



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO PONTE PILAS PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S. SAN FRANCISCO DE ASIS PUNO

2023

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. SHARON VERENISSE LUQUE BARRIOS

Bach. ERICKA LILIANA PAUCAR UTURUNCO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO - PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO "PONTE PILAS" PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOL

AUTOR

SHARON VERENISSE (1) ERICKA L LUQUE BARRIOS (1) PAUCAR UTURUNCO (2)

RECuento de palabras

26070 Words

RECuento de caracteres

144253 Characters

RECuento de páginas

125 Pages

Tamaño del archivo

4.0MB

Fecha de entrega

Jan 4, 2024 7:39 AM GMT-5

Fecha del informe

Jan 4, 2024 7:47 AM GMT-5

● 13% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Mirra Doris Charaja Jallo
DOCENTE UNA - PUNO
CEP. 46193

Resumen



DEDICATORIA

Todo el esfuerzo puesto en la presente tesis es dedicado a mis grandes pilares, mi familia, mis hermanos mayores; Grecia, Cristhian y Verónica, por ser mis guías, protectores y consejeros en cada etapa de mi vida; a mi padre Félix por siempre brindarme su apoyo incondicional, todas sus enseñanzas me han llevado por el camino correcto; a mi enamorado Airon y su hermosa familia que constantemente me dieron su respaldo, Sra. Aurora, Renso y Paola en todo momento los tengo presente; y por último, los que me acompañan desde el cielo, mi hermano Rubén y mi madre querida Charo, que siempre confiaron en mis capacidades, son mi más grande inspiración y ejemplo de lucha.

Sharon Verenisse



DEDICATORIA

Dedico la presente tesis con mucho cariño y gratitud a mis queridos padres Ana María y Edgar por confiar en mí en cada paso que doy a lo largo de mi vida y por darme su fortaleza, motivación, amor sincero e incondicional siendo el principal pilar de superación en mis metas profesionales. Así mismo, a todos mis familiares por aportar positivamente en mi formación profesional dándome su apoyo en lograr mis objetivos.

De la misma manera, dedico este trabajo a Jose y su familia, en especial a su madre Yobana por su apoyo total y respaldo para el logro de esta meta.

Ericka Liliana



AGRADECIMIENTOS

A nuestra alma mater, la Universidad Nacional del Altiplano y a la Escuela Profesional de Enfermería que fue el cimiento de nuestros saberes previos adquiridos durante nuestros 5 años de formación profesional, y nos proporcionó oportunidades para potenciar el desarrollo de habilidades y el alcance de los objetivos propuestos.

A la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asis – Villa del Lago, a la Directora Nelly Ticona Quispe, la plana docente, en especial a la Docente Nicolaza Yobana Lino de Barrios, quienes nos dieron la oportunidad de ejecutar nuestro proyecto de investigación; y a los estudiantes de tercer grado de secundaria por haber accedido y participado en el estudio de investigación.

A nuestra querida asesora Mtra. Doris Charaja Jallo, por brindarnos la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico. Además, de su apoyo y paciencia durante todo el desarrollo de nuestra tesis.

A los miembros del jurado Dra. Cn. Haydee Celia Pineda Chaiña, Dra. Angela Rosario Esteves Villanueva, Dra. Sc. Julia Belizario Gutierrez, por las observaciones y proporcionarnos nuevos aportes que permitieron el avance y optimización este proyecto.

Sharon & Ericka



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 11

ABSTRACT..... 12

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN..... 13

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 18

1.2.1 Objetivo general 18

1.2.2 Objetivos específicos..... 18

1.3 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN 18

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 MARCO TEÓRICO 19

2.1.1 Programa educativo “Ponte Pilas” 19

2.1.2 Dimensiones del programa “Ponte Pilas” 19

2.1.2.1 Interpretación de contenido 19

2.1.2.2 Autorreflexión..... 21

2.1.2.3 Percepción de habilidades..... 22

2.1.2.4 Organización y responsabilidad..... 24



2.1.2.5 Evaluación	29
2.1.2.6 Teoría racional emotiva conductual.....	29
2.1.2.7 Teoría sociocognitiva de aprendizaje.....	30
2.1.2.8 Modelo psicodinámico de la procrastinación	30
2.1.2.9 Modelo motivacional	31
2.1.2.10 Modelo de terapia conductivo conductual en el ámbito académico	31
2.1.3 Escala de Procrastinación Académica.....	32
2.1.3.1 Autorregulación reportada	33
2.1.3.2 Prevalencia en áreas de demora	32
2.1.3.3 Motivos para procrastinar	33
2.2 MARCO CONCEPTUAL.....	34
2.2.1 Procrastinación	34
2.2.2 Programa educativo.....	34
2.2.3 Sesiones de aprendizaje.....	34
2.2.4 Enfoques Transversales.....	35
2.2.5 Efectividad	35
2.2.6 Autorregulación.....	35
2.2.7 Toma de decisiones	36
2.2.8 Gestión de tiempo.....	36
2.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
2.3.1 A nivel Internacional.....	36
2.3.2 A nivel nacional	38
2.3.3 A nivel local	39



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	41
3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO	42
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA	42
3.4 VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN.....	44
3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	45
3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	47
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	50

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS	53
4.2 DISCUSIÓN	58
V. CONCLUSIONES.....	63
VI. RECOMENDACIONES	64
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	66
ANEXOS.....	75

Área: Ciencias Biomédicas.

Tema: Salud del Adolescente.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 09 de enero del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Efectividad del Programa “Ponte Pilas”	53
Tabla 2	Grado de Procrastinación según área de demora antes y después de aplicar el programa “Ponte Pilas”.....	54
Tabla 3	Grado de Procrastinación según medida de autorregulación antes y después de aplicar el programa “Ponte Pilas”.	55
Tabla 4	Motivos para procrastinar según subescalas antes de aplicar el programa “Ponte Pilas”	56
Tabla 5	Prueba de normalidad Shapiro-Wilk.....	87
Tabla 6	Diferencias emparejadas del programa “Ponte Pilas” en los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Asís- Puno.....	89



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

PASS	Procrastination Assessment Scale-Students
MINEDU	Ministerio de Educación
MINSA	Ministerio de Salud
PG	Promoción Guiada
EBR	Educación Básica Regular
SIAGUE	Sistema de Información de Apoyo en la Gestión de la Institución Educativa
TREC	Teoría Racional Emotiva Conductual
GTD	Getting Things Done
GC	Grupo Control
GE	Grupo Experimental
TOE	Tutoría y Orientación Educativa
MINEDU	Ministerio de Educación



RESUMEN

La procrastinación académica cobra importancia cuando afecta negativamente la salud mental en los adolescentes por lo que es necesario utilizar estrategias preventivas a favor de lograr un estado de salud óptimo y promover el desarrollo de competencias que permiten afrontar los desafíos de la vida. Por tal motivo, la investigación tuvo como objetivo determinar la efectividad del programa “Ponte Pilas” para disminuir la procrastinación académica en los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Asis Puno. El tipo de estudio fue de carácter cuasiexperimental, teniendo un grupo experimental (GE) y otro grupo de control (GC). La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes, 22 formaron parte del GE y 18 del GC, asignados de manera no probalística por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario Escala de Evaluación de la Procrastinación-Estudiantes (PASS), antes y después del programa. El software estadístico SPSS versión 25 y la prueba de t-student nos permitió conocer el grado de significancia estadística. Como resultado se demostró la efectividad del programa teniendo una diferencia de medias de 46.05 entre el pretest y postest con un nivel de significancia al 5%, $p\text{-valor} = 0.000$, además, el 55% de los estudiantes del GE en el pretest obtuvieron nivel medio de procrastinación, posterior al programa el 68% de los estudiantes en el postest presentaron nivel bajo de procrastinación, a diferencia, del pretest del GC evidenció que el 44% de estudiantes se encontró en nivel medio de procrastinación y en el postest, la cifra incrementó al 83% en el mismo nivel. Se concluye que el programa “Ponte Pilas” logró reducir significativamente la procrastinación en los estudiantes.

Palabras clave: Programa educativo, procrastinación académica, adolescentes escolares.



ABSTRACT

Academic procrastination becomes important when it negatively affects mental health in adolescents, so it is necessary to use preventive strategies to achieve an optimal state of health and promote the development of skills that allow them to face life's challenges. For this reason, the research aimed to determine the effectiveness of the "Ponte Pilas" program to reduce academic procrastination. The type of study was quasi-experimental in nature, having an experimental group (EG) and another control group (CG). The sample was made up of 40 students, 22 were part of the EG and 18 were part of the CG. To collect data, the Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) questionnaire was used before and after the program. The statistical software SPSS version 25 and the t-student test allowed us to know the degree of statistical significance. As a result, the effectiveness of the program was demonstrated, having a mean difference of 46.05 between the pretest and posttest with a level of significance at 5%, $p\text{-value} = 0.000$. In addition, 55% of the EG students in the pretest obtained level of procrastination, after the program, 68% of the students in the post-test presented a low level of procrastination, in contrast, the CG pretest showed that 44% of students were found to have a medium level of procrastination and in the post-test, the figure increased to 83% at the same level. It is concluded that the "Ponte Pilas" program managed to significantly reduce procrastination in students.

Keywords: Educational program, academic procrastination, school adolescents



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En la actualidad, la procrastinación académica se ha consolidado como uno de los comportamientos inadecuados más prevalentes entre la población estudiantil, afectando su rendimiento académico, al igual que está vinculada a afecciones psicológicas según la Organización Mundial de Salud (1), tales como la ansiedad y depresión en la población adolescente, presentando cambios rápidos en el estado de ánimo y aumentando el riesgo de aislamiento social, las cuales podrían desatar consecuencias devastadoras en el bienestar mental, de no ser abordados oportunamente podrían prolongarse hasta la edad adulta, afectando adversamente tanto la salud física como mental de la persona y limitando sus oportunidades de disfrutar una vida plena en el futuro, llegando incluso en situaciones críticas a desencadenar trágicas decisiones, como el suicidio (1).

A nivel mundial según el análisis de Sirois y Pychyl (2), la procrastinación se entiende como la búsqueda de satisfacción a corto plazo en lugar de afrontar tareas desagradables. Se destaca que procrastinar no es solo un problema de gestión del tiempo, sino una incapacidad para controlar emociones e impulsos. En este contexto, estudios en Latinoamérica (3) estiman que un 94.9% de la población adolescente cuenta con algún nivel significativo de procrastinación, estos hallazgos también muestran reacciones psicológicas como angustia y desesperación, originadas por problemas de concentración y una falta de confianza en sí mismos para abordar las tareas debido a motivos como el perfeccionismo, menor autorregulación, desmotivación y deficiente gestión de tiempo.

De manera similar Malpica, E. y Garzón, A. (4), indican que la procrastinación incrementa considerablemente en estudiantes con problemas de autorregulación



emocional, perfeccionismo, ansiedad en evaluaciones, falta de energía y autocontrol. Concluyendo que, para la reducción de procrastinación en los estudiantes, es necesario identificar sus motivaciones individuales, la promoción de autorregulación y la autoeficacia. Asu vez, los autores Contreras, H., et al. (5) mencionan que la problemática de la procrastinación no solo se refleja por malos hábitos académicos, sino también, el deficiente sistema educativo en la formación de valores, motivaciones, gestión de tiempo y autocontrol emocional.

Es evidente que la predisposición a procrastinar trae repercusiones negativas en el desarrollo educativo esencialmente en este grupo etario, Diaz, E. (6) respalda esta afirmación indicando que a menor procrastinación, mayor es el rendimiento académico, y viceversa; por tal motivo, el estudio realizado por Manchado, M. y Hervías, F., (7) propone como solución la aplicación de programas de intervención enfocados en múltiples variables como la habilidad de autocontrol, autoestima y gestión de tiempo.

En relación a esta iniciativa a nivel nacional, se elaboraron dos programas con el propósito de disminuir la procrastinación académica en adolescentes, tales autores son Churampi, L. (8) con el Programa “Aquí y Ahora” y Alfaro, O. (9) con programa “Hazlo ahora”. Ambos coinciden que, hasta el momento, se observa una intervención limitada ante esta problemática, por ende, deciden desarrollar estrategias cognitivas y conductuales con el fin de disminuir la falta de motivación, baja autoestima, dependencia, desorganización y evasión de la responsabilidad e impulsar el fortalecimiento de habilidades de organización y toma de decisiones, favoreciendo su rendimiento académico, como resultado ambos estudios demostraron su efectividad significativamente.



Dentro del sistema educativo, específicamente en el nivel secundario, son mayores las responsabilidades académicas que se impone a los estudiantes en relación a su desempeño escolar, donde el adolescente va presentando de manera autónoma su reflexión continua sobre su propia forma de aprender haciendo uso y desarrollo de sus potencialidades; sin embargo, pueden surgir conductas de posponer intencionalmente, aplazar la realización de un trabajo o aplicar la ley del menor esfuerzo en una actividad pedagógica, convirtiéndose en un serio problema que afecta la salud psicológica y siendo contraproducente para el alumno porque a partir de una falta de autocontrol y organización de tiempo va afectar en la toma de decisiones y en la mayoría de los casos, el abandono de sus estudios o retiro del año escolar (10).

Por otro lado, están los estudiantes que buscando la perfección, quedan inconformes con su tarea final o con la nota que se les coloca en una exposición, se desmotivan y les cuesta mucho volver a empezar, por el temor de no poder hacerlo tan perfecto como ellos desean por lo que al final alcanzan una pobre motivación de logro, por lo tanto, el profesional de enfermería debe tener la capacidad de identificar los factores de riesgo psicosociales predominantes y elaborar acciones de promoción en salud mental a fin de fortalecer las competencias de la población adolescente para formarse como líderes, promoviendo comportamientos, actitudes y prácticas saludables.

Nuestro medio no es ajeno a la problemática, la directora y docentes de la Institución en conjunto con la asesora responsable del departamento de tutoría de la I.E.S. “San Francisco de Asís” -Puno, manifestaron haber encontrado problemas en los estudiantes como falta de motivación en el aprendizaje y dificultades para mantener la concentración durante el avance pedagógico.



Desde nuestra perspectiva observamos al segundo grado de secundaria por las recurrentes llamadas de atención que recibían por parte de dirección y el área de tutoría, por motivos como: uso de celulares en horas de avance académico, no presentarse a clases y en particular por dos manifestaciones de riesgo de suicidio al referir "la vida no tiene sentido" y "con estas notas me van a botar de mi casa, prefiero ya no ser una carga para nadie", demostrando la falta de autorregulación emocional, además de observar el escaso interés por culminar sus tareas académicas, poca comunicación y compañerismo entre ellos y minimizando incluso la importancia de culminar sus estudios para mejorar su calidad de vida.

Estas afirmaciones son corroboradas con el diagnóstico situacional de los instrumentos de gestión y el Kit de Bienestar Socioemocional del "Plan de Tutoría, Orientación Educativa y -Convivencia Escolar – 2023" (11), confirmando que los estudiantes presentaron bajo rendimiento académico; datos que son corroborados con los resultados de aprendizaje obtenidos del segundo grado de secundaria, de las secciones A y B que pasan a tercer grado en el periodo académico 2023, siendo estas las secciones en las que la problemática afecta a mayor cantidad de estudiantes de la institución; los cuales según el Acta Final de evaluación en el Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa - SIAGIE 2022 (12) evidenciaron que; el 60.7% de estudiantes de la sección A y el 52% de estudiantes de la sección B, se encuentran en situación final de promoción guiada (13), es decir, que desaprobaron una o más asignaturas.

Esto puede ser debido a que los estudiantes podrían presentar problemas en su rendimiento académico al tener dificultades en habilidades socioemocionales como lo indica el "Informe N° 01-2023 Coordinación de TOE" (14), que fue desarrollado de acuerdo al cumplimiento de las normas emitidas por MINEDU a través del kit de bienestar socioemocional. Se identificaron promedios de acuerdo a los puntajes obtenidos



de 1° a 5° año de secundaria, resaltando el tercer grado sección “A”, con promedios bajos en las habilidades de: regulación emocional con un promedio de aula de 1.31, resolución de conflictos con 2.29, toma de decisiones con 2.28, trabajo en equipo 2.06, indicando que se encuentran “en proceso”, es decir, que los estudiantes presentan ligera dificultad en el desarrollo de estas habilidades.

Además, de acuerdo a la revisión teórica se evidencia una escasez de material a nivel local en relación a la creación de programas o talleres que aborden la procrastinación académica y brinden herramientas que logren minimizar las consecuencias de esta, sin embargo, se descubrió respaldo teórico suficiente para la proyección y desarrollo continuo de este programa. Por tales motivos se coordinó con la responsable de TOE para incluir en el cronograma anual del “Plan de Tutoría, Orientación Educativa y Convivencia Escolar-2023”, el desarrollo de este proyecto.

En síntesis, este estudio abre líneas a la investigación científica y profesional vinculadas a la autorregulación emocional y gestión de tiempo para implementar programas de intervención oportuna en la escuela y el adolescente favoreciendo un óptimo aprendizaje y desarrollo de competencias. Por esta razón se planteó la siguiente pregunta: ¿Es efectivo el Programa Educativo “Ponte Pilas” para disminuir la Procrastinación Académica en **estudiantes del tercer grado** de la I.E.S. “San Francisco De Asís” Puno 2023?.



1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Objetivo general

- Evaluar la efectividad del programa “Ponte Pilas” para disminuir la procrastinación académica en estudiantes del tercer grado de la I.E.S. “San Francisco de Asís” Puno 2023.

1.2.2 Objetivos específicos

- Determinar el grado de procrastinación de las diferentes áreas de demora de los grupos, antes y después de la aplicación del programa “Ponte Pilas”.
- Determinar el grado de procrastinación según medida de autorregulación reportada de los grupos, antes y después de la aplicación del programa “Ponte Pilas”.
- Determinar los motivos para procrastinar según subescalas de los grupos, antes y después de la aplicación del programa “Ponte Pilas”.

1.3 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1 Hipótesis general

- Ha: El Programa Educativo “Ponte pilas” tiene efecto significativo en la disminución de la procrastinación académica de los estudiantes del tercer grado de la I.E.S. “San Francisco de Asís”, Puno 2023.
- Ho: El Programa Educativo “Ponte pilas” no tiene efecto significativo en la disminución de la procrastinación académica de los estudiantes del tercer grado de la I.E.S, “San Francisco de Asís”, Puno 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Programa educativo “PONTE PILAS”

El programa educativo “Ponte Pilas” implementado por las autoras de la presente investigación, tomando como referencia los programas “Hazlo Ahora” y “Aquí y ahora” de los autores nacionales Alfaro, O. (9) y Churampi, L. (8). Este programa consta de 5 dimensiones que conforman el total de una estructura guiada hacia el análisis conceptual, organización productiva y emocional en la población adolescente. La primera dimensión se enfoca en la interpretación de los conceptos sobre procrastinación, la segunda dimensión se basa en un análisis autorreflexivo sobre las capacidades y características de su comportamiento identificando cuales son los aspectos positivos y negativos del estudiante, posteriormente la tercera dimensión comprende la percepción de sus habilidades, acciones y emociones que pueden encontrar frente a situaciones determinadas, en la cuarta dimensión se enfoca sobre la enseñanza de métodos y estrategias para distribuir sus horarios personales, finalmente la quinta dimensión se enfoca en la evaluación sobre la reducción de la procrastinación académica, comprobando si el programa fue efectivo en los alumnos del centro educativo.

2.1.2 Dimensiones del programa “PONTE PILAS”

2.1.2.1 Interpretación de contenido

Se basa en el análisis de la problemática de la situación, reconociendo definiciones de la procrastinación, el ciclo de procrastinador, los tipos de procrastinadores, distinguiendo las situaciones en la que procrastinan y



entendiendo las consecuencias negativas en su desempeño académico desde su perspectiva (15).

a) Procrastinación Académica

La procrastinación implica posponer intencionalmente tareas que requieren dedicación y esfuerzo, priorizando actividades más placenteras. Esta conducta genera afrontamiento evitativo, disminución de autoeficacia y malestar, siendo recurrente en diversas situaciones, sugiriendo que puede ser considerada como un rasgo de personalidad (16).

Durante la secundaria, aumentan las responsabilidades académicas y la presión de cumplir expectativas de padres y maestros. La planificación y ejecución de actividades son clave para lograr objetivos, pero la incapacidad puede llevar a problemas como incumplimiento de tareas y reprobación de cursos, impactando en el rendimiento escolar (17).

A pesar de lo mencionado, las repercusiones no se limitan a problemas académicos. Si el estudiante persiste con la procrastinación y no gestiona adecuadamente su tiempo, puede experimentar consecuencias vinculadas al estrés y síntomas físicos como fatiga, cefalea, somnolencia, irritabilidad, depresión, tristeza y dificultades de concentración (18).

b) Clasificación de la Procrastinación Académica

Existen dos tipos de procrastinación más comunes los cuales son la procrastinación académica esporádica que es llamada como conducta dilatoria, relacionada con tareas académicas específicas de algún curso o materia debido a la mala distribución del tiempo. Por otro lado, se encuentra la procrastinación



académica crónica que es aún más frecuente en estudiantes, porque se caracteriza por ser el hábito generalizado de demorar la dedicación al estudio (19).

Los procrastinadores no se caracterizan por ser un grupo uniforme de sujetos, se logra diferenciar por actividades y por motivos. Algunos autores lo dividen entre procrastinación decisional (no ser capaz de tomar decisiones a tiempo) y conductual (aplazamiento deliberado en la toma de decisiones dentro de un tiempo específico). Entre los motivos encontrados en la literatura se encuentran, la atracción/incertidumbre por la tarea, el miedo al fracaso a la evaluación y el perfeccionismo, tanto para sí mismo como para los demás (19).

c) Factores Asociados a la Procrastinación

Los factores varían de acuerdo a las culturas, condiciones y conductas de la persona; entre exigencias de la educación y la sociedad. La forma en que se agrupan las razones para procrastinar es indagada por la prueba PASS (Solomon & Rothblum, 1984) quienes obtienen en cinco factores denominados: búsqueda de excitación, falta de energía y autocontrol, perfeccionismo, ansiedad a la evaluación y poca asertividad y confianza; además de las razones para procrastinar de los estudiantes, tales como la ansiedad a la evaluación, el perfeccionismo, la dificultad en tomar decisiones, la dependencia y búsqueda de ayuda, la aversión a la tarea, la falta de autoconfianza o la pereza (20).

2.1.2.2 Autorreflexión

Identifica tanto las características positivas como las negativas de su comportamiento, reconociendo las emociones y rasgos que manifiesta ante situaciones complicadas que tiende a evitar de inmediato. Propone acciones concretas para mejorar las actitudes procrastinadoras. Además, determina qué



actitudes son beneficiosas para alcanzar sus metas, ajustándolas a sus posibilidades y se evidencia un genuino interés por mejorar su comportamiento (21).

2.1.2.3 Percepción de habilidades

Comprende la posibilidad de modificar sus pensamientos, acciones y emociones frente a diversas situaciones, planteando soluciones concretas ante posibles tensiones que podrían desencadenar actitudes procrastinadoras. Reconoce la relevancia de la autonomía en la toma de decisiones en estos contextos. Además, demuestra familiaridad con herramientas de regulación emocional, fomentando el desarrollo de sus habilidades. Analiza críticamente la importancia de la planificación y la distribución de tareas según prioridades para potenciar el desarrollo de sus competencias (22).

2.1.2.3.1 Teoría de autoeficacia

Desde sus inicios hasta el presente Bandura, A. ha investigado cómo la autoconfianza en la capacidad de uno mismo influye en aspectos cognitivos, comportamentales, contextuales y emocionales de las personas (23).

El autor percibió en sus pacientes un hallazgo intrigante, pues aquellos que lograban enfrentar con éxito sus temores, superaban sus fobias y experimentaban cambios en la creencia de su propia capacidad para afrontar diversas situaciones y desafíos en sus vidas. Esto lo llevó a enfocar su investigación en las creencias de autoeficacia, que se definen como la confianza de un individuo sobre su capacidad para llevar a cabo acciones necesarias para alcanzar objetivos específicos en una situación determinada evitando tener expectativas de derrotas (24).

Desde el punto de vista académico y de salud, la autoeficacia influye en el bienestar mental de los estudiantes. Por lo tanto, aquellos tengan un alto nivel de



autoeficacia, confiarán en sus habilidades y verán los desafíos como oportunidades, abordando su aprendizaje de manera proactiva con responsabilidad por su rendimiento y utilizarán estrategias de autorregulación, la planificación y el seguimiento de actividades y logros. Por otro lado, aquellos que posean niveles bajos de esta, percibirán las demandas como amenazantes y estresantes por lo que optarán a generar sentimientos de rechazo o miedo al fracaso (25).

Sumado a esto, Bandura y otros autores como Pajares y Schunk coinciden en que la motivación influye en la confianza y la competencia de los estudiantes al plantear objetivos personales, porque refuerzan la autoeficacia y la motivación, lo que lleva a un mayor esfuerzo en sus actividades académicas (26).

2.1.2.3.2 Teoría de la autorregulación del aprendizaje

Zimmerman, B. (27) nos menciona que la autorregulación es un proceso esencial en el aprendizaje y la consecución de metas, involucrando el control consciente de nuestros pensamientos, acciones, emociones y motivación. El modelo cíclico de fases de Zimmerman, que consta de tres etapas fundamentales, nos proporciona una comprensión detallada de este proceso. En la fase de planificación, el individuo analiza la tarea, evalúa su capacidad y establece metas, desarrollando estrategias personalizadas. En la fase de ejecución, lleva a cabo la tarea, monitoreando su desempeño y manteniendo la concentración. La fase de autorreflexión sigue, donde se evalúa críticamente el trabajo, realizando autoevaluaciones y atribuciones causales.

La motivación para autorregularse se deriva de factores como las expectativas de autoeficacia, expectativas de resultados, interés y orientación hacia metas. En conjunto, la autorregulación es un proceso complejo y esencial para el



aprendizaje y el logro de objetivos, donde la planificación, ejecución, reflexión y motivación son componentes clave (27).

2.1.2.4 Organización y responsabilidad

Aplica métodos y estrategias aprendidos para organizar sus tiempos y energía. Comprende el contenido de los métodos, como el “Método Pomodoro”, el “Ciclo de Deming” y el “Método GTD”, con el objetivo de reducir la procrastinación y entender la correcta forma de implementarlos en su entorno. Además, determina cuáles de estos métodos son más adaptables a su entorno específico (28). Finalmente, propone acciones concretas para contrarrestar hábitos frecuentes de procrastinación los cuales son:

2.1.2.4.1 Método o Técnica Pomodoro

Creada por Francesco Cirillo a fines de la década de los 80, para aumentar la productividad de uno mismo a través de la administración del tiempo, planificación y ejecución tareas, dedicando tiempo de calidad con el fin de ser más productivos en aquellas actividades que se deben realizar cuya finalidad es ayudar a finalizar con eficiencia y concentración todo tipo de actividades académicas o actividades cotidianas (29).

Fundamentos del método Pomodoro

- Se programa un temporizador por 25 minutos, denominado tiempo Pomodoro, donde no se debe permitir que nada entorpezca el trabajo, cualquier obstáculo deberá ser pospuesta hasta terminar el tiempo, caso contrario, se deberá iniciar de nuevo.



- Posterior a los 25 minutos de trabajo se tendrá una pausa de 5 minutos (tiempo no-pomodoro), es decir que durante este tiempo se solucionan todas las posibles interrupciones, distracciones o situaciones que se hayan suscitado durante el primer turno. Además, este tiempo sirve para darle un respiro al cerebro y poder asimilar lo aprendido anteriormente.
- A continuación, empieza otro tiempo pomodoro. Como recompensa la persona se puede permitir un descanso más largo de 15 a 30 minutos posterior a 4 pomodoros continuos o hasta terminar la tarea pendiente, asumiendo que se ha trabajado a conciencia y gradualmente y tomando en cuenta que el descanso es parte del trabajo.
- La clave está en mantener periodos de trabajo 100% concentrados, que irán incrementando gradualmente de acuerdo a las necesidades de la persona, y así aumentar la satisfacción y sensación de logro por terminar un trabajo en un tiempo estimado (30).

2.1.2.4.2 Método GTD

El método Getting Things Done (Hacer las cosas), creada por Allen, mundialmente conocida como una metodología de organización de tareas y una de las principales técnicas para erradicar la procrastinación porque se usa con el fin de recopilar todas las actividades pendientes del día a día y gestionarlas para realizarlas en el momento preciso sin percances. Además, permite liberar la mente de tareas de menor significancia y tener un sistema organizado que recuerde las cosas que se deben hacer en el momento dado. De tal modo que la persona puede llegar a sentir mayor tranquilidad, liberando las cargas de estrés y ansiedad por la acumulación de trabajos incompletos. Así mismo nos indica que para tener mayor control de las



habilidades para distribuir eficientemente el tiempo es tener un enfoque por definir los objetivos a medio y largo plazo (31).

Enfoque horizontal: Es generalmente adecuado en la mayoría de las situaciones y en la mayor parte del tiempo, existen ocasiones específicas en las que se requiere un mayor nivel de rigor y precisión. Esto se vuelve crucial al supervisar un proyecto, identificar soluciones o asegurarse de que se han considerado todos los pasos esenciales desarrollando habilidades de liderazgo: recopilar, organizar, ejecutar y delegar haciendo seguimiento de las tareas que se van ejecutando.

Enfoque vertical: Hace referencia a la perspectiva que el ser humano tiene presente con respecto a sus objetivos a corto, medio y largo plazo. Implica pensar de manera más profunda y estratégica. Esta segunda habilidad esencial nos permite trabajar de manera consciente al integrar cuidadosamente los resultados en nuestro propio sistema personal.

Funcionamiento del método GTD

- En primer lugar, la persona realiza un análisis de sus necesidades y capacidades desde su punto de vista (enfoque vertical) y describe sus propios objetivos, responsabilidades y tareas que debe cumplir, así como detectar sus fortalezas y debilidades., organizándose y ver si está respondiendo adecuadamente a aquello a sus estándares establecidos.
- A continuación, la persona procede a ordenar las tareas que debe realizar durante los días (enfoque horizontal), y plasmar todas sus ideas en una lista de tareas según las prioridades de éstas; la realización de trabajos será de acuerdo al grado de importancia.



- En caso se trate de un trabajo, reunión o proyecto programado, será necesario anotarlo en la lista de tareas, pero enfatizando el día, la hora y todas las herramientas necesarias. Si es una actividad que se debe realizar con tiempo durante la semana, la persona tendrá que clasificarla según el grado de dificultad y demanda de tiempo, planteándose las siguientes interrogantes: ¿Se puede hacer en 2 minutos? ¿Es difícil? ¿Es parte de mi listado de tareas?
- Si la tarea no es muy importante, será desplazada a una lista de espera, es decir que la persona clasificara sus actividades y tareas en dos listas; la de prioridades y la de espera, así le resultara más fácil destinar su tiempo a las tareas de mayor importancia sin dejar de lado sus responsabilidades. A través de este sistema, las nuevas actividades serán clasificadas de acuerdo a la lista que más conveniente.
- Una de las ventajas de esta metodología es la eliminación de tareas “satélite” que son aquellas alíferas de hacer pero que no se encuentra el momento propicio para ejecutarlas, en estos casos se puedan ejecutar los trabajo que se realicen en menos de dos minutos y posponer o descartar tareas que demanden más tiempo. De tal manera desaparece al instante la acción y permite continuar con otra tarea que necesita de nuestra atención, creando en la persona esa sensación de satisfacción (32).

2.1.2.4.3 Modelo A-B-C

La cual ejemplifica la situación sobre la procrastinación. Establece que A simboliza un evento impulsivo, como realizar un proyecto, estos eventos también puede ser imaginados; B establece el sentido que se le da a ese evento, puede ser el



pensar que no lo puede realizar, ser una pérdida de tiempo y C implica las consecuencias emocionales como ansiedad o frustración ante estas circunstancias. Esto denota que el individuo si tiene razonamientos inadecuados presentará conclusiones erróneas que generalmente no son ciertas, haciendo que se reaccione de manera contraproducente, por una baja tolerancia a la frustración, dejando actividades importantes como por ejemplo las tareas de la escuela (33).

2.1.2.4.4 Modelo Natural de Planificación

El autor David Allen nos menciona un modelo se basado en la idea de que el cerebro humano es una máquina natural de planificación que sigue cinco fases cuando se enfrenta a cualquier tarea o proyecto. Estas fases son: definir propósitos y principios, visualizar los resultados deseados, generar una lluvia de ideas sobre cómo lograr esos resultados, organizar las ideas en una estructura coherente y, finalmente, identificar la próxima acción concreta a tomar. Esto ocurre de manera natural en la mente de las personas cuando se comprometen con un objetivo o tarea, y es un proceso creativo que ayuda a cerrar la brecha entre el deseo y la realidad. Estas cinco fases se aplican a cualquier actividad, desde planificar una cena hasta crear un producto o iniciar un negocio, y suceden de manera intuitiva en nuestras vidas cotidianas (34).

2.1.2.4.5 Ciclo de Demming

Es una herramienta fundamental de se centra en la metodología de gestión, tiene como objetivo lograr la calidad y el mejoramiento continuo de los procesos en cuatro pasos (35):

- **Planificar:** Consiste en definir los problemas a resolver, el objetivo a lograr y los recursos que cuenta para resolverlos.



- **Hacer:** Es una etapa de prueba en la cual se da seguimiento de las actividades que se realicen y cada una de sus consecuencias.
- **Verificar:** El alcance de los objetivos, permitirá hacer una comparación de aciertos y fallas y la oportunidad de hacer modificaciones.
- **Actuar:** En esta fase se verifican, reemplazar y modifican algunas falencias durante la intervención del plan, estos pequeños cambios serán más grandes a la hora de evaluar resultados los resultados son menos propensos a errores (36).

2.1.2.5 Evaluación

Analiza críticamente el contenido aprendido durante las sesiones desde su propia perspectiva y organiza eficientemente un sistema de gestión del tiempo y actividades, integrando las estrategias y métodos enseñados durante la ejecución del Programa "Ponte Pilas". Además, identifica actitudes procrastinadoras y manifiesta su interés en corregirlas mediante la aplicación de estrategias adaptadas a sus necesidades particulares.

2.1.2.6 Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC)

Albert Ellis menciona en esta teoría que los desequilibrios emocionales son originados por las convicciones incoherentes sobre las situaciones que atraviesa y el resultado son emociones desfavorables sobre sí mismo. En el caso de la procrastinación esta comienza con ideologías irracionales sobre algún trabajo debido a su poca tolerancia ante la frustración. La persona se propone metas demasiado altas poco realistas y las consecuencias son resultados opuestos a los esperados. Esto provoca emociones incómodas, que conlleva a la demora de comenzar algún trabajo, incluso hasta ser complicado o imposible realizarlo (37).



2.1.2.7 Teoría Sociocognitiva de aprendizaje

Bandura propone un enfoque de investigación que prioriza el estudio del desarrollo humano a través del aprendizaje en contextos sociales, tanto en situaciones reales como simbólicas, además, pone énfasis en la autorregulación y la autorreflexión como elementos fundamentales en el funcionamiento psicosocial y la autoeficacia en la toma de decisiones (38).

Afirmando que, las personas poseen la capacidad de autoorganización, autorregulación y autorreflexión, y que la autoeficacia influye significativamente en sus objetivos y comportamientos, que a su vez se ven afectados por el entorno que los rodea. En síntesis, esta teoría resalta la relevancia de la autoeficacia en la toma de decisiones lo que a su vez, impacta directamente en el proceso de aprendizaje de los estudiantes (23).

2.1.2.8 Modelo Psicodinámico de la procrastinación

Es considerada una de las más antiguas, porque detalla que el origen de la procrastinación se da en la infancia debido al rol de los padres al influir en los rasgos de personalidad y el desarrollo de la procrastinación, como consecuencia de un estilo de crianza autoritario (39). Desde esta perspectiva, el acto de procrastinar es el incumplimiento de trabajos primordiales por el temor de no cumplir con los objetivos propuestos, generando gran angustia y sensación de abandonar o posponer los quehaceres debido a que son tomados como un acto amenazante y extremadamente exigente.

Así mismo, se ha observado que, en esta etapa de vida, la procrastinación es una característica constante, lo que genera una sensación de que “el tiempo se pasa volando”, por ende, en mucho caso esta idea persiste, generando mayores conflictos



consigo mismo por no culminar con sus actividades pendientes y causando otros problemas de gran relevancia como la ansiedad y baja autoestima (40).

2.1.2.9 Modelo Motivacional

Este modelo estimula al logro, muestra como indicador el cambio de comportamientos de una persona para lograr el éxito en distintas facetas de su vida; por lo que la persona tiene a escoger dos enfoques, uno resaltando lo motivacional para lograr un triunfo y el otro encuentra motivación en evadir situaciones que la persona interpreta como negativas, esta última situación se encuentra cuando la persona tiene miedo al fracaso dejando de lado labores complicadas de cumplir y tiende a elegir solo situaciones en las que ya tiene antecedentes de éxito. Definiendo en manera general que los estudiantes procrastinadores se encuentran en una situación con sentimientos de desmotivación e insatisfacción en concordancia a las metas que pretenden lograr cuando estas involucran entrega y dificultad (41).

2.1.2.10 Modelo de Terapia Conductivo Conductual en el ámbito académico

Los estudiantes pueden beneficiarse de la terapia cognitivo-conductual al aprender a manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el rendimiento académico, identificar y abordar patrones perfeccionistas y de procrastinación, desarrollar una autoestima saludable y mejorar la confianza en sus habilidades académicas. Este enfoque terapéutico les proporciona herramientas para identificar y cambiar pensamientos negativos, creencias disfuncionales y comportamientos que puedan estar obstaculizando su éxito en el ámbito académico, promoviendo así un mejor bienestar emocional y un rendimiento más efectivo en sus estudios (42).



2.1.3 Escala De Procrastinación Académica- PASS

Es utilizada ampliamente en la investigación sobre procrastinación académica, sirve como una herramienta valiosa para identificar los niveles de procrastinación y áreas que podrían requerir atención para intervención. Solomon y Rothblum (43), destacaron la importancia de considerar tanto la frecuencia de la procrastinación como el malestar psicológico que genera, mediante preguntas sobre la frecuencia y el grado de problema asociado con la procrastinación en tareas específicas. La escala PASS consta de 44 ítems divididos en dos partes; la primera aborda la prevalencia de la procrastinación en diversas áreas académicas, como la redacción de documentos, estudio para exámenes y tareas administrativas, se evalúan tres aspectos para cada actividad: la frecuencia de procrastinación, el grado en que se percibe como problema además del deseo de disminuir la tendencia a procrastinar y la segunda parte presenta un escenario de procrastinación (por ejemplo, escribir un artículo o ensayo) y mide las razones para postergar, utilizando una escala Likert que va desde “no refleja el por qué procrastiné” hasta “definitivamente sí refleja el por qué procrastiné” (44).

2.1.3.1 Prevalencia en áreas de demora

En esta sección, se solicita a los estudiantes que evalúen la frecuencia con la que procrastinan en seis tareas académicas específicas. Además, se les insta a considerar en qué medida esta procrastinación se convierte en un problema y cuánto desean reducir esta tendencia. Este enfoque, particularmente centrado en la experiencia subjetiva de la prevalencia de las áreas de demora, distinguiendo esta escala de otras medidas de procrastinación académica basadas en autoinformes. aportando así una perspectiva única en su abordaje (46).



2.1.3.1.1 Autorregulación reportada

En esta sección inicial del instrumento, se examina el autorreporte sobre la prevalencia de procrastinación en las seis áreas específicas de demora propuestas. Cada actividad se evaluó considerando tres aspectos fundamentales: la frecuencia de procrastinación, la percepción de esta procrastinación como problema y el deseo de disminuir esta tendencia a procrastinar (45).

2.1.3.2 Motivos para procrastinar

- a) **Búsqueda de excitación:** Motivada por la búsqueda de activación a través de demoras y rebelión, se define en la literatura como procrastinación por excitación (43).
- b) **Falta de energía y autocontrol:** Incluye razones relacionadas con la carencia de energía, falta de autocontrol emocional o del entorno (como en la gestión del tiempo, dependencia social y baja tolerancia a la frustración), junto con un componente de aversión a la tarea (46).
- c) **Perfeccionismo:** Se centra en el auto perfeccionismo como característica distintiva, abordando incluso el miedo al éxito en términos sociales, donde la preocupación se centra en las expectativas de los demás (44).
- d) **Ansiedad a la evaluación:** Aborda la ansiedad ante la evaluación, una preocupación que se ha identificado como el temor al fracaso o al error en la realización de una tarea. Este componente psicológico resalta la aprehensión y la inquietud asociadas con el rendimiento, sugiriendo que la procrastinación puede ser impulsada, en parte, por el temor a no cumplir con las expectativas o a enfrentar evaluaciones críticas en la ejecución de una tarea específica (46).



- e) **Poca asertividad y confianza:** Implica la percepción de carencia de habilidades para tomar decisiones o habilidades sociales para buscar información necesaria para llevar a cabo una tarea con éxito (46).

2.2 MARCO CONCEPTUAL

2.2.1 Procrastinación

Se define como el acto intencional de postergar tareas, con el riesgo de desencadenar consecuencias negativas asociadas a la ansiedad, falta de motivación o interés. Si no se aborda de manera oportuna, este comportamiento puede tener un impacto perjudicial en su vida personal. Este fenómeno puede afectar a cualquier persona, independientemente de la edad o nivel educativo, por lo que es esencial evitarlo para mantener una vida productiva en el ámbito académico o laboral (47).

2.2.2 Programa educativo

Se refiere a actividades y recursos diseñados estratégicamente para potenciar a las personas y mejorar su calidad de vida. Según Taylor, E. (48) un programa educativo no solo transmite conocimientos, sino que busca generar impactos significativos y mejoras tangibles en diversos aspectos de la vida de quienes participan, aspirando a transformar positivamente la realidad fomentando el desarrollo integral de los individuos involucrados.

2.2.3 Sesiones de aprendizaje

Se constituye como la expresión más detallada de la planificación curricular, esta implica una considerable responsabilidad y demanda adoptar la perspectiva de los estudiantes, de acuerdo a una disposición secuencial y temporal de las actividades diseñadas para alcanzar los objetivos de aprendizaje. Dichas sesiones se desarrollan en base a los procesos pedagógicos que son actividades que el docente realiza con el



propósito de interceder en el aprendizaje del alumno, estos son; aprendizaje a lograr, secuencia didáctica (estrategias de aprendizaje) y evaluación de acuerdo a los indicadores (49).

2.2.4 Enfoques Transversales

Son una forma de abordar los temas de estudio desde una perspectiva interdisciplinaria, integrando diferentes áreas de conocimiento para lograr una comprensión más profunda y completa, buscando un diálogo entre ellas para alcanzar una comprensión más amplia y completa del tema en cuestión.

- Enfoque de orientación al bien común: Busca que los valores, conocimiento, y la educación sean bienes que todos tenemos, fomentando relaciones generosas en sociedad.
- Enfoque Búsqueda de la excelencia: Incentiva a los alumnos dar lo mejor de sí mismos para alcanzar sus logros y contribuir con su comunidad (50).

2.2.5 Efectividad

Se refiere a la capacidad de lograr los resultados deseados o esperados. En diversos contextos, este término se utiliza para evaluar qué tan exitoso o eficaz es un proceso, programa, acción o entidad en alcanzar sus metas y objetivos predefinidos. Implica la capacidad de producir impactos positivos y resultados significativos de manera eficiente (51).

2.2.6 Autorregulación

La autorregulación es una función cerebral que abarca diferentes aspectos del desarrollo humano, permitiendo regular conscientemente el comportamiento, pensamientos y emociones. Comprender los procesos cognitivos, utilizar las funciones



ejecutivas y el sistema de atención mejora la capacidad de aprendizaje. Esto implica gestionar la energía según las demandas de la tarea, regular emociones, dirigir la atención y comprender las relaciones interpersonales, así como entender y responder adecuadamente a los pensamientos y sentimientos de los demás (52).

2.2.7 Toma de decisiones

Es un proceso fundamental en la vida cotidiana, está influenciada por diversos factores y puede perfeccionarse mediante técnicas prácticas. Comienza al reconocer y analizar un problema, identificando su causa. Al considerar metas personales y evaluar los recursos disponibles, se elige la mejor opción y se implementa. Es imperativo asumir la responsabilidad y evaluar de manera regular los resultados, aprovechando hábitos que agilicen su proceso (53).

2.2.8 Gestión de tiempo

Es el proceso de planificar, organizar y controlar la utilización eficaz del tiempo disponible para alcanzar objetivos planteados, minimizando el desperdicio de horas. Implica establecer prioridades, fijar plazos y emplear estrategias para optimizar la productividad personal y profesional, con el objetivo de lograr un equilibrio entre responsabilidades y bienestar, mejorando la calidad de vida (54).

2.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1 A nivel Internacional

Tomando como base la investigación de Malpica, E. y Garzón, A, realiza en Colombia, en el año 2023, buscó caracterizar la procrastinación y sus motivos, así como identificar diferencias según género, curso, niveles de autorregulación y autoeficacia realizando un análisis descriptivo. El instrumento utilizado fue la Escala de evaluación de la procrastinación – estudiantes PASS y se aplicaron las pruebas



estadísticas t y ANOVA para investigar diferencias entre las variables. Se encontró que la procrastinación incrementó considerablemente en estudiantes con menor auto eficiencia y autorregulación, donde destaca el perfeccionismo, los motivos de falta de energía y autocontrol. Se concluyó que, para la reducción de procrastinación en los estudiantes, es necesario identificar sus motivaciones individuales, la promoción de autorregulación y la autoeficacia (55).

El estudio de López, A. et al., realizado en Madrid, en el año 2020, tuvo como objetivo evaluar el impacto de un programa basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en la procrastinación, la motivación y el autoconcepto académico de un grupo de estudiantes universitarios. Los instrumentos de medida aplicados fueron la Escala de Evaluación de la Procrastinación, el Cuestionario MAPE-3 para la evaluación de la motivación, y la escala de autoconcepto académico. Los resultados muestran cambios estadísticamente significativos en la procrastinación académica, miedo al fracaso y autoconcepto académico. Este estudio presenta datos a favor de la aplicación de la ACT como una posibilidad terapéutica en la reducción de la procrastinación en los estudiantes universitarios (18).

El estudio realizado en Cadiz, España, en el año 2021, por los autores Manchado, M. y Hervías, F. tuvo el propósito de examinar el efecto de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes sobre el rendimiento académico. El tipo de investigación fue correlacional no experimental. Para la recolección de datos se utilizó el test de Ansiedad frente a los Exámenes Adaptado, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el registro de las calificaciones obtenidas por los participantes. Los resultados evidenciaron la presencia de ansiedad ante la evaluación y la procrastinación académica. Concluyeron que, para prevenir el bajo rendimiento académico y en los problemas psicosociales asociados, se debe



considerar la influencia de habilidades como el autocontrol, autoestima, y gestión de tiempo, de forma que se apliquen programas de intervención aumentando así los niveles de eficacia y eficiencia en su labor asistencial (56).

2.3.2 A nivel nacional

La investigación presentada por Díaz, E. realiza en Lima, en el año 2021, tuvo el propósito de determinar la relación entre la procrastinación con el rendimiento académico. El estudio es de tipo descriptivo correlacional, de diseño no experimental de corte transversal, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Para recolección de datos se usó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y los registros de Notas Promedio Ponderado General (NPPG). Tras el análisis estadístico realizado con la prueba no paramétrica de Spearman los resultados demostraron una relación altamente significativa entre la procrastinación y el rendimiento académico con valor $\rho = -0.800$ y una significancia de $p = 0.031$. En conclusión, cuanto menor sea la procrastinación académica, mayor es el rendimiento académico y viceversa (6).

Dentro de este marco, Coronado, C. realizó un estudio en Chiclayo, en el año 2018, con el objetivo de identificar la relación entre Procrastinación Académica y Hábitos de Estudio. La metodología del estudio adopta un diseño no experimental, cuantitativo, correlacional- descriptiva transversal. Para la recolección de datos se empleó el instrumento Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Hábitos de Estudio (CASM-85). Los resultados indicaron que, si existe relación entre ambas variables, afirmando que, si el estudiante procrastina es porque suele tener hábitos de estudio inadecuados al abordar actividades académicas (57).

Churampi, L. elaboró el Programa “Aquí y Ahora”, en Lima, en el año 2020, con el propósito de determinar su efectividad. El diseño de investigación se caracterizó



por su naturaleza cuantitativo, diseño pre experimental desde una perspectiva explicativa. Se aplicó el instrumento “EPA” de Busko, antes de la intervención y después de la misma. Las pruebas estadísticas descriptivas e inferenciales como Test de Shapiro–Wilk, “t” de Student y Wilcoxon evidenciaron una significancia estadística de Sig. = ,000 y un valor $Z = -4,348$. Los resultados nos indican que el programa redujo significativamente la procrastinación académica, lo que tiene implicaciones significativas tanto en el ámbito académico como en el desarrollo personal de los estudiantes (8).

Asu vez, Alfaro, O. elaboró el Programa “Hazlo Ahora”, realizado en Chiclayo, en el año 2018, con el fin de demostrar la eficacia del programa para reducir la procrastinación. La metodología de investigación fue de carácter cuasiexperimental. El instrumento de recolección de datos fue el EPA. Se evidencio que el GC y GE se encontraban en niveles medio - bajo, y posterior a la aplicación del programa, el GE tuvo como predominantes niveles bajos de procrastinación, sin embargo, el GC se mantuvo en el nivel medio. En conclusión, se demostró la efectividad del programa, mediante la disminución de factores como la baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad (58).

2.3.3 A nivel local

El estudio de Ccosi, L. (59) realizado en Juliaca, en el año 2016, buscó determinar la relación entre la Procrastinación académica y rendimiento académico. El diseño de investigación fue no experimental, descriptivo–correlacional, transversal. Se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento el uso de cuestionario. Los resultados evidenciaron que el 36.6% de alumnos presentaron un nivel medio de procrastinación y un nivel alto con respecto a la dimensión aversión a la tarea en



35.4%. Se concluyó que existe relación inversa significativa entre la procrastinación y rendimiento académico, además de resaltar la dimensión “aversión a la tarea”.

Dentro del marco de la investigación, Mamani, P. realizó un estudio en el distrito de Azángaro, Puno, en el año 2020, con el objetivo de determinar la relación entre la motivación y la procrastinación académica. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional transversal. Para el proceso de obtención de datos se aplicó el cuestionario Subescala SEMAP-01 de la Escala CEAP48 y el instrumento EPA. Se encontró que el 51.7% de los estudiantes tiene un nivel bajo de motivación académica, y en relación a la procrastinación académica, el 73.3% de estudiantes presentó un nivel medio, identificando una correlación significativa positiva entre las variables. En síntesis, a mayor motivación, más baja será la procrastinación académica presente en los estudiantes (60).



CAPÍTULO III

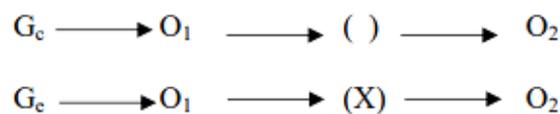
MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

a) Tipo de investigación: El estudio fue de tipo experimental, porque tuvo la propiedad de establecer una relación causa-efecto mediante la manipulación intencionada de la variable independiente sobre una variable dependiente (61).

b) Diseño de investigación: Se aplicó el diseño cuasiexperimental, en la cual se trabaja con un GE y un GC, asignando a los participantes de cada grupo de manera no probabilística, por conveniencia (61), donde se intervino únicamente con el GE después de aplicar pretest a ambos grupos para determinar la condición en la que se encuentran, posterior a esa instancia se evaluaron los resultados de ambos grupos a través del posttest con el mismo instrumento y longitudinal por su temporalidad.

Se explica en el siguiente diagrama:



Donde:

Ge: Grupo experimental

Gc: Grupo control.

X: Tratamiento experimental (Aplicación de programa “Ponte Pilas”)

O1: Pre test

O2: Post test

3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO

La presente investigación se realizó en el distrito, provincia y departamento de Puno, específicamente en la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís, ubicada en la zona norte de la ciudad, entre los barrios San Martín, Manto Norte y la Urbanización Villa del Lago. Creada por la R. D. N° 279- DREP el 8 de marzo de 1995. Se caracteriza por ser un centro educativo mixto poli docente completo del área urbano marginal, brinda servicios educativos a nivel secundario a un total de 211 alumnos, según la nómina de matrícula 2023.

La población estuvo conformada por estudiantes que tienen un promedio de 14 y 15 años de edad de ambos sexos, en su gran mayoría y dependientes económicamente.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 Población

Estuvo constituida por 211 estudiantes de la I.E.S “San Francisco de Asís” de Villa del Lago – Puno.

3.3.2 Muestra

Estuvo conformada por 40 alumnos del tercer año de secundaria, de los cuales 22 formaron parte del Grupo Experimental (12) y 18 del Grupo Control (13).

Grado y secciones		N° de estudiantes	%
Tercero	A (G.E)	22	55%
	B (G.C)	18	45%
TOTAL		40	100%



La elección de la muestra fue no probabilística por conveniencia. De acuerdo a Osten, T y Manterola, C. indican que esta clase de muestreo facilita la elección de casos que están dispuestos a participar, basado en la selección de sujetos de acuerdo a su accesibilidad y disponibilidad para el investigador (62).

Desde un enfoque cuantitativo, una muestra no probabilística resulta beneficiosa en diseños de estudio que no necesitan representar ampliamente una población, sino seleccionar cuidadosamente casos con características específicas. Esta muestra facilita un análisis detallado de las unidades de estudio, permitiendo una comprensión profunda del comportamiento de las variables de interés. Además, se implementa el criterio de mantener la igualdad de grupos, incluso en cuasiexperimentos (63).

3.3.3 Criterios de inclusión

- Estudiantes del 3° de secundaria matriculados en la Institución Educativa Secundarias San Francisco de Asis Villa del Lago en el periodo 2023.
- Adolescentes que asistan de manera regular.
- Adolescentes que acepten ser partícipes del estudio a través del consentimiento informado.
- Estudiantes que tengan el consentimiento informado firmado por los padres o apoderados de familia.

3.3.4 Criterios de exclusión

- Estudiantes de 3° de secundaria que estén matriculados en la Institución Educativa Secundarias San Francisco de Asis Villa del Lago en el periodo 2023 pero que asisten esporádicamente.
- Adolescentes que no asistan a una o más sesiones del programa.

3.4 VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN

Variable Independiente	Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Escala De Medición
PROGRAMA "PONTE PILAS"	Interpretación de Contenido	Analiza el contenido de la sesión y trabaja conceptos de procrastinación desde su perspectiva	SESIÓN 1	Escala de Evaluación de la Procrastinación-Estudiantes (PASS)
	Autorreflexión	Identifica características positivas y negativas de su comportamiento	SESIÓN 2	
	Percepción de Habilidades	Comprende que puede cambiar sus pensamientos, acciones y emociones frente a una situación determinada.	SESIÓN 3	
	Organización y Responsabilidad	Aplica métodos y estrategias aprendidos para organizar sus tiempos	SESIÓN 4	
	Evaluación	Responde los ítems en una post - prueba	SESIÓN 5	
Variable Dependiente	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala De Medición
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	Autorregulación reportada	Grado de postergación de tareas	1,4,7,10,13,16	Escala de Evaluación de la Procrastinación-Estudiantes (PASS)
		Grado de postergación es un problema	2,5,8, 11.14.17	
		Deseo de disminuir la procrastinación	3,6,9,12,15,18	
	Prevalencia de procrastinación en distintas áreas de demora	Escribir una tarea en una fecha determinada.	1,2,3	
		Estudiar para los exámenes.	4,5,6	
		Mantenerse al día con los trabajos.	7,8,9	
		Realizar tareas académico administrativas.	10,11,12	
		Realizar actividades que requieran asistencia	13,14,15	
		Realizar actividades académicas en general	16,17,18	
	Motivos para procrastinar	Búsqueda de excitación	25,30,32,36,38	
		Falta de energía y autocontrol	21,22,27,28,34, 35,37,41,43,44	
		Perfeccionismo	39,40,42	
		Ansiedad a la evaluación	19 y 24	
		Poca asertividad y confianza	20,23,26,29,31, 33	



3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica:

Encuesta, se refiere un método descriptivo de generación de datos, a través del empleo de cuestionarios previamente definidos, posibilita la exploración de diversos aspectos en individuos o grupos objeto de estudio, abarcando cuestiones tales como eventos, perspectivas, prejuicios, convicciones, puntos de vista, opiniones arraigadas y decisiones que hacen factible identificar las variables de investigación (64).

3.5.1 Instrumento de medición del pretest y postest

3.5.1.1 Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)

Escala de evaluación de la procrastinación para estudiantes, fue elaborado por Solomon y Rothblum en 1984. El instrumento consta de 44 ítems y se divide en dos dimensiones, los cuales proponen una medida basada en el análisis de seis áreas de prevalencia de procrastinación académica y cinco áreas de motivos para procrastinar.

Prueba de entrada: Se aplicó el cuestionario PASS a los estudiantes de tercer año de secundaria del GE y del GC para evaluación de la prevalencia y razones de procrastinación antes de aplicación del programa experimental.

Prueba de salida: Se procedió con la reaplicación del cuestionario PASS, la cual brindó el resultado final del GE y el GC después de la aplicación del programa en el GE, así de esta manera se conocieron los puntajes que se alcanzaron posterior a la aplicación del programa en relación a los objetivos establecidos.



3.5.1.2 Validez y confiabilidad del instrumento PASS

Validez: Se dio identificando dos factores principales; el primer factor, que denominan miedo al fracaso, explica el 49,40% de la varianza y, básicamente, contiene elementos relacionados con la ansiedad ante los exámenes, la baja autoestima y el perfeccionismo (65). El segundo factor, explica el 18% de varianza, denominado aversión a la tarea.

Confiabilidad: Es calculado a través del análisis Rasch, interpretados como un Alfa de Cronbach, de manera global 0.89.

3.5.1.3 Dimensiones del instrumento PASS

La primera dimensión es dividida en seis subescalas; escribir una tarea en una fecha determinada (1,2,3), estudiar para los exámenes (4,5,6), mantenerse al día con los trabajos (7,8,9), realizar tareas académico administrativas (10,11,12), realizar actividades que requieran asistencia (13,14,15), realizar académicas en general (16,17,18) y la segunda dimensión está dividida en cinco subescalas; búsqueda de excitación (25,30,32,36,38), falta de energía y autocontrol (21,22,27,28,34,35,37,41,43,44), perfeccionismo (39,40,42), ansiedad a la evaluación (19,24) y poca asertividad y confianza (20,23,26,29,31,33).

3.5.1.4 Criterios de calificación PASS

La primera parte consta de 18 ítems que determinan el grado de procrastinación en 6 dominios académicos, cada uno contiene 3 ítems puntuados mediante una Escala tipo Likert con valores de 1 a 5 con valores de 1 (nunca procrastino), 2 (casi nunca procrastino), 3 (a veces procrastino), 4 (casi siempre procrastino) y 5 (siempre procrastino) (65).



La segunda parte está conformada por 26 ítems, que indagan los motivos para procrastinar en 5 dominios puntuados mediante la escala Likert con valores de 1 a 5, donde 1 “no refleja mis motivos en absoluto”, 3 “los refleja hasta cierto punto” y 5 “los refleja perfectamente”.

3.5.1.5 Escala de calificación

Los puntajes de los estudiantes se sumaron para ponderarlos en grados de procrastinación según las subescalas del instrumento PASS (66):

Los grados de procrastinación de la primera parte “Áreas de demora” se ven de la siguiente manera:

Grado bajo	Grado medio	Grado alto
36 - 44	45- 55	56 - 63

Los grados de procrastinación de la segunda parte “Motivos para procrastinar” se ven de la siguiente manera:

Grado bajo	Grado medio	Grado alto
59 - 79	80 - 95	96 - 112

3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1 Coordinación:

- Se coordinó con la directora de la I.E.S. “San Francisco de Asís” con el fin de dar inicio para los trámites de la ejecución de la investigación.
- Se solicitó a decanatura de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano la carta de presentación dirigida a la directora de la Institución para dar inicio a la ejecución de la investigación.



- Se coordinó y se realizó los trámites administrativos correspondientes mediante la carta de presentación de permiso dirigido a la administración de la Institución educativa I.E.S. “San Francisco de Asís” y se pide el consentimiento del director explicando el motivo de la investigación a fin que permita la realización de este con los estudiantes de dicha institución. Véase (ANEXO 7)
- Se determinó la población de 40 estudiantes que cursan el tercer grado de secundaria de las cuales el grupo experimental es formado por 22 estudiantes y 18 conforman el grupo control.
- Se procede a elaborar el material didáctico de las sesiones. Véase (ANEXO 8)

3.6.2 Ejecución

Para el grupo control y grupo experimental:

- Se coordinó con el docente a cargo del tercer grado de secundaria de ambas secciones “A” y “B” para la programación de fechas en las que se llevó a cabo la aplicación del pretest y postest.
- Asimismo, se coordinó con el docente de tutoría e la Institución educativa para la programación de una reunión con los padres y/o apoderados de familia para la presentación del Programa “PONTE PILAS”.
- Durante la reunión con los padres y/o apoderados de familia, se procedió con la distribución del consentimiento informado con el fin de obtener la autorización de la participación de sus menores hijos en la investigación, dando a conocer el propósito del estudio y la forma de colaboración de sus menores hijos. Véase (ANEXO 4)

Para grupo control:

- En la fecha coordinada con el docente del aula (15 de junio del 2023), se realizó el primer encuentro con el GC dando a conocer el propósito de esta



investigación, y se distribuyó el asentimiento informado el cual bajo el decreto supremo N° 021-2017- SA se debe entregar a los menores de edad (67). Véase (ANEXO 4)

- Dadas las instrucciones se dio comienzo con el llenado de cuestionarios por parte de los estudiantes a través de la prueba PASS como pretest, verificando que todos estén llenados correctamente, y se agradeció la participación voluntaria de los estudiantes.
- Al culminar la ejecución del programa con el GE se volvió a aplicar la prueba PASS como postest.

Para el grupo experimental:

- En la fecha coordinada con el docente del aula (15 de junio del 2023), se realizó el primer encuentro con el GE dando a conocer el propósito de esta investigación, y se distribuyó el asentimiento informado el cual bajo el decreto supremo N° 021-2017- SA se debe entregar a los menores de edad (67). Véase (ANEXO 4)
- Seguidamente se aplicó la prueba PASS como pretest, verificando el correcto llenado y se agradeció la participación voluntaria de los estudiantes.
- Se dio inicio con la ejecución del programa “Ponte Pilas” en el grupo experimental, que tuvo la duración de dos horas pedagógicas (80 minutos) cada una de las 5 sesiones, desarrollando una sesión cada semana, logrando satisfactoriamente el cumplimiento de todas las actividades propuestas de cada sesión. Véase (ANEXO 9).

SESIÓN 01: “El arte de Procrastinar”

- Competencia: Analiza el contenido de la sesión y trabaja conceptos de procrastinación desde su perspectiva.



SESION 02 “No dejar para mañana lo que puedes hacer hoy”

- Competencia: Identifica características positivas y negativas de su comportamiento.

SESIÓN 03 “Nadie es como tú y esa es tu magia”

- Comprende que puede cambiar sus pensamientos, acciones y emociones frente a una situación determinada

SESIÓN 04 “Yo puedo hacer, me pongo pilas”

- Competencia: Aplica métodos y estrategias para la gestión de su tiempo

SESIÓN 05 “Todo va estar bien”

- Competencia: Analiza el contenido de lo aprendido durante las sesiones desde su perspectiva.
- Al culminar con la quinta sesión se aplicó el posttest PASS; el tiempo de ejecución fue de aproximadamente 6 semanas.
- Se agradeció a la plana docente por las facilidades brindadas al momento de la ejecución y a los estudiantes por su participación amena durante el desarrollo de todas las sesiones.
- Al termino, se nos proporcionó una constancia de ejecución otorgada por la directora y coordinadora de TOE de la Institución. Véase (ANEXO 7)

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

3.7.1 Tabulación

- A continuación, se calificó los cuestionarios para la tabulación en una base de datos de Microsoft Excel, para luego ser procesados por el programa estadístico IBM SPSS statistics versión 25, para obtener los resultados estadísticos y gráficos de la investigación.



- Se realizó la prueba de normalidad, a través del estadístico Shapiro Wilk por que la muestra fue menor a 50. Se obtuvo que los datos presentaron una distribución normal. Véase (ANEXO 5). Por tanto, para determinar que el programa “Ponte Pilas” redujo la procrastinación de manera significativa, el análisis de la hipótesis se efectuó el estadístico paramétrico de t-student.
- La regla de decisión se basó en la significancia del p-valor, considerando que existe significancia cuando el p-valor está por debajo de 0.05, con ello se acepta o rechaza la hipótesis nula de este estudio.
- En base a estos datos estadísticos se elaboró tablas de información porcentual y numeral y figuras de los resultados, las cuales son presentadas a continuación. Véase (ANEXO 6)

PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

3.7.2 Hipótesis nula (H₀):

- El Programa Educativo “Ponte Pilas” no tiene un efecto significativo en la disminución de la procrastinación académica de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la I.E.S, “San Francisco de Asís”, Puno 2023.

3.7.3 Hipótesis alterna (H_a):

- El Programa Educativo “Ponte pilas” tiene efecto significativo en la disminución de la procrastinación académica de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la I.E.S. “San Francisco de Asís”, Puno 2023.

Nivel de significación:

$\alpha = 0.05$ (prueba bilateral)



Regla de decisión:

$p > \alpha$ = acepta H_0 se rechaza la hipótesis alterna

$p < \alpha$ = rechaza H_0 se acepta la hipótesis alterna

ASPECTOS ÉTICOS

De acuerdo al código de ética y deontología del Colegio de Enfermeros del Perú (68) establece que se debe actuar con:

Ética: Se fundamenta en principios morales que, cuando se aplican con honestidad, garantizan una práctica legal y una conducta honorable, justa, solidaria y competente en el desempeño de su labor.

Deontología: Establece las responsabilidades y obligaciones de la enfermera(o) en el ejercicio de sus funciones profesionales.

Además, el personal de enfermería según el artículo 2° del capítulo I: La enfermera(o) y la persona (68); debe de aplicar en su práctica laboral principios bioéticos como la autonomía, justicia, la beneficencia y no maleficencia, que sirven como directrices esenciales en su conducta, siempre y cuando no pongan en riesgo su salud.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS

O.G.

Tabla 1

Efectividad del Programa “Ponte Pilas”

Grado de Procrastinación	Grupo Experimental				Grupo Control			
	Pres Test		Post Test		Pres Test		Post Test	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	2	9%	15	68%	4	22%	1	6%
Medio	12	55%	7	32%	8	44%	15	83%
Alto	8	36%	0	0%	6	33%	2	11%
Total	22	100%	22	100%	18	100%	18	100%

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de procrastinación académica aplicado a los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Asís Puno 2023.

En la tabla se observa que antes de aplicar el programa “Ponte Pilas” el 55% de los estudiantes del GE tuvieron un nivel de procrastinación medio y el 9% en el nivel bajo, luego de aplicar el programa “Ponte Pilas” en el posttest, el porcentaje de estudiantes que estaban en el nivel medio se redujeron al 32%, y los que se encontraron en nivel bajo, incrementaron al 68%. Por el contrario, en el GC el 44% de los estudiantes en el pretest tuvieron un nivel medio y el 22% en nivel bajo, en comparación con el posttest, se evidenció el incremento del nivel medio al 83%, y la reducción del nivel bajo al 6%.

Al comprobar la hipótesis mediante la prueba de T – Student, se pudo comprobar que luego de aplicar el programa Ponte Pilas se logró reducir la procrastinación en el GE, donde se tuvo un $p= 0.000$ con la $T_c= 4.888 > T_t = 2.08$ (la T calculada es mayor a la T tabulada) por tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_0 . (ANEXO 6).

O.E.1.

Tabla 2

Grado de Procrastinación según área de demora antes y después de aplicar el programa “Ponte Pilas”.

Grupo	Áreas de demora	Pre Test								Post Test							
		Bajo		Medio		Alto		Total		Bajo		Medio		Alto		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Grupo Experimental	Escribir una tarea en una fecha determinada	3	14	8	36	11	5	22	100	14	64	4	18	4	18	22	100
	Estudiar para los exámenes	5	23	7	32	10	45	22	100	13	59	5	23	4	18	22	100
	Mantenerme al día	6	27	4	18	12	55	22	100	11	5	8	36	3	14	22	100
	Tareas académicas	7	32	6	27	9	41	22	100	10	45	9	41	3	14	22	100
	Actividades de asistencia	5	23	6	27	11	5	22	100	12	55	9	41	1	0.5	22	100
	Actividades escolares	5	23	5	23	12	55	22	100	12	55	7	32	3	14	22	100
Grupo Control	Escribir una tarea en una fecha determinada	6	33	2	11	10	56	18	100	4	22	6	33	8	44	18	100
	Estudiar para los exámenes	3	17	6	33	9	5	18	100	1	0.6	10	56	7	39	18	100
	Mantenerme al día	7	39	6	33	5	28	18	100	3	17	7	39	8	44	18	100
	Tareas académicas	5	28	7	39	6	33	18	100	4	22	4	22	10	56	18	100
	Actividades de asistencia	6	33	5	28	7	39	18	100	3	17	6	33	9	50	18	100
	Actividades escolares	6	33	8	44	4	22	18	100	4	22	5	28	9	50	18	100

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de procrastinación académica aplicado a los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Asís Puno 2023.

La tabla 2 muestra que, en el pretest, el 55% de los estudiantes del GE tuvieron nivel alto de procrastinación en “mantenerse al día”, a comparación del postest que evidenció la reducción al 14%. Además, en el pretest en el área de demora “escribir una tarea en una fecha determinada”, tan solo el 14% de estudiantes presentó un nivel bajo de procrastinación”, luego de aplicar el programa, el valor incrementó al 64% en dicha área. Por otro lado, el pretest del GC mostró que el 56% de estudiantes tuvieron un nivel alto procrastinación en “escribir una tarea en una fecha determinada”, en relación al postest, se situó al 44%. Por otra parte, en el pretest, únicamente el 5% de estudiantes se encontró en un nivel alto de procrastinación en el área “estudiar para los exámenes”, sin embargo, en el postest, la cifra incrementó considerablemente al 39%.

O.E.2.

Tabla 3

Grado de Procrastinación según medida de autorregulación antes y después de aplicar el programa “Ponte Pilas”.

Grupo	Autorregulación	Pre Test								Post Test							
		Bajo		Medio		Alto		Total		Bajo		Medio		Alto		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Grupo Experimental	Grado de postergación de tareas	6	27	5	23	11	50	22	100	16	73	2	9	4	18	22	100
	Grado de postergación es un problema	6	27	8	36	8	36	22	100	13	59	8	36	1	5	22	100
	Deseo de disminuir la tendencia a procrastinar	5	23	3	14	14	64	22	100	7	32	5	23	10	45	22	100
Grupo Control	Grado de postergación de tareas	5	28	6	33	7	39	18	100	3	17	5	28	10	56	18	100
	Grado de postergación es un problema	7	39	4	22	7	39	18	100	4	22	8	44	6	33	18	100
	Deseo de disminuir la tendencia a procrastinar	5	28	5	28	8	44	18	100	5	28	5	28	8	44	18	100

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de procrastinación académica aplicado a los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Asís Puno 2023.

La tabla 3 presenta que, en el pretest del GE, el 50% de estudiantes se encuentran en un nivel alto en “grado de postergación de tarea”, contrastando con el posttest, el valor disminuyó al 18%. Tal como, el “deseo de disminuir la tendencia a procrastinar” pasó de un 64% en el nivel alto en el pretest, al 45% en el posttest, indicando que los estudiantes persisten con el deseo de disminuir conductas procrastinadoras. Mientras tanto, en el GC se encontró que el 44% de estudiantes tuvieron un nivel alto en el “deseo de disminuir la tendencia a procrastinar”, resultado que se mantuvo en el posttest, no obstante, en la autorregulación reportada “grado de postergación es un problema”, pasó de un 22% en el nivel medio según el pretest, a un 44% en el posttest, demostrando que los estudiantes si consideran la procrastinación como un problema.

O.E.3.

Tabla 4

Motivos para procrastinar según subescalas antes de aplicar el programa “Ponte Pilas”

Sección	Sub escala	Pre Test										Post Test													
		Nunca		Casi Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre		Total		Nunca		Casi Nunca		A veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Grupo Experimental	Falta de energía y autocontrol	1	5	2	9	10	45	7	32	2	9	22	100	2	9	9	41	9	41	2	9	0	0	22	100
		0	0	2	9	9	41	10	45	1	5	22	100	3	14	11	50	7	32	1	5	0	0	22	100
		0	0	3	14	7	32	6	27	6	27	22	100	3	14	13	59	4	18	2	9	0	0	22	100
		0	0	2	9	3	14	11	50	6	27	22	100	2	9	8	36	5	23	7	32	0	0	22	100
		0	0	3	14	6	27	12	55	1	5	22	100	2	9	10	45	8	36	2	9	0	0	22	100
Grupo Control	Búsqueda de excitación	0	0	5	28	9	50	4	22	0	0	18	100	0	0	0	00	13	72	3	17	0	0	18	100
		0	0	4	22	7	39	7	39	0	0	18	100	0	0	2	11	9	50	5	28	2	11	18	100
		0	0	2	11	6	33	9	5	1	6	18	100	0	0	2	11	8	44	4	22	4	22	18	100
		0	0	2	11	4	22	10	56	2	11	18	100	0	0	2	11	6	33	6	33	4	22	18	100
		1	6	2	11	7	39	8	44	0	0	18	100	0	0	2	11	7	39	8	44	1	6	18	100
Grupo Control	Poca asertividad y confianza	0	0	2	11	4	22	10	56	2	11	18	100	0	0	2	11	6	33	6	33	4	22	18	100
		0	0	2	11	7	39	8	44	0	0	18	100	0	0	2	11	7	39	8	44	1	6	18	100
		0	0	2	11	6	33	9	5	1	6	18	100	0	0	2	11	8	44	4	22	4	22	18	100
		0	0	2	11	4	22	10	56	2	11	18	100	0	0	2	11	6	33	6	33	4	22	18	100
		1	6	2	11	7	39	8	44	0	0	18	100	0	0	2	11	7	39	8	44	1	6	18	100

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de procrastinación académica aplicado a los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Asís Puno 2023.



El 55% de estudiantes del GE en el pretest consideran que la “poca asertividad y confianza” casi siempre son motivos para procrastinar, tras el programa, el 9% considera lo mismo. Además, el 5% considera que la “búsqueda de excitación”, nunca es motivo para procrastinar, sin embargo, tras la aplicación del programa, el valor incremento al 9% en el postest. En contraste con el GC, en el pretest, el 56% considera “ansiedad a la evaluación” casi siempre es motivo para procrastinar, siendo esta la razón más relevante, resultado que tras el postest disminuyo al 33%. Además, el 6% de estudiantes consideró que la “poca asertividad y confianza” nunca es motivo para procrastinar en el pretest, y en el postest, no se encontró ningún estudiante que opine lo mismo.



4.2 DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio bajo la prueba de t-student al GE en el pretest y el posttest evidenciaron una significancia de p valor = 0.000, lo que está por debajo de 0.05, determinando que existe suficiente evidencia estadística para afirmar que el programa educativo “Ponte Pilas” redujo la procrastinación, mientras que en el GC los estudiantes no redujeron, es más empeoraron.

Churampi, L. (18), mediante su programa “Aquí y Ahora” demostró la reducción de la procrastinación académica usando el instrumento EPA (Escala de Procrastinación Académica) usando un estadístico paramétrico de t-student con un p-valor de 0.000. Esta similitud puede deberse a que el instrumento PASS y el EPA abordan dimensiones similares de procrastinación, muestra y diseño experimental; además, de desarrollar sesiones académicas lo que condujo a la reducción de la procrastinación. Esto es explicado bajo el modelo de la Terapia Cognitiva Conductual de Aaron Beck (42) que indica que los estudiantes pueden beneficiarse al aprender a manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el rendimiento académico, identificar y abordar patrones perfeccionistas y evitar la procrastinación, desarrollando una autoestima saludable, con el fin de mejorar la confianza en sus habilidades académicas, que fueron desarrolladas en las sesiones educativas. Del mismo modo Alfaro (69) con su programa “Hazlo Ahora” demostró bajo el estadístico paramétrico de t-student un p-valor de 0.000, reduciendo significativamente la procrastinación en estudiantes. Esta similitud se explica bajo un mismo diseño experimental y el desarrollo de sesiones educativas. En efecto, la procrastinación puede ser reducida considerablemente a través del manejo de emociones, motivación, autorregulación y gestión de tiempo, dando un abordaje oportuno en los patrones de perfeccionismo y conductas procrastinadoras dado que este comportamiento puede tener repercusiones adversas tanto en su progreso académico como en su desarrollo personal y



salud mental. Tal como señala Mamani, P. (60) argumentando que, a mayor motivación, más baja será la procrastinación académica en los estudiantes; esto se explica bajo el modelo motivacional elaborado por Frederick Herzberg (70) y el modelo psicodinámico de la procrastinación (71), donde el autor de la investigación enfocó tres aspectos: Cognoscitivo (creencias), afectivo (sentimiento) e instrumental (comportamiento manifiesto) para la elaboración de sus sesiones. En este sentido la implementación de nuestro programa abordó este problema de manera proactiva, porque no sólo mejora su desempeño académico, sino que también los ayuda a desarrollar habilidades de autodisciplina y gestión del tiempo que serán invaluableles en su futuro; mediante estrategias de aprendizaje, debido a que logramos generar la motivación que ellos requerían para alcanzar sus logros con resultados efectivos y sostenibles.

Referente a las áreas de demora de procrastinación, este estudio logró evidenciar en el pretest, que tanto el GE como el GC presentan procrastinación en realizar una tarea o trabajo final. Del mismo modo que la mayor parte de estudiantes presenta un nivel de procrastinación alto respecto a mantenerse al día en las tareas académicas. De igual manera, Ccosi, L. (59) encontró una relación significativa entre el rendimiento académico y la procrastinación, destacando índices altos especialmente en el área denominada “aversión a la tarea”. Estos resultados guardan similitud con los encontrados por Vallejos (66), quien obtuvo que la mitad de estudiantes presentan un nivel alto de procrastinación en todas las áreas de demora especialmente en mantenerse al día. Esta similitud se explica bajo el modelo motivacional de Padovan (41), donde relaciona que los estudiantes procrastinadores encuentran sentimientos de desmotivación en las metas o labores complicadas que involucren cierto grado de dificultad, es decir que prefiere realizar las actividades donde ya tuvo antecedentes de éxito. Por otro lado, la teoría racional emotiva conductual respaldada por Ellis (33), que indica que en el caso de procrastinación la



persona se plantea ideologías irracionales proponiendo metas demasiado altas y poco realistas, lo que podría conllevar a ocasionar resultados opuestos a los esperados provocando emociones incómodas y generando más procrastinación. A raíz de estos resultados se puede decir que los estudiantes si ven como una gran dificultad el mantenerse al día con sus tareas, porque a mayor grado académico, mayor será el grado de responsabilidad y dificultad que ellos tengan, en consecuencia, los estudiantes tienden a seguir posponiendo estas actividades con la mentalidad de concretarlas en un tiempo récord, pero al llegar a la fecha límite de entrega se dan cuenta que fue una meta poco probable por lo que deciden no intentarlo.

En cuanto a las medidas de autorregulación, se logró determinar en este estudio que tanto el GC y el GE desean disminuir su tendencia a procrastinar, y que este llega a ser un problema en sus actividades académicas. Dichos resultados guardan similitud con los encontrados por Malpica y Garzón (55) quien demostró que la procrastinación incrementa cuando se tiene baja eficacia y autorregulación. Tomando en cuenta que la autorregulación es un proceso esencial en el aprendizaje, el cual involucra objetivos, acciones, motivación y planificación para establecer metas como elementos fundamentales en el funcionamiento psicosocial como describe Bandura (72) y López, A. et.al. (22). Sumado a esto, Pajares junto con la teoría sociocognitiva del aprendizaje de Bandura respaldan que la motivación influye en la confianza y el planeamiento de objetivos personales los cuales refuerzas la autoeficacia en la toma de decisiones lo que lleva a un mayor esfuerzo de sus actividades académicas mejorando el aprendizaje (72,73). Sin duda alguna la información brindada sobre la procrastinación con ejemplos y sus consecuencias, logró influir en los estudiantes de ambos grupos, identificando en sí mismos, que la acción de postergar sus tareas generaba problemas, en su vida académica, personal y salud mental por lo que persistieron en disminuir estas conductas.



Respecto a los motivos para procrastinar, se determinó que el postest redujo frente al pretest en los motivos: búsqueda de excitación, falta de energía y autocontrol, perfeccionismo, ansiedad ante la evaluación y poca asertividad y confianza. Dichos resultados son similares a los encontrados por Malpica y Garzón (55) ya que obtuvo que los mayores motivos de procrastinación se encuentran en el perfeccionismo y la ansiedad a la evaluación. Esto puede ser explicado por Albert Ellis (74) en la teoría racional emotiva conductual, quien señala que la competitividad causa que los estudiantes quieran hacer trabajos perfectos ya que ellos tienden a autoexigirse bajo expectativas altas, comprendidas como autocríticas que se dan a sí mismos. Según nuestro punto de vista, la perfección es enemiga de lo bueno, porque es preferible realizar una tarea de acuerdo a nuestras capacidades que es parte natural del aprendizaje de los errores y valorar el esfuerzo, que aspirar a la excelencia dejando esta acción a medio terminar o no concluida. Indudablemente, el programa si influyo de manera asertiva en los estudiantes, gracias a las herramientas y estrategias proporcionadas sobre el control emocional, reconocimiento de errores y gestión de tiempo reduciendo así, la presión en los estudiantes que tienen una tolerancia baja a la frustración.

Estos hallazgos manifiestan que el programa educativo “Ponte Pilas” tuvo un impacto significativo en la reducción de la procrastinación en los estudiantes de tercer grado de la I.E.S. “San Francisco de Asís” en Puno en 2023. Los participantes mostraron una mayor disposición a la cooperación, un cambio positivo en su actitud hacia la gestión del tiempo académico y un genuino interés en la implementación de técnicas como el método Pomodoro. Además, se destacó la receptividad de docentes y otros estudiantes a adquirir estas técnicas. Estas evidencias sugieren el andamiaje en la enseñanza, donde los compañeros enseñan y aprenden mutuamente, lo que podría mejorar la comprensión en el ámbito académico. Además, se identificó la relevancia del control emocional y las



habilidades sociales como factores indirectamente relacionados con la procrastinación, lo que abre la puerta a futuras investigaciones en este ámbito.

Se observó una falta de bienestar emocional en los estudiantes quizás por la ausencia de un liderazgo sólido por parte de la plana directiva de la institución educativa, lo que también podría haber tenido un impacto en los resultados. La reducida cantidad de la muestra debido a la ausencia de estudiantes es otra limitación que debe ser considerada. La escasez de antecedentes a nivel local limita la comparación y contextualización de los resultados. Además, la comprensión de las preguntas en el instrumento PASS por parte de los estudiantes fue algo confuso, lo que podría haber influido ligeramente en los resultados.

De acuerdo a la Ley N° 31317 que modifica a la Ley N° 28044, incorpora al profesional de enfermería como parte de la comunidad educativa, lo que fortalece la prevención y promoción de la salud en el ámbito educativo. Es así que el presente estudio implica a los propios estudiantes a que prueben diferentes técnicas para reducir la procrastinación en sus actividades académicas, fomentando así la autorregulación y la autoeficacia. Sin olvidar a los docentes de diferentes instituciones educativas como su plana directiva a incorporar programas a fin de combatir la procrastinación en los estudiantes.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: El programa Ponte Pilas aplicado a los estudiantes, redujo la procrastinación académica, hecho que se evidenció en el GE con un $p = 0,000$ menor que el alfa 0.05, además teniendo una diferencia de medias de 46.05 entre el pre test y el post test lo que indica que se redujo la procrastinación de manera significativa.

SEGUNDA: Después de aplicar el programa, el GE redujo significativamente los niveles de procrastinación. En el pretest, el 55% mostraron alto grado a procrastinar para mantenerse al día, y en el post test, el 64% demostraron bajo grado a procrastinar al completar tareas con límite de tiempo.

TERCERA: El GE redujo los niveles de procrastinación, medidos a través de la autorregulación. En el pre test, un 64% expresaron un fuerte deseo de disminuir su tendencia a procrastinar a un grado alto. Mientras, en el post test, el 18% demostraron grado bajo de postergación de tareas.

CUARTA: Los motivos para procrastinar según sub escala del PASS en el GE, el 55% consideró que los motivos para procrastinar casi siempre es la poca asertividad y confianza. Sin embargo, en el post test el 9% consideraron que la búsqueda de la excitación nunca es motivo para procrastinar.



VI. RECOMENDACIONES

A LOS DIRECTIVOS Y DOCENTES DE LA I.E.S. SAN FRANCISCO DE ASÍS PUNO 2023

Enfocarse en la elaboración y ejecución de estrategias con talleres sobre organización y planificación de tiempo, gestión de tareas y métodos de estudio, para combatir la procrastinación en los estudiantes.

A LOS PADRES DE FAMILIA

Su apoyo y compromiso son cruciales para el éxito de los estudiantes. Se les recomienda involucrarse activamente en la vida académica y personal de sus hijos, prestando especial atención a la gestión del tiempo y la lucha contra la procrastinación, también, a establecer rutinas de estudio, cumplir con los plazos de entrega y crear un ambiente de estudio propicio en casa. Mantener la comunicación abierta para comprender sus desafíos y brindar orientación al estudiante cuando sea necesario, establecer metas realistas y fomentar la importancia de la autodisciplina y el trabajo constante.

AL PERSONAL DE SALUD, EN ESPECIAL LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA

Estar atentos a los indicios de perfeccionismo y desmotivación en los adolescentes, ya que estos aspectos pueden afectar su bienestar emocional y académico. Se sugiere capacitar al personal para identificar la procrastinación temprana en los estudiantes y adolescentes. Además, que puedan implementar programas de promoción de la salud que brinden más herramientas para reducir el impacto de esta problemática que tiene relación con el rendimiento académico a fin de fortalecer sus competencias actitudes y practicas saludables.



A LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES

Les recomendamos identificar los patrones de postergación, establecer metas claras y dividir las tareas en pasos manejables y realistas, crear un entorno de estudio sin distracciones, priorizar las tareas importantes, buscar apoyo cuando lo necesites y cuidar tu bienestar, como también, mantener tus metas a largo plazo en mente para estar motivado y enfocado, con tu determinación, podrás vencer la procrastinación, y alcanzar el éxito tanto en lo académico como en lo personal.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la salud. Salud mental del adolescente. Salud mental del adolescente [Internet]. 2021;(1):1–3. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Atalaya Laureano C, García Ampudia L. Procrastinación: Revisión Teórica. Revista de Investigación en Psicología [Internet]. 2020 Dec;22(2):363–78. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162710>
3. Alexandra J, Cruz C, Antonio X, Tejada R, María D, Minda M, et al. Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2022;6(3):3658–77. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2490/3684>
4. Malpica Chavarria E, Garzón Umerenkova A. Frecuencia y motivos para procrastinar: impacto del curso, género, autorregulación y autoeficacia. REVISTA FUENTES [Internet]. 2023;1(September):1–11. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Angelica-Garzon-Umerenkova/publication/373768078_First_Online_Frecuencia_y_motivos_para_procrastinar_impacto_del_curso_genero_autorregulacion_y_autoeficacia_Procrastination_frequency_and_reasons_impact_of_high-school_y
5. Contreras Pulache H, Mori Quispe E, Lam Figueroa N, Gil Guevara E, Hinostroza Camposano W, Rojas Bolívar D, et al. Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Revista Peruana de Epidemiología [Internet]. 2011;15(3):1–5. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/2031/203122771007.pdf>
6. Díaz Quispe ME. Procrastinación Académica y Rendimiento Académico en estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe, Awajun-Perú [Internet]. Universidad César Vallejo; 2022. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80443/Díaz_QME-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Manchado Porras M, Hervías Ortega F. Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines [Internet]. 2021



- May;38(2):243–58. Available from:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18066677016>
8. Churampi Vivar L. Programa “Aquí y ahora” para reducir la procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario, 2020. [Internet]. Programa academico de maestrias en problemas de aprendizaje. Unversidad Cesar Vallejo; 2020. Available from:
<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/SilvaAcosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1046>
9. Alfaro Bustamante OI. Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo. Revista Paian [Internet]. 2018 Apr;9(1):27–34. Available from:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/SSSU_9aeb9e7c0011554fac7498f599b319
10. Ruiz Alva CM, Cuzcano Zapata A. El estudiante procrastinador. Revista EDUCA UMCH. 2017;(09):23–33.
11. Ticona N, Lino de Barrios N, Quispe Pariapaza J, Benito A, Cruz P, Aparicio W, et al. Plan De Tutoría, Orientación Educativa Y Convivencia Escolar [Internet]. UGEL-Puno; 2023. Available from:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16504/Apaza_Gomez_Fanny.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. SIAGE. Acta oficial de evaluación del nivel secundaria EBR - 2022 2° “A.” Ministerio de Educación. Ministerio de Educación; 2022.
13. SIAGE. Acta oficial de evaluación del nivel secundaria EBR - 2022 2° “B.” Ministerio de Educación. Ministerio de Educación; 2022.
14. Lino de Barrios N. Informe N° 01-2023 coordinación de TOE. I.E.S. Villa del Lago; 2023.
15. Steel P. Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy. Random House P, editor. Editorial. 2017;8–19. Available from:
https://books.google.com.pe/books/about/Procrastinación.html?id=5v01DwAAQBAJ&redir_esc=y
16. Córdova Maldonado CY. Tipos de personalidad y su relacion con la procrastinación y el rendimiento academico en estudiantes de bachillerato. Repositorio UTA. Universidad Técnica de Ambato; 2021.



17. Vergara L, Bernett M, Serpa A, Navarro-Obeid J, Martínez I, Montes-Millan J. Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*. 2022;5(1):88–99.
18. López López A, Toca Pérez L, González Gutiérrez JL, Matías Pompa B, Alonso Fernández M. Reducción de la procrastinación académica mediante la terapia de aceptación y compromiso: un estudio piloto. *Clínica Contemporánea*. 2020;11(1):1–16.
19. Carhuapoma Acosta YC. Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria. *Repositorio Académico USMP*. Universidad de San Martín de Porres; 2018.
20. Garzón Umerenkova A, de la Fuente Arias J, Acelas Russi L. Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. In: Lorenz K, editor. *Diálogos en investigación Konrad Lorenz*. Electrónica. Konrad Lorenz Fundación Universitaria: Dialogos en investigación en la Konrad Lorenz; 2019. p. 54–60.
21. Duda-Macera B, Gallardo-Echenique E. Characterization of Academic Procrastination in Peruvian University Students. *Revista Electronica Educare*. 2022;26(2):1–17.
22. López López A, Toca Pérez L, González Gutiérrez JL, Matías Pompa B, Alonso Fernández M. Reducción de la procrastinación académica mediante la terapia de aceptación y compromiso: un estudio piloto. *Clínica Contemporánea* [Internet]. 2020;11(1):1–16. Available from: <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a3>
23. Barboza E, Miranda L. Aprendizaje autorregulado en la teoría sociocognitiva: Marco conceptual y posibles líneas de investigación. *Revista Ensayos Pedagógicos* [Internet]. 2017;12(2):47. Available from: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/15086/13481>
24. Pereyra Girardi C, Ronchieri Pardo C, Rivas A, Peaz Vargas JAndres. Autoeficacia: Una revisión aplicada a diversas areas de psicología. *Ajayu Órgano de Difusión Científica* [Internet]. 2018;16(2):6–20. Available from: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612018000200004



25. Rodríguez R, Cantero M. Impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje. *Padres y Maestros* [Internet]. 2020;(384):73–6. Available from: <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/15086/13481>
26. Covarrubias Apablaza C, Mendoza Lira M. La teoría de autoeficacia y el desempeño docente: el caso de Chile. *Estudios Hemisféricos y polares* [Internet]. 2013;4(2):107–23. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4457452>
27. Panadero E, Tapia JA. Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. *Psicol Educ (Madr)* [Internet]. 2014;20(1):11–22. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.002>
28. Ayala Ramírez AS, Rodríguez Díaz RY, Villanueva Quispe W, Hernández García M, Campos Ramírez M. La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*. 2020;5(2):40–52.
29. Alacante U de. Metodologías de organización de tareas. Biblioteca de la Universidad de Alicante. Universidad de Alicante: Competencias informáticas e informacionales; 2015. p. 14–9.
30. Cirillo F. La técnica Pomodoro. 01 ed. Paidós, editor. Vol. 1, The Pomodoro Technique, de Franceso Cirillo. 2020; 2020. 11–171 p.
31. Moral Muñoz JA. Plataforma Trello para la gestión del trabajo fin de grado usando el método Getting Things Done. *Innovación docente y uso de las TIC en educación*. 2017;1:4–5.
32. Gálvez; Z, Itala Silva. El metodo getting things done para mejorar la gestión de tiempo en el area de abastecimiento de la Ugel - Pataz. Universidad Privada del Norte. Universidad Privada del Norte; 2019.
33. Lega L, Sorribes F, Calvo M. Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). 1st ed. Libros P de E, editor. Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Paidós: 2017; 2017. 317–361 p.
34. Allen D. Organizate con eficacia [Internet]. EMPRESA AC. Vol. 11, Journal of Chemical Information and Modeling. España: Ibero librerías; 2015. 30–50 p. Available from: https://pqs.pe/wp-content/uploads/2021/03/organizate_con_eficacia.pdf
35. Salas Rueda R. Uso del ciclo de Deming para asegurar la calidad en el proceso educativo. *Revista Ciencia UNEMI*. 2018 Aug;11(27):8–19.



36. Castillo Pineda, Lady. Ciclo De Deming para la gestión de la calidad en la escuela superior. Universidad militar Nueva Granada; 2020.
37. Sifuentes Villanueva B. Las confesiones conductuales del terapeuta racional emotivo Albert Ellis. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. 2019 Jun;73–9.
38. Vielma EV, Salas ML. Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. Educere [Internet]. 2000;3(1316–4910):30–7. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35630907>
39. Suárez Sarmiento JA. Teorías Sobre La Procrastinación Y Su Incidencia En La Gerencia Educativa. Revista “Ventana Científica.” 2022;12(20):7.
40. Atalaya Laureano C, García Ampudia L. Procrastinación: revisión teórica. Revista de investigación en psicología. 2019 Dec;22(2):363–78.
41. Padovan I. Teorías de la motivación - aplicación práctica. Universidad Nacional de Cuyo. Universidad Nacional de Cuyo; 2020.
42. Ruiz MÁ, Díaz MI, Villalobos A. Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales [Internet]. Universida. Brouwer D de, editor. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia; 2012. 608 p. Available from: <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/03/Manual-de-técnicas-de-intervención-cognitivo-conductuales.pdf>
43. Solomon LJ, Rothblum ED. Procrastination assessment scale—students. Dictionary of Behavioral Assessment Techniques [Internet]. 1988;358–360. Available from: http://www-rohan.sdsu.edu/~rothblum/doc_pdf/procrastination/ProcrastinationAssessmentScaleStudents.pdf
44. Garzón Umerenkova A, Gil Flores J. Propiedades Psicométricas de la Versión en Español de la Prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación [Internet]. 2017 May;1(43):149–63. Available from: <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R43/Art11.pdf>
45. Vallejos Palomino SR. Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios [Internet] [Tesis para obtención de título]. Pontifica Universidad Católica del Perú. Pontifica Universidad Católica del Perú; 2015. Available from: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALL>



- EJOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Solomon LJ, Rothblum ED. Procrastination Assessment Scale-Student (PASS). In: Fisher, editor. Measures for Clinical Practice [Internet]. Measures for clinical practice: The free press; 1994. p. 446–52. Available from: https://iiw.kuleuven.be/english/research/readystemgo/archief/intern/WP1/Action-2/intervention-tools/instruments/Procrastination_Assessment_Scale-PASS.pdf
 47. Ruiz Alva CM, Cuzcano Zapata A. El estudiante procrastinador. Revista EDUCA UMCH [Internet]. 2017;(09):23–33. Available from: <https://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/view/30>
 48. Naciones Unidas, Derechos Humanos. EQUITAS CIDADHUMANS. Cómo evaluar las actividades de capacitación en derechos humanos Manual para educadores en derechos humanos [Internet]. 2010. 280 p. Available from: www.equitas.org %5Cnwww.ohchr.org
 49. Ministerio de Educación [MINEDU]. Estrategias de intervención en el aula. Estrategias de intervención en el aula [Internet]. 2019;38–54. Available from: [file:///C:/Documentos \(Practica inicial\)/Sesion-de-aprendizaje-en-EBA.pdf](file:///C:/Documentos%20(Practica%20inicial)/Sesion-de-aprendizaje-en-EBA.pdf)
 50. Ministerio de Educación. Currículo Nacional de Educación Básica. Ministerio de Educación. MINEDU; 2016.
 51. Muñoz Quezada MT. Educación y efectividad. Revista Iberoamericana de Educación [Internet]. :1–9. Available from: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1192Munoz.pdf>
 52. Portilla Candiotti MA. La autorregulación: un horizonte de posibilidades. Educación. 2017;(23):9–13.
 53. Bandler R. Toma de decisiones y solución de problemas en administración [Internet]. Gestipolis. 2013. p. 28. Available from: <http://servicios.unileon.es/formacion-pdi/files/2013/03/TOMA-DE-DECISIONES-2014.pdf>
 54. Mitchel M. Guía de gestión de tiempo. In: Fundación Atenea Mejorando la vida de las personas [Internet]. Fundación Atenea; p. 4. Available from: <https://www.ayto-velilla.es/wp-content/uploads/GuiaGestionTiempo-1.pdf>
 55. Malpica Chavarria E, Garzón Umerenkova A. Frecuencia y motivos para procrastinar: impacto del curso, género, autorregulación y autoeficacia. REVISTA FUENTES. 2023;1(September):1–11.



56. Manchado Porras M, Hervías Ortega F. Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*. 2021 May;38(2):243–58.
57. Coronado Hurtado CA. Procrastinación académica y hábitos de estudio en alumnos de quinto grado de secundaria en una institución educativa de Chiclayo [Internet] [Tesis para optar título profesional de Psicología]. Universidad Señor de Sipán; 2020. Available from: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11375/ALVA_DM DP.pdf?sequence=1&isAllowed=y
58. Alfaro Bustamante OI. Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo. *Revista Paian*. 2018 Apr;9(1):27–34.
59. Ccosi Cruz LM. Procrastinación académica y rendimiento académico en alumnos de las instituciones educativas secundarias con jornada escolar completa [Internet] [Tesis Maestría]. Uninversidad Cesar Vallejo; 2017. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43868>
60. Mamani Mayta P. Motivación y procrastinación académica en estudiantes de primero y segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Aplicación Azángaro-Puno, 2020. [Internet] [Tesis para optar título profesional de licenciado en psicología]. Vol. 53, Repositorio universidad privada TELESUP. Universidad Privada Telesup; 2021. Available from: <https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/1913/1/MAMANI MAYTA PEDRO CHANEL.pdf>
61. Ramos-Galarza C. Editorial: Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica*. 2021;10(1):1–7.
62. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology* [Internet]. 2017;35(1):227–32. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
63. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación [Internet]. Vol. 6, McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES. 2018. 634 p. Available from: <http://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvsc1/1385>
64. Torres M, Paz K, Salazar F. Metodos de recoleccion de datos para una investigación. *Indian Journal of Dental Research* [Internet]. 2016;27(3):283–7.



- Available from:
[http://148.202.167.116:8080/jspui/bitstream/123456789/2817/1/Métodos de recolección de datos para una investigación.pdf](http://148.202.167.116:8080/jspui/bitstream/123456789/2817/1/Métodos_de_recoleccion_de_datos_para_una_investigacion.pdf)
65. Garzón Umerenkova A, Gil Flores J. Propiedades Psicométricas de la Versión en Español de la Prueba Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. 2017 May;1(43):149–63.
66. Vallejos Palomino SR. Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios. Pontifica Universidad Católica del Perú. Pontifica Universidad Católica del Perú; 2015.
67. Ministerio de Salud. Decreto Supremo de Reglamento de Ensayos Clínicos [Internet]. Perú; 2017. p. 1. Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-reglamento-de-ensayos-clinicos-decreto-supremo-n-021-2017-sa-1538902-2/>
68. CEP. Comité De Vigilancia Ética Y Deontología. Colegio de Enfermeros del Perú [Internet]. 2008;189. Available from: <http://ceptumbes.org.pe/documento/1.pdf>
69. Alfaro O. Programa: “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo. *Revista Paian*. 2018;vol.9:1–8.
70. Padovan I. Teorías de la motivación - aplicación práctica. [Internet] [Trabajo de Investigación]. Universidad Nacional de Cuyo. Universidad Nacional de Cuyo; 2020. Available from: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/15664/teorias-de-la-motivacin.-aplicacin-prctica.pdf
71. Suárez Sarmiento JA. Teorías Sobre La Procrastinación Y Su Incidencia En La Gerencia Educativa. *Revista “Ventana Científica”* [Internet]. 2022;12(20):7. Available from: <http://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventana-cientifica/article/download/1531/1532>
72. Pereyra Girardi C, Ronchieri Pardo C, Rivas A, Peaz Vargas JAndres. Autoeficacia: Una revisión aplicada a diversas areas de psicología. *Ajayu Órgano de Difusión Científica*. 2018;16(2):6–20.
73. Rojas M, Rondón L. Inteligencia emocional y roles del ciberacoso en estudiantes de secundaria en Otuzco, La Libertad. Universidad Cesar Vallejo; 2021.
74. Sifuentes Villanueva B. Las confesiones conductuales del terapeuta racional emotivo Albert Ellis. Universidad Inca Garcilaso de la Vega [Internet]. 2019 Jun;73–9. Available from:



- https://www.academia.edu/44647390/LAS_CONFESIONES_CONDUCTUALES_DEL_TERAPEUTA_RACIONAL_EMOTIVO_ALBERT_ELLIS_THE_BEHAVIORAL_CONFESIONS_OF_THE_EMOTIONAL_RATIONAL_THERAPIST_ALBERT_ELLIS
75. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1984 Oct;31(4):503–9.
 76. Natividad Sáez LA. Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. *Universitat de Valencia*. Univrsitat de Valencia; 2014.
 77. Solomon LJ, Rothblum ED. Procrastination assessment scale—students. *Dictionary of Behavioral Assessment Techniques*. 1988;358–360.
 78. Ferrari JR, Schouwenburg HC. Counseling the procrastinator in academic settings. In: Schouwenburg HC, Ferrari JR, editors. *Counseling the procrastinator in academic settings*. 1st ed. American Psychological Association: 2004; 2005. p. 3–18.
 79. Wesley JC. Effects of Ability, High School Achievement, and Procrastinatory Behavior on College Performance. *Educ Psychol Meas*. 1994;54(2):404–8.
 80. Ferrari JR, O’Callaghan J, Newbegin I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *N Am J Psychol*. 2005;7(1):1–6.
 81. Flett GL, Blankstein KR, Hewitt PL, Koledin S. Components of Perfectionism and Procrastination in College Students. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2006;20(2):85–94.
 82. Onwuegbuzie AJ, Jiao QG. I’ll go to the library later: The relationship between academic procrastination and library anxiety. *Coll Res Libr*. 2000;61(1):45–54.
 83. Shanahan MJ, Pychyl TA. An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination. *Pers Individ Dif*. 2007;43(4):901–11.
 84. Cárdenas Mass PM, Hernández Marín G del J, Cajigal Molina E. Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública : Caso de la Facultad de Ciencias Educativas. *Revista RedCA*. 2021;3(9):18–40.
 85. Delgado Cano E. Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Uinversidad Europea Madris*. 2022;12(3):59–60.
 86. Piers, Steel. *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. 2011;



ANEXOS

ANEXO A: MATRIZ DE COSISTENCIA

PREGUNTAS	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	MÉTODOS	PRUEBA ESTADÍSTICA
PG: ¿Es efectivo el programa educativo "ponte pilas" como estrategia para disminuir la procrastinación académica en adolescentes de la I.E.S. "San Francisco De Asís" Puno 2023?	Hi: El Programa Educativo "Ponte pilas" tiene efecto significativo en la disminución de la procrastinación académica de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E.S. "San Francisco de Asís", Puno 2023. Hipótesis específicas	OG: Evaluar la efectividad del programa "Ponte Pilas" como estrategia para disminuir la procrastinación académica en adolescentes escolares de la I.E.S." "San Francisco de Asís", Puno 2023.	Variable Independiente: Programa "Ponte Pilas" Variable dependiente: Procrastinación Académica	Enfoque: Cuantitativo Diseño: Cuasiexperimental longitudinal.	SPSS versión 25 como paquete estadístico, usado para obtener los resultados, gráficos de la investigación. Para determinar el grado de significatividad estadística se utilizará la prueba de la t-student la cual nos permitirá obtener las diferencias entre las medias de la muestra de estudio del grupo experimental y control.
Preguntas Específicas PE1: ¿Cuál es la prevalencia de procrastinación según áreas de demora de los grupos, en el antes y después de la aplicación del programa? PE2: ¿Cuál es el grado de procrastinación según medida de autorregulación reportada para todas las situaciones académicas de los grupos, en el antes y después de la aplicación del programa? PE3: ¿Cuáles son los motivos para procrastinar según subescalas de los grupos, antes y después de aplicación del programa?	Hipótesis específicas	Objetivos específicos OE1: Determinar el grado de procrastinación de las diferentes áreas de demora de los grupos, antes y después de la aplicación del programa "Ponte Pilas". OE2: Determinar el grado de procrastinación según medida de autorregulación reportada de los grupos, antes y después de la aplicación del programa "Ponte Pilas". OE3: Determinar los motivos para procrastinar según subescalas de los grupos, antes y después de la aplicación del programa "Ponte Pilas".	Dimensiones de las Variables Programa "Ponte Pilas"; Interpretación de contenido. Autorreflexión. Percepción de habilidades. Organización y responsabilidad. Evaluación Procrastinación Académica: Prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas. Motivos para procrastinar.	Población y Muestra Población: 211 alumnos del 1er al 5to grado de secundaria. Muestra: 40 alumnos del 3do grado de secundaria: Grupo experimental: 22 alumnos del 3ro grado de secundaria, sección A. Grupo Control: 18 alumnos del 3ro grado de secundaria, sección B.	



ANEXO 2: FICHA TÉCNICA DE INSTRUMENTO

Nombre: Escala de Procrastinación Académica

Nombre original: Procrastination Assessment Scale - Students

Autor: Solomon y Rothblum (75)

Adaptación española: Natividad (76)

Ámbito de aplicación: Adolescentes

Tiempo de Administración: Variable (aproximadamente 15-20 minutos).

Descripción:

La escala PASS está conformada por 44 ítems agrupados en dos partes. En la primera de ellas se hace referencia a la prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas y en la segunda se muestran las razones para procrastinar. En cuanto a la primera parte, en esta se refiere al auto reporte de la prevalencia de procrastinación en distintas áreas o situaciones que generalmente ocurren en el ámbito académico universitario, como escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente, realizar tareas académico administrativas (llenar formularios, registrarse para las clases, conseguir la tarjeta de identidad, u otras), realizar tareas que impliquen asistencia (ir a reuniones con el asesor, concertar una cita con algún docente u otras) y realizar actividades universitarias académicas en general. Para cada una de estas actividades académicas se evaluó tres aspectos importantes, la frecuencia de procrastinar en dichas actividades (escala de respuesta tipo Likert desde 1= nunca procrastino, hasta 5 = siempre procrastino); el grado en que esta procrastinación de la tarea era considerada como un problema (escala de respuesta tipo Likert desde 1 = nunca es un problema, hasta 5 = siempre es un problema); y la medida en que se desea disminuir esa tendencia a procrastinar (escala de respuesta tipo Likert desde 1 = no quisiera disminuirla, hasta 5 = definitivamente sí quisiera disminuirla).



En cuanto a la segunda parte del inventario, en esta se describe un escenario de procrastinación (escribir un artículo o ensayo en un plazo determinado), para luego medir las posibles razones por las que se había procrastinado dicha actividad. Aquí, los estudiantes debían recordar la última vez que habían postergado la realización de dichas actividades y calificar el grado en que las afirmaciones presentadas reflejaban las razones para ello. Estas razones fueron presentadas en una escala Likert de cinco opciones que iban desde 1 = no refleja el por qué procrastiné, hasta 5 = definitivamente sí refleja el por qué procrastiné.

Teniendo como subescalas las siguientes:

La primera subescala

Búsqueda de excitación: Algunas razones de búsqueda de activación a través de las demoras y la rebelión, que en la literatura se define como procrastinación por excitación.

La segunda subescala

Falta de energía y autocontrol: Abarca razones relacionadas con la falta de energía y autocontrol emocional/del entorno (por ejemplo, en cuanto al manejo del tiempo, la dependencia social y la baja tolerancia a la frustración) y, adicionalmente, de un componente de aversión a la tarea.

La tercera subescala

Perfeccionismo: Incluye básicamente el auto perfeccionismo como la característica distintiva; incluso en la pregunta correspondiente a “miedo al éxito”: Estabas preocupado de que si recibías una buena nota la gente esperaría mucho de ti en el futuro. Esta pregunta podría ser interpretada como perfeccionismo por su impacto social, para impresionar a otros.

La cuarta subescala

Ansiedad a la evaluación: Claramente hace referencia a lo que en la literatura se reporta como el miedo al fracaso/fallo en la tarea.

La quinta subescala

Poca asertividad y confianza: Involucra la percepción de carencia de habilidades para tomar decisiones o habilidades sociales para buscar la información para llevar a cabo una tarea con éxito.



Validez

La prueba PASS también ha mostrado buenos niveles de validez de constructo y predictiva (77). Según Schouwenburg et al.(78), es el instrumento más ampliamente utilizado para valorar la frecuencia de la procrastinación y es una herramienta tanto fiable como válida. Natividad (76) realizó una traducción al español, consultando a investigadores familiarizados con la variable, y en su investigación realiza la aplicación de la escala para evaluar la correspondencia de la procrastinación académica de la misma. En otros estudios, la frecuencia de la procrastinación académica según la mide la PASS, mostró estar positiva y significativamente relacionada con la tendencia a la autolimitación en la actuación académica (79), la menor autoeficacia de Ferrari et al. (80) y el perfeccionismo, Flett, Hewitt, Blankstein y Koledin (81), citado por Vallejos (66).

Para la validez del instrumento, Vallejos (66) en su investigación utilizó la validez de contenido que según Natividad (76), fue revisada por otros investigadores, y consultaron en este caso 5 jueces expertos en el área de psicología con manejo del idioma inglés y un traductor de oficio para poder llevar a cabo la traducción del instrumento al español. De esta manera evidenciaron la validez de la versión en español de la Escala de Procrastinación Académica.

Confiabilidad:

Las estimaciones de fiabilidad del instrumento indican una consistencia interna adecuada. Solomon y Rothblum (1988) administraron la parte 1° de la PASS tras un semestre académico a una sub muestra (N=98) de su muestra original (N=232) obteniendo una correlación $r=.57$ ($p < 0.5$) para la puntuación total de la 1° parte. Ferrari obtuvo una fiabilidad test- re test tras transcurrido un mes de $r = .74$. En un trabajo posterior Ferrari (1992) informa de una consistencia interna adecuada para ambas partes de la PASS (rango entre .70 y .80). Wesley (1994) informa de una consistencia interna de .80 para la 1° parte



de la PASS y Onwuegbuzie y Jiao (82) de un $\alpha = .84$. Shanahan y Pychyl (83), respecto a los apartados frecuencia y problema de la 1° parte de la PASS, informan de una consistencia interna, respectivamente de .79 y .72. En resumen, numerosos estudios sugieren que la PASS tiene una fiabilidad adecuada como medida psicométrica de la procrastinación académica.

Así también Vallejos (66) realizó el análisis psicométrico de la escala PASS a través del coeficiente de Alpha de Cronbach demostrando una confiabilidad de .89 para la escala global. Además, la escala presenta una consistencia interna adecuada.

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA PROCRASTINACIÓN PARA ESTUDIANTES

Parte Uno: Áreas de demora

Para cada una de las siguientes actividades, valora hasta qué punto la pospones o la demoras. Para ello, puntúa cada ítem utilizando una escala del “1” al “5”, según con qué frecuencia esperas hasta el último momento para hacer la actividad. A continuación, indica en qué grado piensas que posponer esa actividad es un problema para ti. Finalmente, utilizando la misma escala, indica cuánto te gustaría reducir tu tendencia a posponer cada tarea.

I. Escribir un trabajo de final de cuatrimestre/curso				
1. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
2. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
3. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

II. Estudiar para los exámenes				
4. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
5. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
6. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla



III. Mantenerme al día con las lecturas/trabajos/actividades				
7. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
8. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
9. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

IV. Tareas académicas administrativas: rellenar impresos, matricularse para las clases, conseguir tarjetas de identificación, etc.				
10. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
11. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
12. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla
V. Tareas de asistencia: reunirte con tu tutor, pedir una cita con un profesor, etc				
13. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
14. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
15. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				



1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

VI. Actividades escolares en general				
16. ¿Hasta qué punto pospones hacer esta tarea?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
17. ¿Hasta qué punto el hecho de posponer esta tarea supone un problema para ti?				
1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
18. ¿Hasta qué punto te gustaría reducir tu tendencia a posponer dicha tarea?				
1	2	3	4	5
No quiero reducirla		Algo		Desde luego me gustaría reducirla

Parte Dos: Motivos para procrastinar

Recuerda cuándo te ocurrió la siguiente situación por última vez: "... Es casi el final del cuatrimestre. Pronto hay que entregar el trabajo asignado a principios del cuatrimestre y ni siquiera has empezado a prepararlo". Valora cada uno de los siguientes motivos por los cuales has pospuesto realizar dicho trabajo en una escala de cinco puntos, en función de cuánto reflejen las razones para posponer ese momento.

1 2 3 4 5
 No refleja mis Los refleja hasta Los refleja
 motivos en cierto punto

19. Estabas preocupado/a de que al profesor no le gustara tu trabajo	1	2	3	4	5
20. Tenías dificultades en saber qué incluir y qué no incluir en tu trabajo	1	2	3	4	5
21. Esperaste hasta que un compañero hizo el suyo para que te pudiera aconsejar	1	2	3	4	5
22. Tenías muchas otras cosas que hacer	1	2	3	4	5
23. Necesitabas pedir información al profesor, pero no te sentías cómodo/a acercándote a él/ella	1	2	3	4	5



24. Estabas preocupado/a de recibir una mala calificación	1	2	3	4	5
25. No te gustó tener que hacer trabajos “mandados” por otros	1	2	3	4	5
26. Pensabas que no sabías lo suficiente para escribir el trabajo	1	2	3	4	5
27. No te gusta nada escribir trabajos extensos	1	2	3	4	5
28. Te sentías desbordado/a por la tarea	1	2	3	4	5
29. Tenías problemas en pedir información a otros	1	2	3	4	5
30. Tenías ganas de sentir la emoción de hacer esta tarea en el último momento	1	2	3	4	5
31. No podías elegir entre todos los posibles temas	1	2	3	4	5
32. Estabas preocupado/a de que, si lo hacías bien, tus compañeros te rechazaran	1	2	3	4	5
33. No tenías confianza en ti mismo/a para hacer un buen trabajo	1	2	3	4	5
34. No tenías bastante energía para empezar la tarea	1	2	3	4	5
35. Pensabas que cuesta demasiado trabajo escribir un trabajo de final de curso	1	2	3	4	5
36. Te gustó el reto de esperar hasta la fecha de entrega	1	2	3	4	5
37. Sabías que tus compañeros no habían empezado el trabajo tampoco	1	2	3	4	5
38. No te gustó que los demás te pusiesen plazos (fechas límite)	1	2	3	4	5
39. Estabas preocupado/a de no alcanzar tus propias expectativas	1	2	3	4	5
40. Estabas preocupado/a de que si recibías una buena nota la gente esperaba mucho de ti en el futuro	1	2	3	4	5
41. Esperaste a ver si el profesor te ofrecía más información sobre el trabajo	1	2	3	4	5
42. Te pusiste metas muy altas y te preocupaba no poder alcanzarlas	1	2	3	4	5
43. Te sentías demasiado perezoso/a para escribir un trabajo de final de curso	1	2	3	4	5
44. Tus amigos te presionaban para hacer otras cosas	1	2	3	4	5



ANEXO 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, (Nombres y Apellidos)
identificado con el DNI N°..... deaños, padre o apoderado del o la estudiante
(nombres y apellido) Expreso
mediante el siguiente documento tener conocimiento de los fines de la investigación titulada:
*Efectividad del programa educativo "Ponte Pilas" para disminuir la procrastinación
académica en adolescentes de la I.E.S. San Francisco de Asis-Puno*, dirigida por las
investigadoras: Ericka Liliana Paucar Uturunco y Sharon Verenisse Luque Barrios,
bachilleres de la Facultad de Enfermería, con la asesoría de la Mg. Doris Charaja Jallo de la
Universidad Nacional del Altiplano.

Habiendo sido informado(a) de todos los sucesos a realizar, acepto la participación de mi
menor hijo(a) en el trabajo de investigación, con seguridad del caso, sabiendo que la
identidad no será revelada.

Puno ,..... de..... 2023.

FIRMA

INVESTIGADORA
Ericka Liliana Paucar Uturunco
DNI: 71437676

INVESTIGADORA
Sharon Verenisse Luque Barrios
DNI: 73148108



ASENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

Querido estudiante, me presento nosotras somos: Sharon Verenisse Luque Barrios y Ericka Liliana Paucar Uturunco, Bachilleres de la Facultad de Enfermería e Investigadoras del proyecto de tesis titulado "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO "PONTE PILAS" PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S." SAN FRANCISCO DE ASIS" PUNO 2023"

Este estudio brindará información valiosa sobre la procrastinación y maneras de combatirla haciendo uso de técnicas y estrategias de gestión de actividades, sus tiempos, autonomía en la toma de decisiones y manejo de emociones en los adolescentes de tercer año de secundaria.

Su participación en este estudio es voluntaria y no altera ninguna calificación si se niega a participar. Al completar y firmar este documento significa que el estudio de investigación ha sido explicado de manera clara y Ud. está de acuerdo en participar voluntariamente.

Los resultados son completamente confidenciales, es decir su uso es exclusivo para el estudio.

Yo _____, identificada con el DNI: _____, en pleno uso de mis facultades con cuerdo de libre y espontánea voluntad de participar en el programa "Ponte Pilas".

"Declaro que tuve toda la información necesaria y fui esclarecida de todas las dudas presentadas."

Fecha: _____

Firma: _____

Grado y Sección: _____

Si no puede firmar, ponga su huella digital en el espacio de abajo.



ANEXO 5: PRUEBA DE NORMALIDAD

Pruebas de Normalidad

Como nuestra muestra es menor a 50 utilizamos Shapiro-Wilk. De la resta del pre test – el post test para el Grupo Experimental y el Grupo Control.

Tabla 5

Prueba de normalidad Shapiro-Wilk

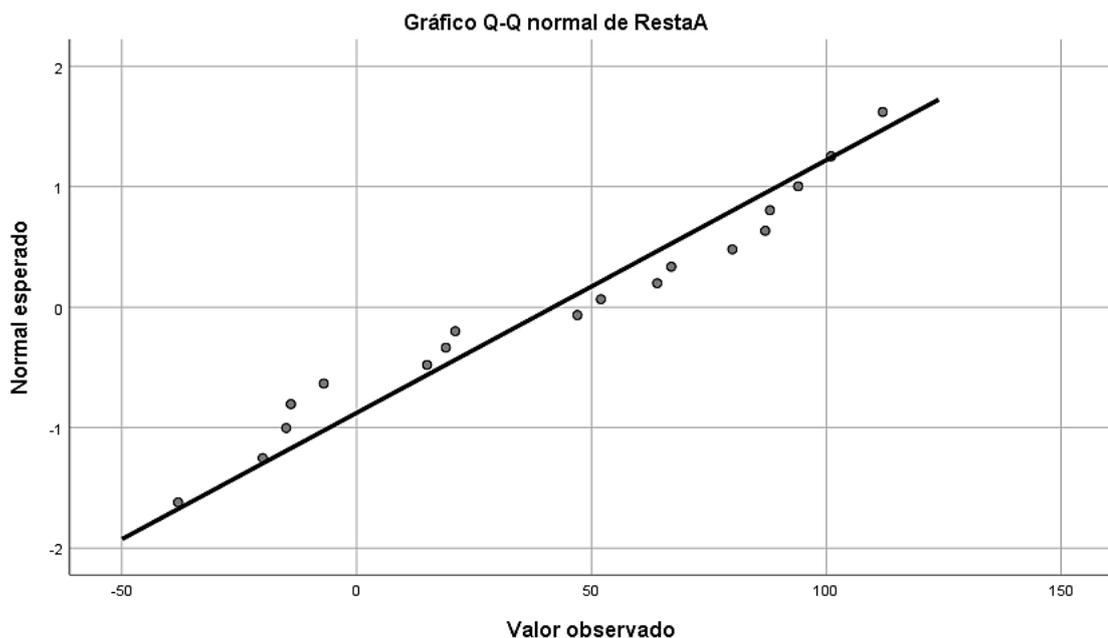
	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
RestaA (GE)	,935	18	,239
RestaB (GC)	,929	18	,190

Fuente: Elaboración por parte del equipo.

Nota. General con el software estadístico SPSS v25.

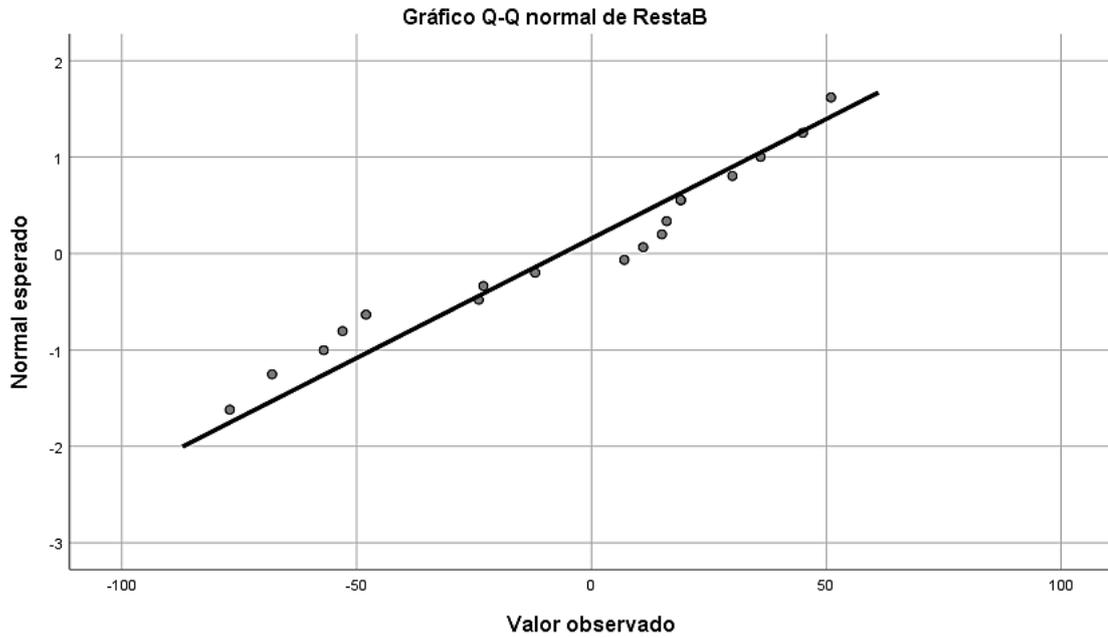
En el Grupo experimental (Sección A) siendo el grado de significancia de 0.239 que es mayor al $\alpha = 0.05$ se acepta la H_0 = los datos tienden a la normal, en el Grupo control (Sección B) siendo el grado de significancia de 0.190 que es mayor al $\alpha = 0.05$ se acepta la H_0 = los datos tienen a la normal.

Figura 1: Prueba de la normalidad de la diferencia del pre test y el post test del grupo experimental (sección A)



Fuente: Elaboración por parte del equipo. *Nota.* General con el software estadístico SPSS v25.

Figura 2: Prueba de la normalidad de la diferencia del pre test y el post test del grupo control (sección B)



Fuente: Elaboración por parte del equipo. **Nota.** General con el software estadístico SPSS v25.

ANEXO 6: PRUEBA DE HIPÓTESIS

Prueba de Hipótesis

Ha: El Programa Educativo “Ponte pilas” tiene efecto significativo en la disminución de la procrastinación académica de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la I.E.S. “San Francisco de Asís”, Puno 2023.

H0: El Programa Educativo “Ponte pilas” no tiene un efecto significativo en la disminución de la procrastinación académica de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la I.E.S, “San Francisco de Asís”, Puno 2023.

Tabla 6

Diferencias emparejadas del programa “Ponte Pilas” en los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Asís- Puno.

		Diferencias emparejadas		95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior					
Par 1	Pretest	-							
	Posttest								
	Grupo experimental	46.045	44.183	9.420	26.456	65.635	4.888	21	0.000
Par 2	Pretest	-							
	Posttest								
	Grupo control	-6.278	40.329	9.506	-26.333	13.777	-0.660	17	0.518

Fuente: Resultados obtenidos del cuestionario de procrastinación académica aplicado a los estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Asís Puno 2023.

En la tabla se observa que, el valor de significancia hallada en la prueba t de diferencia de medias es igual a 46.045 con un nivel de significancia al 5%, $P = 0.000$ que es menor que $\alpha = 0.05$, rechazamos la hipótesis nula y por ende aceptamos la hipótesis alterna H_a : El Programa Educativo “Ponte Pilas” tiene efecto significativo en la disminución de la procrastinación académica de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E.S. “San Francisco de Asís”, Puno 2023.

Conclusión: Existe evidencia estadística de la diferencia de medias para afirmar que el programa Ponte Pilas reduce la procrastinación en los estudiantes de la I.E.S. “San Francisco de Asís”, Puno 2023.

Figura 3 Comparativo de la efectividad del Programa Ponte pilas, pre test y post test del grupo experimental.

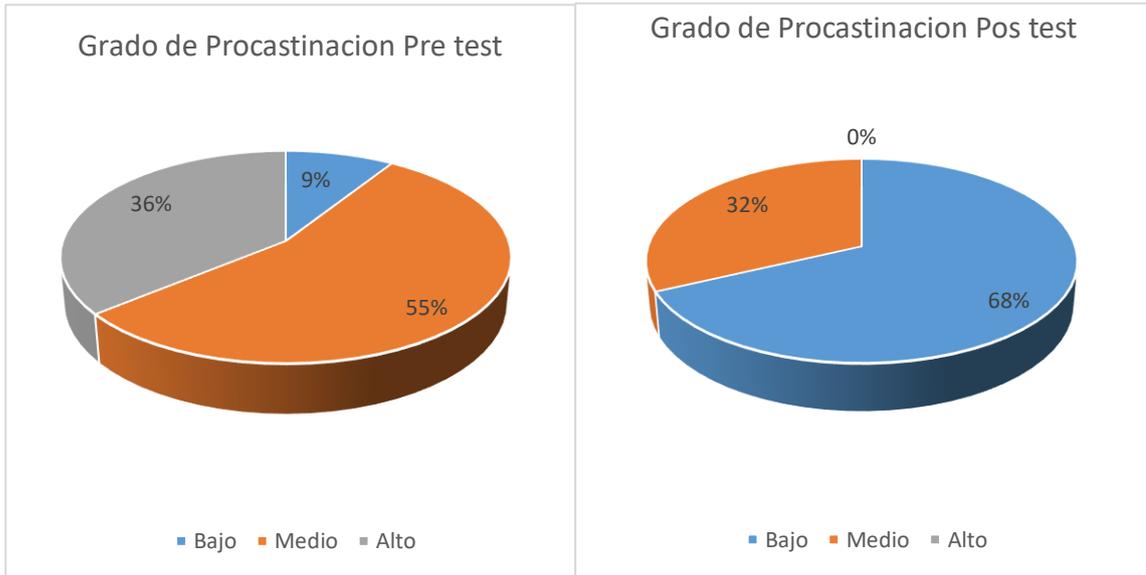
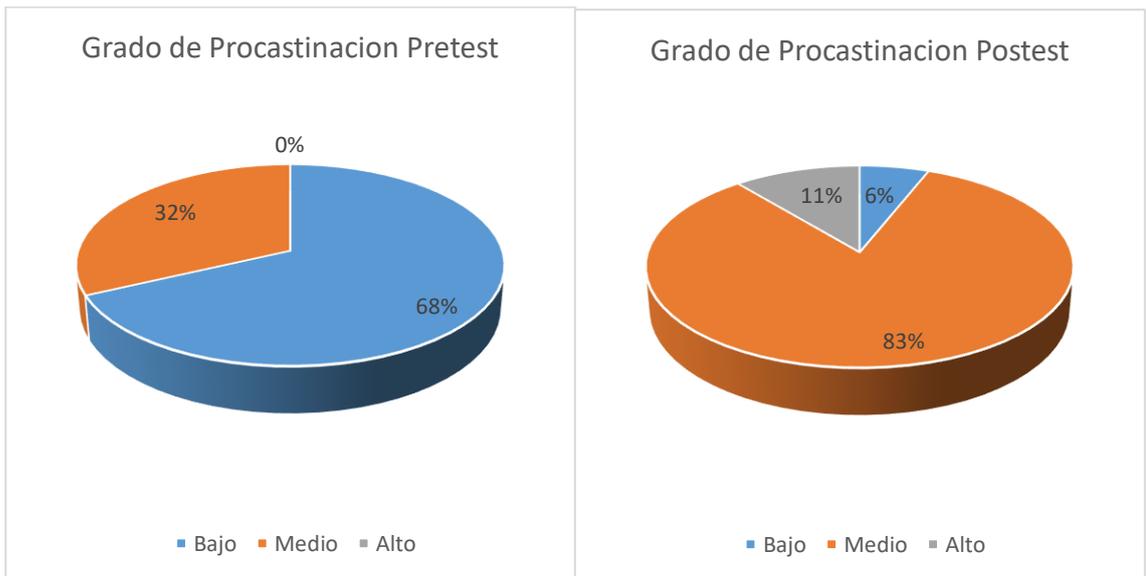


Figura 4: Comparativo de la efectividad del Programa “Ponte Pilas”, pretest y postest del grupo control.





ANEXO 7: DOCUMENTOS PRESENTADOS Y OTORGADOS POR LA INSTITUCIÓN

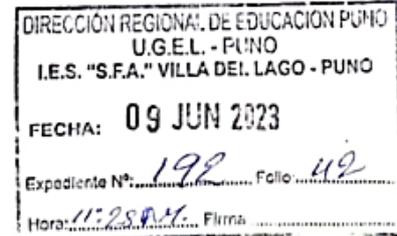


"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Puno C.U., 06 de junio de 2023

CARTA Nº 066-2023-D-FE-UNA-PUNO

Señora(ita) Prof.
NELLY TICONA QUISPE
Directora de la Institución Educativa Secundaria
"San Francisco de Asís" Villa del Lago Puno
Ciudad.-



ASUNTO: PRESENTA Y SOLICITA BRINDAR FACILIDADES A EGRESADAS
DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Es muy grato dirigirme a usted, para expresarle un afectuoso saludo, al mismo tiempo presento a las Bachilleres: Srta. SHARON VERENISSE LUQUE BARRIOS y Srta. ERICKA LILIANA PAUCAR UTURUNCO, egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con el fin de solicitar a su digna representada se sirva autorizar y brindar las facilidades del caso para la recolección de información y posterior ejecución del Proyecto de Investigación de Tesis conforme se detalla, bajo la dirección de la Docente: Mtra. Doris Charaja Jallo.

RESPONSABLES	PROYECTO DE INVESTIGACION DE TESIS
Srta. SHARON VERENISSE LUQUE BARRIOS Srta. ERICKA LILIANA PAUCAR UTURUNCO	"Efectividad del Programa Educativo PONTE PILAS para disminuir la procrastinación académica en adolescentes de la I.E.S. San Francisco de Asís Puno 2023".

Agradeciendo de antemano su gentil apoyo, es oportuno renovarle mi mayor consideración personal.

Atentamente,

C.c.
Archivo.
RPV/crie.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
"San Francisco de Asís"
VILLA DEL LAGO -

"AÑO DE LA UNIDAD, PAZ Y DESARROLLO"

CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "SAN FRANCISCO DE ASIS" VILLA DEL LAGO PUNO.

HACE CONSTAR:

Que, las tesis: ERICKA LILIANA PAUCAR UTURUNCO Y SHARON VERENISSE LUQUE BARRIOS.- Egresadas de la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO de la Facultad de ENFERMERÍA que realizaron la EJECUCIÓN del proyecto de investigación titulado "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO "PONTE PILAS" PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S. SAN FRANCISCO DE ASIS PUNO 2023" en el área de TUTORÍA.

Durante los siguientes días: del 15 de junio al 17 de julio del 2023, desarrollando sesiones educativas con ESTUDIANTES del TERCER grado de Educación Secundaria secciones "A" y "B" de esta Institución. Con una muestra por conveniencia de 40 estudiantes.

Se expide la presente a solicitud escrita de parte del interesado para fines y usos que estime por conveniente.

Puno, 08 de NOVIEMBRE del 2023

[Firma manuscrita]
DIRECTORA (e)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
"San Francisco de Asís"
VILLA DEL LAGO -

"AÑO DE LA UNIDAD, PAZ Y DESARROLLO"

CONSTANCIA

LA COORDINACIÓN DE TOE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "SAN FRANCISCO DE ASIS" VILLA DEL LAGO PUNO.

HACE CONSTAR:

Que, las tesis: ERICKA LILIANA PAUCAR UTURUNCO Y SHARON VERENISSE LUQUE BARRIOS .- Egresadas de la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO de la Facultad de ENFERMERÍA que realizaron la EJECUCIÓN del proyecto de investigación titulado "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO "PONTE PILAS" PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S. SAN FRANCISCO DE ASIS PUNO 2023" en el área de TUTORÍA.

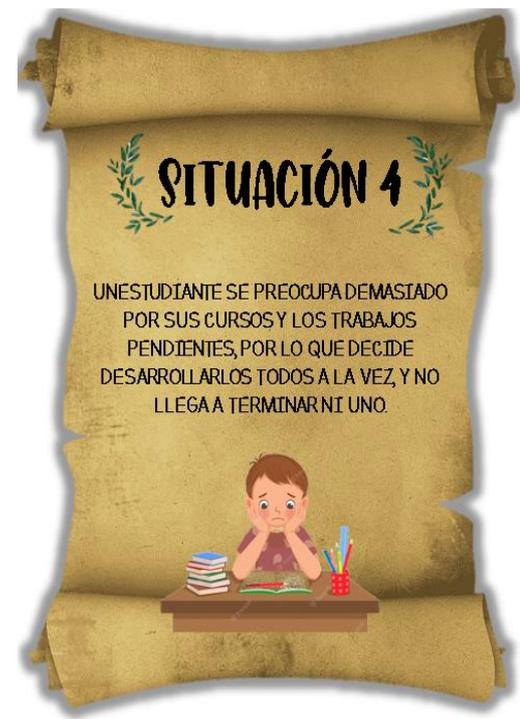
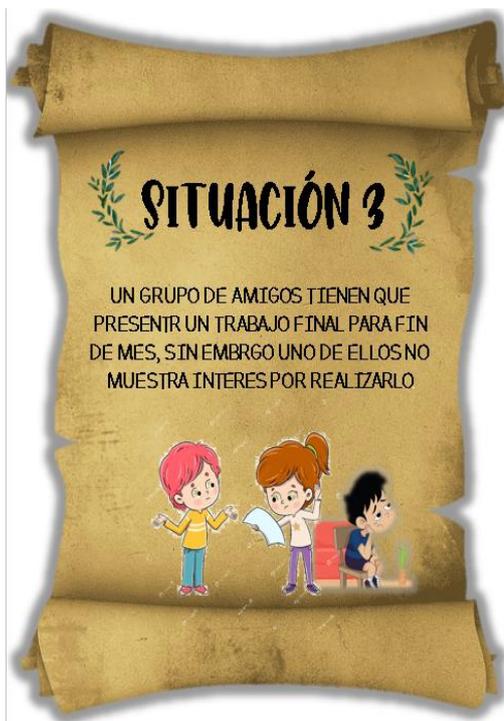
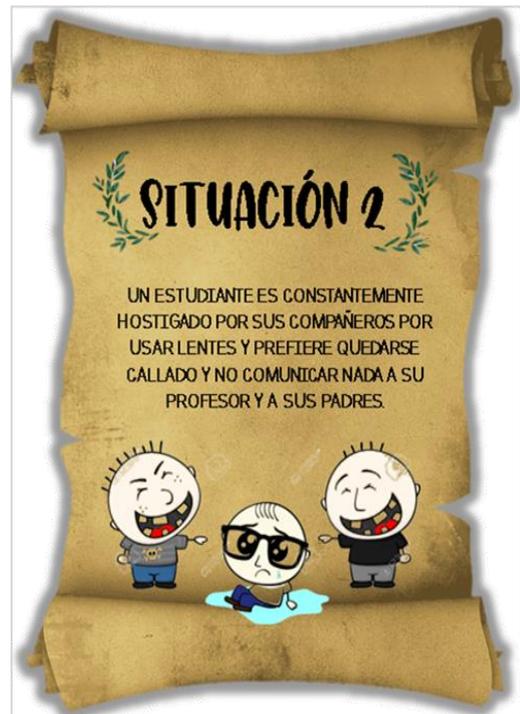
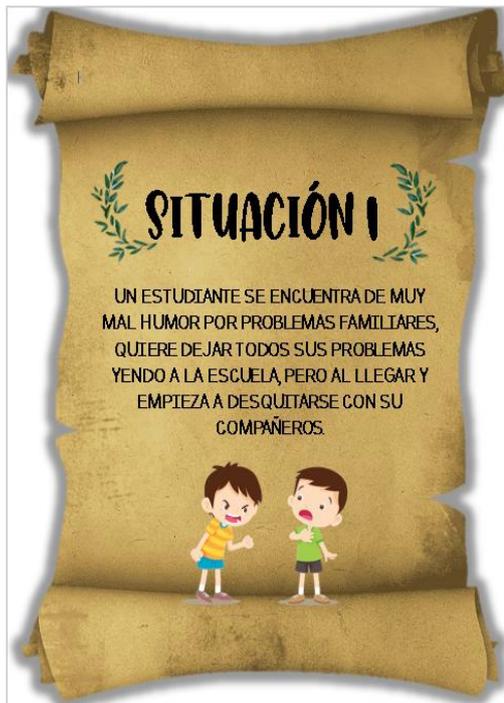
Durante los siguientes días: del 15 de junio al 17 de julio del 2023, desarrollando sesiones educativas con ESTUDIANTES del TERCER grado de Educación Secundaria secciones "A" y "B" de esta Institución. Con una muestra por conveniencia de 40 estudiantes.

Se expide la presente a solicitud escrita de parte del interesado para fines y usos que estime por conveniente.

Puno, 08 de NOVIEMBRE del 2023


Nicolasa Fabiana Lino de Barrios
COORDINADORA DE TOE
I.E.S. "SFA" VILLA DEL LAGO PUNO

ANEXO 8: MATERIAL REALIZADO PARA SESIONES EDUCATIVAS



ACTIVIDAD: Se evidencia material creado para el reconocimiento e importancia del manejo y gestión de emociones

PONTE PILAS

MATEMÁTICA: RESUELVE EL SIGUIENTE EJERCICIO

1. $4 + 4X = 12$

HISTORIA: MARCA LA RESPUESTA CORRECTA

2. ¿Cómo se llamaban los cuatro suyos Tahuantinsuyo?
- Chinchansuyo, Collasuyo, Antisuyo, Contisuyo.
 - Tamboopata, Collasuyo, Tahuantinsuyo, Coricancha.
 - Antisuyo, chachinsuyo, collausuyo, cuntinsuyo.

COMUNICACIÓN: RESPONDE LA SIGUIENTE ANALOGÍA.

3. BROCHA : PINTAR
- Escobilla: Ilustrar
 - Remar : remo
 - Ladrillo : Pared
 - Caminar : zapato

PERSONA FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS: RESPONDE LA RESPUESTA CORRECTA.

4. El grupo de compañeros brinda:
- Compañía.
 - Apoyo social y emocional.
 - Apoyo cuando tienes problemas.
 - La b y c son correctas.

CIENCIA TECNOLOGÍA Y AMBIENTE: MARCA LA RESPUESTA CORRECTA.

5. No es parte del reino de la naturaleza:
- Animal.
 - Hongos.
 - Virus.
 - Monera.

ACTIVIDAD: Se evidencia prueba para desarrollar la técnica “bolígrafo verde”



ACTIVIDAD: Se evidencia diapositivas usadas para el manejo de emociones.

CICLO DE DEWING

- 1 PLANIFICAR**
 - ✓ Escribe cual es el propósito del plan, con metas y objetivos
 - ✓ Recuerda especificar como llevarlos a cabo
- 2 HACER**
 - ✓ Hacer las actividades de acuerdo al plan
 - ✓ Puedes designar a personas responsables para facilitar tu proceso
- 3 VERIFICAR**
 - ✓ Verificar que todos los objetivos de tu plan se hayan cumplido
- 4 ACTUAR**
 - ✓ Corregir o buscar posibles mejoras y modificaciones en caso hayas encontrado alguna falencia en tu plan.

"PONTE PILAS"

Material de reforzamiento contra la procrastinación

Técnica ¿Qué es?

Es una técnica de gestión de tiempo pensada para que saques el máximo rendimiento al tiempo que dedicas al estudio

¿Cómo funciona?

Repartes el tiempo en intervalos de 25 minutos de estudio con 5 minutos de descanso. Cada intervalo de 25 min. se llama pomodoro. Después de 4 pomodoros haces una pausa más larga de 30 min

25 minutos de estudio	
5 minutos de descanso	
25 minutos de estudio	
5 minutos de descanso	
25 minutos de estudio	
5 minutos de descanso	
25 minutos de estudio	
30 minutos de descanso	

MÉTODO GTD

GETTING THINGS DONE

ACTIVIDAD: Díptico como material informativo sobre técnicas de organización de tiempo



ANEXO 9: SESIONES ACADÉMICAS DEL PROGRAMA “PONTE PILAS”

1. DATOS INFORMATIVOS:

- I.E.S. SAN FRANCISCO DE ASÍS” Puno, 2023.
- GRADO: 3ro de Secundaria
- SECCIONES A y B
- INVESTIGADORAS:
 - ✓ Sharon Verenisse Luque Barrios
 - ✓ Ericka Liliana Paucar Uturunco

2. NOMBRE DEL PROGRAMA: “PONTE PILAS”

3. DURACIÓN: 5 semanas

Sesión	Dimensión	Objetivo	Estrategia	Materiales	Duración
N° 1	Interpretación de Contenido	Analiza el contenido de la sesión y trabaja conceptos de procrastinación desde su perspectiva	Dinámica de presentación Lluvia de ideas: Dinámica grupal	-Cartulinas -Plumones -Cinta elástica -Audio -Refrigerios	80 min.
N° 2	Autorreflexión	Identifica características positivas y negativas de su comportamiento	Metáfora del autobús Ejercicios de reflexión grupal	-Hojas de colores -Cinta adhesiva -Cajas de cartón -Videos reflexivos -Parlantes -Cojines -Refrigerios -Computadora	80 min.
N° 3	Percepción de Habilidades	Comprende que puede cambiar sus pensamientos, acciones y emociones frente a una situación determinada.	Técnica de participación: Juego de Roles Ejercicio del bolígrafo: Mindfulness	- Papelotes y -Plumones -Computadora -Audio -Parlante -Refrigerios	80 min.
N° 4	Organización y Responsabilidad	Aplica métodos y estrategias aprendidos para organizar sus tiempos	Exposición dinámica: Estrategia de monitoreo	-Hojas -Computadora -Diapositivas -Balón de plástico de opciones -Cartilla -Refrigerios	80 min.
N° 5	Evaluación	Responde los ítems en una post - prueba	Escala de procrastinación Dinámica de despedida	- Copias -Refrigerios -Audio -Parlante -Lapiceros	80 min.



4. JUSTIFICACIÓN

A pesar de referir multitud de estudios sobre la procrastinación en jóvenes y adolescentes, estos casos no llegan a resolverse, repercutiendo en el rendimiento de la persona principalmente en el aspecto académico y su formación a futuro como profesional. Encontramos este factor de poca intervención sobre la procrastinación como motivo de nuestra investigación, con el programa “Ponte Pilas” se busca mejorar actitudes procrastinadoras en los alumnos mediante 5 sesiones de aprendizaje enfocadas en el manejo de sus emociones, autonomía en toma de decisiones y en estrategias para controlar el tiempo que les dedica a todas sus actividades. De esta forma lograr un cambio significativo en el grupo experimental sobre el cual se aplicará el programa durante la investigación. Además, que los resultados sean una fuente de información para futuras investigaciones de esta índole.

5. FUNDAMENTOS

El fin del programa es buscar la inclusión de métodos y estrategias para combatir la procrastinación en el ámbito académico y adaptarlo en su estilo de vida cotidiana, para prevenir alteraciones y efectos que dejan como secuela el ser un procrastinador crónico.

6. OBJETIVOS

Objetivo General

- Mejorar la conducta procrastinadora en estudiantes de la I.E.S. San Francisco de Asis “Villa del Lago”.

Objetivos específicos

- Fomentar la motivación en los participantes del programa “Ponte Pilas”.
- Desarrollar la aptitud autónoma sobre la toma de decisiones en los participantes del programa “Ponte Pilas”.
- Incentivar el auto reconocimiento de actitudes procrastinadoras para un enfoque de corrección.
- Inculcar hábitos positivos con el uso de estrategias de organización y gestión tanto de tiempo como de actividades adaptadas según sus necesidades personales.



SESIÓN 01

TÍTULO DE LA SESIÓN EL ARTE DE PROCRASTINAR

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Unidad de Gestión Educativa : Puno
- 1.2. **Institución Educativa** : “San Francisco de Asís”
- 1.3. **Lugar** : Puno
- 1.4. **Grado y sección** : 3° “A” y “B”
- 1.5. **Nivel** : Secundaria
- 1.6. **Investigador(as)** : Bach. Sharon V. Luque Barrios
Bach. Ericka L. Paucar Uturnco
- 1.7. **Duración** : 2 horas pedagógicas
- 1.8. **Director** : Prof. Nelly Ticona Quispe
- 1.9. **Año lectivo** : 2023

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencia del Área	Capacidades	Desempeños de Grado Y/O Desempeños Precisos	Evidencia De Aprendizaje
Analiza el contenido de la sesión y trabaja conceptos de procrastinación desde su perspectiva	Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas y establece empatía con las facilitadoras	Reconoce la problemática de la situación y muestra interés en la definición de procrastinación y ciclo de procrastinador. Identifica los tipos de procrastinadores y los relacionan de acuerdo a las actitudes que presentan frente al cumplimiento de alguna tarea. Distingue las situaciones en la que procrastina y entiende la las consecuencias negativas en su desempeño académico. Propone su interés por ser parte del programa y aprender estrategias para disminuir la procrastinación.	Interés en la definición, tipos y ciclo de la procrastinación. Identifica actitudes procrastinadoras. Determina su campo de interés. Interés por aprender estrategias para disminuir la procrastinación. Medición de estado de procrastinación a través de aplicación pre-prueba PASS.
Enfoques Transversales	Valores/Acciones Observables		
Búsqueda de la excelencia	Logro de superación personal a través del cumplimiento de metas sociales y personales. Incentiva a los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos para alcanzar sus metas y contribuir con su comunidad		



III. MOMENTOS DE LA SESIÓN– SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Secuencia de Actividades	Materiales Y/O Recursos	Tiempo
INICIO	<p>Las facilitadoras saludan a los estudiantes, se presenta ante ellos y les da la más cordial bienvenida a través del juego “Telaraña de lana”.</p> <p>A continuación, las facilitadoras les indican con brevedad en que consiste el programa “Ponte Pilas” y se determina la asignación de los estudiantes que forman parte del grupo control y grupo experimental.</p> <p>Seguidamente se entrega a los estudiantes la hoja de consentimiento informado el cual deberá ser firmado por ellos para tener la autorización respectiva y aplicar la pre prueba a ambos grupos.</p> <p>A continuación, las facilitadoras agradecen la colaboración y disposición de los estudiantes; prosiguen con el desarrollo de la sesión con el grupo experimental, y muestran el siguiente caso:</p> <p>Jorge, un estudiante de 3° de secundaria inicia año escolar muy entusiasmado por que va a aprender cosas nuevas, encontrarse con sus compañeros de siempre y conocer nuevas personas. Sin embargo, después de un mes de clases se ha sentido muy estresado porque se ha dado cuenta que ahora tiene más tareas de cursos que le parecen difíciles. Además, puede observar que algunos compañeros sienten lo mismo, y dejan de lado todos sus trabajos por ir a la calle a pasear, y distraerse con lo que más les gusta cómo hacer videos de Tik tok, por lo que Jorge decide no preocuparse más por todo y seguirlos para pasar más tiempos con sus amigos.</p> <p>Un día la profesora, les pide realizar un proyecto de vida para el fin de semana. Jorge al llegar a su casa esa tarde, se puso a pensar en que ese trabajo era muy complejo para hacerlo el solo, por lo que decide empezar al día siguiente, y así sucesivamente hasta que llego el día de presentación de proyectos, pero Jorge no había empezado el suyo.</p> <p>Las facilitadoras dialogan con los estudiantes tomando en cuenta las siguientes interrogantes: ¿Qué creen que paso con Jorge al no presentar su trabajo? ¿Por qué creen que no presento su trabajo? ¿Qué le recomendarías a Jorge?</p> <p>Las facilitadoras presentan el propósito de la sesión, la secuencia de actividades que van a realizar, la evidencia de aprendizaje y los criterios de evaluación: Propósito: En esta actividad, Fortaleceremos nuestros conocimientos sobre la procrastinación e identificaremos las situaciones en la que</p>	<p>Ovillo de lana. Pre prueba Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes (PASS) Laptop. Equipo de sonido. Equipo multimedia .</p>	25´



	<p>procrastinamos, mostrando interés por ser parte del programa. Actividades: para alcanzar el propósito realizaremos las siguientes actividades: Analizamos que es la procrastinación. Conocemos el ciclo del procrastinador. Identificamos nuestras actitudes procrastinadoras. Evidencia: Interés en la definición, tipos y ciclo de la procrastinación. Identifica actitudes procrastinadoras. Determina su campo de interés. Interés por aprender estrategias para disminuir la procrastinación</p>		
DESARROLLO	<p>Después de dialogar con los estudiantes, se presenta un video reflexivo sobre que es la procrastinación y sus consecuencias en el ámbito educativo https://www.youtube.com/watch?v=uzOyKRYQSGs&ab_channel=BeluyKiara https://www.youtube.com/watch?v=76svDi0rIRw&ab_channel=FredLammie Para problematizar a los estudiantes se realiza la dinámica Lluvia de ideas y se plantean las siguientes interrogantes: ¿Alguna de estas situaciones te parece familiar? ¿Procrastinar genera estrés? ¿Crees que esto afecte tu rendimiento escolar? A continuación, las facilitadoras proceden a desarrollar los conceptos, causas y efectos de procrastinación a través de la Actividad 01 “¿Por qué procrastinamos?” (84) Seguidamente, las facilitadoras enfatizan la identificación de actitudes procrastinadoras mediante la Actividad 02 “El ciclo procrastinador” (84) Los estudiantes determinan su campo de interés y se comprometen en aprender estrategias para disminuir la procrastinación a través de la Actividad 03 “Yo sí puedo”.</p>	<p>Actividad 01 “¿Por qué procrastinamos?” Actividad 02 “El ciclo del procrastinador” Actividad 03 “Yo sí puedo”</p>	50´
CIERRE	<p>Los estudiantes reflexionan sobre las actitudes procrastinadoras a través de la dinámica de cierre “El espacio catártico” Para esto se formulan las siguientes interrogantes: ¿Cómo llegué? ¿Cómo me sentí durante la sesión? ¿De qué me servirá lo aprendido el día de hoy?</p>	Sillas	5´



IV. EVALUACIÓN

Competencia y Capacidad	Desempeños	Criterios de Evaluación	Instrumento
Consolida la información adquirida. • Trabaja cooperativa mente para lograr objetivos y metas y establece empatía con las facilitadoras.	Reconoce la problemática Y muestra interés en la definición de procrastinación y ciclo de procrastinador. Identifica actitudes que presentan frente al cumplimiento de alguna tarea y entiende las consecuencias negativas en su desempeño académico. Propone su interés por ser parte del programa y aprender estrategias disminuir la procrastinación	<ul style="list-style-type: none">• Interés en la definición, tipos y ciclo de la procrastinación.• Identifica actitudes procrastinadoras.• Determina su campo de interés.• Interés por aprender estrategias para disminuir la procrastinación	Monitoreo de actividades.



III. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE – SECUENCIA

MOMENTO	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	MATERIALES Y/O RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Las facilitadoras se presentan nuevamente para iniciar con la segunda sesión del programa “Ponte Pilas”. Comenzando con la dinámica “exprimir un limón”, la cual consiste en dibujar en una hoja de papel de qué manera se podría exprimir un limón sin el uso de un exprimidor o algún utensilio doméstico, dando pase a la creatividad e ingenio de los estudiantes para cumplir el objetivo. Posteriormente las facilitadoras abrirán dialogo con los estudiantes para que puedan expresar sus pensamientos, inquietudes y obstáculos que encontraron durante la dinámica. A continuación, se proyecta un video reflexivo: “¿Qué pasa dentro de la mente de un procrastinador?”. https://www.youtube.com/watch?v=PG6oFK0a1NA&ab_channel=Unilingo Tras culminar, se pregunta a los estudiantes, “¿Cuál es tu opinión acerca de este vídeo?”, haciendo que puedan ser partícipes con opiniones a favor o en contra de lo expuesto. Posteriormente se solicita desde el punto de vista del alumnado las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> “¿Te parece correcto aplazar las tareas hasta el último momento?” ¿Te sientes identificado con el video? ¿Identificas en ti actitudes procrastinadoras? ¿Qué harías al respecto si te das cuenta que estas procrastinando? A continuación, las facilitadoras invitan a los alumnos a escribir de manera anónima en un pedazo de papel una cualidad positiva y negativa que hayan identificado después de ver el video de autorreflexión Seguidamente una de las facilitadoras solicitara guardar todas las hojas en una caja, para luego realizar una ronda con todos los estudiantes y leer cada papel en voz alta de manera aleatoria. 	<p>Caja de cartón Hojas de colores Plumones Laptop Equipo de sonido Refrigerios</p>	35’



DIDÁCTICA

	<p>Después del momento de reflexión se solicita a los estudiantes que formen grupos de 4 o 5 personas y que entre ellos designen a un representante por grupo, se les indica una situación complicada que tendrán que simular las acciones frente a esta situación, por ejemplo: “una lechera se encuentra llevando leche al pueblo y en el camino se da cuenta que el jarrón tenía un hueco en la base y la leche empieza a derramarse”, se realiza la siguiente pregunta, “¿Qué harías tú para evitar que la leche se siga derramando?”</p> <p>Cada grupo debe presentar una solución diferente ante esta problemática interpretando o inventando más personajes en la historia.</p>		
DESARROLLO	<p>Para demostrar que los pensamientos negativos tienen gran influencia sobre nuestras decisiones se realiza la dinámica del autobús, la cual consiste en la simulación de un auto que solo tiene una entrada y una salida, los estudiantes representaran pensamientos negativos y comentarios hirientes que podemos hacernos a nosotros mismos (85)</p> <p>Las facilitadoras crearan un ambiente en el que el estudiante seleccionado para hacer el rol de “chofer” se sienta presionado por las demás personas que intentan influir en el haciéndole creer que no está realizando un buen trabajo.</p> <p>En un momento de la dinámica el “chofer” realizara las acciones que le solicitan para complacer a los malhumorados pasajeros pensando que esa es la única salida.</p> <p>Posteriormente se da a entender que el único que tiene la decisión de tu destino es uno mismo, es decir “cada uno es el chofer de su propia vida” por lo que cada uno decide la influencia que tendrán los demás sobre ellos mismos y que decisiones tomar al respecto.</p>	Sillas Disfraces	30’
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">• Para finalizar los estudiantes realizan una carta de compromiso describiendo lo que realizara a partir de ahora en adelante para mejorar actitudes y aprovechar lo aprendido hasta el momento.	Hojas de colores y lapiceros	15’



IV. EVALUACIÓN

COMPETENCIA Y CAPACIDAD	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Identifica características positivas y negativas de su comportamiento• Trabaja cooperativamente en dinámicas para lograr entendimiento sobre su forma de pensar y actuar.	<ul style="list-style-type: none">• Reconoce emociones y características que presenta ante situaciones complicadas.• Propone acciones para mejorar actitudes y evitar la procrastinación.• Determina que actitudes favorecen al cumplimiento de sus metas, de acuerdo a sus posibilidades.• Muestra interés en mejorar comportamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Realiza un plan de acción para culminar con sus actividades en un tiempo determinado.• Determina su comportamiento ante situaciones de éxito y fracaso.• Trabaja cooperativamente para mejorar ante actividades académicas.	Monitoreo de actividades



SESIÓN 03

TÍTULO DE LA SESIÓN NADIE ES COMO TÚ Y ESA ES TU MAGIA.

I. DATOS GENERALES

- 1.1. **Institución Educativa** : “San Francisco de Asís” Villa del Lago
- 1.2. **Lugar** : Puno
- 1.3. **Grado y sección** : 3° “A”
- 1.4. **Nivel y modalidad** : Secundaria
- 1.5. **Investigador(as)** : Bach. Sharon V. Luque Barrios
Bach. Ericka L. Paucar Uturunco
- 1.6. **Duración** : 2 horas pedagógicas
- 1.7. **Director** : Prof. Nelly Ticona Quispe
- 1.8. **Año lectivo** : 2023

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA DEL ÁREA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS DE GRADO Y/O DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
Comprende que puede cambiar sus pensamientos, acciones y emociones frente a una situación determinada	<ul style="list-style-type: none"> Interpreta situaciones adversas y explora el autocontrol y dominio de sus emociones frente a un escenario determinado. Trabaja herramientas para fortalecer los principios de autonomía en la toma de decisiones, manejo de emociones y evitar el miedo al fracaso. 	<p>Plantea posibles soluciones frente a situaciones de tensión que podrían traer como consecuencia actitudes procrastinadoras. Reconoce la importancia de la autonomía en la toma de decisiones frente a estos escenarios.</p> <p>Conoce herramientas de regulación en manejo de emociones e impulsa la potencialización de sus habilidades.</p> <p>Analiza la importancia de planificar y dividir tareas por prioridades que permitan el desarrollo de sus competencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Soluciones frente a situaciones que suele posponer. Demuestra autonomía en la toma de decisiones en diferentes medios. Elabora sus propias herramientas en manejo de emociones de acuerdo a sus necesidades. Refuerza su confianza personal. Participación con frases y respuestas a las preguntas reflexivas.
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES/ACCIONES OBSERVABLES		
Orientación al bien común	Se identifican, valoran y destacan continuamente actos espontáneos de los estudiantes en beneficio de otros, dirigidos a procurar o restaurar su bienestar en situaciones que lo requieran.		



III. MOMENTOS DE LA SESIÓN– SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	MATERIALES Y/O RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Las facilitadoras saludan a los estudiantes y dan la bienvenida a una nueva sesión a través del juego “El reto de la pelota” • A continuación, las facilitadoras plantean cuatro escenarios con problemáticas distintas y forman grupos de 5 estudiantes los cuales son escogidos aleatoriamente: <ul style="list-style-type: none"> -Situación 01: Un estudiante se encuentra de muy mal humor y empieza a desquitarse con sus demás compañeros. -Situación 02: Una estudiante es constante hostigada por sus compañeros por usar lentes. Y prefiere quedarse callada y no comunicar nada a su profesora y a su familia. -Situación 03: Un grupo de amigos tienen que presentar un trabajo final para el fin de mes, sin embargo, uno de ellos no muestra interés por realizarlo. -Situación 04: Un estudiante se preocupa demasiado por sus cursos y los trabajos pendientes, por lo que decide desarrollarlos todos a la vez pero no llega a terminar ninguno. • Culminando la participación de roles se inicia un debate con respecto a las situaciones planteadas, con el fin de buscar la mejor resolución de cada situación. Y se plantean las siguientes interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Ustedes que hubieran hecho si se les llega a presentar una situación similar? ○ ¿Es correcto el actuar de cada personaje? ○ ¿Qué recomendación le darías? ○ Propósito de sesión: Reconocer la importancia del manejo y gestión de emociones. ○ Actividades: para alcanzar el propósito realizaremos las siguientes actividades: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconocemos nuestras emociones frente a un acontecimiento ▪ Conocemos estrategias para 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelota - Disfraces. - Equipo de sonido. - Hojas de papel. - Plumones. 	30´



	<p>fortalecer los principios de autonomía en la toma de decisiones, manejo de emociones y evitar el miedo al fracaso.</p>		
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Después de dialogar con los estudiantes, se realiza la técnica “El bolígrafo verde” con algunos ejemplos de analogías. • Culminando los ejercicios, las facilitadoras resaltan los aciertos de cada estudiante con el Bolígrafo verde, con el fin de destacar las respuestas correctas y de esta manera potenciar sus habilidades en lugar de errores. • A continuación, las facilitadoras proceden a desarrollar los herramientas y estrategias de manejo de emociones, toma de decisiones, evitar el miedo al fracaso y autonomía(66) <ul style="list-style-type: none"> - Control emocional: habilidad de enfrentar escenarios problemáticos sin perder el control de sus sentimientos. - Empatía: Cualidad que permite a la persona reconocer y comprender las emociones del otro. - Expresión emocional: facilita la emisión de sentimientos. - Reconocimiento de errores: Capacidad de reconocer falencias con el fin de obtener aprendizajes. - Tómame un respiro para recuperar el autocontrol. 	<p>Actividad 01 “Reconozco mis cualidades” Actividad 02 “Yo puedo con esto”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas - Laptop. - Equipo de audio - Equipo multimedia. - Bolígrafo verde. - Hojas de papel. 	45´
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes comprenden que pueden experimentar diversas emociones frente a cada situación cotidiana y proceden a reconocer sus sentimientos positivos y negativos a través de la ficha de trabajo “Balanza de emociones”. Para esto se formulan las siguientes interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo me siento cuando algo me sale mal? ○ ¿Qué siento cuando logro mis metas? ○ ¿Qué emociones siento a diario? 	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de trabajo. 	5´



IV. EVALUACIÓN

COMPETENCIA Y CAPACIDAD	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Consolida la información adquirida.• Interpreta situaciones adversas y explora el autocontrol y dominio de sus emociones frente a un escenario determinado.• Trabaja herramientas para fortalecer los principios de autonomía en la toma de decisiones, manejo de emociones y evitar el miedo al fracaso.	<ul style="list-style-type: none">• Plantea soluciones frente a situaciones de tensión y reconoce la importancia de la autonomía en la toma de decisiones frente a estos escenarios.• Conoce herramientas de regulación en manejo de emociones e impulsa la potencialización de sus habilidades.• Analiza la importancia de planificar y dividir tareas por prioridades que permitan el desarrollo de sus competencias.•	<ul style="list-style-type: none">• Plantea posibles soluciones frente a situaciones de tensión que podrían traer como consecuencia actitudes procrastinadoras.• Conoce herramientas de regulación en manejo de emociones e impulsa la potencialización de sus habilidades.• Analiza la importancia de planificar y dividir tareas por prioridades que permitan el desarrollo de sus competencias.	Monitoreo de actividades.



SESIÓN 04

TÍTULO DE LA SESIÓN YO PUEDO HACERLO, YO ME PONGO LAS PILAS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. **Institución Educativa** : “San Francisco de Asís” Villa del Lago
- 1.2. **Lugar** : Puno
- 1.3. **Grado y sección** : 3° “A”
- 1.4. **Nivel y modalidad** : Secundaria
- 1.5. **Investigador(as)** : Bach. Sharon V. Luque Barrios
Bach. Ericka L. Paucar Uturnco
- 1.6. **Duración** : 2 horas pedagógicas
- 1.7. **Director** : Prof. Nelly Ticona Quispe
- 1.8. **Año lectivo** : 2023

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA DEL ÁREA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS DE GRADO Y/O DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
Aplica métodos y estrategias aprendidos para organizar sus tiempos y energía	Analiza estrategias de organización y aplica pautas aprendidas en metas planteadas. Construye su propio modelo de organización basado en sus necesidades	Comprende el contenido de los métodos: “Promodoro, Ciclo de Deming y Método GTD” para disminuir la procrastinación y la correcta forma de aplicarlo en su entorno. Determina los métodos más adaptables para su entorno Propone acciones a realizar para contrarrestar hábitos frecuentes de procrastinación.	Realiza un horario en relación a los métodos explicados para ejecutarlo durante la semana. Determina sus horas de trabajo y descanso de acuerdo a sus necesidades Participa en exposición dinámica
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES/ACCIONES OBSERVABLES		
BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Logro de superación personal a través del cumplimiento de metas sociales y personales. Incentiva a los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos para alcanzar sus metas y contribuir a la comunidad.		



III. MOMENTOS DE LA SESIÓN– SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	MATERIALES Y/O RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<p>Las facilitadoras dan la bienvenida a una nueva sesión de aprendizaje, la cual se enfocará en la aplicación de métodos y estrategias para disminuir la procrastinación.</p> <p>Como dinámica de inicio se realiza “el caldero mágico” en el cual los estudiantes sacarán palabras de un caldero y dejarán fluir su imaginación al continuar una historia, iniciada por las facilitadoras, teniendo en cuenta la ilación y coherencia de la misma.</p> <p>Posteriormente las facilitadoras abren un conversatorio sobre la importancia de la organización de tiempos y energía para la culminación de actividades diarias.</p> <p>Para que cada estudiante analice su situación personal se les solicita llenar la ficha de trabajo “mis actividades diarias” en las que detallaran las actividades que les gustaría priorizar durante el día y cuánto tiempo le dedicarían a esta.</p> <p>Propósito de la sesión: En esta actividad, reconoceremos la importancia del manejo y gestión de tiempo</p> <p>Actividades: para alcanzar el propósito realizaremos las siguientes actividades: Analizamos la importancia de planificar nuestro tiempo Conocemos estrategias para la gestión y distribución de tiempo</p>	<p>Caldero Hojas de colores Equipo de sonido Ficha de trabajo Lapiceros</p>	20'
DESARROLLO	<p>Se muestra un video reflexivo sobre “La importancia de la planificación” https://youtu.be/84-V9iFF-YY</p> <p>Después de observar el video las facilitadoras presentan 3 estrategias de organización: Método Pomodoro: Consiste en mantener la atención absoluta sobre una actividad por más de 25 minutos y tener un descanso de 5 minutos con el fin de mejorar la actividad cerebral,</p>	<p>Diapositivas Equipo de Sonido Equipo Multimedia Ficha de Trabajo “Mis actividades diarias” Lapiceros Hojas de colores</p>	50'



	<p>consiguiendo posteriormente estar concentrado en dicha actividad (66)</p> <p>El ciclo de Deming es una herramienta fundamental de se centra en la metodología de gestión, tiene como objetivo lograr la calidad y el mejoramiento continuo de los procesos en cuatro pasos (37)</p> <p>Planificar: Por medio de diagramas de Parento, diagramas de causa y efecto y listas de comprobación. Hacer: Aplicación del plan Verificar: La mejoría deseada Actuar: Estandarización del proceso</p> <p>Método GTD: Se basa en la liberación de la mente de los pendientes haciendo una recopilación de y concentrarse en lo que es realmente importante y se puede realizar de acuerdo a los tiempos que conlleva; de inmediato, a mediano plazo, largo plazo o de no ser necesaria la actividad eliminarla de la lista(86)</p> <p>A continuación, las facilitadoras solicitaran la ficha de trabajo “Mis actividades diarias” para realizar una comparación tomando en cuenta los métodos y estrategias mencionados.</p>		
CIERRE	<p>Los estudiantes reflexionan sobre los métodos y estrategias a través de la dinámica “lluvia de ideas”, para esto se formula las siguientes interrogantes: ¿De qué me sirve lo aprendido el día de hoy? ¿Pondré en práctica lo aprendido? ¿Es necesario organizar mi tiempo?</p>	Ficha de trabajo.	10´



IV. EVALUACIÓN

COMPETENCIA Y CAPACIDAD	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Aplica métodos y estrategias aprendidos para organizar sus tiempos y energía• Analiza estrategias de organización y aplica pautas aprendidas en metas planteadas.• Construye su propio modelo de organización basado en sus necesidades	<ul style="list-style-type: none">• Comprende el contenido de los métodos: “Pomodoro, Ciclo de Deming y Método GTD” para disminuir la procrastinación y la correcta forma de aplicarlo en su entorno.• Determina los métodos más adaptables para su entorno• Propone acciones a realizar para contrarrestar hábitos frecuentes de procrastinación.	<ul style="list-style-type: none">• Realiza un horario en relación a los métodos explicados para ejecutarlo durante la semana.• Determina sus horas de trabajo y descanso de acuerdo a sus necesidades• Participa en exposición dinámica	Ficha de Trabajo



SESIÓN 05

ÍTULO DE LA SESIÓN TODO SALDRÁ BIEN

I. DATOS GENERALES

1. **Institución Educativa** : “San Francisco de Asís”
2. **Lugar** : Puno
3. **Grado y sección** : 3° “A” y “B”
4. **Nivel** : Secundaria
5. **Investigador(as)** : Bach. Sharon V. Luque Barrios
Bach. Ericka L. Paucar Uturnco
6. **Duración** : 2 horas pedagógicas
7. **Director** : Prof. Nelly Ticona Quispe
8. **Año lectivo** : 2023

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA DEL ÁREA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS DE GRADO Y/O DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
Analiza el contenido de lo aprendido durante las sesiones desde su perspectiva.	Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas y reconoce la importancia de la gestión tiempo, autonomía en la toma de decisiones y manejo de emociones.	Organiza adecuadamente un sistema de gestión de tiempo y actividades, tomando en cuenta las estrategias y métodos impartidos durante la ejecución del Programa de “Ponte Pilas”. Reconoce actitudes de procrastinadoras y propone su interés para corregirlas a través de las estrategias para disminuir la procrastinación de acuerdo a sus necesidades.	Interés en las estrategias y métodos para la gestión de tiempo y actividades. Determina su campo de interés. Medición de resultados de procrastinación a través de aplicación Post-prueba PASS.
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES/ACCIONES OBSERVABLES		
Búsqueda de la excelencia	Logro de superación personal a través del cumplimiento de metas sociales y personales. Incentiva a los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos para alcanzar sus metas y contribuir con su comunidad		



III. MOMENTOS DE LA SESIÓN– SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	MATERIALES Y/O RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<p>Las facilitadoras saludan a los estudiantes, les dan la más cordial bienvenida y agradecen su perseverancia por su asistencia a la última sesión y cierre del Programa “Ponte Pilas”.</p> <p>A continuación, se realiza la dinámica de despedida “Pirámide de vasos “, para ello se forman dos grupos y las facilitadoras reparten el material de juego (vasos de plástico), explicando que el grupo que logre formar una pirámide de 6 pisos en el menor tiempo posible se llevara una recompensa.</p> <p>Seguidamente, las facilitadoras explican con brevedad el propósito de la sesión y la actividad que van a realizar y la evidencia del aprendizaje con el fin de medir el nivel de procrastinación en el que se encuentran después del desarrollo de las sesiones con el grupo experimental y comparar la diferencia con los resultados del grupo control.</p> <p>Propósito: En esta actividad, Reforzaremos nuestros conocimientos sobre las estrategias y métodos para gestionar nuestro tiempo y actividades.</p> <p>Actividades: para alcanzar el propósito realizaremos las siguientes actividades: Retro alimentación sobre las estrategias y métodos de gestión de tiempo. Aplicación de Post- prueba.</p> <p>Evidencia: Interés en las estrategias y métodos para la gestión de tiempo y actividades. Determina su campo de interés. Medición de resultados de procrastinación a través de aplicación Post-prueba PASS</p>	<p>Vasos de plástico. Premio sorpresa. Post prueba Escala de Evaluación de la Procrastinación para Estudiantes (PASS) Laptop. Equipo de sonido. Equipo multimedia.</p>	25´
DESARROLLO	<p>A continuación, las facilitadoras aplican la Post prueba a ambos grupos.</p> <p>Posterior a la aplicación de la prueba cada estudiante elegirá una estrategia con la que se sienta más cómodo y pueda ejercer diariamente, para que las facilitadoras dejen material instructivo con el fin de reforzar los conocimientos sobre las estrategias y métodos de gestión de tiempo y actividades para disminuir la procrastinación con el material de apoyo.</p> <p>Los estudiantes consolidan la información obtenida a través de la dinámica “Lluvia de ideas”, para esto se formulan las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendí en esta experiencia? ¿De qué me servirá lo aprendido el día de hoy? ¿Es importante organizar mi tiempo?</p>	-Dípticos.	30´



CIERRE	Finalmente, las facilitadoras realizan el cierre del programa a través la dinámica de despedida “Certificados de mérito” y la entrega de refrigerios con el fin de agradecer una vez más la asistencia, interés y dedicación de los estudiantes durante el desarrollo de las sesiones.	Certificados de mérito. Refrigerios	de 35´
--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	--------

IV. EVALUACIÓN

COMPETENCIA Y CAPACIDAD	DESEMPEÑOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Analiza el contenido de lo aprendido durante las sesiones desde su perspectiva.	<ul style="list-style-type: none">• Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas y reconoce la importancia de la gestión de tiempo, autonomía en la toma de decisiones y manejo de emociones.	<ul style="list-style-type: none">• Interés en las estrategias y métodos para la gestión de tiempo y actividades.• Determina su campo de interés.• Medición de resultados de procrastinación a través de aplicación Post-prueba PASS	Prueba de aplicación PASS.

ANEXO 10: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Nota. Se da la bienvenida, presentación y explicación del proyecto de investigación a los estudiantes de 3ro de secundaria sección A.



Nota. Se hace el llenado de la prueba PASS a los estudiantes del 3er grado de secundaria sección A Y B.



ACTIVIDAD: Se evidencia a las investigadoras proyectar un video reflexivo para problematizar a los estudiantes sobre la procrastinación y sus consecuencias



ACTIVIDAD: Se evidencia a las investigadoras desarrollar los conceptos, causas y efectos de procrastinación dirigido a los estudiantes



ACTIVIDAD: Se evidencia a los estudiantes y las investigadoras desarrollar la sesión del ejercicio “El chofer del autobús” con el fin de demostrar la influencia de los pensamientos sobre las decisiones



ACTIVIDAD: Se evidencia a las investigadoras y estudiantes cerrar la sesión a través de la dinámica lluvia de ideas



ACTIVIDAD: Se evidencia a los estudiantes iniciando la sesión con la dinámica “El caldero mágico” y realizando el llenado la ficha de trabajo “Mis actividades diarias” en las que detallan las actividades que les gustaría priorizar durante el día.



ACTIVIDAD: Se evidencia a las investigadoras cerrando el programa a través de la dinámica de despedida “Certificados de mérito” y agradeciendo la participación de los estudiantes.



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Sharon Verónica Luque Ramos,
identificado con DNI 73148108 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

de Enfermería,
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO PONTE PILAS PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S. SAN FRANCISCO DE ASIS PUNO"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

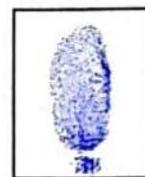
Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 28 de Diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Sharon Veronissé Luque Barrios,
identificado con DNI 73144108 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
de Enfermería

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO PONTE PILAS PARA
DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE
LA I.E.S. SAN FRANCISCO DE ASIS PUNO "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 20 de diciembre del 2023



FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Fricka Liliana Pawcar Uturuncu,
identificado con DNI 71437676 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
de Enfermería

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO PONTE PILAS PARA
DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE LA
I.E.S. SAN FRANCISCO DE ASIS PUNO "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 28 de diciembre del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Erica Liliana Pawcar Uturuncu,
identificado con DNI 71437676 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
de Enfermería

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO PONTE PILAS PARA DOMINAR
LA PROCRISTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE LA I.E.S.
SAN FRANCISCO DE ASIS PUNO "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 28 de diciembre del 2023


FIRMA (obligatoria)

