



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PROBLEMAS  
DE APRENDIZAJE**

**Programa “Aquí y ahora” para reducir la procrastinación  
académica en estudiantes del nivel secundario, 2020.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Problemas de Aprendizaje

**AUTORA:**

Churampi Vivar Lucila Milagros (ORCID: [0000-0001-8573-5134](https://orcid.org/0000-0001-8573-5134))

**ASESORA:**

Dra. Lescano López Galia Susana (ORCID: [0000-0001-7101-0589](https://orcid.org/0000-0001-7101-0589))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Problemas de aprendizaje

Lima - Perú

2021

## **Dedicatoria**

A mis padres, por su amor y motivación durante todo este proceso de mi formación profesional, a mis abuelos por su apoyo incondicional.

### **Agradecimiento**

A Dios, por todas las bendiciones que me brindó y continúa brindándome para desarrollarme como persona y profesional, permitiéndome lograr mis sueños.

## Índice de contenido

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	4
<b>III. METODOLOGÍA</b>	21
3.1. Tipo y diseño de investigación	21
3.2. Variables y operacionalización	21
3.3. Población, muestra y muestreo	22
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	22
3.5. Procedimientos	24
3.6. Método de análisis de datos	25
3.7. Aspectos éticos	25
<b>IV. RESULTADOS</b>	26
<b>V. DISCUSIÓN</b>	33
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	39
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	40
<b>REFERENCIAS</b>	41
<b>ANEXOS</b>	49
Anexo 1. Declaratoria de autenticidad de la autora	
Anexo 2. Declaratoria de autenticidad del asesor	
Anexo 3. Matriz de operacionalización de variables	
Anexo 4. Instrumento de recolección de datos - Variable 1	
Anexo 5. Matriz de consistencia	

## Anexo 6. Programa de intervención

## Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Resultados de Procrastinación Académica (Pre - test / Pos- test)	26
Tabla 2. Dimensión. 1. Autorregulación Académica (Pre - test /Pos- test)	27
Tabla 3. Dimensión. 2. Postergación de Actividades (Pre - test /Pos- test)	28
Tabla 4. Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk	29
Tabla 5. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	30
Tabla 6. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	31
Tabla 7. Prueba de t de Student	32

## Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Resultados de Procrastinación Académica (Pre - test / Pos- test)	26
Figura 2. Resultados de Autorregulación Académica (Pre - test / Pos- test)	27
Figura 3. Resultados de Postergación de Actividades (Pre - test / Pos- test)	28

## Resumen

La investigación tuvo como finalidad determinar la efectividad Programa “Aquí y ahora” para reducir la procrastinación académica en estudiantes del 2º grado del nivel secundario. El enfoque del estudio fue cuantitativo, de diseño pre experimental y tipo explicativo. Se consideró una población de 25 estudiantes de 2º grado del nivel secundario participantes de un programa social estatal, a quienes se aplicó la Escala de Procrastinación Académica” de Busko (pretest y postest) en dos momentos distintos; para el procesamiento de información se empleó pruebas de la estadística descriptiva (tablas y gráficos de frecuencias) e inferencial (Test de Shapiro–Wilk, “t” de student y Wilcoxon). El resultado, indica que, el Programa “Aquí y ahora”, reduce significativamente la procrastinación académica en estudiantes de 2º grado del nivel secundario. Hallazgos que fueron evidenciados mediante la prueba Wilcoxon con una Sig. = ,000 y Z = -4,348.

Palabras clave: Programa, autorregulación, postergación, procrastinación.

### **Abstract**

The research was aimed at determining the effectiveness of the Here and Now Program in reducing academic procrastination in 2nd grade high school students. The focus of the study was quantitative, pre-experimental design and explanatory type. It was considered a population of 24 high school students participating in a state social program, to whom the Busko "Academic Procrastination Scale" was applied (pre-test and post-test) at two different times; for the processing of information, tests of descriptive statistics (frequency tables and graphs) and inferential statistics (Shapiro-Wilk test, student "t" and Wilcoxon) were used. The result, indicates that, the "Here and Now" program, significantly reduces academic procrastination in second grade students at the secondary level. Findings that were evidenced by the Wilcoxon test with a Sig. = ,000 and  $Z = -4,348$ .

Keywords: Program, self-regulation, procrastination, procrastination.

## I. Introducción

En el transcurso del tiempo se han propuesto diversas teorías, enfoques y modelos que permiten comprender el proceso de aprendizaje y los numerosos factores internos y externos que se involucran a la misma. En cuanto a la educación actual se conoce que es un proceso complejo que no solo se enfoca en el desarrollo cognitivo del estudiante sino también en el desarrollo emocional, conductual y de habilidades, es así que los estudiantes se ven inmersos en diferentes factores que influyen de manera significativa en su desempeño académico, por ejemplo autoestima, búsqueda de su identidad, habilidades sociales, estrés, ansiedad, depresión, contexto familiar, violencia, deserción académica, condiciones económicas, cambios físicos y psicológicos propios de su edad, desafíos sociales y académicos, avances tecnológicos (celulares, internet), etc.

En tal sentido, se observa un elemento que, en los últimos tiempos, ha sido materia de investigación, se trata de la procrastinación, con respecto a ello, se puede encontrar diversos autores que proponen definiciones que permiten entender dicho término, como el propuesto por Rodríguez y Clariana (2016), quienes señalan la procrastinación como el comportamiento de interrupción o aplazamiento de actividades, labores u oposición a la ejecución de actividades en los diferentes ámbitos en el que se desenvuelve la persona como son el ámbito familiar, académico, laboral y social. Un concepto similar propone Natividad (citado por Alvarado, 2019) señala que consiste en realizar actividades diferentes a las que la persona debería estar realizando, generando así un inconveniente ya que la persona tiene objetivos y metas propuestas.

Respecto al tema de investigación es pertinente considerar las definiciones de procrastinación académica, como la propuesta por Ocampo (2017) que reseñan como el “aplazamiento de las tareas, trabajos encomendados por el docente, dejándolos para última hora o en ocasiones no realizándolos, por falta de interés hacia el mismo, esto se debe en algunas ocasiones por falta de organización, motivación y autorregulación, el estudiante va generar diversas emociones como ansiedad, frustración y temor”, y por su parte Atalaya y García

(2019) “considera que la procrastinación académica es un defecto en el desempeño de las actividades académicas, que se caracteriza porque se posterga hasta el último momento labores que necesitan ser terminadas”.

Por ello, se puede inferir que la procrastinación académica se encuentra inmerso como una de las problemáticas en el contexto educativo, como reseña Quispe (2018) que el 45,83% de los estudiantes de nivel secundario presentan una alta frecuencia de procrastinación académica, por su parte Villanueva (2019) reporta que el 83.7% de los estudiantes tienen un nivel medio, un resultado similar encontrado por Villareal y Yangali (2019) que refieren que el 28.6% de adolescentes se encuentra en el nivel alto y el 45.5% de la población se ubica en el nivel promedio, Montañez y Estrada (2018) concluyeron que 67% de los estudiantes posee un alto nivel de procrastinación académica y el 32% un nivel promedio.

En consecuencia, se evidencia que las postergaciones crónicas y académicas suelen estar relacionadas con conductas y resultados negativos, como el bajo rendimiento académico, como refieren Kim y Seo (como se citó en Goroshit, 2018) que “la postergación académica está fuertemente relacionado con el rendimiento académico en aquellos estudiantes más jóvenes de las sociedades occidentales” (p.132-133). Por su parte, Valle (2019) manifiesta que gran parte de los estudiantes presentan altos niveles de conductas procrastinadoras al igual que los estímulos estresores, un aporte similar es la que realiza Torres (2016) en la que resalta que los estudiantes que tienden a utilizar conductas de postergación de sus objetivos académicos como consecuencia presentan altos niveles de estrés ya que no tienen claridad en priorizar sus objetivos principales para su aprendizaje.

Desde el punto de vista de Rodríguez y Clariana (2017), alegan que la procrastinación guardaría relación en función de la edad de la persona, esto involucraría que las edades en la que se acentúen los cambios pueden constituir el periodo en el que la procrastinación se enfatiza, siendo las etapas de desarrollo de la “*adolescencia y adultez temprana*” en las que se evidencia más cambios.

Con relación a los programas de intervención que tuvieron como objetivo reducir la procrastinación académica desde los diferentes enfoques, demostraron la efectividad de sus técnicas y estrategias, los cuales beneficiaron a los estudiantes que participaron activamente (Alvarado, 2019; Hoyos, 2015; Pilco, 2019; Gading, 2020; Aragon, 2019).

Se propone la aplicación de estrategias y técnicas cognitivas conductuales para reducir la procrastinación en efecto se reducirían los niveles de ansiedad, depresión, estrés, etc. beneficiando a estudiantes de secundaria. La información que surja a partir de la investigación, representa un aporte útil a los estudios en salud mental y en el trabajo preventivo promocional a nivel educativo en los estudiantes de nivel secundario.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se formuló la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los efectos del Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes del 2º grado del nivel secundario participantes de un programa social estatal?

Y así mismo se planteó como objetivo general determinar la efectividad Programa “Aquí y ahora” para reducir la procrastinación académica en estudiantes del 2º grado del nivel secundario. Finalmente la hipótesis general del Programa “Aquí y ahora” es, reduce significativamente la procrastinación académica en estudiantes de 2º grado del nivel secundario.

## II. Marco teórico

En referencia a los trabajos realizados con anterioridad en el contexto nacional sobre la variable procrastinación académica en adolescentes, se encuentra la propuesta de Valle (2019), quien indicó que gran parte de los estudiantes presenta altos niveles de conductas procrastinadoras al igual que estímulos estresores, así también, evidenció que la procrastinación académica se relaciona con síntomas de estímulos estresores del “estrés académico” y “estrategias de afrontamiento del estrés académico”. Por su parte, Huaccha (2019) precisó que la mitad de los adolescentes conserva un adecuado nivel de inteligencia emocional lo cual le permite adaptarse con facilidad a las instancias ambientales, en cuanto a la procrastinación se pudo evidenciar que suelen manifestar conductas evitativas para la realización de sus actividades escolares, respecto al rendimiento académico su desempeño se encuentra el logro de proceso.

En tanto, Carhuapoma (2018) señaló que gran parte de los estudiantes presentan comportamiento que están asociadas a postergar actividades habituales, puede deberse a que el estudiante utiliza esta estrategia de afrontamiento frente a las situaciones que le generan estrés, del mismo modo la procrastinación académica evidencia comportamientos vinculados con la postergación netamente de labores escolares. Por otra parte, manifestó que gran parte de los alumnos tienen bajos niveles de motivación académica.

En cuanto a programas, es relevante mencionar la propuesta por Alfaro (2018) quien encontró un resultado positivo, entre la pre evaluación y post evaluación del grupo experimental se evidencia una diferencia significativa; en cuanto al grupo de control resultó no ser significativo, por ende, se demostró que el programa fue efectivo. Así también Pilco (2019) concluyó la efectividad del modelo propuesto, puesto que los escolares del grupo experimental mostraron evidentes mejoras en los aspectos evaluados durante el pre y post test, en cuanto al grupo control, afirma que el modelo presentado en la investigación es efectivo y logra reducir las actitudes de procrastinación en los estudiantes. Por su parte Hoyos (2015) manifestó que previamente a la ejecución del programa “Empieza Ya” los alumnos de ambos grupos (control y experimental) obtuvieron un grado

medio y alto de procrastinación, después de la aplicación de programa se evidenció una reducción significativa de la procrastinación, así mismo, se mostraron reducciones en los indicadores “*falta de motivación*”, “*dependencia*”, “*baja autoestima*”, “*desorganización*”, “*evasión de la responsabilidad*” en el grupo experimental a comparación de grupo control, finalmente, se confirmó la efectividad del programa.

En cuanto al contexto internacional se encuentra propuestas como la realizada por Torres (2016), menciona que los estudiantes poseen dificultades y limitaciones en sus habilidades sociales, así mismos, manifiesta que presentan bajo nivel de auto regulación académica, evidenciando el poco control o regulación de sus cogniciones y motivaciones, por ello, resalta que los estudiantes tienden a utilizar conductas de postergación de sus objetivos académicos, en consecuencia, presentaran altos niveles de estrés, además de ya no tener claridad en priorizar sus objetivos principales para su aprendizaje.

Así también es importante considerar la propuesta de Gading (2020) quien expresa que los resultados muestran que el aplazamiento académico es relativamente similar en la categoría alta para ambos grupos, mientras tanto, el promedio de la puntuación posterior a la prueba del comportamiento académico de postergación del grupo experimental es mucho menor que el del grupo de control. Se concluye que el tratamiento con asesoramiento del grupo experimental demuestra que el entrenamiento con el enfoque Gestalt es efectivo para reducir la postergación académica. Por su parte, López, et al. (2020) en un programa aceptación implementado para la reducción de la procrastinación académica. Encontró cambios positivos en la reducción de la procrastinación académica, diagnóstico del miedo al fracaso y autoconcepto académico en el grupo experimental.

Por su parte Aragón (2019) presento el programa de intervención para prevenir la procrastinación académica en adolescentes utilizando la técnica SMART, así mismo en su investigación identifico que los estudiantes se perfilan como procrastinadores pasivos con respecto a los indicadores: “*Iniciar y finalizar actividades, sentimientos pesimistas, presión, estrés y desanimo*”. Finalmente concluye que, el uso de la técnica como estrategia de prevención de la

procrastinación es eficaz, el cual generó un impacto positivo en el desempeño académico de los estudiantes.

Gutiérrez et al. (2020), en su investigación encontraron que los puntajes de procrastinación académica estuvieron dentro del rango moderado, dado que las puntuaciones  $>75$  y  $<25$  indican alto y niveles bajos, respectivamente; las puntuaciones variaron de un mínimo de 33 a un máximo de 50. Además, respecto a la planificación del estudio relacionados con la organización y el establecimiento de horarios, es evidente que un porcentaje significativo de estudiantes que es el 87%, estaban en el de normal a excelente, pero el 14% de los estudiantes estaban en la de mala a insatisfactoria. En tanto, Maldonado (2019), encontró el 73% estudiantes están en el nivel medio la procrastinación académica, interpretando la necesidad de impulsar la enseñanza aprendizaje de los estudiantes, mientras que el 18% está en el nivel alto y solo el 9% tuvo un nivel bajo. Se concluyó que los estudiantes tuvieron un nivel medio-alto respecto a la procrastinación académica, habiendo la necesidad de impulsar la enseñanza de aprendizaje de los estudiantes.

En tanto, los resultados de Steel y Klingsieck, (2016) indican que la conciencia y sus facetas fueron los correlatos más fuertes con la procrastinación. Además, en los análisis de regresión, los otros rasgos de personalidad no predecían de manera incremental la procrastinación. Sin embargo, las razones atribuidas a la procrastinación y las actividades fuera de la tarea realizadas reflejan los otros rasgos de personalidad. Se concluyó que, la conciencia es el núcleo de todos los tipos de procrastinación. Así, mismo, Vennela y Rao (2019), en su estudio aplicaron la prueba t de muestra independiente para verificar las puntuaciones de los hombres y mujeres en la procrastinación académica, con un resultado de  $(t = -1,249)$ ; también, muestra una correlación significativa entre la edad y procrastinación académica  $(r = 457^*$ ;  $p < 0.01)$ . se concluyó que la procrastinación académica es permanente entre los hombres y mujeres estudiantes en las diferentes edades en su educación básica, esto varía por adicciones, estrés, actividades, etc.

Goroshit (2018) mostro como resultados que el estudio de la procrastinación se asoció negativamente con la calificación del examen final, así

como con las tres medidas de participación en el curso en línea. La calificación del examen final se asoció positivamente con dos de las medidas de participación en el curso en línea, y se correlacionaron positivamente entre sí. Además, los resultados indicaron que el estudio de la procrastinación, en combinación con las medidas de participación en cursos en línea, explicaba aproximadamente el 50% de la variación en la calificación del examen final. La frecuencia de las actividades en el sitio web del curso tuvo el efecto positivo más fuerte en la calificación del examen final.

Afzal y Jami (2018) en su estudio muestran una relación positiva significativa entre prevalencia de la dilación académica y por todas las razones de procrastinación académica que van desde .22 a .45 ( $p < .01$ ) mínimo por falta de asertividad y máxima aversión a la tarea en general, respectivamente. Se realizó un análisis de regresión sobre la prevalencia y las razones para la procrastinación académica y se ha demostrado que, por separado, cada razón es significativamente prediciendo la procrastinación académica en  $p = .00$  nivel significativo excepto la Falta de afirmación que predice en  $p = .01$ , mientras que el miedo al éxito es prediciendo a un nivel significativo de 0,05.

Grunschel et al., (2016). Evidencian que el uso de estrategias de regulación motivacional en general, y el uso de la mayoría de las estrategias de regulación motivacional individual, tuvo efectos indirectos positivos significativos sobre el rendimiento académico y el bienestar afectivo-cognitivo de los estudiantes a través de la procrastinación académica. Sin embargo, la estrategia de diálogo interno para evitar el desempeño tuvo un efecto indirecto negativo significativo sobre el desempeño académico y el bienestar de los estudiantes a través de la dilación académica.

Gustavson y Miyake (2017) en un intento por reducir la procrastinación académica, sus resultados indicaron que ni la meta SMART ni la intervención de la intención de implementación redujeron significativamente la procrastinación académica en el intervalo de tres semanas, incluso cuando se examinaron las variables moderadoras relevantes. Estos resultados proporcionaron nueva evidencia correlacional de la asociación entre la procrastinación académica y el logro de metas.

Asri et al. (2017), indicaron que la procrastinación académica es causada por varios factores. Se asume que las tareas asignadas no son importantes, demasiado onerosas y difíciles de trabajar, conocimientos insuficientes, demasiado perfeccionistas, mala gestión del aprendizaje, falta de autorregulación, estrés y fatiga, falta de apoyo social, docentes indisciplinarios, e inconductivos. cultura escolar. La procrastinación académica, trae como consecuencia a un bajo rendimiento académico. Mientras que Ocal, K. (2016). Refiere que el agotamiento académico, la autoeficacia académica y el éxito académico son predictores significativos de la procrastinación académica. Según estos resultados, el agotamiento parece ser el predictor más fuerte, lo que explica el 32,3% de la variación en la procrastinación. Por otro lado, la dimensión de eficacia del agotamiento fue el único predictor significativo de la satisfacción con la vida universitaria entre los estudiantes de las escuelas deportivas turcas. En tanto, Lenggono y Tentama, (2020). Con base en el análisis, las dimensiones y los indicadores que forman el constructo de procrastinación académica son válidos y confiables. La dimensión que refleja predominantemente el constructo de procrastinación académica es la razón de la procrastinación con un factor de carga de 0,816. La dimensión que menos refleja el constructo de procrastinación académica es la prevalencia de la procrastinación con un factor de carga de 0,776. Ante esto los resultados muestran que cada dimensión e indicador puede reflejar y formar el constructo de procrastinación académica.

Laureano y Ampudia (2019), plantearon estrategias multidisciplinarias para lograr un oportuno y eficaz desempeño académico del estudiante, se concluyó que se necesita una adecuada organización y administración del tiempo para un eficaz desempeño académico del escolar. Esto permitirá que los estudiantes se autorregulen, eviten postergar las actividades académicas y dejen de practicar la procrastinación

Para una mejor interpretación y entendimiento se tiene en cuenta las teorías que permitan sustentar la procrastinación académica:

La teoría de la psicodinámica, refiere que el pensamiento psicodinámica y psicoanalítica es considerada una de la más antigua que se propuso explicar el

comportamiento de manera general, según Baker (citado por Laureano y Ampudia 2019).

Por su parte, Fuentes (2018) destaca la propuesta de Freud que hace referencia que la “neurosis ansiógena” del individuo, es la información inconsciente concibe una cadena de mecanismos de defensa como la “evitación, racionalización, sublimación, etc.” para negarse a iniciar una labor que posteriormente ha sido “introyectada” como un estímulo desfavorable e incita a la aparición de estímulos perturbaciones en la niñez.

Burka y Yuen (citado por Laureano y Ampudia 2019) reseñan que la procrastinación “acontece cuando aparece el temor del niño, al pensar que sus actos tendrán consecuencias desfavorables; el pequeño evitará ser castigado; el aumento de la cantidad de tareas escolares, las fechas límite, las responsabilidades en casa, determinan una diferencia en el nivel de angustia, terminarían postergando sus labores”. Así, Ramos, et. al (2017) sostienen que la procrastinación es la secuela del estilo de crianza autoritario aplicado por la figura más próxima.

De acuerdo con Díaz (2019) manifiesta que, sería el resultado de las diversas experiencias vivenciadas en la etapa de la infancia, que finalmente influyeron en la “caracterología del sufriente”, en consecuencia, desencadenaría una personalidad neurótica, por ende, si esta persona decide empezar alguna acción este se afectaría. Cabe mencionar que el modelo en mención establece un nivel de importancia a las fuerzas “intra psíquicas” como el responsable de la conducta procrastinadora, es por ello que en la procrastinación académica se evidenciaría la afección a nivel intra psíquico que tiene el sufriente el cual se observaría a través de la manifestación motora de los problemas.

Desde la perspectiva de la teoría del conductismo que también mostró interés por profundizar en el estudio de la procrastinación expone diversas propuestas:

Arévalo (citado por Alfaro 2018) indica que Skinner argumenta que la conducta se mantiene por recibir constante reforzamiento, se puede señalar que las conductas perduran por sus resultados. Por ende, se considera que la

procrastinación continua persistente como consecuencia a que las conductas que conciben la postergación han sido reforzadas y han dado paso a obtener resultados positivos por medio de numerosas circunstancias que están presentes en el ambiente o entorno que acceden a replicar las mismas acciones. Desde el mismo punto de vista Morales (2020), enfatiza que esta teoría “describe que las conductas que se mantienen o se repiten son reforzadas; es decir, permanecen por sus consecuencias”.

Desde la posición de Ellis y Knaus (citado por Atalaya y García, 2020), las primeras experiencias de cada una de las personas son aprendidas desde la niñez, y se van fortaleciendo en el transcurso del tiempo, dado que han sido condicionadas a aplazar la labor por un refuerzo a corto plazo, como consecuencia conllevaría a retardar los esfuerzos para ejecutar una actividad.

Se puede destacar que los modelos conductuales poseen una particularidad y evidencias muchas ventajas en el criterio de medición en cuanto a frecuencia, duración o latencia de la respuesta frente a la presencia del estímulo.

Desde la posición de la teoría racional emotiva conductual (TREC), según Sifuentes (2019) la propuesta establece que las “perturbaciones psicológicas” son el resultado de una serie de “distorsiones del pensamiento”, las cuales interviene de manera directa en el estado emocional y el comportamiento de la persona. De acuerdo con lo planteado, se entiende que la procrastinación inicia con las creencias irracionales sobre la tarea concluida favorablemente, debido a que se plantean metas altas y poco reales, así también la escasa tolerancia a la frustración, cuyos resultados son opuestos a los esperados. En consecuencia, las personas producen emociones perturbadoras, empezará a tardarse en la ejecución de sus actividades, hasta la complicación e imposibilidad de realizarlas, finalmente evitará el auto cuestionamiento sobre sus destrezas y competencias.

Desde el punto de vista de la teoría motivacional de Mc Cown, Ferrari y Johnson (citado en Huilcapi y Jácome (2017) señalaron que la “motivación de logro” como un rasgo inalterable, en el cual la persona propone una cadena de conductas que básicamente están orientadas a conseguir logros en cualquier acontecimiento; por ende el individuo tiene la posibilidad de adoptar una de las

dos posturas: La expectativa de conseguir el éxito o el temor a la derrota; el primero enfatiza el “logro motivacional” y el segundo se refiere a la motivación para eludir afrontar situaciones valoradas como negativas, de acuerdo con lo mencionado, consideran que, *“en las situaciones que el terror a fracasar supera la esperanza de conseguir el éxito, se suele preferir desarrollar actividades en donde se sienta uno seguro de obtener el éxito a corto plazo y se procede así a postergar las actividades que sean consideradas más complejas y realmente importantes, donde aquellas personas asumen y pronostican erróneamente el fracaso garantizado”*.

Es preciso enmarcar las diversas definiciones:

Según Domínguez (2017), la procrastinación es fundamentalmente un patrón de comportamiento que está orientado al enfoque cognitivo-conductual, en cual se resalta el propósito positivo que posee el sujeto en la realización de sus actividades, no obstante, la falta de decisión para ejecutar y terminar, estaría seguida por una molestia psicológica que le conllevaría a retrasar la actividad propuesta.

Por su parte, García y Silva, (2020) afirma que la procrastinación es la suspensión intencional de las labores aun siendo consciente de las consecuencias negativas, con frecuencia prevalece la premisa “después es mejor” va a aplazando para mañana, es así que el autor refiere que son por dos razones: Desconfianza a fallar o aversión a las labores.

Garzón y Gil (2017) conciben que, es un patrón en el cual la persona posterga la iniciación de cualquier decisión intencional para desarrollar las actividades, es decir, que la persona prorroga el tiempo para definir que realizará y una vez definido optará por dilatar la iniciación de la diligencia o tarea. Así también, Estrada, Gallegos y Huaypar (2021) sostiene que es un patrón de conductas básicamente caracterizadas por dilatar libremente el desarrollo de las labores que deberán ser presentadas en un período programado.

En cuanto a los tipos de Procrastinación, se toma en cuenta la clasificación general propuesta por Natividad (2014) considerando el accionar del sujeto y el contexto en el que se desenvuelve.

## Clasificación general:

Funcional: Manifiestan que la persona es organizada con respecto a las tareas que pospone, aun cuando las evita el sujeto sabe cómo y cuándo ejecutar. Morales (2020), así mismo refiere que estas personas presentan bajos niveles de ansiedad durante la realización de sus tareas, así mismo, es considerado un procrastinador no tan negativo pero que finalmente continúa siendo un problema para el mismo individuo y para el grupo con los que realiza alguna actividad.

Disfuncional: Hace referencia a la postergación de actividades de forma aleatoria, aun cuando es consciente que las actividades deben ejecutarse terminan siendo reemplazadas por otras actividades poco relevante o de menos importancia. Domínguez (2017), así mismo manifiestan que el no cumplimiento de las tareas genera una sensación que hace que la persona comience a sentirse inseguro de sí mismo, iniciando pensamientos de auto sabotaje, Durán (2017) finalmente se puede afirmar que la persona va perdiendo progresivamente su capacidad de finiquitar las actividades que se propuso con anterioridad y que tiene repercusión a largo plazo.

Decisional: Comprenden una serie de disposiciones simultáneamente opuestas, en el cual la persona acepta y rechaza las opciones o situaciones dadas, la cual finalmente termina generando un conflicto cuando el sujeto tome una decisión relevante (Mejía, Ruiz, Benites y Pereda, 2018). Así mismo, refiere que la procrastinación decisional básicamente se orienta en que cada una de las personas cuenta con la autoridad para decidir lo que desea y lo que no, así también se puede asentar que la procrastinación es ocasionada por un problema de decisión. Por su parte, Núñez y Cisneros (2019) manifestaron que para algunos estudiantes que deciden intencionalmente postergar se beneficiarían de trabajar bajo presión del tiempo.

Conductual: Hace énfasis que la persona suele planificar, organizar sus actividades con anticipación e iniciarla, pero como resultado es el abandono de la diligencia, simplemente porque el sujeto no tuvo en cuenta los beneficios que este acarrea al finalizar dicha actividad. Mejía, et al. (2018).) refieren también que usualmente se observa afectaciones a nivel económico de las personas.

Clasificación por el contexto:

De la vida diaria: Consideran que al menos una vez todas las personas han postergado alguna actividad por diversas motivaciones o circunstancias, en ocasiones esas responsabilidades han sido olvidadas y con altas probabilidades de que se ejecuten, según Torres, Padilla, Santos y Cristiano (2017).

Académica: Gil y Botello (2018) hace referencia a la conducta de posponer actividades de tipo escolar, en el cual es estudiantes suele reemplazar de forma negativa sus actividades programadas por otras actividades que les generen regodeo.

Tipos de procrastinadores:

Hsin y Nam (citado por García y Pérez 2018) proponen dos tipos de procrastinadores:

Activos: Refiere que la persona suele aplazar intencionalmente las actividades hasta el último momento con el fin de sentir las emociones de manera intensa al finalizar el trabajo. Estas personas suelen trabajar bajo presión, toman decisiones deliberadas y salir airoso de las situaciones apremiantes, finalmente su conducta procrastinadora termina siendo reforzada.

Pasivos: Son los llamados “tradicionales” hacen referencia a aquellas personas con poca capacidad para iniciar las actividades delegadas para finalizarla en periodo de tiempo determinado, son aquellas personas que suelen paralizarse por la indecisión al momento de iniciar una actividad, así mismo son pesimistas, inseguros de sí mismo para obtener un resultado satisfactorio.

Por su parte, Dominguez y Campos (2017) manifestó que los procrastinadores activos presentan una adecuada salud física ya que el impacto del estrés es menor a comparación de los procrastinadores pasivos, desde esa perspectiva, se puede considerar a la procrastinación como una estrategia que regulará las emociones negativas, que finalmente conllevará a que experimenten sensaciones transitorias de bienestar.

De acuerdo con Ruiz y Cruzcano (2017) refiere que en las investigaciones ha observado dos tipos de procrastinadores, el primero que denominados

ocasionales y cotidianos, en el cual el procrastinador cotidiano son los que presentan mayores conflictos a nivel personal y social.

Es importante destacar la definición de procrastinación académica:

De acuerdo con Haycock, McCarthy y Skay (citado por Talledo 2017) precisan que, es esencialmente es un constructo multidimensional el cual establece los tres componentes el cognitivo, afectivo y conductual. Señalan que en varias investigaciones se evidenció que la procrastinación está significativamente asociada con la demora en la presentación de las tareas, así también está relacionada con la dificultad para acatar normas y con dificultades a nivel emocional (depresión, baja autoestima, ansiedad, neuroticismo y perfeccionismo).

Desde la conceptualización que plantea Morales (2020), se entiende como la costumbre de aplazar irracionalmente la ejecución de las actividades relacionadas con las labores académicas reconocidas como relevantes por la misma persona, aun contando con la capacidad, pero que finalmente pospone sin contar con una justificación razonable y cuyo retraso le genera “*malestar emocional subjetivo*”. Así también Barraza y Barraza (2018), precisan que se encuentran en constantes cambios, en consecuencia, estará determinada por el nivel de relevancia que el escolar determine de toda la información que el docente facilite, así también considera las técnicas o estrategias que utilice, por ende, si la percepción del escolar es negativa simplemente empleará ese tiempo en actividades que serán consideradas más atractivas. De acuerdo con Morales (2020) enfatiza que es el aplazamiento de los compromisos académicos, además refiere que dicho accionar es fácilmente perceptible ya que el estudiante no inicia con el desarrollo de sus labores o presentando diversas excusas en todo el tiempo.

Las características de la Procrastinación:

Como señala Olazabal y Zegarra (2017), desde el modelo cognitivo-conductual, enfatiza que las características del individuo estarían relacionadas a la postergación de actividades académicas, estas serían:

Creencias irracionales: Se inicia cuando la persona forma su “autoimagen y autoconcepto negativo”, concibiéndose calificativos de invalidez para desarrollar las actividades propuestas, responsabilizando a su medio más próximo las razones de la falta de cumplimiento.

Ansiedad y sentimientos de catástrofe: Se evidencia cuando la persona carece de estrategias de afrontamiento frente a situaciones dificultosas o catastróficas, como consecuencia, se les dificulta tomar decisiones atinadas para el desarrollo y triunfo en alguna labor.

Perfeccionismo y miedo al fracaso: Se evidencia cuando el individuo presenta un sin número de justificaciones para evitar los desméritos. Así también el temor al suelen justificar con la falta de tiempo para la ejecución de alguna actividad por el temor de realizarla y esta no salga perfecta.

Enojo e impaciencia: El individuo se percibe como perfeccionista, pero ante el incumplimiento de lo programado, este se muestra disgustado consigo mismo.

En cuanto a los elementos de la procrastinación se proponen:

En la investigación realizada por Ayala, et al. (2020) propone “cuatro factores motivacionales en la postergación de actividades”:

Expectativa: Refiere a la planificación para realizar la actividad.

Valoración: Refiere a la evaluación de las actividades, considerándolas agradables o poco agradable, considerando los factores tiempo y herramientas, con el objetivo de conseguir una recompensa en un tiempo reducido y el mínimo esfuerzo.

Impulsividad: La persona se muestra poco motivado y una escasa atracción por las actividades.

Demora de la satisfacción: El tiempo de respuesta y los beneficios de la repetición de la conducta son componentes relacionados. En cuanto al procrastinador los reforzadores inmediatos son significativamente gratificantes, en comparación a los que reforzadores con demora.

Es relevante considerar las dimensiones de la procrastinación académica

Autorregulación académica, teniendo en cuenta a Valle (2008) es un procedimiento dinámico en el cual los educandos establecen sus objetivos académicos, durante el proceso éstos hacen lo posible de entender, regular y manejar, los conocimientos, los anhelos y las conductas con la finalidad de alcanzar sus metas. Por ende, se entiende la autorregulación es un componente necesario que se debe tener en consideración.

Desde el punto de Baumeister, et.al. (2007) afirman que la autorregulación es la capacidad que tiene la persona para gestionar su comportamiento relacionado con el aprendizaje. Así mismo, refiere que no es una “habilidad mental” sino por el contrario es un “proceso autodirigido” en el cual la persona modifica sus “habilidades mentales en una habilidad académica”.

Postergación de actividades, Valle (2008) enfatiza que es la suspensión de circunstancias o actividades suplantándolas con otras que no son relevantes; pero que al individuo le genera una sensación agradable. Esto propicia un inconveniente entre autorregulación y organización, teniendo como consecuencia el negativa en la persona procrastinadora. A juicio de Palacios y Palos (2007) refieren que es el sinónimo de procrastinación, entendiéndose que es la decisión intencionada, pasa a ser breve, llevando a la posponer sin necesidad, dejando incompleta las actividades la cual sustituye con otra de menor prioridad, obteniendo consecuencias negativas y potenciales desventajas.

Como parte fundamental es preciso conocer la esencia del Programa de Intervención “Aquí y Ahora”:

Según Irarrázaval, Prieto y Armijo (2016) señalan que los programas desarrollados en el ámbito preescolar y los dirigidos al entorno educativo han dado evidencias de mejoría en varios aspectos, entre ellos el rendimiento escolar del niño y sus relaciones interpersonales, así como el involucramiento de las figuras parentales en temas de educación, conllevando un efecto positivo en la promoción de la salud y prevención de trastornos conductuales y por uso de sustancias (p. 44-45).

El programa de intervención psicoeducativo tiene como propósito el “enriquecimiento y potenciación de la comunidad, grupo o individuos. La finalidad

es planificada, racional, continua y proactiva. Se inicia a partir de las necesidades de los usuarios, detectados por ellos mismos o con la ayuda de expertos externos a la comunidad escolar” (Erausquin, Denegri y Michele, 2014).

El presente programa de intervención “Aquí y Ahora” se fundamenta en el modelo cognitivo conductual, siendo el objetivo principal que persigue reducir la conducta de procrastinación en los estudiantes de secundaria que pertenecen a la institución; por consiguiente, recurre a estrategias cognitivas y conductuales de tercera generación, con la finalidad de impulsar la adquisición y fortalecimiento de habilidades de organización, toma de decisiones, conciencia plena, así como incentivar un cambio a nivel cognitivo que les permita accionar, al centrarse no sólo en el problema, sino en las soluciones, favoreciendo su motivación, estado de ánimo y rendimiento académico.

Se propuso como objetivo general, disminuir la conducta de procrastinación académico en estudiantes con problemas de aprendizaje del 2° grado del nivel secundario.

La población objetivo para este programa, está dirigido a estudiantes del 2° grado del nivel secundario.

En cuanto a la duración, se dispuso para el presente programa 12 sesiones de 35 a 40 minutos cada una.

El modelo de intervención - enfoque de trabajo:

Se ha elaborado este programa bajo el modelo cognitivo conductual, el cual explica que la procrastinación surge ante el sostenimiento de creencias irracionales que las personas tienen acerca de lo que representa culminar una tarea acertadamente, puesto que se establecen metas irreales e inalcanzables o dan a conocer sentimientos de inseguridad debido a un miedo exagerado al fracaso y a comportamientos críticos hacia sí mismos, que frecuentemente conllevan a la no realización de objetivos, aunado a malestar emocional. Es así que para no lidiar con dicho malestar posponen el comienzo de sus tareas o prolongan el culmino de la mismas, para no invalidar sus conocimientos y destrezas (Manzanares, 2018, p. 13).

La procrastinación de tareas escolares es vista como la expresión conductual de la ansiedad frente a los exámenes y guarda correspondencia con ella, haciendo mención a un esquema cognitivo y conductual que se caracteriza por el deseo de efectuar una actividad y la ausencia de presteza para dar inicio a la misma, ejecutarla o terminarla, acompañando el curso de la actuación manifestaciones de ansiedad, intranquilidad y decaimiento [...] A nivel conceptual, puede definirse como un “indicador de baja autoeficacia regulatoria” (Moreta, Durán y Villegas, 2018).

Según el modelo cognitivo, las personas que procrastinan presentan un “procesamiento de información disfuncional”, siendo reflexivos sobre su conducta de postergar responsabilidades, de ahí que se observan esquemas desadaptativos de incapacidad y miedo a la desaprobación social a la hora de llevar a cabo una labor. Además, ostentan pensamientos obsesivos ante el incumplimiento de anhelos y una ineficaz elaboración de tareas, dado que les cuesta programar y estructurar su tiempo, fracasando repetidamente Wolter (citado por Atalaya y García, 2019, p. 372)

Las estrategias:

Evaluativas (Pre test y pos test)

Informativas (Psicoeducación)

Formativas (Cognitivas y conductuales)

Las técnicas:

Técnica de investigación en el aula: “Son útiles fundamentalmente para expresar, reflexionar, organizar y compartir conocimientos, experiencias y sentimientos, sirviendo como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, contrastar con otras informaciones, etc.” (*Metodología en educación para la salud individual y grupal*).

Brainstorming: Facilita que los participantes expresen sus ideas respecto a un tema con absoluta libertad (Zurro, Cano y Badia, 2019).

Técnicas expositivas: “Son útiles fundamentalmente para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios” (*Metodología en educación para la salud individual y grupal*).

Exposición teórica: Exposición oral o enseñanza de contenidos teóricos, con o sin acceso a material audiovisual. La intervención de los estudiantes es menor (Zurro, et al., 2019).

Video y reflexión:

Técnicas de integración y animación grupal: Su fin es instaurar un entorno de familiaridad y armonía, de ahí que la intervención de los integrantes del grupo es significativa (Centro de Integración Juvenil, 2013, p. 23).

Técnicas de conocimiento de sí mismo: “Pretende ayudar a los participantes a conocerse” (Centro de Integración Juvenil, 2013, p. 17).

Técnicas de análisis: “Se utilizan sobre todo para analizar la realidad y sus causas, cuestionar valores, actitudes y sentimientos, etc.” (*Metodología en educación para la salud individual y grupal*).

Análisis y discusión de casos: Implica la presentación al grupo de un problema específico o caso próximo al contexto real de los participantes, análogo a los objetivos de aprendizaje (Zurro, et al., 2019, p. 110).

Técnica de desarrollo de habilidades: “Son esencialmente útiles para entrenarse en habilidades concretas (psicomotoras, personales y sociales) y para desarrollar la capacidad de actuar, de comportarse en situaciones reales” (*Metodología en educación para la salud individual y grupal*).

Técnica de respiración diafragmática: “Es un ejercicio sencillo de relajación en el cual se entrena al paciente a respirar a través de su diafragma, suele utilizársele como paso inicial para después entrenar en ejercicios de respiración más profundos” (Reynoso y Seligson, 2005).

Técnica de mindfulness: “Enfocar deliberadamente la atención en la experiencia de cada momento sin dejarse llevar por juicios, expectativas o ideas

preconcebidas [...] abarca la experiencia consciente y compasiva que surge de la práctica de la contemplación” (Siegel, 2016).

Técnica de defusión: “Se refiere a la práctica budista de observar y distanciarse de su mente y de ese modo cambiar su relación con su mente y sus pensamientos” (McKay, Davis y Fanning, s.f.).

Técnica de debate: “Permite al paciente desarrollar la habilidad de pensar de forma científica, reuniendo evidencias empíricas para corroborar sus hipótesis” (Lega eta al., 1996, citado por Hernandez, 2017).

Técnica Pomodoro: “Es una herramienta sencilla de desarrollo para mejorar la productividad (la propia y la de su equipo)” (Cirillo, 2016, p. 3).

#### Ejercicios de despedida

Cierre de la sesión y retroalimentación: Concluir la sesión, favoreciendo un buen clima, resumiendo de manera participativa, esclareciendo lo aprendido y estableciendo el compromiso de aplicar lo aprendido (Zurro, et al., 2019, p. 110).

### **III. Metodología**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

La investigación es de tipo explicativo, según Hernández y Mendoza (2018) estos estudios buscan determinar los efectos del programa “Aquí y Ahora” en estudiantes del nivel secundario. En cuanto al método, es hipotético deductivo, considerando que el estudio parte de un problema real, para la cual se formula una hipótesis, después de ciertos procedimientos se buscar llegar a conclusiones específicas que serán determinadas experimentalmente. Este método se caracteriza por contrastar la veracidad o falsedad de una hipótesis.

En cuanto al diseño, es pre experimental con pre test y post test con un solo grupo, el cual estuvo constituido por estudiantes de 2° grado del nivel secundario, inicialmente se aplicó una prueba previa a denominado, “Aquí y Ahora”, después se aplicó la post prueba utilizando la “Escala de Procrastinación Académica”. (Bernal, 2016)

El diseño para este tipo de estudio es:

G ----- O1 ----- X ----- O2

Dónde:

G: Grupo experimental

O1: Evaluación Inicial (PRE TEST)

X: Programa “Aquí y Ahora”

O2: Evaluación Final (POST TEST)

#### **3.2. Variables y operacionalización**

##### **3.2.1. Variable Dependiente**

##### **Procrastinación Académica**

Definición conceptual:

Busko (1998) propuso: “La elución de las actividades, de comprometerse hacer después las tareas, justificando o excusando, escapando de la actividad académica”.

Definición operacional:

Puntaje obtenido en la “*Escala de Procrastinación Académica*”, Adaptada por Luis Alberto Rojas Rivera (2019).

### **3.2.2. Variable Independiente**

Programa “Aquí y ahora”

Definición conceptual:

Es un programa orientado a reducir la procrastinación académica, basado en el enfoque cognitivo conductual a través de estrategias cognitivas y conductuales de tercera generación.

Definición operacional:

Herramienta que involucra una serie de procedimientos cognitivos y conductuales de tercera generación, conformado por 12 sesiones, con la finalidad para crear un impacto positivo en el sujeto al cual se aplica.

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

La población estuvo constituida por estudiantes de 2° grado del nivel secundario participantes de un Programa Social Estatal.

Para determinar la muestra, se utilizó el muestreo no probabilístico o dirigido, del tipo de muestro por conveniencia.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica a emplear es la encuesta, lo cual nos permitió obtener datos de la variable de estudio, recurriendo a la información disponible sobre la procrastinación académica. Según Bernal (2016) manifiestan que las encuestas son básicamente entrevistas aplicada a una gran proporción de personas utilizando un cuestionario prediseñado.

Descripción de los instrumentos

El instrumento a utilizar para la investigación es “Escala de Procrastinación Académica” de Busko, quien fue la creadora de dicho instrumento, con el objetivo

de conocer los niveles de Procrastinación y perfeccionismo en estudiantes de pregrado, la autora evaluó la confiabilidad mediante el análisis de consistencia interna, empleando el coeficiente del Alpha de Cronbach, obteniendo en la Escala de Procrastinación General (EPG) un coeficiente de 0.82, y de 0.86 para la “Escala de Procrastinación Académica (EPA) (Trujillo y Noé, 2020). Por su parte, Álvarez (2010) realizó la adaptación del instrumento en Perú, y concluyó que ambas escalas, presentan validez de constructo. Acerca del proceso de administración, se emplea de forma individual o colectiva en un promedio de 20 minutos, puntuados en una Escala Likert.

Para la presente investigación se utilizó la adaptación realizada por Rojas (2019) contó con una muestra de 713 alumnos del 1° a 5° grado del nivel secundario cuyas edades oscilan entre 11 a 18 años, la investigación se desarrolló en Lima específicamente en el distrito de Puente Piedra.

Para la validez de contenido se contó con la participación jueces (10), se efectuó la validez de constructo con el Análisis Factorial Confirmatorio obteniendo valores bajos en consecuencia se realizó el análisis de ítems y se estableció que 6 ítems no contaban con los valores significativos para la variable, por lo que se procedió a realizar el Análisis Factorial Exploratorio, para ello, se realizó un reajuste en consecuencia se pudo establecer nuevos resultados. Además, con el Alfa de Cronbach se obtuvo confiabilidad positiva en la dimensión de auto regulación 0.77 y Omega de 0.776, por otro lado, en la segunda dimensión 0.704 y omega de 0.705. Finalmente, se establece que el modelo N°2 de la “Escala de Procrastinación Académica” cuenta con adecuadas propiedades psicométricas alcanzando confiabilidad y validez para su empleo en la población establecida.

Con respecto a la dimensión Autorregulación académica consta con dos indicadores el primero Establecer objetivos, y el segundo indicador Evalúa su 29 contexto y crea estrategias conformada por los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. En cuanto a la dimensión postergación de actividades conformada por los ítems 9, 10. Con respecto a la administración y puntuación, puede administrarse de forma individual o colectiva, puntuados en una Escala Likert y tarda en resolverse un máximo de 10 a 15 minutos. Los percentiles constan de tres categorías Bajo, Medio y Alto. Ficha técnica del instrumento 01.

### **3.5. Procedimientos**

Para el desarrollo del Programa “Aquí y ahora”, inicialmente se coordinó con la directora del programa social estatal con el objetivo de informar y solicitar el permiso para la ejecución del proyecto, las coordinaciones se realizan vía telefónica o reuniones virtuales.

Posteriormente se solicitó a la docente tutora del aula del 2° grado del nivel secundario facilitarnos la lista actualizada. Así mismo, se informó a los padres de familia sobre el objetivo del programa, a los cuales se les solicitó la autorización para la participación de sus hijos, para confirmar su participación se les pedirá firmar los formatos de Asentimiento y Consentimiento informado, toda coordinación se realizó vía telefónica y virtual.

Considerando la coyuntura en la que nos encontramos, se vio por conveniente enviar la “Escala de Procrastinación Académica” (EPA) a los correos o WhatsApp de los adolescentes, los cuales tuvieron que desarrollar y reenviarlos para su respectiva corrección.

Después de obtener el resultado se aplicó el programa “Aquí y ahora” la cual consta 12 sesiones de 35 a 40 minutos cada una, las sesiones se desarrollaron por la vía virtual haciendo uso de la plataforma Zoom y participaron de la actividad de manera grupal.

Posteriormente, se vuelve a enviar la Escala de Procrastinación Académica vía correo electrónico para ser desarrollada por los estudiantes. Finalmente, se devolvió los resultados al colegio, para su difusión e implementación de programas y talleres que se consideren pertinentes.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Para procesar los datos se empleó el software estadístico SPSS versión 25.0, con el objetivo de evaluar el comportamiento de la variable, mediante el análisis descriptivo e inferencial.

En el análisis descriptivo se calculó las medias y desviaciones estándar; así mismo, se usó tablas de frecuencias y gráficos de barras para expresar los resultados.

En análisis inferencias, previo a emplear las pruebas estadísticas se sometido a la prueba de normalidad de Shapiro Will (para muestras menores a 50 unidades) al conjunto de datos. (Bernal, 2016)

Los resultados evidenciaron que 2 conjuntos de los datos tenían distribución no normal y uno de ello una distribución normal. En ese sentido, se empleó la prueba de rangos de Wilconxon para los dos primeros casos y para el otro caso la prueba paramétrica para muestras relacionadas, la prueba de t de Student. (Bernal, 2016)

### **3.7. Aspectos éticos**

Para la presente investigación se consideró pertinente respetar los principios éticos planteados en el código de ética del psicólogo peruano (2020), con la finalidad de salvaguardar a los participantes que colaboran en la investigación.

Finalmente, los resultados obtenidos fueron exclusivamente confidenciales y anónimos, es decir, que con el consentimiento informado existe el compromiso de salvaguardar la integridad de cada uno de los participantes.

## VI. Resultados

### 4.1. Resultados descriptivos

**Tabla 1.**

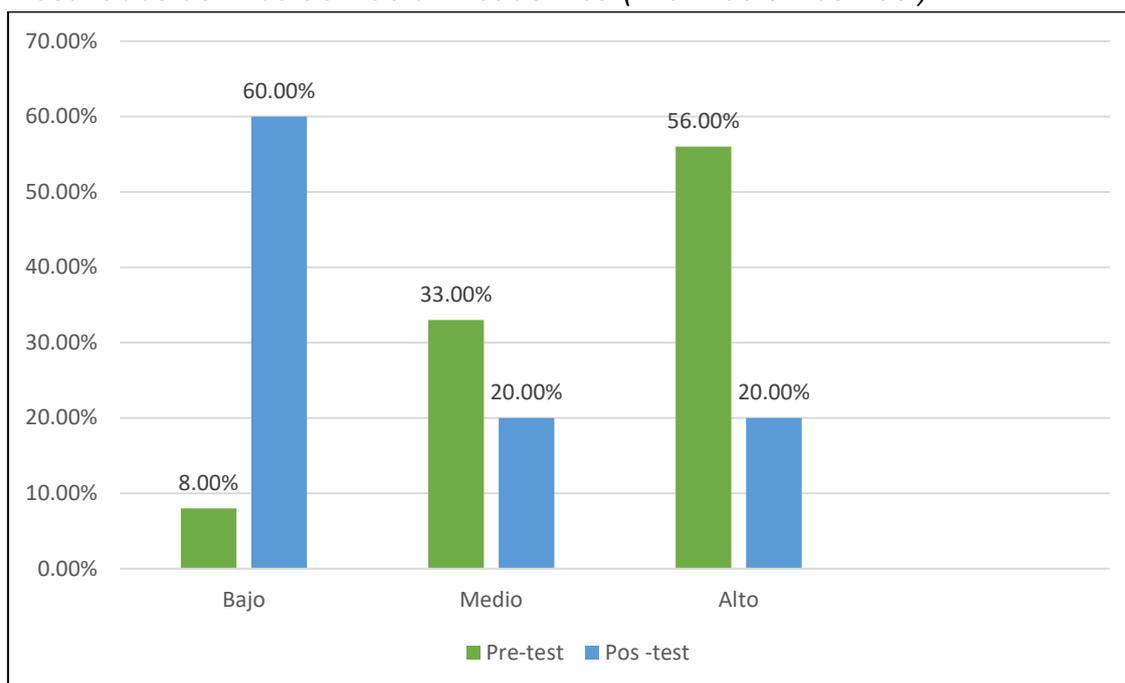
*Resultados de Procrastinación Académica (Pre - test / Pos- test)*

	Categoría	Pre-test		Pos-test	
		Alumnos	%	Alumnos	%
Válido	Bajo	2	8,0	15	60,0
	Medio	9	36,0	5	20,0
	Alto	14	56,0	5	20,0
	Total	25	100,0	25	100,0

Fuente: Programa social estatal.

**Figura 1.**

*Resultados de Procrastinación Académica (Pre - test / Pos- test)*



Fuente: Programa social estatal.

De acuerdo a la tabla 1, en la pre-test, el 56.0% de los estudiantes evidencian una procrastinación académica alta. Sin embargo, luego de la implementación del programa “Aquí y ahora”, la cifra disminuyó considerablemente. En el post-test, se encontró que solo el 20.0% de los estudiantes muestran procrastinación

académica alta, evidenciando que el problema se redujo en un aproximado del 36%.

**Tabla 2**

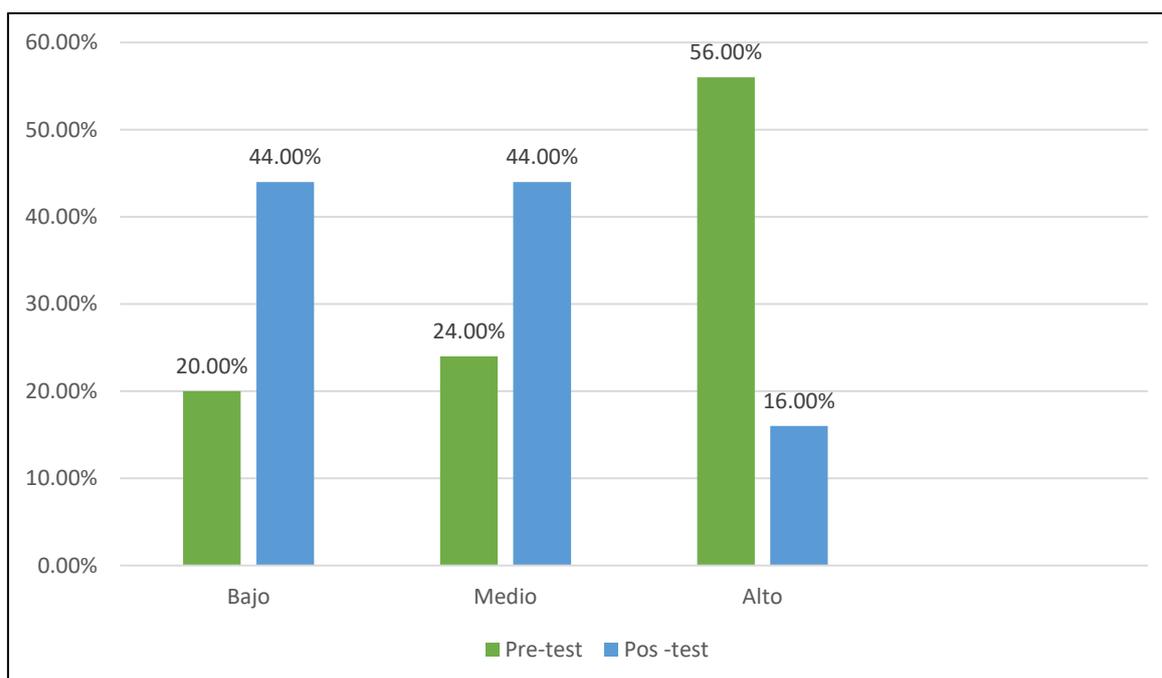
*Dimensión. 1. Autorregulación Académica (Pre - test /Pos- test)*

Categoría	Pre-test		Pos-test	
	Alumnos	%	Alumnos	%
Bajo	5	20,0	10	40,0
Medio	6	24,0	11	44,0
Alto	14	56,0	4	16,0
Total	25	100,0	25	100,0

Fuente: Programa social estatal.

**Figura 2.**

*Dimensión. 1. Autorregulación Académica (Pre - test /Pos- test)*



Fuente: Programa social estatal.

De acuerdo a la tabla 2, en la pre-test, el 56.0% de los estudiantes evidencian una autoregulación académica alta. Sin embargo, luego de la implementación del programa “Aquí y ahora”, la cifra disminuyó considerablemente. En el post-test, se encontró que solo el 16.0% de los estudiantes muestran autoregulación

académica alta, evidenciando que el problema se redujo en un aproximado del 40%.

**Tabla 3.**

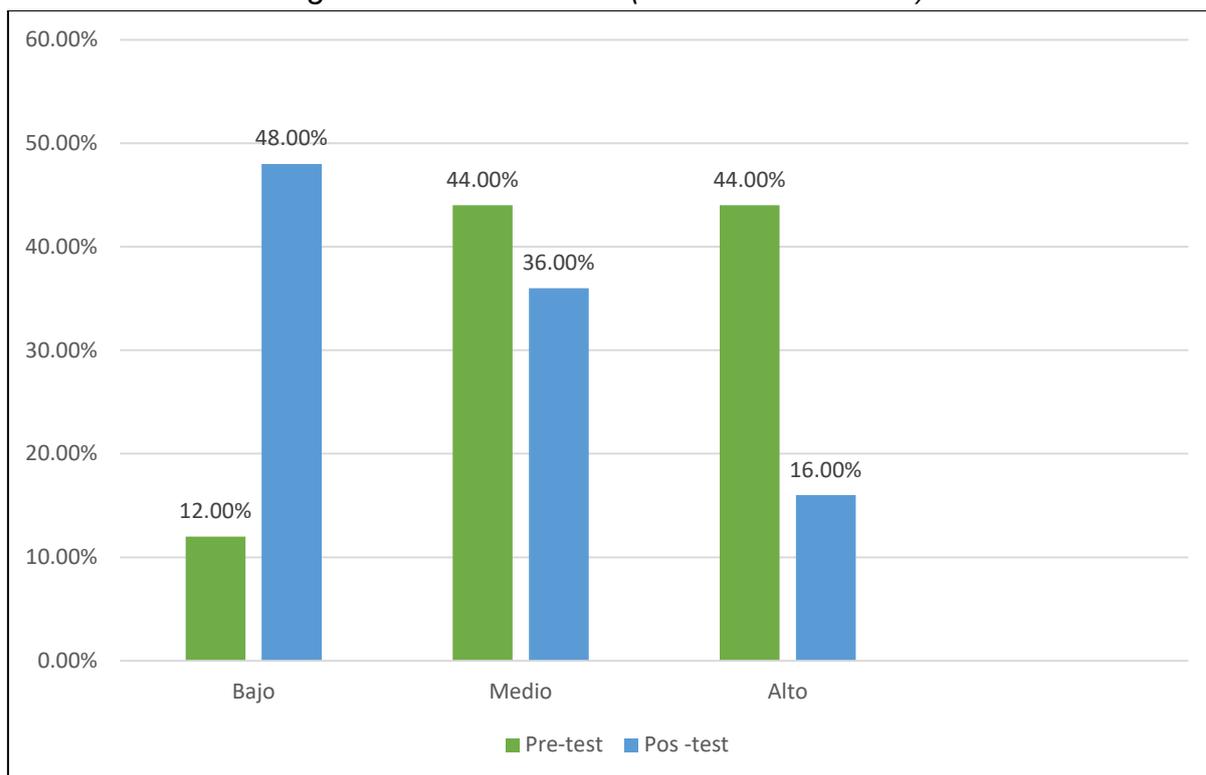
*Dimensión. 2. Postergación de Actividades (Pre - test /Pos- test)*

	Categoría	Pre-test		Pos-test	
		Alumnos	%	Alumnos	%
<b>Válido</b>	Bajo	3	12,0	12	48,0
	Medio	11	44,0	9	36,0
	Alto	11	44,0	4	16,0
	Total	25	100,0	25	100,0

Fuente: Programa social estatal.

**Figura 3.**

*Dimensión. 2. Postergación de Actividades (Pre - test /Pos- test)*



Fuente: Programa social estatal.

De acuerdo a la tabla 3, en la pre-test, el 44.0% de los estudiantes evidencian una postergación de actividades alta. Sin embargo, luego de la implementación del programa “Aquí y ahora”, la cifra disminuyó considerablemente. En el post-test, se

encontró que solo el 16,0% de los estudiantes muestran postergación de actividades alta, evidenciando que el problema se redujo en un aproximado del 28%.

## 4.2. Contrastación de hipótesis

### Prueba de normalidad

Flores et al. (2017) mencionan que un requisito importante para elegir pruebas paramétricas es identificar el tipo de distribución de los datos. Hoy en día se cuenta con varias pruebas para ese propósito, como son: Kolmogorov-Smirnov o Shapiro-Wilk.

Cuando la muestra es menor a 50 la prueba de contraste de bondad de ajuste a una distribución escogida sería la prueba de Shapiro-Wilks (Saldaña, 2016)

**Tabla 4.**  
*Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk*

		Estadístico	Shapiro-Wilk gl	Sig.
Procrastinación académica	(Pre-test)	,886	25	,009
Autorregulación_ académica	(Pre-test)	,918	25	,046
Postergación_ actividades	(Pre-test)	,906	25	,025
Procrastinación académica	(Post-test)	,942	25	,161
Autorregulación_ académica	(Post-test)	,937	25	,123
Postergación_ actividades	(Post-test)	,786	25	,000

Fuente: Elaboración propia

De los resultados mostrados en la tabla 1, se puede evidenciar que los datos de la pre-test y post – test se ajustan a una distribución normal ( $p > 0,05$ ); excepto los datos de la dimensión 2 (pretest y posttest) no se ajusta a una distribución normal ( $p < 0,05$ ). Por lo tanto, se usó la prueba de Wilcoxon para la contratación de hipótesis general y específica 1, mientras que para la hipótesis específica 2 se utilizó la t de Student.

## Hipótesis general

H<sub>0</sub>: El Programa “Aquí y ahora”, no reduce significativamente la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.

H<sub>g</sub>: El Programa “Aquí y ahora”, reduce significativamente la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.

**Tabla 5.**

*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon – Procrastinación académica*

Variable	Pruebas	Media	z	P
Procrastinación académica	Pretest	13,50	-4,348 <sup>b</sup>	,000
	Posttest	1,00		

La prueba de los rangos con signos muestra que existe diferencias, estadísticamente significativas (Sig. = ,000; Z = -4,348), entre las medias de los resultados de la pre y post test (ver tabla 5). Hallazgos que permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación. Es decir, Programa “Aquí y ahora”, reduce significativamente la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.

## Hipótesis específica 1

H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas de la dimensión autoregulación académica del grupo Experimental antes y después de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.

H<sub>1</sub>: Existen diferencias significativas de la dimensión autoregulación académica del grupo Experimental antes y después de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.

**Tabla 6.**  
*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

Variable	Pruebas	Media	Z	P
Autoregulación Académica	Pretest	13,00	-4,265 <sup>b</sup>	,000
	Posttest	1,00		

La prueba de los rangos con signos muestra que existe diferencias, estadísticamente significativas (Sig. = ,000; Z = -4,265), entre las medias de los resultados de la pre y post test (ver tabla 6). Hallazgos que permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación. Es decir, existen diferencias significativas de la dimensión autoregulación académica del grupo experimental antes y después de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.

### Hipótesis específica 02

H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas de la dimensión postergación de actividades del grupo Experimental antes y después de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.

H<sub>2</sub>: Existen diferencias significativas de la dimensión postergación de actividades del grupo Experimental antes y después de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.

**Tabla 7.**  
*Prueba de t de Student – Postergación de actividades*

Variable	Pruebas	Media	t	P
Postergación de actividades	Pretest	6,60	7,521	,000
	Posttest	3,24		

Al efectuar el análisis de la diferencia entre las evaluaciones aplicadas a los estudiantes del Pre test y Post test, se observa en la tabla 7, que la diferencia en

el promedio de las pruebas pre test y post test es mayor a cero (7,521 puntos). Además, se muestra que existe diferencia significativa entre los puntajes pre y post test, con un sig. = 0.00 ( $< 0.05$ ). Los resultados obtenidos permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación. Lo que quiere decir que existen diferencias significativas de la dimensión postergación de actividades del grupo experimental antes y después de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundaria.

## V. Discusión

El objetivo de la investigación fue determinar la efectividad Programa “Aquí y ahora” para reducir la procrastinación académica en estudiantes del 2º grado del nivel secundario. Al desarrollar un análisis de las diferencias entre las evaluaciones aplicadas a los estudiantes del Pre test y Post test, aplicando la prueba de Wilcoxon, se encontró que existe diferencias, estadísticamente significativas (Sig. = ,000; Z = -4,348), entre las medias de los resultados de la pre y post test. Con estos resultados se comprobó que el Programa “Aquí y ahora”, reduce significativamente la procrastinación académica en estudiantes de 2º grado del nivel secundario. Evidenciado en el análisis descriptivo, donde, en la pre-test el 56.0% de los estudiantes tienen procrastinación académica alto. Luego de la implementación del programa “Aquí y ahora”, esta cifra disminuyó. Encontrándose en la prueba de pos-test, que solo el 20.0% de los estudiantes muestran procrastinación académica alto. Díaz (2019) menciona la importancia de las fuerzas “intra psíquicas” como el responsable de la conducta procrastinadora, es por ello que en la procrastinación académica se evidenciaría la afección a nivel intra psíquico que tiene el sufriente el cual se observaría a través de la manifestación motora de los problemas.

Estos resultados coinciden con los encontrados por Alfaro (2018) el cual obtuvo como resultado, que entre la pre evaluación y post evaluación del grupo experimental se evidencia una diferencia significativa; en cuanto al grupo de control resulto no ser significativo, por ende, se demostró que el programa fue efectivo. Al igual que Pilco (2019), determinó que la aplicación de un modelo para reducir las actitudes de procrastinación en los estudiantes, es efectivo al momento de aplicar evaluaciones durante el pre y post test.

Otro de los estudios es el de Hoyos (2015), que demostró que la ejecución del programa “Empieza Ya” a los alumnos de ambos grupos (control y experimental) obtuvieron un grado medio y alto de procrastinación, después de la aplicación de programa se evidenció una reducción significativa de la procrastinación, así mismo, se mostraron reducciones en los indicadores “falta de motivación”, “dependencia”, “baja autoestima”, “desorganización”, “evasión de la responsabilidad” en el grupo experimental a comparación de grupo

control, finalmente, se confirmó la efectividad del programa. Estos resultados difieren de lo obtenido por Gustavson y Miyake (2017), pues ni la meta SMART ni la intervención de la intención de implementación redujeron significativamente la procrastinación académica en el intervalo de tres semanas, incluso cuando se examinaron las variables moderadoras relevantes. Estos resultados proporcionaron nueva evidencia correlacional de la asociación entre la procrastinación académica y el logro de metas.

Por otro lado, Torres (2016), identificó que en un grupo de estudiantes tienden a utilizar conductas de postergación de sus objetivos académicos, acción que le trae consecuencias como el estrés además de ya no tener claridad en priorizar sus objetivos principales para su aprendizaje. Así mismo, identificó que los estudiantes poseen dificultades y limitaciones en sus habilidades sociales, así mismos, manifiesta que presentan bajo nivel de auto regulación académica, evidenciando el poco control o regulación de sus cogniciones y motivaciones. Por su lado, López, et al. (2020) implementaron el programa de reducción de procrastinación académica, utilizando la a terapia de aceptación y compromiso. Los resultados evidenciaron cambios estadísticamente relevantes en procrastinación académica, miedo al fracaso y autoconcepto académico en el grupo experimental, demostrando así la eficacia del programa. Aragón (2019) sugiere la técnica S.M.A.R.T. como estrategia de prevención de la procrastinación es eficaz, el cual genero un impacto positivo en el desempeño académico de los estudiantes.

La misma técnica, también fue utilizada por Gustavson y Miyake (2017), para reducir significativamente la procrastinación académica en el intervalo de tres semanas. Los resultados proporcionaron nueva evidencia correlacional de la asociación entre la procrastinación académica y el logro de metas

Teniendo otro enfoque como es el de identificar los factores de la procrastinación académica, se puede encontrar los estudios de Asri et al. (2017), indico que la procrastinación académica es causada por varios factores. Asume que las tareas asignadas no son importantes, demasiado 8 onerosas y difíciles de trabajar, conocimientos insuficientes, demasiado perfeccionistas, mala gestión del aprendizaje, falta de autorregulación, estrés y fatiga, falta de

apoyo social, docentes indisciplinarios, e inconductivos, cultura escolar. Concluyó que la procrastinación académica, trae como consecuencia a un bajo rendimiento académico.

La evaluación descriptiva realizada por Maldonado (2019), permitió encontrar que cerca del 73% estudiantes presentan nivel medio la procrastinación académica, interpretando la necesidad de impulsar la enseñanza aprendizaje de los estudiantes, mientras que el 18% está en el nivel alto y solo el 9% tuvo un nivel bajo. Esta evidencia podría estar asociada a lo establecido por Steel y Klingsieck, (2016) quienes indican que la conciencia y sus facetas fueron los correlatos más fuertes con la procrastinación. Sin embargo, las razones atribuidas a la procrastinación y las actividades fuera de la tarea realizadas reflejan los otros rasgos de personalidad. Se concluyó que, la conciencia es el núcleo de todos los tipos de procrastinación.

Valle (2019) manifiesta que el hecho de que el estudiante presente altos niveles de conductas procrastinadoras, será factor para presentar estrés académico. Por su parte, Huaccha (2019), en su estudio, precisó que la mitad de los adolescentes conserva un adecuado nivel de inteligencia emocional lo cual le permite adaptarse con facilidad a las instancias ambientales, en cuanto a la procrastinación se pudo evidenciar que suelen manifestar conductas evitativas para la realización de sus actividades escolares, influenciando en su rendimiento académico.

Desde la perspectiva de Carhuapoma (2018), la procrastinación académica evidencia comportamientos vinculadas con la postergación netamente de labores escolares. Por otra parte, manifestó que gran parte de los alumnos tienen bajos niveles de motivación académica. Gutiérrez, et al. (2020) realizaron un estudio de los puntajes de procrastinación académica, encontrando que las puntuaciones variaron de un mínimo de 33 a un máximo de 50. En relación a la planificación del estudio relacionados con la organización y el establecimiento de horarios, es evidente que un porcentaje significativo de estudiantes que es el 87%, estaban en el de normal a excelente, pero el 14% de los estudiantes estaban en la de mala a insatisfactoria. En tanto, Maldonado (2019), encontró el 73% estudiantes están

en el nivel medio la procrastinación académica, interpretando la necesidad de impulsar la enseñanza aprendizaje de los estudiantes, mientras que el 18% está en el nivel alto y solo el 9% tuvo un nivel bajo. Se concluyó que los estudiantes tuvieron un nivel medio-alto respecto a la procrastinación académica, habiendo la necesidad de impulsar la enseñanza de aprendizaje de los estudiantes.

Definitivamente, los altos niveles de procrastinación según Estrada, et al. (2021), significa que los estudiantes mantienen patrones de conductas para dilatar libremente el desarrollo de las labores que deberán ser presentadas en un período programado. Finalmente, según Durán (2017) la persona va perdiendo progresivamente su capacidad de finiquitar las actividades que se propuso con anterioridad y que tiene repercusión a largo plazo.

Díaz (2019) manifiesta que, la procrastinación es el resultado de las diversas experiencias vivenciadas en la etapa de la infancia, que finalmente influyeron en la “caracterología del sufriente”, en consecuencia, desencadenaría una personalidad neurótica, por ende, si esta persona decide empezar alguna acción este se afectaría

Ante este problema conductual, Laureano y Ampudia (2019), plantearon estrategias multidisciplinarias para lograr un oportuno y eficaz desempeño académico del estudiante, se concluyendo que se necesita una adecuada organización y administración del tiempo para un eficaz desempeño académico del escolar. Esto permitirá que los estudiantes se autorregulen, eviten postergar las actividades académicas y dejen de practicar la procrastinación. Morales (2020), plantea que aplazar irracionalmente la ejecución de las actividades relacionadas con las labores académicas reconocidas como relevantes por la misma persona, aun contando con la capacidad, pero que finalmente, decide pospone sin contar con una justificación razonable. Esta acción o decisión le genera “malestar emocional subjetivo”.

Otros de los resultados encontrados en la investigación está en que, en el pre-test, el 56.0% de los estudiantes evidencian una autoregulación académica alta. Sin embargo, luego de la implementación del programa “Aquí y

ahora”, la cifra disminuyó considerablemente. En el post-test, se encontró que solo el 16.0% de los estudiantes muestran autoregulación académica alta, evidenciando que el problema se redujo en un aproximado del 40%. Ello quiere decir que en un inicio los educandos no establecieron sus objetivos académicos, durante el proceso éstos hacen lo posible de entender, regular y manejar, los conocimientos, los anhelos y las conductas con la finalidad de alcanzar sus metas. A pesar de entenderse que la autorregulación es un componente necesario que se debe tener en consideración. (Valle, 2008).

Desde el punto de Baumeister, Vohs, DeWall y Zhang (2007) afirman que la autorregulación es la capacidad que tiene la persona para gestionar su comportamiento relacionado con el aprendizaje. Así mismo, refiere que no es una “habilidad mental” sino por el contrario es un “proceso autodirigido” en el cual la persona modifica sus “habilidades mentales en una habilidad académica”.

En lo referente a la postergación de actividades, se encontró en la pre-test, que el 44.4% de los estudiantes evidencian una postergación de actividades alta. Sin embargo, luego de la implementación del programa “Aquí y ahora”, la cifra disminuyó considerablemente. En el post-test, se encontró que solo el 16.0% de los estudiantes muestran postergación de actividades alta, evidenciando que el problema se redujo en un aproximado del 28%. Esto evidencia que existen estudiantes que suspenden sus actividades suplantándolas con otras que no son relevantes; pero que al individuo le genera una sensación agradable. Esto propicia un inconveniente entre autorregulación y organización, teniendo como consecuencia el negativa en la persona procrastinadora. (Valle, 2008).

Para Palacios y Palos (2007), la postergación de actividades es el sinónimo de procrastinación, entendiéndose que es la decisión intencionada, pasa a ser breve, llevando a la posponer sin necesidad, dejando incompleta las actividades la cual sustituye con otra de menor prioridad, obteniendo consecuencias negativas y potenciales desventajas.

Sin embargo, estos resultados fueron disminuidos, en el post test, con el

Programa de Intervención “Aquí y Ahora”, que según Irarrázaval, Prieto y Armijo (2016), este tipo de programas en el ámbito preescolar y los dirigidos al entorno educativo han dado evidencias de mejoría en varios aspectos, entre ellos el rendimiento escolar del niño y sus relaciones interpersonales, así como el involucramiento de las figuras parentales en temas de educación, conllevando un efecto positivo en la promoción de la salud y prevención de trastornos conductuales y por uso de sustancias.

Es preciso agregar que el programa de intervención “Aquí y Ahora” se fundamenta en el modelo cognitivo conductual, siendo el objetivo principal reducir la conducta de procrastinación en los estudiantes de secundaria que pertenecen a la institución; por consiguiente, recurre a estrategias cognitivas y conductuales, con la finalidad modificar las creencias irracionales, metas irracionales e inalcanzables, sentimientos de inseguridad, miedo al fracaso, etc. así mismo, el de impulsar la adquisición y fortalecimiento de habilidades de organización, toma de decisiones, conciencia plena, así como incentivar un cambio a nivel cognitivo que les permita accionar, al centrarse no sólo en el problema, sino en las soluciones, favoreciendo su motivación, estado de ánimo y rendimiento académico.

Finalmente, Goroshit (2018), menciona que el estudio de la procrastinación se asoció negativamente con la calificación del examen final, así como con las tres medidas de participación en el curso en línea. La calificación del examen final se asoció positivamente con dos de las medidas de participación en el curso, y se correlacionaron positivamente entre sí. Además, los resultados indicaron que el estudio de la procrastinación, en combinación con las medidas de participación en cursos en línea, explicaba aproximadamente el 50% de la variación en la calificación del examen final. Gil y Botello (2018) menciona que la procrastinación académica se trata de conductas de posponer actividades de tipo escolar, en el cual el estudiante suele reemplazar de forma negativa sus actividades programadas por otras que les generen regodeo. Definitivamente, este factor es un condicionante para que el estudiante pueda obtener mejores desempeños académicos.

## **VI. Conclusiones**

El Programa “Aquí y ahora”, reduce significativamente la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario. Hallazgos que fueron evidenciados mediante la prueba Wilcoxon con una Sig. = ,000 y  $Z = -4,348$ .

El Programa “Aquí y ahora”, reduce significativamente la autoregulación académica en los de 2° grado estudiantes después de aplicar el Programa “Aquí y ahora”. Hallazgos que fueron evidenciados mediante la prueba Wilcoxon con una Sig. = ,000 y  $Z = -4,265$ .

Existe diferencias significativas de la dimensión postergación de actividades del grupo experimental antes y después de aplicar el programa “aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundaria. Hallazgos que fueron evidenciados mediante la prueba t de student con una Sig. = ,000 y un  $t = 7,521$ .

## **VII. Recomendaciones**

Se considera pertinente replicar el Programa “Aquí y ahora” en los estudiantes del nivel secundario pertenecientes a la institución, ya que se demostró que este programa brinda técnicas y herramientas que permiten reducir los niveles de procrastinación académica, lo cual permitirá a los estudiantes tener un mejor desempeño en sus actividades académicas. Así mismo se sugiere concientizar, capacitar e involucrar a los padres de familia y docentes, con la finalidad de prevenir el comportamiento procrastinador en los adolescentes.

Se sugiere a la institución, implementar en sus actividades socio - formativas o en el área de psicología en caso el centro cuente con servicio talleres motivacionales, habilidades blandas, tolerancia a la frustración, toma de decisiones, resiliencia, etc. Con el propósito de mejorar la autorregulación académica de los estudiantes.

Se sugiere a la institución, implementar dentro de sus actividades socio-formativas talleres de organización y planificación del tiempo, hábitos y estrategias de estudio, organizar y dosificar tareas, etc. con la finalidad de reducir las conductas de postergación de actividades.

## Referencias

- Afzal, S. y Jami, H. (2018). *Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. Journal of Behavioural Sciences, 28(1)*. [pu.edu.pk/imageshttp://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/04\\_v28\\_1\\_18.pdf](http://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/04_v28_1_18.pdf)
- Aragón, E. (2019). *Implementación de la técnica S.M.A.R.T para la prevención de procrastinación académica en estudiantes de secundaria*. Universidad Autónoma de Baja California. Mexico.
- Asri, Dahlia., et al. (2017) *The Academic Procrastination in Junior High School Students' Mathematics Learning: A Qualitative Study. International Education Studies, 2017, vol. 10, no 9, p. 70-77*. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1153464>
- Atalaya, C. y García, L. (2019). *Procrastinación: Revisión Teórica*. Revista de Investigación en Psicología. 22 (2) 363 – 378. Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/17435/14661/>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. y Campos, M. (2019). *La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos*. Rev. Muro de la Investigación. Recuperado de <https://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/download/30/26>
- Barraza, A. y Barraza, S. (2018). *Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior*. Revista de Investigación Educativa. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/cpue/n28/1870-5308-cpue-28-132.pdf>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. (Ed. 2). Bogotá, Colombia, PEARSON.
- Carhuapoma Y. (2018). *Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete-2017*.

- Centros de Integración Juvenil. (2013). *Manual de técnicas y dinámicas grupales. Volumen II*.  
<http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/MANUALDETECNICASYDINAMICASGRUPALES.pdf>
- Cirillo, F. (2016). *La técnica Pomodoro*.  
<https://es.scribd.com/document/92611986/La-Tecnica-Pomodoro>
- Díaz, J. (2019). *Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos*. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación—e Avaliação Psicológica, 51(2), 43-60.
- Dominguez, S. (2017). *Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana y su relación con variables demográficas*. Rev. Psicol. 7(1) 81-95.
- Dominguez, S. y Campos, Y. (2017). *Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación*. Liberabit, 2017, 23(1), 123-135.  
 Recuperado de <http://ojs3.revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/50/50>
- Erausquin, C., Denegri, A. y Miche, J. (2014). *Estrategias y modalidades de intervención psicoeducativa: historia y perspectivas en el análisis y construcción de prácticas y discursos*. Material Didáctico Sistematizado.  
<https://www.aacademica.org/cristina.erausquin/195.pdf>
- Estrada, E., Gallegos, N. y Huaypar, K. (2021). *Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica*. Revista Ciencias Pedagógicas Innovación, 8 (2) 57-65. Recuperado de <https://incyt.upse.edu.ec/pedagogia/revistas/index.php/rcpi/article/view/382/453>
- Gading, I. (2020). *Group Counseling with the Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination*. International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET), 15(14), 262-268.

- García, V. y Silva, M. (2020). Interacción con Internet y procrastinación de estudiantes universitarios de cursos en línea. *Rev. Tecnología, diversidad e inclusión*. 4 (0) 45-53. Recuperado de <http://www.adayapress.com/wp-content/uploads/2020/06/rmed5.pdf>
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). *Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior*. *Rev. Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. España. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/13103/15707>
- Goroshit, M. (2018). *Academic procrastination and academic performance: An initial basis for intervention*. *Journal of prevention & intervention in the community*, 46(2), 131-142.
- Grunschel, C., et al., (2016). *Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being*. *Learning and Individual Differences*, 49, 162-170. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608016300905>
- Gustavson, D. y Miyake, A. (2017). *Academic procrastination and goal accomplishment: A combined experimental and individual differences investigation*. *Learning and individual differences*, 54, 160-172. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608017300109>
- Gutiérrez, A. Huerta, M. y Landeros, M. (2020). *Academic procrastination in study habits and its relationship with self-reported executive functions in high school students*. *Journal of Psychology and Neuroscience*, 2(1), 1-9. <https://pdfs.semanticscholar.org/81bd/de8b4a64a01f8fd27e34b5d90b4302d012e0.pdf>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta/glosario*. Online Learning Center. In Highered.Mheducation.Com. Mcgraw-Hill Interamericana Editores, S.A. [http://highered.mheducation.com/sites/1456260960/student\\_view0/index.html](http://highered.mheducation.com/sites/1456260960/student_view0/index.html)

- Hernandez, N. (2017). *Manual de psicoterapia cognitivo conductual para trastornos de la salud*.
- Hoyos, J. (2015). *Efectos de un programa ¡Empieza Ya!, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada-Chiclayo*.
- Huaccha, R. (2019). *Inteligencia emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo*.
- Huilcapi, M. y Jácome, G. (2017). *Motivación: las teorías y su relación en el ámbito empresarial*. Rev. Dom. Cien., 3, (2) 311-333. Ecuador
- Irrázaval, M., Prieto, F. y Armijo, J. (2016). *Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional*. Acta Bioethica, 22(1), 37-50. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/abioeth/v22n1/art05.pdf>
- Laureano, C. y Ampudia, L. (2019). *Procrastinación: Revisión Teórica*. Revista de investigación en psicología, 22(2), 363-378. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/17435>
- Lenggono, B. y Tentama, F. (2020). *Construction measurement of academic procrastination of eleventh grade high school students in Sukoharjo*. International Journal of Scientific and Technology Research, 9(01), 454-459. <http://eprints.uad.ac.id/20077/1/Construct-Measurement-Of-Academic-Procrastination.pdf>
- López. A., Toca, L., Gonzáles, J., Pompa, B. y Fernández, M. (2020) *Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto*. Psychology, e4-1. <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a3>
- Maldonado, J. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de segundo y tercero BGU de la unidad educativa Ancón–Ecuador*.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48281/Maldonado\\_CMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48281/Maldonado_CMJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Manzanares, E. (2018). *Procastinación, creencias irracionales académicas y rendimiento académico en estudiantes de Beca 18 de una institución privada de Lima [Tesis de maestría]*. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres. [http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3546/manzanares\\_mel.pdf?sequence=3](http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3546/manzanares_mel.pdf?sequence=3)

McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (s.f.). *Pensamientos y sentimientos*. 4ta edición.

Mejía, C., Ruiz, F., Benites, D. y Pereda, W. (2018). *Factores académicos asociados a la procrastinación*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 34(3), 61 - 70. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v34n3/mgi08318.pdf>

Metodología en educación para la salud individual y grupal. (s.f.). <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/0B4DA52B-F565-452C-A61F-256C6078766E/193904/MethodologiaEducacionindygrupal.pdf>

Montañez, M. y Estrada, M. (2018). *Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Huancavelica-2018*.

Morales, A. (2020). Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación* 2 (4) 506-525. <http://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/95>

Moreta, R., Durán, T. y Villegas, N. (2018). *Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios*. *Revista de Psicología y Educación* 13(2), 155-166. de <http://www.rpye.es/pdf/166.pdf>

Núñez, R. y Cisneros, B. (2019). *Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios*. [http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE\\_2019\\_paper\\_83.pdf](http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf)

- Ocal, K. (2016). *Predictors of Academic Procrastination and University Life Satisfaction among Turkish Sport Schools Students*. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 482-490. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1099974>
- Ocampo, M. (2017). *Procrastinación académica: ¿Una consecuencia emocional de la evaluación?* *Rev. Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 15(43). [https://www.researchgate.net/publication/323169699\\_Procrastinacion\\_academica\\_en\\_el\\_alumnado\\_universitario\\_no\\_tradicional](https://www.researchgate.net/publication/323169699_Procrastinacion_academica_en_el_alumnado_universitario_no_tradicional)
- Olazabal, R. y Zegarra, V. (2017). *Procrastinación e intereses a los videojuegos en ingresantes a la escuela de psicología de una universidad privada*. *Revista Paian*, 8(1), 4 -14. <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/545/pdf>.
- Pilco, S. (2019). *Modelo pedagógico, centrado en la inteligencia emocional, para disminuir la procrastinación ante las evaluaciones, en los estudiantes de la Universidad Nacional "Diego Quispe Tito" del cusco–2017*.
- Quispe, G. (2018). *Niveles de autoeficiencia y frecuencia de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la IE N 1263*. Universidad San Martín de Porres. [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3538/1/quispe\\_agi.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/3538/1/quispe_agi.pdf).
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M. y Gómez, A. (2017). *Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos*. *Rev. Estudios Pedagógicos*. 18(3): 275-289.
- Reynoso, L. y Seligson, I. (2005). *Psicología clínica de la salud. Un enfoque conductual*. [https://books.google.com.pe/books?id=Te75iok5oAgC&dq=tecnica+de+respiracion+diafragmatica+psicologia&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=Te75iok5oAgC&dq=tecnica+de+respiracion+diafragmatica+psicologia&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2016). *Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico*. *Revista Colombiana de Psicología*. 26 (1), (45 – 60). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5846230.pdf>

- Rojas, L. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Puente Piedra, 2019.*
- Ruiz, C. y Cruzcano, A. (2017). *El estudiante procrastinador.* Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7145921.pdf>
- Siegel, D. (2016). *Mindfulness y psicoterapia.* [https://books.google.com.pe/books?id=sBPheOnP7QoC&printsec=frontcover&dq=tecnica+de+mindfulness+psicologia&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjMpcAic\\_sAhVQlrkGHS3ODWwQ6AEwAHoECAQQAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=sBPheOnP7QoC&printsec=frontcover&dq=tecnica+de+mindfulness+psicologia&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjMpcAic_sAhVQlrkGHS3ODWwQ6AEwAHoECAQQAg#v=onepage&q&f=false)
- Sifuentes, B. (2019). *Las confesiones conductuales del terapeuta racional emotivo Albert Ellis.* Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social. 8 (1): 15 – 27. Perú.
- Steel, P. y Klingsieck, K. (2016). *Academic procrastination: Psychological antecedents revisited.* *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/ap.12173>
- Trujillo, K. y Noé, M. (2020). *La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos.* Revista de Psicología y Educación. 15(1), 98-107. <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/189.pdf>
- Torres, A. (2016). *Relación entre habilidades sociales y procrastinación en adolescentes escolares.*
- Valle, L. (2019). *Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas.*
- Vennela, M. y Rao, R. (2019) *Internet Addiction and Academic Procrastination in Students.* [https://www.krishisanskriti.org/vol\\_image/14Jul201908073751%20%20%20%20%20Repudi%20Anjali%20Rao%20%20%20%20%20%20%20%2029-34.pdf](https://www.krishisanskriti.org/vol_image/14Jul201908073751%20%20%20%20%20Repudi%20Anjali%20Rao%20%20%20%20%20%20%20%2029-34.pdf)

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

Zurro, A., Cano, J. y Badia, J. (2019). *Atención primaria. Principios, organización y métodos en medicina de familia.*

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bue-434049>

### Anexo 3.

Operacionalización de variable.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
Procrastinación Académica	“La elución de las actividades, de comprometerse hacer después las tareas, justificando o excusando, escapando de la actividad académica”. Busko (1998).	Puntaje obtenido en la Escala de Procrastinación Académica, Adaptada por Luis Alberto Rojas Rivera (2019).	Autorregulación Académica	Establecer objetivos.	1,2,3,4,5, 6,7, 8	Escala de Procrastinación Académica EPA Busko (1998) Adaptado por Rojas (2019)
				Evalúa su contexto y crea estrategias		
			Postergación de Actividades	Aplaza actividades	9,10	
				No cumple sus actividades		

## Anexo 4: Instrumento de Evaluación

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EPA

Adaptación Rojas (2019)

Sexo:

Edad:

Grado:

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre tu forma de estudiar, lee atentamente cada una de ellas y responde con total sinceridad, marcando con una “X” en la columna a la que pertenece tu respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

<b>S</b>	= Siempre (Me ocurre siempre).
<b>CS</b>	= Casi siempre (Me ocurre mucho).
<b>A</b>	= A veces (Me ocurre alguna vez).
<b>CN</b>	= Casi nunca (Me ocurre pocas veces o casi nunca).
<b>N</b>	= Nunca (Nunca me ocurre).

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

## Anexo 5. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA / DISEÑO
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cuáles son los efectos del Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <p>¿Qué diferencias existen en la dimensión autorregulación académica del grupo Experimental <b>antes y después</b> de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario?</p> <p>¿Qué diferencias existen en la dimensión postergación de actividades del grupo Experimental <b>antes y después</b> de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación en estudiantes de 2° grado del nivel secundario?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Determinar la efectividad del Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Comparar la dimensión autorregulación académica del grupo Experimental <b>antes y después</b> de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.</p> <p>Comparar la dimensión postergación de actividades del grupo Experimental <b>antes y después</b> de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b></p> <p>El Programa “Aquí y ahora”, reduce significativamente la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Existen diferencias significativas de la dimensión <b>autorregulación académica</b> del grupo Experimental <b>antes y después</b> de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario</p> <p>Existen diferencias significativas de la dimensión <b>postergación de actividades</b> del grupo Experimental <b>antes y después</b> de aplicar el Programa “Aquí y ahora”, para reducir la procrastinación académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.</p>	<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b></p> <p><b>PROGRAMA “AQUÍ Y AHORA”</b></p> <p>Definición conceptual: Es un programa orientado a reducir la procrastinación académica, basado en el enfoque cognitivo conductual a través de estrategias cognitivas y conductuales de tercera generación.</p> <p><b>Definición operacional:</b> Herramienta que involucra una serie de procedimientos cognitivos y conductuales de tercera generación, conformado por 12 sesiones, con la finalidad para crear un impacto positivo en el sujeto al cual se aplica.</p> <p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b></p> <p><b>PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA</b></p> <p><b>Definición conceptual;</b> “La elución de las actividades, de comprometerse hacer después las tareas, justificando o excusando, escapando de la actividad académica”. Busko (1998).</p>	<p><b>Tipo de estudio:</b> Explicativo</p> <p><b>Diseño del estudio:</b> Pre Experimental Se empleará un grupo experimental y otro de Control equivalentes con pre y post test. El esquema que corresponde a este diseño es: G----- O1-----X----- O2</p> <p>Dónde: G: grupo experimental O1: Evaluación Inicial (PRE TEST) X: Programa “Aquí y Ahora” O2: Evaluación Final (POST TEST)</p> <p><b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b></p> <p><b>Población</b> La población está conformada por estudiantes con académica en estudiantes de 2° grado del nivel secundario.</p> <p><b>Muestra</b> Para determinar la muestra, se utilizó el muestreo no probabilístico o dirigido, sin embargo al delimitar nuestro grupo experimental (alumnos con problemas de aprendizaje) se tendrá en cuenta un muestreo intencional o de conveniencia.</p> <p><b>Método de investigación:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos:</b></p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Procrastinación Académica EPA</li> </ul> <p><b>Métodos de análisis de datos:</b> Se usó el software SPSS Versión 22.0 Se realizará los siguientes cálculos: La media aritmética, la desviación estándar.</p> <p>Prueba de shapiro – wils para averiguar si los datos se aproximan a una distribución normal.</p> <p>T de Student o la prueba de rangos asignados de Wilcoxon para comparar grupos relacionados.</p>

# PROGRAMA DE INTERVENCIÓN “AQUÍ Y AHORA” PARA DISMINUIR LA CONDUCTA DE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA



Piensa en todos los años que han Pasado en los que te decías "lo haré Mañana", y en cómo los dioses, una vez y otra, te concedían períodos de gracia de los que nos has sacado ningún provecho. Es hora de que comprendas que eres parte del universo, que has nacidos de la naturaleza misma; es hora de que sepas que tu tiempo está tasado.

*Marco Aurelio*

## **I. DEFINICIÓN DEL PROGRAMA**

Irarrázaval, Prieto y Armijo (2016) señalan que los programas desarrollados en el ámbito preescolar y los dirigidos al entorno educativo han dado evidencias de mejoría en varios aspectos, entre ellos el rendimiento escolar del niño y sus relaciones interpersonales, así como el involucramiento de las figuras parentales en temas de educación, conllevando un efecto positivo en la promoción de la salud y prevención de trastornos conductuales y por uso de sustancias (pp. 44-45).

El programa de intervención psicoeducativo tiene como propósito el “enriquecimiento y potenciación de la comunidad, grupo o individuos. La finalidad es planificada, racional, continua y proactiva. Se inicia a partir de las necesidades de los usuarios, detectados por ellos mismos o con la ayuda de expertos externos a la comunidad escolar” (Erasquin, Denegri y Michele, 2014, p. 14).

El presente programa de intervención “Start Now” se fundamenta en el modelo cognitivo conductual, siendo el objetivo principal que persigue reducir la conducta de procrastinación en los estudiantes de secundaria que pertenecen a la institución; por consiguiente, recurre a estrategias cognitivas y conductuales de tercera generación, con la finalidad de impulsar la adquisición y fortalecimiento de habilidades de organización, toma de decisiones, conciencia plena, así como incentivar un cambio a nivel cognitivo que les permita accionar, al centrarse no sólo en el problema, sino en las soluciones, favoreciendo su motivación, estado de ánimo y rendimiento académico.

## **II. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo general**

Disminuir la conducta de procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la institución.

## **III. POBLACIÓN OBJETIVO**

Este programa está dirigido a estudiantes de secundaria, de edades comprendidas entre 11 y 16 años.

## **IV. DURACIÓN**

Se ha dispuesto el presente programa en 12 sesiones de 30 a 40 minutos cada una.

## **V. MODELO DE INTERVENCIÓN - ENFOQUE DE TRABAJO**

Se ha elaborado este programa bajo el modelo cognitivo conductual, el cual explica que la procrastinación surge ante el sostenimiento de creencias irracionales que las personas tienen acerca de lo que representa culminar una tarea acertadamente, puesto que se establecen metas irreales e inalcanzables o dan a conocer sentimientos de inseguridad debido a un miedo exagerado al fracaso y a comportamientos críticos hacia sí mismos, que frecuentemente conllevan a la no realización de objetivos, aunado a malestar emocional. Es así que para no lidiar con dicho malestar posponen el comienzo de sus tareas o prolongan el culmino de la mismas, para no invalidar sus conocimientos y destrezas (Ellis y Knaus, 1977; Knaus, 2002, Ferrari et al., 1995, citados en Manzanares, 2018, p. 13).

La procrastinación de tareas académicas es vista como una expresión conductual de la ansiedad frente a los exámenes y guarda correspondencia con ella, haciendo mención a un esquema cognitivo y conductual que se caracteriza por el deseo de efectuar una actividad y la ausencia de presteza para dar inicio a la misma, ejecutarla o terminarla, acompañando el curso de la actuación manifestaciones de ansiedad, intranquilidad y decaimiento [...] A nivel conceptual, puede definirse como un "indicador de baja autoeficacia regulatoria" (Cassady y Johnson, 2002, Ferrari, Johnson y McCown, 1995, citados en Furlan, 2013, p. 78).

Según el modelo cognitivo, las personas que procrastinan presentan un "procesamiento de información disfuncional", siendo reflexivos sobre su conducta de postergar responsabilidades, de ahí que se observan esquemas desadaptativos de incapacidad y miedo a la desaprobación social a la hora de llevar a cabo una labor. Además, ostentan pensamientos obsesivos ante el incumplimiento de anhelos y una ineficaz elaboración de tareas, dado que les cuesta programar y estructurar su tiempo, fracasando repetidamente (Wolters, 2003, citado en Atalaya y García, 2019, p. 372).

## **VI. ESTRATEGIAS**

- Evaluativas (Pre test y pos test)
- Informativas (Psicoeducación)
- Formativas (Cognitivas y conductuales)

## **VII. TÉCNICAS**

- Técnica de investigación en el aula: "Son útiles fundamentalmente para expresar, reflexionar, organizar y compartir conocimientos, experiencias y

- sentimientos, sirviendo como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, contrastar con otras informaciones, etc." (Metodología en educación para la salud individual y grupal).
- ✓ Brainstorming: Facilita que los participantes expresen sus ideas respecto a un tema con absoluta libertad (Zurro, Cano y Badia, 2019, p. 109).
  - Técnicas expositivas: "Son útiles fundamentalmente para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios" (Metodología en educación para la salud individual y grupal).
    - ✓ Exposición teórica: Exposición oral o enseñanza de contenidos teóricos, con o sin acceso a material audiovisual. La intervención de los estudiantes es menor (Zurro, Cano y Badia, 2019, p. 109).
    - ✓ Video y reflexión
  - Técnicas de integración y animación grupal: Su fin es instaurar un entorno de familiaridad y armonía, de ahí que la intervención de los integrantes del grupo es significativo (Centro de Integración Juvenil, A.C., 2013, p. 23).
  - Técnicas de conocimiento de sí mismo: "Pretende ayudar a los participantes a conocerse" (Centro de Integración Juvenil, A.C., 2013, p. 17).
  - Técnicas de análisis: "Se utilizan sobre todo para analizar la realidad y sus causas, cuestionar valores, actitudes y sentimientos, etc." (Metodología en educación para la salud individual y grupal).
    - ✓ Análisis y discusión de casos: Implica la presentación al grupo de un problema específico o caso próximo al contexto real de los participantes, análogo a los objetivos de aprendizaje (Zurro, Cano y Badia, 2019, p. 110).
  - Técnica de desarrollo de habilidades: "Son esencialmente útiles para entrenarse en habilidades concretas (psicomotoras, personales y sociales) y para desarrollar la capacidad de actuar, de comportarse en situaciones reales" (Metodología en educación para la salud individual y grupal).
    - ✓ Técnica de respiración diafragmática: "Es un ejercicio sencillo de relajación en el cual se entrena al paciente a respirar a través de su diafragma, suele utilizarse como paso inicial para después entrenar en ejercicios de respiración más profundos" (Reynoso y Seligson, 2005, p. 57).
    - ✓ Técnica de mindfulness: "Enfocar deliberadamente la atención en la experiencia de cada momento sin dejarse llevar por juicios, expectativas o ideas preconcebidas [...] abarca la experiencia consciente y compasiva que surge de la práctica de la contemplación" (Siegel, 2012).
    - ✓ Técnica de defusión: "Se refiere a la práctica budista de observar y distanciarse de su mente y de ese modo cambiar su relación con su mente y sus pensamientos" (McKay, Davis y Fanning, s.f., p. 158).
    - ✓ Técnica de debate: "Permite al paciente desarrollar la habilidad de pensar de forma científica, reuniendo evidencias empíricas para corroborar sus hipótesis (Lega eta al., 1996, citado por Hernandez, 2007, p. 64).
    - ✓ Técnica Pomodoro: "Es una herramienta sencilla de desarrollo para mejorar la productividad (la propia y la de su equipo)" (Cirillo, 2006, p. 3).

- Ejercicios de despedida
  - ✓ *Cierre de la sesión y retroalimentación:* Concluir la sesión, favoreciendo un buen clima, resumiendo de manera participativa, esclareciendo lo aprendido y estableciendo el compromiso de aplicar lo aprendido (Zurro, Cano y Badia, 2019, p. 110).

## VIII. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

Nº	TEMA DE LA SESIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	ACTIVIDAD	TIEMPO	INDICADOR DE LOGRO
1	¿Estoy procrastinando?	Lograr que comprendan de qué trata la procrastinación y reconozcan conductas de postergación.	1. Presentación del programa. 2. Evaluación. 3. Dinámica de animación. 4. Exposición participativa (Brainstorming). 5. Análisis personal e intervención individual. 6. Cierre y retroalimentación	1. Bienvenida al grupo y explicación de la finalidad del programa. 2. Aplicación del pre test. 3. Dinámica "Tempestad". 4. Exposición del tema "Conociendo la procrastinación". 5. Identificación de conductas de procrastinación. Participación voluntaria. 6. Agradecimiento, cierre y feedback.	5' 10' 5' 10' 5' 5'	
2	¿Qué me lleva a procrastinar?	Promover la identificación de factores emocionales que contribuyen en sus conductas de postergación.	1. Introducción a la sesión. 2. Dinámica de animación. 3. Exposición interactiva (Brainstorming). 4. Análisis personal y participación voluntaria. 5. Cierre y feedback.	1. Bienvenida al grupo y definición del objetivo de la sesión. 2. Dinámica "Representaciones". 3. Recuento de la sesión anterior y presentación del tema "Las raíces de la procrastinación". 4. Reconocimiento de "Recuerdos tempranos" y factores emocionales inmersos en la conducta	5' 5' 20' 5'	

				de posponer. 5. Agradecimiento, cierre y retroalimentación participativa.	5'	
3	¿En qué ciclo de la procrastinación me encuentro?	Fomentar el insight acerca de las emociones, pensamientos y conductas que aparecen en el ciclo de la procrastinación.	1. Presentación de la sesión. 2. Dinámica animación. 3. Exposición participativa (Brainstorming). 4. Autoevaluación, participación voluntaria. 5. Cierre y retroalimentación.	1. Saludo inicial, descripción del objetivo de la sesión. 2. Dinámica "Sigue el ritmo". 3. Resumen de la sesión 2, explicación del tema "El ciclo de la procrastinación". 4. Evaluación personal en relación al ciclo de la procrastinación. Participación voluntaria. 5. Agradecimiento, comentarios finales.	5' 5' 20' 5' 5'	
4	"El ABC"	Conseguir que sean más conscientes de sus emociones, pensamientos, conductas en torno a la procrastinación.	1. Introducción a la sesión. 2. Técnica de respiración diafragmática. 3. Exposición interactiva (Brainstorming). 4. Análisis y discusión de casos. 5. Cierre y feedback.	1. Bienvenida al grupo y conceptualización del objetivo de la sesión. 2. Enseñanza de la técnica de respiración diafragmática, destacando su importancia. 3. Síntesis de la sesión 3. Psicoeducación acerca del modelo ABC mediante un ejemplo. 4. Trabajo grupal: análisis y	5' 5' 12' 13'	

				discusión de 2 casos (registro ABC). 5.Despedida, retroalimentación participativa.	5'	
5	"Mis creencias irracionales"	Favorecer su capacidad para distinguir creencias irracionales en su diálogo interno.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación de la sesión.</li> <li>2. Práctica de técnica de respiración diafragmática.</li> <li>3. Exposición participativa.</li> <li>4. Autoevaluación, intervención individual.</li> <li>5. Dinámica de cierre y retroalimentación.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo de bienvenida, inicio de la sesión, estableciendo el objetivo de la misma.</li> <li>2. Técnica de respiración diafragmática.</li> <li>3. Breve repaso de la sesión anterior, exposición del tema "Las creencias irracionales".</li> <li>4. Evaluación personal y participación voluntaria.</li> <li>5. Dinámica "Ahorcado" para dar cierre a la sesión y feedback.</li> </ol>	5' 5' 20 5' 5'	
6	"La técnica de debate"	Instruir en la técnica de debate para cuestionar pensamientos disfuncionales.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción a la sesión.</li> <li>2. Técnica de mindfulness.</li> <li>3. Exposición interactiva.</li> <li>4. Análisis personal.</li> <li>5. Cierre y feedback.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida y descripción del objetivo de la sesión.</li> <li>2. Técnica "Conciencia, concentra y expande".</li> <li>3. Puente a la sesión anterior, explicación de la técnica de debate.</li> <li>4. Aplicación de la técnica de debate a pensamientos de permiso y excusas para posponer, así como a</li> </ol>	5' 10' 15' 5'	

				creencias irracionales que aparecen en su diálogo interno. 5. Culmino de la sesión, haciendo una retroalimentación participativa.	5'	
7	"Poniendo a prueba lo aprendido"	Motivar un cambio en su diálogo interno.	1. Preludio a la sesión. 2. Práctica de la técnica de mindfulness vista. 3. Sumario de la sesión anterior. 4. Análisis y discusión de casos en grupo. 5. Cierre y retroalimentación	1. Saludo de bienvenida y presentación de la sesión. 2. Técnica "Conciencia, concentra y expande". 3. Resumen de los puntos más resaltantes tratados la sesión previa. 4. Trabajo grupal: análisis y discusión de casos (2). 5. Despedida, agradecimiento y feedback.	5' 10' 5' 15' 5'	
8	"¿Por qué no procrastinar?"	Delimitar las ventajas y desventajas de un comportamiento de procrastinación.	1. Presentación de la sesión. 2. Dinámica de animación. 3. Presentación de un vídeo y reflexión grupal. 4. Trabajo grupal (Brainstorming). 5. Cierre y feedback.	1. Recepción de los participantes, saludo de bienvenida, comienzo de la sesión, indicando la finalidad. 2. Dinámica "Rueda de emociones". 3. Vídeo "¿por qué no debes procrastinar?", reflexión en grupo. 4. En grupo: Elección de un caso personal,	5' 5' 10' 15'	

				planteamiento de ventajas de no postergar y consecuencias negativas de hacerlo. Compartir experiencias. 5. Finalización de la sesión, feedback y preguntas.	5'	
9	"Mi lista de actividades"	Fortalecer sus capacidades para organizar mejor sus tiempos.	1. Preludio a la sesión. 2. Técnica de defusión. 3. Exposición interactiva. 4. Análisis personal. 5. Cierre y feedback.	1. Bienvenida a los participantes y descripción del objetivo de la sesión. 2. Técnica "Meditación en la sala blanca". 3. Puente a la sesión anterior, explicación de la importancia de organizar nuestro tiempo. 4. Trabajo individual guiado: a) Enlistar todas las actividades fijas y obligatorias que realiza en la semana, b) especificar el tiempo requerido por actividad y c) ubicarlo en un calendario semanal y hacer uso del mismo. 5. Despedida y comentarios finales.	5' 10' 5' 15' 5'	

10	¿Qué actividad deseo dejar de posponer?	Incentivar el inicio y/o consecución de una actividad que han estado postergando.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Introducción a la sesión.</li> <li>2.Práctica de técnica de defusión.</li> <li>3.Sumario de la sesión previa.</li> <li>4.Análisis personal.</li> <li>5.Cierre y retroalimentación.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Saludo de bienvenida y presentación de la sesión.</li> <li>2.Técnica "Meditación en la sala blanca".</li> <li>3.Síntesis de los puntos más relevantes de la sesión 9.</li> <li>4.Trabajo individual guiado: a) Seleccionar y precisar una actividad que desea dejar de posponer, b) establecer un nivel de prioridad (bajo, medio o alto) y grado de probabilidad de ocurrencia (bajo o alto) para cada actividad de su lista, observar el tiempo disponible entre actividades para incluir la actividad pospuesta c) colocar en primer lugar las de media a alta prioridad y baja ocurrencia y luego las de baja prioridad y alta ocurrencia, d) aplicarlo.</li> <li>5.Cierre de la sesión, agradecimiento y feedback.</li> </ol>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	
----	---	---	--	---	---	--

11	"Divide y vencerás"	Potenciar su motivación y reforzar el logro de objetivos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación de la sesión.</li> <li>2. Dinámica de animación.</li> <li>3. Exposición interactiva.</li> <li>4. Análisis personal.</li> <li>5. Cierre y feedback.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recepción de los participantes, saludo de bienvenida, comienzo de la sesión, indicando la finalidad.</li> <li>2. Dinámica "Pasapalabra"</li> <li>3. Breve recuento de lo tratado la sesión anterior. Explicación de la técnica Pomodoro.</li> <li>4. Trabajo individual guiado: a) Dividir una actividad pospuesta en sub tareas, b) dedicar 25 minutos ininterrumpidos de trabajo real a una sub tarea (usar un cronómetro), c) darse un descanso de 3 a 5 minutos y marcar con una "x" d) continuar la actividad con el segundo pomodoro, después tomar un descanso de 3 a 5 minutos, e) cada 4 pomodoros, tomar un descanso de 15 a 30 minutos, f) identificar imprevistos y urgencias, g) has un registro, h) llevarlo a la acción.</li> </ol>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>12'</p> <p>13'</p>	
----	---------------------	---	--	--	---	--

				5.Finalización de la sesión, feedback y preguntas.	5'	
12	"Tomando acción hoy a futuro"	Consolidar las estrategias enseñadas y aprendizajes generados.	1.Preámbulo a la sesión. 2.Dinámica de animación. 3.Exposición participativa. 4.Evaluación 5.Retroalimentación, cierre del taller.	1.Saludo de bienvenida y presentación de la sesión. 2.Dinámica "Yo limón, medio limón". 3.Repaso de los puntos más relevantes vistos en la sesión 11. Establecimiento de pautas finales de acción. 4.Aplicación del post test. 5.Agradecimiento, cierre del taller.	5' 5' 15' 10' 5'	

# Anexos

## Sesión N° 1

### Dinámica “Tempestad”

Se indica a los participantes que cuando se les diga OLA A LA DERECHA, todos deberán mover su tronco hacia la derecha, en tanto cuando se les indique OLA A LA IZQUIERDA tendrán que mover su tronco hacia la izquierda. Cuando se les diga TEMPESTAD deberán dar una vuelta. Se dan varias órdenes, intercambiando entre derecha e izquierda. Cuando se observe que un participante esté distraído, se le designa continuar con la dinámica.

### Exposición “Conociendo la procrastinación”

#### **Extraído de: Libro “El hábito de posponer” de Carlos Iñón**

Cualquier persona puede postergar. Puede ser joven o adulto mayor, talentoso o mediocre, exitoso o no en su profesión. Esta conducta no discrimina en virtud de raza, credo o sexo.

Postergar, según el diccionario, es “aplazar una acción, demorar, posponer hasta otro día u otro momento”. La postergación es la conducta de posponer o postergar. Lo que diferencia a la postergación inofensiva de la problemática es cuán pesado a uno le resulta su posponer.

Existen dos maneras en las cuales la postergación puede ser conflictiva: 1) el demorar asuntos puede tener consecuencias externas, leves o severas. Desde una multa por devolver tarde un libro a la biblioteca hasta perder un trabajo o arriesgar un matrimonio. 2) las consecuencias internas para los que postergan se refieren a sentimientos que van desde una ligera irritación hasta una profunda autocondena, desprecio y baja autoestima.

Las personas que conocen sus límites no corren el riesgo de angustiarse cuando no pueden cumplir con todo. Se hace lo mejor que se puede, pero no se puede hacer todo. Por el contrario,

Hay personas para las cuales el hábito de postergar ha tenido consecuencias nefastas. Por dentro, se sienten desdichados. Se sienten frustrados y enojados consigo mismos porque su postergación, que puede ser un secreto bien guardado, les ha impedido hacer todo lo que ellos creen que son capaces de hacer. En consecuencia, aunque parece que hacen las cosas bien, sufren.

## **Sesión N° 2**

### **Dinámica “Representaciones”**

Se asigna a cada participante una sílaba o palabra, se les invita a reunirse con su grupo designado y combinarlas, de modo que puedan obtener el tema de una canción o acción. Se les da un minuto, indicándoles que pueden improvisar. Si le sale una acción, por ejemplo “paseo a la montaña” deben de representarlo con mímica. Los demás deberán adivinar la acción que está representando. Si le sale una canción, por Ej. “no sé tú” el grupo la canta.

### **Presentación del tema “Las raíces de la procrastinación”**

***Extraído de: Libro “El hábito de posponer” de Carlos Iñón***

#### **Recuerdos tempranos**

¿Recuerdas la primera vez que postergaste algo?. ¿Cuáles eran las circunstancias? ¿Era algo para la escuela o algo que tus padres habían ordenado? ¿Secundaria o primaria? Los recuerdos de algunas personas que postergan pueden ser: a) Una tarea escolar postergada por un niño y realizada por la madre, b) “Mi madre ordenándome hacer algo y mi pensamiento “no lo haré”, c) El padre moribundo dice al hijo “Triunfa por mí”, en la universidad el hijo jamás entregó un trabajo a tiempo, d) “mis padres siempre encontraban una falla en mis tareas y tenía que rehacerlas”. Cuando eras niño, puedes haber encontrado que la postergación podría ser una estrategia atrayente para tratar problemas. Tal vez, podrías aplazar y no sufrir las consecuencias.

Este hábito tiene raíces emocionales complejas. La base es el miedo, el temor a que al actuar, sus acciones los metan en problemas. La postergación es una estrategia que protege a la persona de los siguientes miedos: 1) al fracaso, 2) al éxito, 3) a perder una batalla.

#### **MIEDO AL FRACASO Y AL ÉXITO:**

El temor está referido a ser juzgado por otros o por la autocrítica que habita en su interior. Esto es el miedo al fracaso ¿Podré estar a la altura de las circunstancias? Si el temor es que por ser sobresaliente haya que enfrentar consecuencias desagradables, estamos frente al miedo al éxito.

Miedo a fracasar: La búsqueda de la perfección: Buscar la perfección en algo, puede ser un buen motivo para postergar. De esta manera, uno evita poner a prueba su potencial. En estos casos, el trabajo realizado no es un reflejo de la verdadera capacidad de alguien, sólo demuestra lo mejor que puede producirse bajo la presión del último momento. La frase, siempre a mano, es "podría haberlo hecho mucho mejor si sólo hubiera tenido una semana más". El temor al fracaso se basa en tres suposiciones: 1) lo que hago es un fiel reflejo de la capacidad que poseo, 2) mi grado de capacidad determina cuán valioso soy como persona, 3) por lo tanto, lo que yo hago refleja mi valor como persona.

#### Riesgos personales: Por qué no debería triunfar

El éxito puede ser visto como algo que debe evitarse. Analicemos estos miedos personales, que pueden ser fuerzas de inhibición poderosas.

- *Me convertiré en adicto al trabajo.* Unos de los miedos más comunes. Si dejo de perder el tiempo nunca más podré disfrutar del ocio.
- *No merezco triunfar.* La base es la culpa. Algo hice mal (puede ser real o fantaseado) y no merezco el éxito. Puede ocurrir también la "culpa del sobreviviente", alguien que se salvó de un accidente y siente que al negarse a progresar se hace justicia.
- *Si yo triunfo lastimaré a otra persona.* Por ejemplo: la esposa no triunfa para no tener un mejor ingreso que el marido. Puede ser un hijo que no quiere superar a su padre que fracasó, para que no se sienta mal.
- *Podría lastimarme a mí mismo.* El éxito puede convertirme en el centro de atención. Alguien me desafiará o me criticará y no tendré fuerzas para defenderme.
- *El éxito no me corresponde.* Si llega es visto como un golpe de suerte, como viene se puede ir. Lo perciben las personas con baja estima personal.
- *¿Qué ocurre si soy demasiado perfecto?* Me aislaré del mundo y las cosas humanas. Postergando demuestro que no soy perfecto.

#### MIEDO A PERDER UNA BATALLA:

Muchas personas postergan porque quieren sentir que tiene el control sobre las cosas.

- *Las normas están hechas para ser violadas:* En este caso el postergar queda asociado a una sensación de libertad.
- *Poder a los de abajo:* Su superior (padre) parece menos poderoso, porque no puede obligarlo a cumplir a tiempo.
- *Dejen de fastidiarme:* La postergación es una forma de resistir la intrusión.
- *Vencer al reloj:* Conducir una situación hasta sus límites y salir airoso produce en algunas personas que postergan una sensación de estremecimiento.

## Sesión N° 3

### Dinámica “Sigue el ritmo”

La facilitadora comienza dando la consigna de que emitirá unos sonidos sea con su manos, dedos, dando golpes sobre la mesa o usando objetos, para crear un ritmo, el cual todos deben seguir. Se invita a los participantes a adicionar sonidos para crear nuevos ritmos más grandes, haciéndolo cada vez más difícil con el objetivo de recordar todo el ritmo.

### Explicación del tema “El ciclo de la procrastinación”

Muchas personas comparan la experiencia de la postergación con vivir en una montaña rusa emocional. Su humor sube y baja. Al comenzar un proyecto y trabajar en su ejecución, quienes procrastinan se someten a una serie de pensamientos, sentimientos y conductas tan comunes que se lo denomina **Ciclo de la postergación**. La duración es muy variable según la personas, puede ser momentos, semanas, meses o años.

1. “Comenzaré temprano esta vez”. Al principio, la esperanza. Esta vez se hará de manera sistemática y sensata. A pesar de sentirse incapaces o renuentes a empezar ya mismo, creen que el inicio ocurrirá espontáneamente, sin esfuerzo de su parte. Después de cierto tiempo, la esperanza se convierte en aprensión.
2. Tengo que empezar pronto. Las ilusiones de realizar un proyecto bien se van desvaneciendo. Se sienten empujados a hacer un esfuerzo para hacer algo pronto, pero como la fecha límite todavía no es cercana, queda un poco de esperanza.
3. ¿Qué ocurre si no empiezo? En esta fase puede llegar a pensar que tal vez nunca comience, puede imaginar consecuencias terribles que arruinarían su vida para siempre. Puede paralizarse con una serie de pensamientos como: “Debí haber comenzado temprano” (culpa, lamentos), “estoy haciendo todo, pero...” (distracciones), “no puedo disfrutar de nada”. “espero que nadie se dé cuenta” (vergüenza).
4. Todavía hay tiempo. Se aferra a la esperanza de que todavía hay tiempo. Se espera el mágico alivio que rara vez llega.
5. Algo anda mal en mí. Siente que algo le falta y los demás lo tienen: autodisciplina, coraje, suerte, inteligencia. Después de todo, ellos si logran terminara sus proyectos.
6. La alternativa final: hacer o no hacer. Abandonar el barco que se hunde o bien continuar hacia el amargo final.  
Alternativa 1: No hacer: ¡No puedo hacer esto! ¿Por qué preocuparse?  
Alternativa 2: Hacer: “No puedo esperar más”, “esto no es tan malo ¿por qué no comencé más temprano?”, “sólo hay que terminarlo”
7. ¡Nunca más postergaré mis cosas!: Se propone no quedar atrapado en el ciclo otra vez. Su convicción es firme, hasta la próxima vez.

## Sesión N° 4

### Técnica de respiración diafragmática

Se inicia la técnica indicando que el propósito de la misma es favorecer los procesos de relajación y alivio de la tensión.

Se les invita a sentarse de manera cómoda, disponiendo sus pies hacia el piso, manteniendo la espalda derecha sin apoyo de preferencia. Se les pide llevar una mano hacia la zona del pecho y colocar la otra sobre el diafragma (hacia arriba de su ombligo). Inmediatamente, después se le indica que inhalen por la nariz, direccionando el aire hacia la zona del diafragma, sosteniendo durante unos 3 segundos para luego expulsar el aire por la boca lentamente. Se les motiva a prestar atención al movimiento que se genera en su pecho tras el ejercicio. Se repite el ejercicio 2 veces más, estimulándolos a imaginar que cada vez que inhalan ingresa todo aquello que les transmite tranquilidad, y cuando exhalan liberan la tensión de su cuerpo.

### Psicoeducación acerca del modelo ABC mediante un ejemplo

**Extraído de: “Comprendiendo la procrastinación con el Modelo ABC de Albert Ellis” por Dr. Carlos García-Ayala**

El modelo ABC establece:

**A:** representa el evento activante, el cual puede ser real o imaginado (Ej., el profesor me pidió preparar una exposición, o yo pienso que el profesor me preguntará la clase),

**B:** constituye las interpretaciones o creencias respecto a ese evento (Ej., “yo no sirvo para eso”, “es pérdida de tiempo” o en cambio, “me gusta mucho exponer”).

**C:** consecuencias, tanto emocionales (Ej., ansiedad o enojo) como conductuales (Ej., procrastinación, navegar en internet o fumar) de mantener ciertas creencias en relación al evento activante.

De tal manera que, en contra de lo que muchas personas creen, **A** no causa **C**, sino que son las creencias e interpretaciones (**B**) las principales determinantes de las consecuencias (**C**) que se experimentan frente a determinadas circunstancias (**A**).

**A**=El profesor deja como tarea para mañana leer el capítulo de un libro. **B**=El alumno piensa:...“¡Qué, está loco! ¿Cómo un capítulo para mañana?...que ni crea que lo haré.

**C**=Consecuencias emocionales: ansiedad, enojo. Consecuencias conductuales: no leer, navegar en internet.

## Análisis y discusión de 2 casos

A SITUACIÓN ACTIVANTE	B CREENCIAS, PENSAMIENTOS	C CONSECUENCIAS	
		EMOCIONALES	CONDUCTALES

**Caso 1:** Diana (17) es estudiante del primer ciclo de Ingeniería Agrónoma. La siguiente semana tiene programado una práctica calificada, pero aún no ha comenzado a estudiar, viene postergando la preparación para su examen desde hace varios días, optando por jugar video juegos con sus amigos, ver sus series favoritas, ayudar a su hermana con su tareas. Piensa constantemente que debe comenzar a estudiar, porque no le ha ido muy bien en el curso de cálculo diferencial, pero dice que no tiene ganas ni fuerza para comenzar a hacerlo, que si lo hace no comprenderá nada de lo que practique. A medida que pasan los días y se acerca la fecha del examen, se siente cada vez más estresada, ansiosa, con culpa. Se reprocha el no haber empezado antes y haber dejado todo para último momento.

**Caso 2:** César (13) gusta de tocar la viola, ha ido aprendiendo por sí mismo a hacerlo. Desea participar en un concurso de música desde hace 2 años, pero aún no se ha atrevido, ya que cree que no ha practicado lo suficiente y le irá pésimo, porque no ha estudiado en una escuela de música y hay temporadas en las que ha descuidado su práctica diaria por asuntos académicos y familiares. Cada vez que intenta inscribirse en un concurso, se llena de miedo, angustia y evita hacerlo, diciendo que lo hará la siguiente vez y se pone a practicar más.

## Sesión N° 5

### Exposición del tema “Las creencias irracionales”

**Extraído de: Libro “Una terapia más breve profunda y duradera” de Albert Ellis y tesis de maestría “Procrastinación, creencias irracionales/racionales académicas y rendimiento académico en estudiantes de beca 18 de una institución privada de lima” de Eduardo Manzanares.**

#### AFIRMACIONES ABSOLUTISTAS:

1. “Debo absolutamente, tener éxito en la mayoría de mis actuaciones y relaciones”, de no ser así, como persona soy alguien del todo inadecuado e inútil.  
Resultado: sensaciones graves de ansiedad, depresión, desesperanza, inutilidad, acciones de evitación, renuncia, abandono, adicción.
  2. “El resto de la gente debe, absolutamente, tratarme con consideración, justicia, respeto, amabilidad, de lo contrario, no son tan buenos como dicen, y no merecen alcanzar la felicidad mientras vivan.  
Resultado: sentimiento de ira, furia, resentimiento. Acciones de lucha, enemistad, violencia, guerras.
  3. “Las condiciones bajo las que vivo deben ser absolutamente confortables, placenteras y valiosas”, de lo contrario será algo horrible, no lo soportaré, y todo este maldito mundo será asqueroso.  
Resultado: sentimientos de autocompasión, ira, baja tolerancia a la frustración. Acciones de abandono, queja continuada y adicciones.
- o Inferencias (conclusiones, predicciones): “Las tareas difíciles son imposibles. Todo va a salir bien, si yo trabajo o no. Nada de lo que hago en la escuela o universidad me va a beneficiar”.
  - o Absolutismos (“deberías”, demandas): “Yo no debería tener que hacer cosas que no me apetecen hacer o no puedo hacer. La vida debe ser cómoda y divertida y nunca aburrida”.
  - o Evaluaciones: “Este trabajo que tengo que hacer es la peor cosa en el mundo. No puedo soportar tener que hacerlo. El mundo es una “porquería” por obligarme a hacer este trabajo”.

## Dinámica "Ahorcado"

Se leen algunos pensamientos, invitándolos a identificar a qué grupo de creencias pertenece (inferencias, absolutismos, evaluaciones). En tanto, no acierten se va dibujando una parte del muñeco de la expositora. Se termina el juego, si se logra construir todas las partes del muñeco.

Lista de pensamientos:

- "Todo lo que hago me sale mal".
- "Este trabajo es demasiado complicado".
- "Nunca terminaré a tiempo".
- "El profesor no debería dejar tanta tarea, qué le pasa".
- "Nadie me entiende".
- "La vida debería ser más fácil".
- "Esto no me sirve para la vida".
- "Mis padres me llamarán la atención de todos modos".
- "Si tuviera apoyo, todo sería diferente".
- "Mi familia seguro pienso que soy un(a) flojo(a)".
- "Estudiar es aburrido".

## **Sesión N° 6**

### **Técnica “Conciencia, concentra y expande”**

Se empieza el ejercicio, invitándolos a adoptar una posición cómoda. A continuación, se les indica cerrar los ojos para lograr una mayor concentración. Posterior a ello, se les motiva a llevar su atención hacia sus pensamientos, permitiéndose dejarlos estar, sin ahuyentarlos. Sólo observándolos, manteniendo una actitud amigable. Se les da un minuto. Luego, se les indica llevar su atención hacia su respiración, observando como el aire ingresa por sus fosas nasales, viaja por su organismo hasta salir de él, haciendo un movimiento al pasar del pecho a su abdomen. Se les brinda un minuto. Se continúa, pidiéndoles que lleven ahora su atención hacia las sensaciones de su cuerpo, observando signos de tensión o rigidez en alguna zona, llevando su atención ahí, manteniendo su respiración como normalmente lo hace.

Al culminar, se les pregunta cómo se sintieron, qué parte les resultó sencilla y cuál difícil.

### **Explicación de la técnica de debate, estilo socrático, método lógico**

***Extraído de: Libro “Manual de psicoterapia cognitivo conductual para trastornos de la salud por Nicolás Hernández.***

La técnica de debate o cuestionamiento tiene como propósito enseñar al paciente a utilizar el método científico para el análisis de su pensamiento irracional una vez que ha diferenciado las ideas racionales de las irracionales. Lo esencial es cuestionar las ideas irracionales.

Por este medio, se analiza el sistema de creencias irracionales y puede ser de naturaleza cognitiva, conductual o mediante la imaginación. Se enseña a enfrentar sus filosofías irracionales y se les pide que examinen parte por parte sus ideas, para que vean si tiene sentido y si son útiles. El cuestionamiento es un proceso lógico y empírico que ayuda al paciente a detenerse y pensar, y su objetivo básico es brindarle herramientas para internalizar una nueva filosofía.

El debate se compone de dos estrategias básicas de ayuda al paciente: a) que examine y cuestione su forma de pensar en ese momento y b) desarrolle nuevos y más funcionales modos de pensar.

¿Qué tan lógico es pensar así? ¿Cuáles son los hechos que demuestran que lo que estoy pensando es verídico? ¿Qué tan útil es

## Sesión N° 7

### Análisis y discusión de 2 casos

A SITUACIÓN ACTIVANTE	B CREENCIAS, PENSAMIENTOS	C CONSECUENCIAS		D TÉCNICA DE DEBATE
		EMOCIONALES	CONDUCTALES	

**CASO 1:** Henry es un contador de 45 años, quien perdió dos trabajos y está a punto de perder un tercero. Tiene pendiente un trabajo de auditoría, el cual no ha comenzado aún. Considera que es muy engorroso, que cuando realiza ese tipo de trabajos, termina con más tensión muscular y cansancio de lo normal. Por la preocupación, no logra conciliar el sueño. Cuando su jefe le pregunta, le refiere que ha tenido otros trabajos que avanzar con carácter de urgencia. Ante ello, se siente culpable, preocupado, dado que su jefe ha despedido a algunos trabajadores últimamente. Se dice que tan pronto termine unos trabajos, empezará.

**CASO 2:** Linda (40), se encuentra casada, tiene 2 hijos adultos y 1 nieto. Hace 4 años, le dijo a su familia que iniciaría un negocio propio sobre comida saludable y que estudiaría Nutrición. Llegó a cursar cuatro ciclos de la carrera, pero terminó dejándola hace 2 años por cuidar de su nieto, mientras su hijo iba al trabajo. Cuando le preguntan si piensa retomar la carrera o emprender en un negocio, indica que lo hará tan pronto pueda. Aun cuando se siente feliz de cuidar de su nieto, le entristece el no poder terminar su carrera, piensa "a estas alturas de mi vida, ya no creo pueda hacerlo", "no me contratarían por mi edad", "Seguramente esa carrera no era para mí". Por momentos, se siente frustrada, con impotencia al recordar sus vivencias en la universidad, terminando por resignarse.

## **Sesión N° 8**

### **Dinámica “Rueda de emociones”**

Se presenta al grupo una serie de emoticones que reflejan emociones básicas y secundarias, se elige a un participante, el cual tiene que representar la emoción que expresa el emoticón asignado. Una vez concluya su representación, se le pide al participante que diga el nombre de un compañero para que represente otra emoción. Se continúa hasta que todos hayan participado. Se les motiva a hacerlo de manera espontánea. Al finalizar, la dinámica se puede preguntar qué les pareció.

### **Vídeo “¿por qué no debes procrastinar?”**

[https://www.youtube.com/watch?v=J\\_pNHqNBMcA](https://www.youtube.com/watch?v=J_pNHqNBMcA)

### **Trabajo grupal**

<b>Ventajas de no postergar</b>	<b>Consecuencias negativas de hacerlo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1.</li></ul>

## Sesión N° 9

### **Técnica “Meditación en la sala blanca”**

Imagine que está en una sala blanca completamente vacía de muebles o adornos. Puede ubicarse en cualquier lugar de la habitación: en el techo, en el piso, en una de las esquinas. Pero donde sea que se ubique, visualice una puerta abierta a su izquierda y una segunda puerta abierta a su derecha. Las puertas se abren a la oscuridad; no puede ver nada más allá.

Imagine que sus pensamientos están entrando desde la puerta de su izquierda, pasando por su campo de visión y saliendo por la puerta de su derecha. Cuando sus pensamientos cruzan la habitación, puede adjuntarlos a una imagen visual (un pájaro volando, un animal corriendo, un mafioso enorme, un globo, una nube o cualquier otra cosa); o simplemente puede decirse la palabra “pensamiento” a sí mismo. No analice ni explore sus pensamientos. Permita que cada uno tenga un breve momento en su conocimiento y, luego, salga por la puerta de su derecha.

Algunos pensamientos pueden ser urgentes o convincentes. Algunos pueden querer quedarse por más tiempo que otros. Solo deje que cada uno salga por la puerta para dejar espacio para el próximo pensamiento. A medida que aparezcan nuevos pensamientos, asegúrese de haber renunciado a los anteriores, pero no se preocupe si aparecen de nuevo. Muchos pensamientos tienden a repetirse, y los visitantes de su sala blanca pueden ser una excepción.

Haga esta meditación por cinco minutos. Cuando termine, tómese algún tiempo para reflexionar en la experiencia. ¿Sus pensamientos se aceleraron, desaceleraron o siguieron al mismo ritmo? ¿Cuán fácil o difícil fue dejar ir cada pensamiento y hacer espacio para nuevos pensamientos? ¿Sus pensamientos se sintieron más urgentes e atadores, menos atadores o casi lo mismo? Finalmente, ¿se sintió más

## Importancia de organizar nuestro tiempo

**Extraído de: Artículo “La administración del tiempo y procrastinación durante la pandemia” de María Jurado.**

La administración del tiempo es clave para disminuir la procrastinación y facilitar la realización de tareas teniendo un mayor rendimiento en nuestras actividades.

**Extraído de: Artículo “El valor moral del tiempo” por Pedro Ortiz**

Lógicamente que el tiempo en sí no tiene valor. Pero, si nuestra vida es un valor, el tiempo viene a ser la medida del valor de toda vida que se expresa en un trabajo productivo o creativo. Recíprocamente, cuánto valoro un minuto, una hora, un día, depende de cuánta importancia dé a mi propia vida. Y no tanto como vida en sí, sino en cuanto a capacidad de producir y crear. Si fuera uno consciente de sus potencialidades, cuánto lamentaría haber perdido quince o treinta minutos de una clase o de su trabajo. Cuánto de información social sin asimilar o incorporar perderá un estudiante si suma todos los minutos de ausencia a sus labores de estudio. Hasta cierto punto, saber lo que uno ha perdido no sea tanto la hora en sí: es más bien el hecho vital de no haber aprendido, producido o creado algo en ese lapso.

## Ficha de trabajo individual

- a) Enlistar todas las actividades fijas y obligatorias que realiza en la semana
- b) Especificar el tiempo requerido por actividad
- c) Ubicarlo en un calendario semanal y hacer uso del mismo.

## Sesión N° 10

### Ficha de trabajo individual:

- a) Seleccionar y precisar una actividad que desea dejar de posponer.
- b) Establecer un nivel de prioridad (bajo, medio o alto) y grado de probabilidad de ocurrencia (bajo o alto) para cada actividad de su lista, observar el tiempo disponible entre actividades para incluir la actividad pospuesta.

<b>Actividad</b>	<b>Nivel de prioridad</b>	<b>Probabilidad de ocurrencia</b>	<b>Tiempo</b>
...			

- c) Colocar en primer lugar las de media a alta prioridad y baja ocurrencia y luego las de baja prioridad y alta ocurrencia.
- d) Aplicarlo.

## Sesión N° 11

### Dinámica “Pasapalabra”

Se da como consigna que cada participante escriba la primera palabra que le venga a la mente y la muestre. El resto, deberá interpretar qué es lo que quiere decir esa persona con dicha palabra. La facilitadora dará la palabra a los diferentes participantes para que no hablen todos a la vez.

### Explicación de la técnica Pomodoro

**Extraído de: Libro “La técnica Pomodoro” de Francesco Cirillo.**

La Técnica de Pomodoro es una herramienta sencilla de desarrollo para mejorar la productividad (la propia y la de su equipo), que puede hacer lo siguiente:

- ✓ Aliviar la ansiedad que se asocia al transcurso del tiempo.
- ✓ Mejorar el enfoque y la concentración mediante la reducción de las interrupciones,
- ✓ Aumentar la motivación y mantenerla constante.
- ✓ Reforzar el valor para lograr objetivos.
- ✓ Mejorar el proceso de trabajo o estudio.

Se basa en tres principios básicos:

- Una forma diferente de ver el tiempo (ya no se centra en el concepto del transcurrir del tiempo), alivia la ansiedad y al hacerlo da lugar a una mayor eficacia personal.
- Un mejor uso de la mente nos permite lograr una mayor claridad de pensamiento, de conciencia superior y objetivos más claros, al tiempo que facilita el aprendizaje.
- Su empleo es fácil de usar, herramientas discretas reducen la complejidad de la aplicación de la técnica del tiempo que se favorece la continuidad y le permite concentrar sus esfuerzos en las actividades que quiere lograr.

## Ficha de trabajo individual

- a. Dividir una actividad pospuesta en sub tareas.
- b. Dedicar 25 minutos ininterrumpidos de trabajo real a una sub tarea (usar un cronómetro). En caso, se interrumpa la actividad, se iniciará de nuevo.
- c. Darse un descanso de 3 a 5 minutos y marcar con una "x".
- d. Continuar la actividad con el segundo pomodoro, después tomar un descanso de 3 a 5 minutos.
- e. Cada 4 pomodoros, tomar un descanso de 15 a 30 minutos.
- f. Identificar imprevistos y urgencias.
- g. Has un registro de seguimiento.
- h. Llevarlo a la acción.

## Sesión N° 12

### **Dinámica “Yo limón, medio limón”**

La facilitadora comienza la dinámica, explicando que se pasará una llamada de un participante a otro, acompañado de un ritmo que marcarán todos los participantes y al que se ha de ajustar la llamada: **dar dos palmadas y golpearse dos veces en las piernas**, repetidamente. La llamada será “**Yo limón medio limón, nombre (compañero) limón medio limón**”, debiendo responder el participante al que se le llamó “**Yo limón medio limón, nombre (otro compañero) limón medio limón**”, y así, sucesivamente. Se elimina al participante que no responda pronto, que se equivoque en la llamada, que pierda el ritmo o que llame a un participante ya eliminado.

### **Pautas finales de acción**

***Extraído de: Libro “Terapia cognitivo conductual fácil: 10 estrategias para manejar la depresión, la ansiedad y el estrés” por Seth Gillihan.***

1. Observa los pensamientos de permiso que tergiversan la verdad: Ten cuidado con lo que te dices para justificar la procrastinación o de subestimar la cantidad de tiempo que emplearás realmente haciendo cosas distintas a la tarea que tienes pendiente (Ej. Sólo veré un video más).
2. Recuerda por qué no quieres procrastinar: Dejar las cosas para más tarde no sólo conllevará que llegues tarde o que produzcas un trabajo de baja calidad, sino que también puede teñir tu tiempo libre con sentimientos de miedo, culpa relacionados con la tarea que estás dejando de hacer. Ten presente las consecuencias negativas cuando necesites motivación para iniciar.
3. Vigila la “evitación virtuosa”: Cuando estamos motivados para evitar una tarea podemos encontrar varios motivos para sentirnos productivos: organizar tu closet, ayudar a un amigo, realizar un trabajo pesado. Todo aquello que nos puede dar la sensación de que al menos estamos haciendo cosas buenas. Esta creencia proporciona una racionalización convincente que facilita la procrastinación.
4. Reconoce que probablemente tampoco tendrás ganas de hacerlo más tarde: Podemos suponer que realizaremos la actividad en tanto lo deseemos, mas es probable que tampoco tengamos ganas de hacerlo entonces.