas en su vida diaria ya implementar al menos una vez durante la semana, observando sus efectos en su tiempo de estudio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas</li> <li>• Bolígrafo</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10´</p>

### SESIÓN N° 03:

<b>TÍTULO:</b>	El arte de evaluarnos con éxito	PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria			
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz	<b>EDAD:</b>	14 años		
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>					
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar habilidades de gestión del tiempo en estudiantes de 3° de secundaria para reducir la procrastinación y mejorar el rendimiento académico. Estas habilidades permitirán a los estudiantes evaluar y equilibrar el tiempo dedicado a sus estudios y descansos, fomentando la autodisciplina y la responsabilidad.</li> </ul>					
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	
Capacidad para planificar y organizar tareas académicas de manera efectiva y priorizar actividades según su importancia y urgencia.	El estudiante demuestra la habilidad de crear y seguir un horario semanal de estudio, equilibrando adecuadamente el tiempo de estudio y descanso.	El estudiante logra completar sus tareas académicas dentro del tiempo establecido, mostrando una mejora en la organización y priorización de actividades.	Elaboración de un horario semanal de estudio y descanso, y un registro de tareas completadas.	Guía de observación.	
<b>Procesos pedagógicos</b>	<b>Desarrollo de estrategias metodológicas</b>			<b>Recursos y materiales</b>	
<b>INICIO</b>	<p><b>Actividad de Apertura:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión grupal sobre cómo gestionan actualmente su tiempo de estudio y descanso.</li> <li>• Pregunta guía: ¿Cómo equilibran el tiempo entre estudios y descanso?</li> </ul> <p><b>Presentación del Propósito:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación breve del propósito de la sesión y su importancia.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• RRHH</li> <li>• Pizarra y plumones</li> <li>• Cuadernos y lapiceros</li> </ul>	10´

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>Presentación Teórica (10 minutos):</b> Exposición sobre la Técnica de Bloques de Tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición y Uso de la Técnica de Bloques de Tiempo: Explicar cómo agrupar tareas en bloques de tiempo específicos para mejorar la concentración y eficiencia.</li> <li>• Ejemplos Prácticos: Proporcionar ejemplos de cómo dividir el tiempo entre estudio y descansos.</li> <li>• Beneficios de la Gestión del Tiempo: Discutir los beneficios de utilizar esta técnica para la gestión del tiempo y la reducción del estrés.</li> </ul> <p><b>Actividad Práctica (15 minutos):</b> Formación de Grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.</li> </ul> <p>Distribución de Hojas de Trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar una hoja de trabajo para planificar un horario semanal utilizando bloques de tiempo.</li> </ul> <p>Creación de Horarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada grupo crea un horario semanal equilibrando tiempo de estudio y descansos, discutiendo y justificando sus decisiones.</li> <li>• Presentación de Resultados: Los grupos comparten sus horarios y planes de acción con la clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector y diapositivas</li> <li>• Pizarra y plumones</li> <li>• Hojas de trabajo y lapiceros</li> <li>• Papelotes para la presentación</li> <li>• Plumones para los papelotes</li> </ul>	<p style="text-align: center;">25´</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulación de lo aprendido y reflexión personal sobre cómo aplicar la técnica de bloques de tiempo en su vida diaria.</li> <li>• Tarea para Casa: Pedir a los estudiantes que elaboren una lista de tareas para la semana siguiente y las clasifiquen utilizando bloques de tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarra y plumones</li> <li>• Cuadernos y lapiceros</li> <li>• Hojas para la lista de tareas</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10´</p>



### SESIÓN N° 04:

<b>TÍTULO:</b>	Mis hábitos, mi carácter, mi destino	PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria		
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz	<b>EDAD:</b>	14 años	
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>				
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar en los estudiantes de 3° de secundaria la capacidad para reconocer y modificar hábitos que influyen en su carácter y, en última instancia, en su destino académico y personal. La meta es fomentar la reflexión sobre los hábitos actuales y la implementación de estrategias para desarrollar hábitos positivos que mejoren su rendimiento académico y bienestar general.</li> </ul>				
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Capacidad para identificar hábitos y su impacto en el carácter y el rendimiento, así como la habilidad para implementar cambios positivos en dichos hábitos.	El estudiante demuestra la habilidad de identificar hábitos personales, reflexionar sobre su impacto y diseñar un plan de acción para mejorar o cambiar hábitos negativos.	El estudiante logra implementar al menos un cambio positivo en sus hábitos diarios, mostrando una mejora en su rendimiento académico y bienestar personal.	Elaboración de un diario de hábitos donde se registra la identificación de hábitos actuales, el plan de acción para cambiar hábitos negativos y el seguimiento de los cambios realizados.	Guía de observación.
<b>Procesos pedagógicos</b>	<b>Desarrollo de estrategias metodológicas</b>			<b>Recursos y materiales</b>
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de Apertura: Reflexión individual sobre los hábitos actuales. Los estudiantes completan un breve cuestionario sobre sus hábitos diarios (estudio, alimentación, sueño, ocio).</li> <li>• Presentación del Propósito: Explicación breve del propósito de la sesión y su importancia en el desarrollo del carácter y el destino académico y personal.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ RRHH</li> <li>❖ Cuestionarios impresos sobre hábitos diarios</li> <li>❖ Hojas de papel y bolígrafos</li> <li>❖ Pizarra blanca y marcadores</li> </ul>
				10´

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p>Presentación teórica (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición sobre Hábitos y Carácter:</li> <li>• Definición de hábito: Explicar qué es un hábito y cómo se forma.</li> <li>• Impacto de los hábitos en el carácter: Discutir cómo los hábitos diarios influyen en la formación del carácter y, a su vez, en el destino personal y académico.</li> <li>• Estrategias para cambiar hábitos: Presentar métodos para identificar y modificar hábitos negativos, como el uso de recordatorios, establecimiento de metas claras y la práctica de la autoevaluación regular.</li> </ul> <p>Actividad práctica (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación de grupos: Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.</li> <li>• Distribución de hojas de trabajo: Proporcionar una hoja de trabajo donde los estudiantes identifiquen un hábito negativo y diseñen un plan de acción para cambiarlo.</li> <li>• Discusión en grupo: Cada grupo discute los hábitos identificados y los planes de acción, compartiendo ideas y sugiriendo mejoras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas de trabajo impresas</li> <li>❖ Listas de estrategias para cambiar hábitos</li> <li>❖ Marcadores de colores</li> <li>❖ Adhesivos o cintas para colgar hojas de trabajo en la pizarra</li> </ul>	<p style="text-align: center;">25´</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p>Discusión en grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión guiada: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntar a los estudiantes cómo se sintieron al identificar sus hábitos y diseñar un plan de acción.</li> <li>○ Discutir la importancia de cambiar hábitos negativos y cómo esto puede influir en su carácter y destino.</li> <li>○ Animar a los estudiantes a implementar al menos un cambio positivo en sus hábitos durante la semana y registrar sus experiencias en un diario.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas de papel para notas</li> <li>❖ Bolígrafos</li> <li>❖ Diarios de hábitos para seguimiento</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10´</p>

### SESIÓN N° 05:

<b>TÍTULO:</b>	Mis tareas, mi prioridad	PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria			
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz	<b>EDAD:</b>	14 años		
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>					
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar habilidades de gestión del tiempo en estudiantes de 3° de secundaria para reducir la procrastinación y mejorar el rendimiento académico. Estas habilidades permitirán a los estudiantes identificar y priorizar tareas urgentes e importantes, logrando un equilibrio adecuado entre estudio y tiempo libre. La meta es fomentar la autodisciplina y la responsabilidad en la gestión del tiempo.</li> </ul>					
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	
Capacidad para planificar y organizar tareas académicas de manera efectiva, priorizando actividades según su importancia y urgencia.	El estudiante demuestra la habilidad de identificar tareas urgentes e importantes y priorizarlas de acuerdo a su impacto en el rendimiento académico.	El estudiante logra completar sus tareas más importantes dentro del tiempo establecido, mostrando una mejora en la organización y priorización de actividades.	Elaboración de una lista de tareas diarias con una clasificación de urgencia e importancia, y un registro de tareas completadas.	Guía de observación.	
<b>Procesos pedagógicos</b>	<b>Desarrollo de estrategias metodológicas</b>			<b>Recursos y materiales</b>	
<b>INICIO</b>	<b>Actividad de Apertura:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión grupal sobre cómo gestionan actualmente sus tareas diarias.</li> <li>• Pregunta guía: ¿Cómo deciden qué tarea hacer primero?</li> </ul> <b>Presentación del Propósito:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación breve del propósito de la sesión y su importancia.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas de papel y bolígrafos</li> <li>❖ Pizarra blanca y marcadores</li> </ul>	10´

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>Presentación Teórica (10 minutos):</b> Exposición sobre la Técnica del ABCDE para la Prioridad de Tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición y Uso de la Técnica ABCDE: Explicar la técnica ABCDE y cómo ayuda a priorizar tareas. Esta técnica clasifica las tareas en cinco categorías: A (muy importante), B (importante), C (poco importante), D (delegable), y E (eliminable).</li> <li>• Ejemplos Prácticos: Proporcionar ejemplos de tareas y cómo se pueden clasificar utilizando esta técnica.</li> <li>• Beneficios de la Priorización: Discutir los beneficios de utilizar esta técnica para la gestión del tiempo y la reducción del estrés.</li> </ul> <p><b>Actividad Práctica (15 minutos):</b> Formación de Grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.</li> </ul> <p>Distribución de Hojas de Trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar una hoja de trabajo con una lista de tareas diarias y una tabla para clasificar según la técnica ABCDE.</li> </ul> <p>Clasificación de Tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada grupo identifica y clasifica sus tareas pendientes utilizando la técnica ABCDE, discutiendo y justificando sus decisiones.</li> <li>• Presentación de Resultados: Los grupos comparten sus clasificaciones y planes de acción con la clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Proyector y diapositivas</li> <li>❖ Pizarra y plumones</li> <li>❖ Hojas de trabajo</li> <li>❖ Papelógrafos y cartulinas para presentación de resultados</li> </ul>	<p style="text-align: center;">25´</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p>Resumen y Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulación de lo aprendido y reflexión personal sobre cómo aplicar las técnicas de priorización en su vida diaria.</li> <li>• Tarea para Casa: Pedir a los estudiantes que elaboren una lista de tareas para la semana siguiente y las clasifiquen según la técnica ABCDE.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pizarra y plumones</li> <li>❖ Cuadernos</li> <li>❖ Hojas para la lista de tareas</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10´</p>

### SESIÓN N° 06:

<b>TÍTULO:</b>	El reloj de Pomodoro	PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria		
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz	<b>EDAD:</b>	14 años	
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>				
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar a los estudiantes de 3° de secundaria el uso del método Pomodoro para mejorar su capacidad de concentración y eficiencia en la realización de tareas académicas. La meta es fomentar la autodisciplina y la autorregulación del tiempo de estudio, promoviendo un equilibrio entre trabajo y descanso.</li> </ul>				
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Capacidad para aplicar el método Pomodoro en tus rutinas de estudio, mejorando la concentración y la gestión del tiempo.	El estudiante demuestra la habilidad de utilizar el método Pomodoro para completar tareas académicas, manteniendo la concentración durante los intervalos de estudio y tomando descansos regulares.	El estudiante logra completar las tareas académicas dentro del tiempo establecido utilizando el método Pomodoro, mostrando una mejora en la concentración y la gestión del tiempo.	Registro de uso del método Pomodoro durante una semana, anotando los intervalos de estudio y descanso, y reflexiones sobre la experiencia.	Guía de observación.
<b>Procesos pedagógicos</b>	<b>Desarrollo de estrategias metodológicas</b>			<b>Recursos y materiales</b>
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad de Apertura:</b> Reflexión individual sobre las dificultades para mantener la concentración durante el estudio. Los estudiantes anotan en una hoja cuántas veces se distraen y por qué motivos.</li> <li>• <b>Presentación del Propósito:</b> Explicación breve del propósito de la sesión y la importancia de mantener la concentración y tomar descansos regulares para mejorar la eficiencia del estudio.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas de papel y bolígrafos</li> <li>❖ Pizarra blanca y marcadores</li> </ul>
				10´

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>Presentación teórica (10 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Exposición sobre el Método Pomodoro: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definición y Uso del Método: Explicar el método Pomodoro, que consiste en trabajar durante 25 minutos y luego tomar un descanso de 5 minutos, repitiendo el ciclo hasta completar cuatro "pomodoros" y luego tomar un descanso más largo de 15-30 minutos.</li> <li>○ Beneficios del Método: Discutir los beneficios del método, como la mejora en la concentración, la reducción de la procrastinación y el manejo del tiempo.</li> <li>○ Ejemplos prácticos: Proporcionar ejemplos de cómo aplicar el método en diferentes materias académicas.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Actividad práctica (15 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formación de grupos: Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.</li> <li>● Distribución de hojas de trabajo: Proporcionar una hoja de trabajo con un cronograma para registrar intervalos de estudio y descanso.</li> <li>● Aplicación del método: Cada grupo selecciona una tarea académica y utiliza el método Pomodoro para trabajar en ella durante 25 minutos, tomando un descanso de 5 minutos al finalizar. Luego, discuten cómo se sintieron y los beneficios observados.</li> <li>● Presentación de Resultados: Los grupos comparten sus experiencias y reflexiones con la clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presentación en PowerPoint o carteles</li> <li>❖ Reloj</li> <li>❖ Ejemplos impresos del método Pomodoro</li> <li>❖ Hojas de trabajo impresas con cronogramas Pomodoro</li> <li>❖ Adhesivos</li> </ul>	<p style="text-align: center;">25´</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p>Reflexión guiada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Preguntar a los estudiantes cómo se sintieron al utilizar el método Pomodoro y si encontraron útil la técnica.</li> <li>● Discutir la importancia de tomar descansos regulares y cómo esto puede influir en su capacidad de concentración y rendimiento académico.</li> <li>● Animar a los estudiantes a aplicar el método Pomodoro durante la semana y registrar sus experiencias y resultados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas de papel para notas</li> <li>❖ Bolígrafos</li> <li>❖ Diarios para seguimiento de tareas y reflexiones</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10´</p>

### SESIÓN N° 07:

<b>TÍTULO:</b>	Mi espacio perfecto	PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria		
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz	<b>EDAD:</b>	14 años	
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>				
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudar a los estudiantes de 3° de secundaria a desarrollar una rutina de estudio efectiva y a crear un espacio de estudio adecuado. Estas habilidades permitirán a los estudiantes mejorar su concentración, organización y rendimiento académico, promoviendo un ambiente propicio para el aprendizaje.</li> </ul>				
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Capacidad para establecer una rutina de estudio regular y organizar un espacio de estudio libre de distracciones, mejorando así su eficiencia y productividad académica.	El estudiante demuestra la habilidad de crear y seguir una rutina diaria de estudio, y de organizar su espacio de estudio de manera que favorezca la concentración y el aprendizaje.	El estudiante logra mantener una rutina de estudio constante y un espacio de estudio organizado, mostrando una mejora en la eficiencia y el rendimiento académico.	Registro diario de la rutina de estudio seguida durante una semana, y fotografías del espacio de estudio organizado.	Guía de observación.
<b>Procesos pedagógicos</b>	<b>Desarrollo de estrategias metodológicas</b>			<b>Recursos y materiales</b>
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de Apertura: Reflexión grupal sobre los lugares y horarios que los estudiantes utilizan para estudiar actualmente. Los estudiantes comparten sus experiencias y desafíos.</li> <li>• Presentación del Propósito: Explicación breve del propósito de la sesión y la importancia de tener una rutina y un espacio de estudio adecuados para mejorar la concentración y el rendimiento académico.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ RRHH</li> <li>❖ Hojas de papel y bolígrafos</li> <li>❖ Pizarra blanca y marcadores</li> </ul>
				10´

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>Presentación Teórica (10 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Exposición sobre la Importancia de la Rutina y el Espacio de Estudio: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rutina de Estudio: Explicar los beneficios de tener una rutina de estudio regular, incluyendo la mejora en la organización del tiempo y la reducción del estrés.</li> <li>○ Espacio de Estudio: Describir las características de un buen espacio de estudio, como la iluminación adecuada, la ausencia de distracciones, y la disponibilidad de todos los materiales necesarios.</li> <li>○ Ejemplos Prácticos: Proporcionar ejemplos de rutinas de estudio y espacios de estudio bien organizados.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Actividad Práctica (15 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formación de grupos: Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.</li> <li>● Distribución de hojas de trabajo: Proporcionar una hoja de trabajo para que los estudiantes diseñen su propia rutina de estudio y describan cómo organizarían su espacio de estudio ideal.</li> <li>● Creación de rutinas y espacios: Cada grupo discute y escribe una rutina de estudio diaria y organiza un espacio de estudio ideal, utilizando los ejemplos proporcionados.</li> <li>● Presentación de resultados: Los grupos presentan sus rutinas y espacios de estudio al resto de la clase y discuten los beneficios de sus propuestas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presentación en PowerPoint o carteles</li> <li>❖ Ejemplos impresos de rutinas y espacios de estudio</li> <li>❖ Lápices de colores o marcadores</li> <li>❖ Adhesivos</li> </ul>	<p style="text-align: center;">25´</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p>Reflexión Guiada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Preguntar a los estudiantes cómo se sintieron al crear sus rutinas y espacios de estudio.</li> <li>● Discutir la importancia de mantener una rutina constante y de tener un espacio de estudio bien organizado para mejorar el rendimiento académico.</li> <li>● Animar a los estudiantes a implementar sus rutinas y organizar sus espacios de estudio durante la semana, y registrar sus experiencias y resultados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas de papel para notas</li> <li>❖ Bolígrafos</li> <li>❖ Diarios para seguimiento de tareas y reflexiones</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10´</p>



### SESIÓN N° 08:

<b>TÍTULO:</b>	Mis metas y objetivos	PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria		
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz	<b>EDAD:</b>	14 años	
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>				
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Enseñar a los estudiantes de 3° de secundaria estrategias para mantener la motivación a lo largo del tiempo y alcanzar sus metas académicas y personales. Estas estrategias les permitirán establecer objetivos claros y desarrollar un plan para lograrlos, mejorando así su rendimiento académico y su desarrollo personal.</li> </ul>				
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Capacidad para establecer metas claras y realistas, y utilizar estrategias de motivación para alcanzar dichos objetivos.	El estudiante demuestra la habilidad de definir metas personales y académicas, y emplea estrategias de motivación para trabajar consistentemente hacia su logro.	El estudiante logra avanzar hacia el cumplimiento de sus metas utilizando las estrategias de motivación aprendidas, mostrando una mejora en la perseverancia y la autodisciplina.	Creación de un plan de metas a corto, mediano y largo plazo, con un registro de avances y reflexiones sobre el proceso.	Guía de observación.
<b>Procesos pedagógicos</b>	<b>Desarrollo de estrategias metodológicas</b>			<b>Recursos y materiales</b>
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad de Apertura: Reflexión individual sobre metas personales y académicas que les gustaría alcanzar. Los estudiantes escriben sus metas en una hoja y comparten con el grupo.</li> <li>Presentación del Propósito: Explicación breve del propósito de la sesión y la importancia de la motivación para alcanzar metas y objetivos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas de papel y bolígrafos</li> <li>❖ Pizarra blanca y marcadores</li> </ul>	10´

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>Presentación teórica (10 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Exposición sobre la motivación y el establecimiento de metas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definición de motivación: Explicar qué es la motivación y cómo influye en el logro de objetivos.</li> <li>○ Tipos de motivación: Diferenciar entre motivación intrínseca (motivación interna, como el interés personal) y motivación extrínseca (motivación externa, como recompensas o reconocimiento).</li> <li>○ Estrategias para mantener la motivación: Presentar estrategias como establecer metas claras y específicas, dividir las metas en tareas manejables, mantener un registro de logros y buscar apoyo social.</li> <li>○ Ejemplos prácticos: Proporcionar ejemplos de cómo otros estudiantes han utilizado estas estrategias para alcanzar sus metas.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Actividad práctica (15 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formación de grupos: Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.</li> <li>● Distribución de hojas de trabajo: Proporcionar una hoja de trabajo para que los estudiantes definan sus metas a corto, mediano y largo plazo, y describan estrategias de motivación que utilizarán.</li> <li>● Creación de planes de metas: Cada grupo discute y escribe un plan de metas, incluyendo objetivos específicos y las estrategias de motivación que aplicarán.</li> <li>● Presentación de resultados: Los grupos presentan sus planes de metas al resto de la clase y discuten los beneficios de sus propuestas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presentación en PowerPoint o carteles</li> <li>❖ Ejemplos impresos de estrategias de motivación</li> <li>❖ Lápices de colores o marcadores</li> <li>❖ Adhesivos</li> </ul>	<p style="text-align: center;">25´</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p>Reflexión guiada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Preguntar a los estudiantes cómo se sintieron al definir sus metas y estrategias de motivación.</li> <li>● Discutir la importancia de mantener la motivación para alcanzar objetivos y cómo pueden aplicar estas estrategias en su vida diaria.</li> <li>● Animar a los estudiantes a implementar sus planes de metas y utilizar las estrategias de motivación durante la semana, registrando sus experiencias y resultados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas de papel para notas</li> <li>❖ Bolígrafos</li> <li>❖ Diarios para seguimiento de tareas y reflexiones</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10´</p>

### SESIÓN N° 09:

<b>TÍTULO:</b>	Mil maneras de aprender	PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria			
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz	<b>EDAD:</b>	14 años		
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>					
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y comprender los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje de los estudiantes de 3° de secundaria para mejorar su rendimiento académico. Estas habilidades permitirán a los estudiantes adaptar sus métodos de estudio a su propio estilo de aprendizaje, promoviendo una mayor eficiencia y motivación.</li> </ul>					
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	
Capacidad para identificar su propio estilo de aprendizaje y aplicar técnicas de estudio adecuadas a dicho estilo.	El estudiante demuestra la habilidad de adaptar sus métodos de estudio a su propio ritmo y estilo de aprendizaje, mejorando su rendimiento académico.	El estudiante logra mejorar su rendimiento académico al aplicar técnicas de estudio adecuadas a su estilo de aprendizaje.	Elaboración de un plan de estudio personalizado según su estilo de aprendizaje.	Guía de observación.	
<b>Procesos pedagógicos</b>	<b>Desarrollo de estrategias metodológicas</b>			<b>Recursos y materiales</b>	
<b>INICIO</b>	<p><b>Actividad de Apertura:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión grupal sobre cómo prefieren estudiar y qué métodos les resultan más efectivos.</li> <li>• Pregunta guía: ¿Cuál es tu mejor momento del día para estudiar y por qué?</li> </ul> <p><b>Presentación del Propósito:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación breve del propósito de la sesión y su importancia.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• RRHH</li> <li>• Pizarra y plumones</li> <li>• Cuadernos y lapiceros</li> </ul>	10´

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>Presentación Teórica (10 minutos):</b> Exposición sobre los Ritmos y Estilos de Aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición y Tipos de Estilos de Aprendizaje: Explicar los diferentes estilos de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico) y cómo cada uno puede optimizar su estudio.</li> <li>• Identificación de Ritmos de Aprendizaje: Discutir cómo los ritmos circadianos afectan el aprendizaje y cómo identificar el mejor momento del día para estudiar.</li> <li>• Beneficios de Conocer los Estilos de Aprendizaje: Discutir los beneficios de adaptar las técnicas de estudio a su estilo y ritmo personal.</li> </ul> <p><b>Actividad Práctica (15 minutos):</b> Formación de Grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.</li> </ul> <p>Distribución de Hojas de Trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar una hoja de trabajo con cuestionarios para identificar su estilo de aprendizaje y su ritmo óptimo de estudio.</li> </ul> <p>Identificación y Planificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada grupo completa los cuestionarios y discute los resultados, creando un plan de estudio personalizado.</li> <li>• Presentación de Resultados: Los grupos comparten sus planes de estudio personalizados con la clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector y diapositivas</li> <li>• Pizarra y plumones</li> <li>• Hojas de trabajo y lapiceros</li> <li>• Papelotes para la presentación</li> <li>• Plumones</li> </ul>	<p style="text-align: center;">25´</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p>Resumen y Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recapitulación de lo aprendido y reflexión personal sobre cómo aplicar las técnicas adecuadas a su estilo y ritmo de aprendizaje.</li> <li>• Tarea para Casa: Pedir a los estudiantes que elaboren un plan de estudio semanal basado en su estilo de aprendizaje y ritmo personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarra y plumones</li> <li>• Cuadernos y lapiceros</li> <li>• Hojas para el plan de estudio</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10´</p>

### SESIÓN N° 10:

<b>TÍTULO:</b>	Me libero del estrés	PROGESTI para afrontar la procrastinación en estudiantes de 3° de secundaria		
<b>DOCENTE:</b>	Yvette Marianella Llontop Quiroz	<b>EDAD:</b>	14 años	
<b>PROPÓSITO DE APRENDIZAJE</b>				
<b>ÁREA:</b>	<b>TUTORÍA</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar habilidades en los estudiantes de 3° de secundaria para gestionar sus emociones y sentimientos frente al estrés y la ansiedad. Esto permitirá a los estudiantes reconocer y manejar mejor sus respuestas emocionales en situaciones académicas y personales, promoviendo el bienestar emocional y la resiliencia.</li> </ul>				
<b>COMPETENCIA/CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑO</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Capacidad para identificar y aplicar técnicas de manejo del estrés y la ansiedad de manera efectiva.	El estudiante demuestra la habilidad de utilizar técnicas específicas para manejar el estrés y la ansiedad en su vida diaria.	El estudiante logra reducir sus niveles de estrés y ansiedad al aplicar las técnicas aprendidas, mostrando una mejora en su bienestar emocional y rendimiento académico.	Elaboración de un diario de emociones donde registren sus experiencias y aplicadas técnicas de manejo del estrés.	Guía de observación.

Procesos pedagógicos	Desarrollo de estrategias metodológicas	Recursos y materiales	Tiempo
INICIO	Actividad de Apertura: <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión grupal sobre cómo se sienten cuando están estresados o ansiosos y qué suelen hacer en esas situaciones.</li> <li>Pregunta guía: ¿Cómo manejas el estrés antes de un examen importante?</li> </ul> Presentación del Propósito: <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicación breve del propósito de la sesión y su importancia para el bienestar emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ RRHH</li> <li>❖ Pizarra y plumones</li> <li>❖ Cuadernos y lapiceros</li> </ul>	10´

DESARROLLO	<p>Presentación Teórica (10 minutos): Exposición sobre el Manejo del Estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición de estrés: Explicar qué son el estrés, sus causas y sus efectos en el cuerpo y la mente.</li> <li>Técnicas de Manejo del Estrés: Presentar técnicas como la botella del estrés, la respiración profunda, la meditación, el ejercicio físico y la organización del tiempo.</li> <li>Importancia del Apoyo Familiar: Explicar cómo el apoyo de los padres y la familia puede ayudar a manejar el estrés.</li> </ul> <p>Actividad Práctica (15 minutos): Formación de Grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.</li> </ul> <p>Distribución de Hojas de Trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar una hoja de trabajo con una lista de técnicas de manejo del estrés y situaciones hipotéticas para practicar su aplicación.</li> </ul> <p>Práctica de Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cada grupo elige una técnica de manejo del estrés para practicarla y aplicarla a una situación hipotética, discutiendo los resultados con la ayuda de los padres.</li> <li>Presentación de Resultados: Los grupos comparten sus experiencias y reflexiones con la clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Proyector y diapositivas</li> <li>❖ Pizarra y plumones</li> <li>❖ Hojas de trabajo y lapiceros</li> <li>❖ Papelotes para la presentación</li> <li>❖ Plumones</li> </ul>	25´
CIERRE	<p>Resumen y Reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recapitulación de lo aprendido y reflexión personal sobre cómo aplicar las técnicas de manejo del estrés y la ansiedad en su vida diaria.</li> <li>Tarea para Casa: Pedir a los estudiantes que mantengan un diario de emociones durante una semana, registrando situaciones de estrés y las técnicas utilizadas para manejarlas. Los padres pueden apoyar a sus hijos en esta tarea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pizarra y plumones</li> <li>❖ Cuadernos y lapiceros</li> <li>❖ Hojas para el diario de emociones</li> </ul>	10´

## Anexo 5. Confiabilidad del instrumento

### Procesamiento de datos de la variable pronunciación

Cálculo del Alpha		
	K	22
Casos	$\sum S_i^2$	41.385
	$S_T^2$	329.474

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

### Confiabilidad del instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
,916	22

## Anexo 6. Consentimiento y asentamiento

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: .....

.....

Investigador (a) (es): .....

.....

#### Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "... .." Cuyo objetivo es .....Esta investigación es desarrollada por estudiantes ( colocar: pre o posgrado) de la carrera profesional .....o programa ....., de la Universidad César Vallejo del campus....., aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución.....

.....

Describir el impacto del problema de la investigación.

.....

.....

#### Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio)

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:"..... "

.....

2.Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de .....minutos y

Se realizará en el ambiente de .....De la institución .....

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

#### Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación, si no desea



continuar, puede hacerlo sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

Indicar al participante la existencia que No existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador(a) (es) (Apellidos y nombres) ..... email: ..... y  
Docente asesora (Apellidos y Nombres)  
.....email:

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación, autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellido: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha y hora: \_\_\_\_\_

## **Anexo 7. ASENTIMIENTO INFORMADO**

Título de la investigación: .....

.....

Investigador (a) (es): .....

.....

### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada “.....”

Cuyo objetivo es .....Esta investigación es desarrollada por estudiantes ( colocar: pre o posgrado) de la carrera profesional .....o programa ....., de la Universidad César Vallejo del campus....., aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución.....

Describir el impacto del problema de la investigación.

.....

.....

### **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación, se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:”.....”

.....

2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de .....minutos y se realizará en el ambiente de .....de la institución ..... Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado no participar puede dejar de participar sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios** (principio de beneficencia): Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad** (principio de justicia): Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador(a) (es)(Apellidos y nombres) ..... email: ..... y  
Docente                    asesor                    (Apellidos                    y Nombres)  
.....email: .....

**Asentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo(a) participe en la investigación.

Nombre y apellido: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha y hora: \_\_\_\_\_



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, SALAZAR CABREJOS ROSA ELIANA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA DE GESTIÓN DEL TIEMPO PARA LA PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CHICLAYO, 2024", cuyo autor es LLONTOP QUIROZ YVETTE MARIANELLA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13%, 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.

CHICLAYO, 30 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SALAZAR CABREJOS ROSA ELIANA <b>DNI:</b> 41661370 <b>ORCID:</b> 0000-0002-1144-2037	Firmado electrónicamente por: SCABREJOSRE el 01-08-2024 03:00:01

Código documento Trilce: TRI - 0838289