

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



TESIS

**EFFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE
AUTORREGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN
LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO
HERRERA, CUSCO-2024**

PRESENTADO POR:

Br. PAMELA CCAHUANA APUMAYTA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN
FÍSICA**

Br. LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS
SOCIALES**

ASESOR:

Dr. FEDERICO UBALDO FERNANDEZ SUTTA

CUSCO – PERÚ

2026



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el **Asesor** FEDERICO UBALDO FERNANDEZ SUTTA
..... quien aplica el software de detención de similitud al trabajo de
investigación/tesis titulada: EFFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE
AUTO-REGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES
DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO
LUCIANO HERRERA, CUSCO-2024

Presentado por: PAMELA CCAHUANA APUMAYTA DNI N° 73861803
presentado por: LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES DNI N°: 77275649
Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADA EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA; ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA y LICENCIADO EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA; ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Detención de la**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detención de Similitud.

Cusco, 19 de ENERO de 2026

Firma

Post firma FEDERICO UBALDO FERNANDEZ SUTTA

Nro. de DNI 23943609

ORCID del Asesor 000-0002-3453-6589

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detención de Similitud: **oid:** 27259:546386983

Baca Collantes Luis Enrrique Ccahuana Apumayta P...

EFFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA E...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:546386983

Fecha de entrega

15 ene 2026, 7:38 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

16 ene 2026, 7:31 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESISDE LUIS Y PAMELA..pdf

Tamaño del archivo

3.7 MB

117 páginas

18.296 palabras

112.393 caracteres

10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas
- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Con profunda gratitud ofrezco este trabajo a Dios, fuente de toda sabiduría y guía constante en mi camino.

A mi amada familia, cuyo apoyo incondicional ha sido de gran ayuda para culminar este logro, a mi mamita María por educarme y motivarme con mucho amor y tenerme paciencia.

A mis apreciadas hermanas Maritza, Mercy e Irma por su apoyo incondicional, sus palabras de aliento y su amor constante fueron mi motor en cada etapa de esta tesis. Este logro se las dedico a ellas.

Luis Enrrique Baca Collantes

Gracias dios por siempre estar a mi lado y
recorrer este camino conmigo.

A mi querida familia, por darme aliento a
continuar, a mis amados padres por ser mi inspiración
para seguir estudiando, a mis hermanos Jhonatan y
Rosmery por estar ahí y brindarme su apoyo.

A todos mis amigos y amigas quienes siempre
me sacaron una sonrisa mientras se realizaba la
investigación. A todos ustedes les dedico esta tesis,
gracias.

Pamela Ccahuana Apumayta

AGRADECIMIENTO

Agradecemos profundamente a nuestra casa de estudios la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y a todos los docentes de la facultad de educación, por brindarnos formación académica y profesional que han sido fundamentales en nuestro desarrollo.

A nuestro asesor Federico Ubaldo Fernández Sutta por brindarnos su valiosa orientación, paciencia y apoyo durante todo el proceso de elaboración de este trabajo. Gracias a su tiempo brindado, experiencia y compromiso pudimos culminar este trabajo investigativo.

Expresamos también un agradecimiento a la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera, por hacer posible esta investigación brindándonos abiertamente sus aulas para llevar a cabo la realización de los talleres de aprendizaje autorregulado.

Pamela y Enrrique

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Área y línea de investigación.....	1
1.2. Área geográfica de la investigación y reseña de la institución educativa de aplicación Fortunato L. Herrera.....	1
1.3. Descripción del problema.....	2
1.4. Formulación del problema.....	6
1.4.1. Problema general	6
1.4.2. Problemas específicos.....	6
1.5. Formulación de objetivos	7
1.5.1. Objetivo general	7
1.5.2. Objetivos específicos.....	7
1.6. Formulación de hipótesis.....	7
1.6.1. Hipótesis general	7
1.6.2. Hipótesis específicas.....	7
1.7. Justificación de la investigación.....	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de investigación.....	11
2.1.1. Internacionales.....	11
2.1.2. Nacionales	14
2.2. Bases teóricas	16
2.2.1. Aprendizaje autorregulado	16
2.2.1.1. Definición y conceptualización del aprendizaje autorregulado.....	16
2.2.1.2. Modelos teóricos del aprendizaje autorregulado	18
2.2.1.3. Estrategias de aprendizaje autorregulado aplicadas al contexto educativo	21
2.2.2. Procrastinación académica	24
2.2.2.1. Definición y conceptualización de la procrastinación académica	24
2.2.2.2. Causas y Factores Asociados a la Procrastinación Académica	25
2.2.2.3. Medición de la Procrastinación Académica	27
2.3. Variables y operacionalización de variables	28
2.4. Marco conceptual	29
2.4.1. Ansiedad Académica	29
2.4.2. Aprendizaje Autorregulado	29
2.4.3. Autoeficacia.....	30
2.4.4. Autorregulación Emocional.....	30
2.4.5. Ciclo de Autorregulación.....	30
2.4.6. Estrategias de Aprendizaje	30
2.4.7. Gestión del Tiempo	31
2.4.8. Hábito de Estudio	31
2.4.9. Monitoreo del Aprendizaje.....	31

2.4.10. Motivación Intrínseca	31
2.4.11. Procrastinación Académica	31
2.4.12. Retroalimentación.....	32

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y nivel de investigación.....	33
3.1.1. Tipo de estudio	33
3.1.2. Nivel del estudio.....	33
3.2. Diseño de investigación.....	33
3.3. Población y muestra de estudio	34
3.3.1. Población	34
3.3.2. Muestra	34
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
3.4.1. Técnicas.....	35
3.4.2. Instrumentos	35
3.4.3. Validación y confiabilidad de los instrumentos	36
3.5. Análisis e interpretación de la información.....	36

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados descriptivos	37
4.2. Resultados inferenciales	43
4.3. Discusión de los resultados	51
CONCLUSIONES.....	54
SUGERENCIAS.....	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56

ANEXOS.....	60
-------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de frecuencias para la Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.....	37
Tabla 2 Distribución de frecuencias para la dimensión Falta de autorregulación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.....	39
Tabla 3 Distribución de frecuencias para la dimensión Postergación de tareas en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.....	41
Tabla 4 Prueba de normalidad para la variable Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.....	43
Tabla 5 Prueba de hipótesis t de Student para la Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.....	45
Tabla 6 Estadística descriptiva y tamaño del efecto para la Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.....	46
Tabla 7 Prueba de hipótesis t de Student para la dimensión Falta de autorregulación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.....	47
Tabla 8 Estadística descriptiva y tamaño del efecto para la dimensión Falta de autorregulación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024	48

Tabla 9 Prueba de hipótesis t de Student para la dimensión Postergación de tareas en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.....	49
--	----

Tabla 10 Estadística descriptiva y tamaño del efecto para la dimensión Postergación de tareas en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.....	50
--	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Área geográfica de la investigación	2
Figura 2 Resultados para la Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024	37
Figura 3 Resultados para la dimensión Falta de autorregulación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024	39
Figura 4 Resultados para la dimensión Postergación de tareas en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024	41

RESUMEN

La procrastinación académica constituye una de las principales dificultades que enfrentan los estudiantes en el proceso de aprendizaje, afectando su rendimiento y bienestar emocional. Frente a esta problemática, el aprendizaje autorregulado surge como una estrategia efectiva que permite a los estudiantes planificar, supervisar y evaluar sus actividades académicas de forma autónoma. En ese contexto, la presente investigación tuvo como objetivo general determinar el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco – 2024. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con alcance explicativo y diseño cuasiexperimental de tipo pretest-post test con grupo control. La población estuvo conformada por 158 estudiantes del VII ciclo. La muestra fue no probabilística intencional y se seleccionaron 52 estudiantes distribuidos en dos grupos paralelos. Se utilizó una técnica de encuesta con el instrumento de procrastinación académica validado y adaptado. Los resultados evidenciaron que el grupo experimental mostró una reducción significativa en los niveles de procrastinación tras la intervención ($p = 0.002$), con un tamaño del efecto de Cohen de -1,30. En la dimensión falta de autorregulación académica se registró un tamaño del efecto de -1,14, y en la dimensión postergación de tareas fue de -1,41. Se concluye que el taller tuvo un impacto positivo significativo en la disminución de la procrastinación académica y sus dimensiones asociadas.

Palabras clave: Taller de aprendizaje autorregulado, Procrastinación académica, Postergación, Autonomía.

ABSTRACT

Academic procrastination is one of the main difficulties students face in the learning process, affecting their performance and emotional well-being. Faced with this problem, self-regulated learning emerges as an effective strategy that allows students to plan, monitor, and evaluate their academic activities autonomously. In this context, the general objective of this research was to determine the effect of the self-regulated learning workshop on academic procrastination in students of the 7th cycle of the I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco – 2024. The study adopted a quantitative approach, with explanatory scope and a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The population consisted of 158 students from the 7th cycle. The sample was intentionally non-probabilistic, and 52 students were selected and distributed into two parallel groups. A survey technique was used with the validated and adapted academic procrastination instrument. The results showed that the experimental group showed a significant reduction in procrastination levels after the intervention ($p = 0.002$), with a Cohen's effect size of -1.30. The effect size for the lack of academic self-regulation dimension was -1.14, and for the task procrastination dimension, it was -1.41. It is concluded that the workshop had a significant positive impact on reducing academic procrastination and its associated dimensions.

Keywords: Self-regulated learning workshop, Academic procrastination, Postponement, Autonomy.

INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo contemporáneo, uno de los desafíos más recurrentes en el desempeño académico de los estudiantes es la tendencia a postergar sus obligaciones escolares, fenómeno conocido como procrastinación académica. Esta conducta, caracterizada por el aplazamiento voluntario e irracional de tareas importantes a pesar de prever consecuencias negativas, afecta la calidad del aprendizaje, la organización personal y el bienestar emocional de los estudiantes. Diversos estudios han vinculado la procrastinación con bajos niveles de rendimiento académico, estrés crónico y sentimientos de culpa, configurándose como un obstáculo relevante en el proceso formativo, especialmente en la etapa de la educación secundaria.

En contraposición a esta problemática, se encuentra el aprendizaje autorregulado, una estrategia pedagógica que promueve la autonomía, el control personal sobre el estudio, la planificación de metas y la capacidad de monitoreo y ajuste del propio desempeño. Según Zimmerman (2002), el aprendizaje autorregulado implica una participación activa del estudiante en la organización, ejecución y evaluación de sus actividades académicas. A través de la autorregulación, los estudiantes no solo logran un aprendizaje más eficiente, sino que desarrollan habilidades clave para enfrentar desafíos académicos y personales con mayor responsabilidad y compromiso.

La motivación para desarrollar esta investigación surge a partir de la observación sistemática de patrones conductuales en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco, quienes presentaban dificultades persistentes para cumplir

con sus responsabilidades escolares a tiempo, evidenciando una alta incidencia de procrastinación. Esta situación generaba un impacto negativo no solo en sus resultados académicos, sino también en su autoestima, relaciones interpersonales y percepción de eficacia personal. En este contexto, se consideró pertinente diseñar e implementar un taller basado en estrategias de aprendizaje autorregulado como una alternativa formativa para enfrentar esta conducta.

La importancia de esta investigación radica en su contribución al ámbito educativo en tanto permite comprender, desde la evidencia empírica, el efecto de una intervención pedagógica específica en una problemática que afecta directamente la calidad del aprendizaje. Asimismo, ofrece a la comunidad educativa una herramienta práctica y replicable que puede ser incorporada en las tutorías escolares o en programas de orientación, contribuyendo al fortalecimiento del compromiso académico, la autonomía y la organización personal de los estudiantes.

El objetivo general de la investigación fue determinar el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica en los estudiantes del VII ciclo. Para ello, se propusieron dos objetivos específicos: evaluar el efecto del taller en la dimensión de falta de autorregulación académica y en la dimensión de postergación de tareas, componentes claves del constructo de la procrastinación.

En cuanto a la metodología, el estudio se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, con un diseño cuasi experimental de tipo pretest – posttest con grupo control. La población estuvo conformada por estudiantes del VII ciclo de educación básica regular, y la muestra fue seleccionada intencionalmente considerando grupos paralelos. Se utilizó un cuestionario validado de procrastinación académica que permitió medir los niveles de autorregulación y postergación de tareas antes y después de la intervención. El taller consistió en cinco sesiones

orientadas al desarrollo de habilidades de planificación, gestión del tiempo, establecimiento de metas, automonitoreo y reflexión sobre el aprendizaje.

La presente investigación se estructura en cinco capítulos.

El Capítulo I aborda la problemática de la procrastinación en el ámbito educativo, sustentando la necesidad de la intervención, y presenta los objetivos e hipótesis del estudio.

El Capítulo II desarrolla el marco teórico, exponiendo los fundamentos conceptuales del aprendizaje autorregulado y la procrastinación académica, así como los principales antecedentes investigativos que sustentan la propuesta.

El Capítulo III se detalla la metodología utilizada, especificando el diseño, población, muestra, técnicas de recolección de datos y procedimientos de análisis estadístico.

El Capítulo IV presenta los resultados obtenidos del pretest y post test en ambos grupos, así como su interpretación a la luz de los objetivos.

Contiene la discusión de los hallazgos, las conclusiones a partir de la evidencia empírica y las sugerencias orientadas a la aplicación pedagógica del taller.

Finalmente, se consignan las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Área y línea de investigación

La presente investigación se enmarca en el campo de las ciencias sociales, específicamente en el subcampo de la psicopedagogía, orientada a implementar la autorregulación del aprendizaje como estrategia para mitigar la procrastinación académica en los estudiantes del séptimo ciclo del programa de educación básica regular de la institución educativa Fortunato L. Herrera del Cusco.

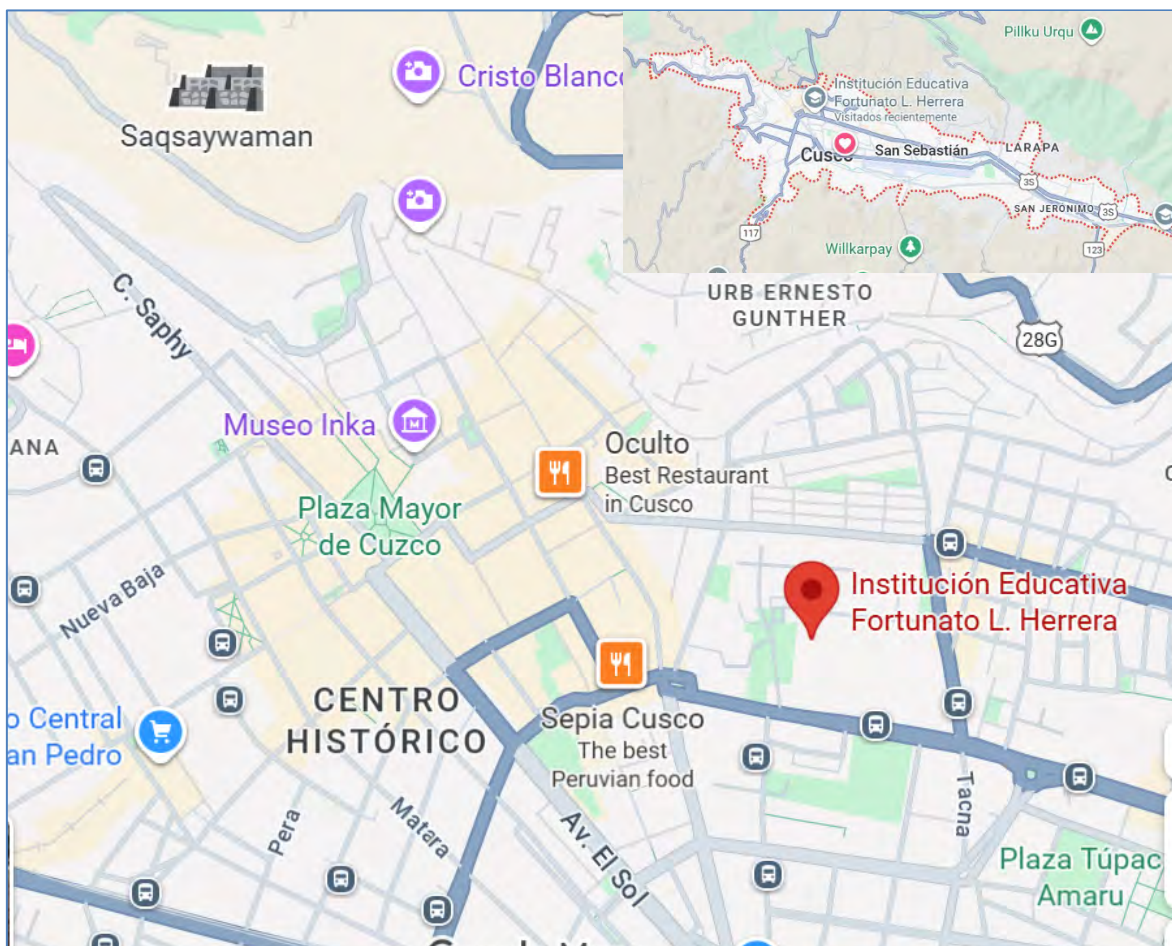
1.2. Área geográfica de la investigación y reseña de la institución educativa de aplicación Fortunato L. Herrera

La institución educativa Fortunato Luciano Herrera se encuentra en la zona de Cusco, dentro de la provincia de Cusco y el distrito de Wanchaq. Institución asociada con la creación de la Facultad de Educación de la Universidad San Antonio Abad del Cusco en 1939, según lo dispuesto por la Ley N.º 10219. La institución educativa Fortunato L. Herrera se estableció como un centro para la implementación de prácticas preprofesionales para futuros educadores, facilitado por la labor de los Dres. Jorge Chávez Chaparro y Wilbert Salas Rodríguez. Mediante la resolución suprema N.º 977 del 2 de junio de 1949, se iniciaron las actividades educativas con la división vespertina, y la división diurna se inauguró en mayo de 1964. Este centro educativo actualmente ofrece servicios en los niveles primario y secundario, con capacidad para aproximadamente 450 estudiantes y jóvenes educadores que

se alinean con los avances científicos, pedagógicos y tecnológicos contemporáneos, sirviendo como modelo para las escuelas de nuestra sociedad.

Figura 1

Área geográfica de la investigación



Nota: Fuente Google Maps

1.3. Descripción del problema

En la actualidad, la procrastinación académica se ha convertido en uno de los principales desafíos que enfrentan los estudiantes de diferentes niveles educativos, afectando su rendimiento y desarrollo académico (Salguero & Reyes, 2023). Según Zacks & Hen (2018), el aprendizaje autorregulado puede ser una herramienta efectiva para contrarrestar esta tendencia, ya que permite a los estudiantes tomar control activo de su propio proceso de aprendizaje, estableciendo metas y monitoreando su progreso. En este contexto, la presente

investigación sobre los efectos del aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica cobra gran relevancia, dado que se enfoca en los estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco, quienes se encuentran en una etapa crucial de su formación académica. Abordar esta problemática permitirá no solo mejorar los resultados académicos, sino también contribuir al desarrollo de competencias fundamentales para la vida adulta (Schunk, 2012)

A nivel mundial, la procrastinación académica ha sido identificada como una conducta frecuente en los estudiantes. De acuerdo con un estudio realizado por el Foro Económico Mundial (2019), aproximadamente el 85% de los estudiantes universitarios en todo el mundo reportan haber procrastinado en alguna ocasión, y un 45% lo hacen de manera regular. Esta tendencia se ve reflejada en distintos contextos educativos, lo que genera preocupación debido a su impacto negativo en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes (Tuckman, 2018). La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2020) también señala que la procrastinación afecta particularmente a los estudiantes con mayores dificultades para gestionar su tiempo, lo que agrava las brechas de rendimiento académico entre distintos grupos sociales. De no abordarse adecuadamente, este fenómeno podría perpetuar desigualdades en el acceso a oportunidades educativas y laborales (OCDE, 2020).

Por otro lado, estudios recientes en países como Estados Unidos y Canadá muestran que la procrastinación académica es un problema que ha ido en aumento en los últimos años. Según un informe del American Psychological Association (APA, 2021), el 60% de los estudiantes de secundaria reportaron haber aplazado sus tareas escolares en varias ocasiones, lo que afecta su desempeño académico y bienestar emocional. A esto se suma un incremento en los niveles de ansiedad y estrés relacionados con la procrastinación, lo que indica la necesidad urgente de implementar estrategias de intervención efectivas como el aprendizaje

autorregulado para mitigar este problema (APA, 2021). La introducción de programas de autorregulación del aprendizaje en estas regiones ha demostrado resultados positivos, disminuyendo significativamente la procrastinación y mejorando la autoeficacia de los estudiantes (Zimmerman & Schunk, 2018).

En el contexto nacional, Perú no es ajeno a la problemática de la procrastinación académica. Un estudio realizado por el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2020) reveló que el 70% de los estudiantes de secundaria en instituciones públicas reportan dificultades para cumplir con sus tareas a tiempo, lo que genera un impacto negativo en su rendimiento académico. Esta cifra se ve agravada por las barreras estructurales que enfrentan los estudiantes, como la falta de acceso a recursos tecnológicos y apoyo pedagógico, lo que limita su capacidad para desarrollar estrategias de autorregulación (MINEDU, 2020). La implementación de programas de aprendizaje autorregulado ha sido limitada en el país, lo que destaca la importancia de investigaciones como la presente, que busca generar evidencia empírica sobre su eficacia para reducir la procrastinación académica.

Además, un informe de la Defensoría del Pueblo (2022) advierte que la procrastinación académica está asociada con altos niveles de deserción escolar en los estudiantes de secundaria, particularmente en las zonas rurales y urbanas marginales del país. La falta de acompañamiento pedagógico y la presión académica son factores que inciden en este fenómeno, afectando gravemente la continuidad educativa de los estudiantes más vulnerables (Defensoría del Pueblo, 2022). Esta situación se agrava en un contexto de pandemia, donde el aprendizaje remoto exacerbó las dificultades para la autorregulación y organización del tiempo por parte de los estudiantes (García & Ríos, 2021). Por lo tanto, la promoción de estrategias como el aprendizaje autorregulado puede desempeñar un rol crucial en la mejora de la calidad educativa y la reducción de las tasas de abandono escolar.

A nivel local, en Cusco, la situación no es distinta. Un estudio realizado por la Dirección Regional de Educación de Cusco (DREC, 2023) señala que el 65% de los estudiantes de educación secundaria presentan problemas de procrastinación, lo que afecta su rendimiento académico y su permanencia en el sistema educativo. Los docentes de la región también reportan dificultades para implementar estrategias que fomenten la autorregulación del aprendizaje, debido a la falta de formación específica en estas áreas (DREC, 2023). Estas cifras revelan la necesidad urgente de implementar programas de intervención que ayuden a los estudiantes a gestionar de manera efectiva su tiempo y responsabilidades académicas.

Por su parte, un estudio realizado por la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC, 2022) muestra que el 58% de los estudiantes de secundaria que participan en programas educativos extracurriculares presentan una mejora significativa en la gestión de su tiempo y reducción de la procrastinación académica. Estos resultados sugieren que las intervenciones orientadas al desarrollo de competencias autorreguladoras pueden ser efectivas en el contexto local, siempre que se adapten a las necesidades específicas de los estudiantes de la región (UNSAAC, 2022).

En la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera de Cusco, la procrastinación académica se manifiesta como una problemática persistente que afecta de manera directa el desempeño y la formación integral de los estudiantes del VII ciclo. En el contexto cotidiano de la institución, se observa que una proporción significativa de estudiantes posterga sistemáticamente la realización de tareas escolares, proyectos de investigación, trabajos escritos y actividades de estudio para evaluaciones, optando por realizarlos de manera apresurada o incompleta en plazos muy cercanos a las fechas de entrega. Esta conducta se traduce en productos académicos de baja calidad, incumplimiento de cronogramas pedagógicos y dificultades para consolidar aprendizajes significativos

En este sentido, la presente investigación busca explorar cómo la implementación de estrategias de aprendizaje autorregulado en la I.E. de aplicación Fortunato L. Herrera puede influir en la disminución de la procrastinación académica. Si no se implementan acciones correctivas adecuadas para abordar el problema de la procrastinación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. de aplicación Fortunato L. Herrera, las consecuencias podrían ser graves a mediano y largo plazo. En primer lugar, se prevé un incremento en los niveles de estrés y ansiedad entre los estudiantes, lo que podría derivar en problemas de salud mental que afecten no solo su rendimiento académico, sino también su bienestar general (Schunk & Zimmerman, 2018). Además, la procrastinación podría llevar a una disminución significativa en el rendimiento académico de los estudiantes, lo que aumentaría las tasas de repetición y deserción escolar (APA, 2021). A largo plazo, la falta de habilidades de autorregulación en los estudiantes podría dificultar su éxito en la educación superior y su inserción en el mercado laboral, perpetuando un ciclo de baja productividad y dificultades económicas (Zimmerman, 2011).

1.4. Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿Cuál es el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024?

1.4.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la dimensión falta de autorregulación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024?

- b)** ¿Cuál es el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la dimensión postergación de tareas en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024?

1.5. Formulación de objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024.

1.5.2. Objetivos específicos

- a)** Determinar el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la dimensión falta de autorregulación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024
- b)** Determinar el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la dimensión postergación de tareas en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024.

1.6. Formulación de hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

El taller sobre aprendizaje autorregulado tiene un efecto significativo en la procrastinación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024.

1.6.2. Hipótesis específicas

- a)** El taller sobre aprendizaje autorregulado tiene un efecto significativo en la dimensión falta de autorregulación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024.

- b)** El taller sobre aprendizaje autorregulado tiene un efecto significativo en la dimensión postergación de tareas en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024

1.7. Justificación de la investigación

a) Justificación teórica.

El estudio titulado "Efectos del Taller de Autorregulación del Aprendizaje en la Procrastinación Académica en Estudiantes del VII Ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024" enriquece el conocimiento teórico en psicología educativa al examinar la relación causal entre el aprendizaje autorregulado y la procrastinación académica. Estos dos fenómenos, ampliamente investigados, requieren mayor investigación sobre su interacción en contextos específicos, como la educación secundaria. Este estudio se fundamenta en los modelos de autorregulación del aprendizaje propuestos por Zimmerman (2008) y Pintrich (2004), que enfatizan la importancia de las estrategias metacognitivas, motivacionales y conductuales en el proceso de aprendizaje. De igual manera, la investigación se fundamenta en las teorías de la procrastinación académica (Steel, 2007), que la definen como una deficiencia en la autorregulación. Este estudio respalda los modelos teóricos y los complementa al proporcionar datos empíricos sobre la eficacia de un taller diseñado para mejorar la autorregulación en estudiantes adolescentes. En consecuencia, se espera que los hallazgos mejoren la comprensión de cómo la autorregulación podría aliviar la procrastinación académica en entornos educativos prácticos.

b) Justificación metodológica

La técnica elegida para este estudio proporcionará una evaluación objetiva y precisa del impacto del taller de aprendizaje autorregulado en la procrastinación

académica de los estudiantes. Este enfoque es pertinente ya que permite la comparación de los niveles de procrastinación antes y durante la intervención, así como entre un grupo experimental y un grupo de control. Se utilizarán medidas validadas, incluida la Escala de Procrastinación Académica (EPA), para garantizar la fiabilidad y validez de los datos. Además, el uso de métodos estadísticos apropiados proporcionará una evaluación precisa de cualquier reducción sustancial en la procrastinación después de la implementación del taller. Este enfoque metodológico ofrece rigor científico y es distintivo en el contexto local, ya que no se ha realizado ningún estudio en el área utilizando tratamientos basados en la autorregulación para abordar la procrastinación académica entre estudiantes de secundaria.

c) Justificación pedagógica

Los hallazgos de este estudio pueden tener una influencia beneficiosa y concreta en el ámbito educativo. Los resultados ilustran la eficacia del aprendizaje autorregulado para mitigar la procrastinación académica, lo cual puede utilizarse en el desarrollo de programas de intervención destinados a mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. En el contexto de la Escuela de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco, el taller propuesto facilitará el desarrollo de habilidades de autorregulación en los estudiantes, incluyendo la gestión del tiempo y el establecimiento de metas, mejorando así su capacidad para completar las tareas académicas de manera eficiente y disminuyendo la procrastinación. La implementación de programas basados en la autorregulación podría replicarse en otras instituciones educativas, mejorando la calidad general de los procesos educativos en la zona. Además, los educadores utilizarán los resultados para modificar sus métodos de enseñanza, cultivando habilidades de aprendizaje que fomenten la autonomía y la autorregulación en sus alumnos.

d) Justificación práctica

Desde una perspectiva práctica, la presente investigación posee un alto valor aplicado, debido a que el diseño cuasiexperimental permite intervenir directamente en una problemática real y recurrente dentro de la I.E. de Aplicación Fortunato Luciano Herrera de Cusco. La implementación del taller de aprendizaje autorregulado no solo buscó medir efectos estadísticos, sino generar cambios observables en las conductas académicas de los estudiantes del VII ciclo, particularmente en la planificación del estudio, el manejo del tiempo y la reducción de la postergación de tareas. Los resultados obtenidos permiten contar con una estrategia pedagógica estructurada, viable y contextualizada, que podrá ser incorporada como parte de las acciones tutoriales o de acompañamiento académico de la institución. Asimismo, el estudio proporciona a directivos y docentes evidencia empírica local para la toma de decisiones educativas orientadas a la prevención de la procrastinación académica, fortaleciendo prácticas de intervención temprana que contribuyan a mejorar el rendimiento escolar y el bienestar estudiantil de manera sostenible.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Internacionales

Morales (2022) en España realizó una investigación titulada Programa de Mejora de la Autorregulación del Aprendizaje para Mitigar la Procrastinación Académica en Educación Secundaria Obligatoria. El objetivo principal del estudio es desarrollar y evaluar un programa de intervención para mejorar la autorregulación en el aprendizaje y disminuir la procrastinación académica entre los estudiantes de educación secundaria obligatoria. Se utilizó una metodología cuasi-experimental con un diseño pretest-posttest. La intervención consistió en un curso de ocho sesiones dirigido a cultivar habilidades de autorregulación en los procesos de aprendizaje de los estudiantes. La población de investigación incluyó estudiantes de educación secundaria, con un tamaño de muestra de 60 individuos. Se utilizaron cuestionarios para evaluar la procrastinación académica y el aprendizaje de técnicas de autorregulación antes y durante el programa. Resultados: Los hallazgos demostraron una reducción significativa en los niveles de procrastinación académica después de la intervención, particularmente entre los estudiantes que participaron en programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento (PEA). Además, se observó una mejora en el uso de mecanismos de autorregulación, especialmente en la gestión del tiempo y la planificación del trabajo. El estudio concluye que el programa de autorregulación del aprendizaje reduce eficazmente la procrastinación académica en estudiantes de secundaria. Los participantes mostraron una mayor conciencia de su tendencia a la procrastinación y un mayor uso de técnicas de autorregulación del aprendizaje, lo que les permitió controlar mejor

su rendimiento académico. Los datos indican que la autorregulación del aprendizaje es una estrategia eficaz para mitigar la procrastinación y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Astuti (2024) en Indonesia realizó una investigación titulada: El impacto del aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica entre los estudiantes de la Universidad Muhammadiyah, Palangkaraya. El objetivo principal de este estudio es evaluar el impacto del aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica de los estudiantes de la Universidad Muhammadiyah, Palangkaraya. Métodos: La investigación utilizó una metodología cuantitativa con un diseño cuasiexperimental. La población incluyó a 2714 estudiantes de la Universidad Muhammadiyah, Palangkaraya, de los cuales 349 fueron elegidos aleatoriamente como muestra. Se distribuyeron cuestionarios para evaluar la procrastinación académica y el aprendizaje autorregulado. Los datos se examinaron mediante regresión lineal para determinar la correlación entre las variables. Hallazgos: Los hallazgos indicaron que el aprendizaje autorregulado influye significativamente en la procrastinación académica de los estudiantes. El análisis de regresión reveló un nivel de significancia de 0,025, lo que indica que los estudiantes con mayor autorregulación tienden a procrastinar menos en sus esfuerzos académicos. Conclusiones: El aprendizaje autorregulado es un factor determinante para mitigar la procrastinación académica entre los estudiantes. Quienes utilizan metodologías de aprendizaje autorregulado tienen una mayor capacidad para gestionar su tiempo y obligaciones, reduciendo así la propensión a la procrastinación. Este estudio subraya la importancia de fomentar el aprendizaje autorregulado en entornos educativos para mejorar el rendimiento estudiantil y mitigar la procrastinación.

García et al. (2023) en España realizaron una investigación sobre los efectos del aprendizaje autorregulado y la procrastinación en el estrés académico, el bienestar subjetivo

y el rendimiento académico en la educación secundaria. El objetivo principal del estudio es examinar los vínculos estructurales entre el aprendizaje autorregulado y la procrastinación académica, junto con sus impactos en el bienestar subjetivo, el estrés académico y el rendimiento académico entre los estudiantes de educación secundaria. Métodos: El estudio utiliza una metodología cuantitativa con un marco estructural teórico. La muestra incluyó a 728 estudiantes de educación secundaria de una importante ciudad del este de España. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios que evaluaban el aprendizaje autorregulado, la procrastinación académica, el estrés académico, el bienestar subjetivo y el éxito académico. Se utilizó el análisis de trayectoria para determinar las correlaciones entre las variables. Resultados: El modelo estructural sugerido demostró un ajuste aceptable, lo que indica que el aprendizaje autorregulado predice fuertemente el estrés académico, el bienestar subjetivo y el rendimiento académico. Además, la procrastinación académica sirvió como mediador en estas conexiones. El modelo predijo el 9,8 % de la variación en el estrés académico, el 23,1 % en el bienestar subjetivo y el 14 % en el rendimiento académico. No se identificaron efectos moderadores atribuibles al género; sin embargo, el nivel educativo moderó varias correlaciones, incluidas las que se establecen entre la autoeficacia y el rendimiento académico. Conclusiones: Los hallazgos subrayan la importancia del aprendizaje autorregulado como determinante crítico del rendimiento académico, el bienestar y la reducción del estrés académico. La procrastinación actúa como un mediador que afecta negativamente el bienestar y el rendimiento académico de los niños. Los resultados indican la necesidad de intervenciones educativas que fomenten el desarrollo de técnicas de aprendizaje autorregulado para mejorar los resultados académicos y emocionales de los estudiantes en la educación secundaria.

2.1.2. Nacionales

Ferreyra (2022) realizó un estudio sobre autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una institución privada de la región de Villa El Salvador, Lima, en 2021. El objetivo principal del estudio fue determinar la correlación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de una institución privada de la región de Villa El Salvador, Lima, en 2021. El estudio utilizó una metodología cuantitativa caracterizada por un marco no experimental, transversal y correlacional-descriptivo. La muestra incluyó a 79 estudiantes universitarios matriculados en el programa de Ciencias de la Comunicación. Los datos se recopilaron utilizando dos instrumentos: la Escala General de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer (1996), modificada por Grimaldo (2005), y la Escala de Procrastinación Académica de Busko, desarrollada por Domínguez-Lara (2016). Los datos se analizaron con la correlación de Pearson. Resultados: Los hallazgos indicaron una conexión estadísticamente significativa, negativa y de fuerza media ($r = -0,345$; $p = 0,002$) entre la autoeficacia y la procrastinación académica. Los estudiantes con niveles elevados de autoeficacia a menudo procrastinan en menor medida. Se observó una asociación significativa entre los estudiantes varones ($r = -0,414$; $p = 0,006$), los de 18 a 20 años ($r = -0,521$; $p = 0,004$) y los estudiantes de pregrado ($r = -0,476$; $p = 0,003$). El estudio muestra que existe una correlación negativa entre la autoeficacia y la procrastinación académica entre los estudiantes. Los individuos con autoeficacia elevada tienen niveles reducidos de procrastinación. Esto indica que mejorar la autoeficacia de los estudiantes puede disminuir la procrastinación y elevar el rendimiento académico, lo que subraya la necesidad de implementar programas que cultiven la autoeficacia en entornos universitarios.

Calderón (2020) realizó una investigación sobre técnicas de aprendizaje y procrastinación académica entre estudiantes de educación en una institución privada en Lima. El objetivo principal de este estudio fue determinar la correlación entre los estilos de

aprendizaje y la procrastinación académica entre estudiantes de educación en una institución privada en Lima. Métodos: El estudio utilizó un método cuantitativo fundamental con un diseño transversal no experimental, caracterizado por un nivel correlacional descriptivo. La población incluyó 88 estudiantes, de los cuales se obtuvo una muestra de 72 individuos por muestreo aleatorio. Los datos fueron adquiridos por encuestas utilizando preguntas previamente validadas que exhibieron buena confiabilidad, como lo demuestra el coeficiente de Cronbach (0.969 y 0.843). Los resultados indicaron un vínculo positivo sustancial entre las técnicas de aprendizaje y la procrastinación académica, con un valor Rho de Spearman de 0.440 ($p = 0.000$). Se identificó una correlación sustancial entre las estrategias de aprendizaje y diversas dimensiones de la procrastinación, incluyendo la procrastinación emocional crónica ($r_s = 0,442$), la procrastinación inducida por estímulos exigentes ($r_s = 0,299$), la procrastinación derivada de la incompetencia personal ($r_s = 0,268$) y la procrastinación resultante de la aversión a las tareas ($r_s = 0,401$). El estudio muestra que existe una asociación positiva y sustancial entre los estilos de aprendizaje y la procrastinación académica entre los estudiantes. Las habilidades de aprendizaje son esenciales para la gestión y planificación efectivas del tiempo, lo cual afecta directamente los niveles de procrastinación. Los resultados indican la necesidad de fomentar buenas prácticas de aprendizaje para mitigar la procrastinación y mejorar el rendimiento académico entre los estudiantes universitarios.

Saldoval & Altamirano (2022) realizaron una investigación sobre la autorregulación y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de una institución privada de Lima Metropolitana. El objetivo principal de este estudio es determinar la correlación entre la autorregulación del aprendizaje y la procrastinación académica en estudiantes de psicología de una institución privada de Lima Metropolitana. Métodos: Se empleó una metodología cuantitativa, con un diseño descriptivo correlacional de corte transversal. La

muestra estuvo compuesta por 370 estudiantes de psicología, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 y los 40 años. La recolección de datos se realizó mediante dos instrumentos: el Cuestionario de Autorregulación del Aprendizaje y la Escala de Procrastinación Académica. Los datos se analizaron con el coeficiente de correlación de Spearman. Resultados: Los resultados primarios indicaron una asociación negativa sustancial entre la autorregulación del aprendizaje y la procrastinación académica. El aspecto de la autonomía en la autorregulación presentó una conexión negativa moderada con la procrastinación académica ($\rho = -0,495$, $p < 0,01$), lo que indica que los estudiantes con mayor autonomía en su aprendizaje tienden a retrasarse menos. No se observó una relación sustancial entre el aspecto de control de la autorregulación y la procrastinación. Conclusiones: La autorregulación del aprendizaje, especialmente en su aspecto de autonomía, se correlaciona con una menor procrastinación académica. Los estudiantes que muestran habilidades superiores de aprendizaje autodirigido son menos propensos a procrastinar, lo que indica la necesidad de fomentar mecanismos de autorregulación en el contexto universitario para mejorar el rendimiento académico y mitigar la procrastinación.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Aprendizaje autorregulado

2.2.1.1. Definición y conceptualización del aprendizaje autorregulado

El aprendizaje autorregulado es un proceso mediante el cual los estudiantes participan activamente en su educación mediante la planificación, la supervisión, el control y la evaluación de sus esfuerzos académicos. Esta noción, formulada inicialmente por Zimmerman (2008), postula que los estudiantes no son solo consumidores pasivos de conocimiento, sino que participan activa y constructivamente en la regulación de su propio proceso de aprendizaje. Este método postula que los estudiantes competentes pueden establecer objetivos precisos, elegir e implementar técnicas adecuadas para alcanzarlos,

realizar un seguimiento de su progreso y modificar sus actividades según sea necesario. En consecuencia, el aprendizaje autorregulado se convierte en un proceso dinámico y cíclico que permite a los estudiantes modificar sus prácticas de aprendizaje según las necesidades de diversos entornos académicos (Pinto y Palacios, 2022).

Gambo y Shakir (2021) caracterizan el aprendizaje autorregulado como un proceso cíclico que incluye tres fases esenciales: la fase de planificación, la fase de rendimiento y la fase de autorreflexión. Durante la fase de planificación, los estudiantes establecen objetivos explícitos y desarrollan métodos para alcanzarlos. La fase de ejecución incluye la implementación de estas estrategias y la evaluación continua del progreso hacia los objetivos definidos. Finalmente, durante la fase de autorreflexión, los estudiantes evalúan los resultados de sus esfuerzos e implementan las modificaciones necesarias para mejorar su rendimiento futuro. Este modelo enfatiza la importancia del control metacognitivo, la autoeficacia y la motivación en el aprendizaje autorregulado, ya que son componentes esenciales para que los estudiantes gestionen eficazmente su propio proceso de aprendizaje (Gambo y Shakir, 2021).

Boekaerts (2017) es otro importante impulsor de la idea del aprendizaje autorregulado, reforzándola al incluir dimensiones emocionales y motivacionales. Boekaerts afirma que el aprendizaje autorregulado abarca el control de la conducta académica, así como la gestión de las emociones y la motivación. En su paradigma de doble proceso, los estudiantes oscilan entre la gestión de su aprendizaje y la supervisión de su bienestar, lo que les permite afrontar los obstáculos académicos de forma más integral. La capacidad de controlar emociones como la ansiedad o el estrés académico es crucial para mantener la atención en la tarea y evitar la procrastinación, que puede obstaculizar el progreso académico (Boekaerts, 2017). Pintrich (2004) amplía considerablemente el concepto de aprendizaje autorregulado, enfatizando la relevancia de la motivación intrínseca. Pintrich afirma que los

estudiantes autorregulados son hábiles en la gestión de su tiempo y recursos, y están genuinamente impulsados por el deseo de mejorar sus conocimientos y habilidades. La motivación es fundamental en el ciclo de autorregulación, afectando la formulación de objetivos, la persistencia y la disposición a modificar los procesos de aprendizaje según sea necesario. En consecuencia, el aprendizaje autorregulado se considera un proceso en el que la cognición, la motivación y la emoción están estrechamente interconectadas (Pintrich, 2004).

2.2.1.2. Modelos teóricos del aprendizaje autorregulado

El aprendizaje autorregulado se ha analizado a través de diversos marcos teóricos, ofreciendo modelos que explican cómo los estudiantes supervisan activamente sus propios procesos de aprendizaje. Estos modelos explican cómo los estudiantes establecen objetivos, eligen tácticas de aprendizaje, evalúan su progreso y modifican su comportamiento para mejorar su rendimiento. A continuación, se describen los modelos teóricos más relevantes en el ámbito del aprendizaje autorregulado.

a) Modelo Cíclico de Zimmerman

El modelo cíclico introducido por Zimmerman (2000) es uno de los marcos más significativos para el análisis del aprendizaje autorregulado. Este enfoque consta de tres fases interconectadas: la fase de planificación, la fase de ejecución y la fase de autorreflexión. Durante la fase de planificación, el estudiante establece objetivos y elige tácticas para alcanzarlos, basándose en el análisis de tareas y la autoeficacia percibida. Durante la fase de ejecución, el estudiante aplica las tácticas seleccionadas, evaluando su éxito y modificando su comportamiento según sea necesario. Finalmente, durante la fase de autorreflexión, el estudiante evalúa los resultados de sus esfuerzos y el nivel de éxito alcanzado, lo que le permite modificar sus técnicas y objetivos para posteriores proyectos de aprendizaje.

Este enfoque enfatiza las características dinámicas del aprendizaje autorregulado, incluyendo un proceso continuo de retroalimentación y modificación que permite a los estudiantes adaptarse a las cambiantes exigencias de las actividades académicas (Zimmerman, 2002). Además, destaca la importancia de la metacognición, la autoeficacia y la motivación, componentes esenciales para que los estudiantes gestionen eficazmente su propio aprendizaje. La autorreflexión es esencial, ya que mejora la conciencia de la propia eficacia, fomentando así la autoeficacia y mejorando el éxito académico.

b) Modelo de Pintrich

Pintrich (2004) creó un modelo exhaustivo de aprendizaje autorregulado que incluye cuatro fases esenciales: la fase de planificación, la fase de seguimiento, la fase de control y la fase de reflexión. Cada paso abarca dimensiones cognitivas y emotivas, lo que subraya la interacción entre la motivación y el control del aprendizaje.

Durante la fase de planificación, los estudiantes establecen objetivos y evalúan los recursos necesarios para alcanzarlos. Durante la fase de seguimiento, evalúan su progreso en tiempo real, verificando su alineamiento con las metas establecidas. La fase de control abarca la toma de decisiones y la ejecución de métodos de ajuste, lo que permite a los estudiantes modificar su comportamiento según sea necesario para mejorar su rendimiento. En la fase de reflexión, evalúan los resultados y la eficacia de sus tácticas, lo que posteriormente informa el establecimiento de nuevos objetivos y modificaciones en el proceso de aprendizaje.

El concepto de Pintrich es especialmente significativo, ya que subraya el papel crucial de la motivación intrínseca en el aprendizaje autorregulado. Este método postula que los estudiantes gobiernan sus esfuerzos académicos a la vez que gestionan su motivación y emociones, lo que les permite perseverar ante los desafíos y mantener su interés en el aprendizaje (Pintrich, 2004). La motivación y la cognición están estrechamente conectadas,

lo que indica que los estudiantes autorregulados no solo se concentran en completar tareas, sino que también se ven impulsados por el deseo de adquirir conocimientos y mejorar sus habilidades.

c) Modelo de Boekaerts: Regulación Dual

Gambo y Shakir (2021) introducen el concepto de regulación dual en su marco teórico del aprendizaje autorregulado. Este método enfatiza la interacción entre dos sistemas reguladores: el sistema de regulación del aprendizaje y el sistema de regulación del bienestar. Boekaerts afirma que los estudiantes autorregulados se concentran tanto en gestionar sus responsabilidades académicas como en controlar sus emociones y bienestar, especialmente cuando se enfrentan a obstáculos o problemas (Boekaerts, 2017).

Este concepto permite a los estudiantes alternar entre el control de sus actividades de aprendizaje y la gestión de sus estados de ánimo, lo que facilita un enfoque más equilibrado de las tareas académicas. Los estudiantes con niveles elevados de estrés o ansiedad tienden a priorizar la regulación de su bienestar emocional antes de retomar las tareas académicas. Este enfoque es especialmente beneficioso para comprender el impacto de las variables emocionales y afectivas en el proceso de aprendizaje, lo que ayuda a los estudiantes a mitigar la procrastinación y mejorar su rendimiento (Boekaerts, 2011). El enfoque de Boekaerts es especialmente pertinente en entornos educativos caracterizados por un alto nivel de presión o ansiedad, ya que ofrece una perspectiva holística que reconoce la importancia de la regulación emocional en el proceso de aprendizaje. Este método promueve que los estudiantes cultiven tanto las habilidades cognitivas como los mecanismos de regulación emocional, lo que les permite afrontar los problemas académicos con mayor éxito (Boekaerts et al., 2022).

2.2.1.3. Estrategias de aprendizaje autorregulado aplicadas al contexto educativo

El aprendizaje autorregulado, definido como la capacidad del estudiante para organizar, supervisar y modificar su proceso de aprendizaje, se facilita mediante un conjunto de estrategias que permiten a las personas gestionar eficientemente sus responsabilidades académicas. Estas estrategias no solo promueven la adquisición de conocimientos, sino que también aumentan la autonomía del estudiante y su capacidad para afrontar retos académicos desafiantes. En el ámbito educativo, estas estrategias son cruciales para fomentar el rendimiento académico y cultivar habilidades que empoderen a los estudiantes para convertirse en aprendices autosuficientes y competentes a lo largo de la vida (Zimmerman, 2008).

a) Estrategias de planificación y organización

Las técnicas de planificación y organización son elementos fundamentales del aprendizaje autorregulado, permitiendo a los estudiantes planificar eficientemente sus esfuerzos académicos. Estas tácticas incluyen la formulación de metas, el desarrollo de planes de acción y la organización de los recursos necesarios para la finalización del trabajo.

Establecer metas es una estrategia clave. Locke y Latham (2002) afirman que los estudiantes que establecen objetivos claros y explícitos suelen lograr un rendimiento académico superior, ya que dichas metas les proporcionan dirección e impulso. Los objetivos deben ser pragmáticos y alcanzables, pero lo suficientemente exigentes como para promover el crecimiento estudiantil. En este contexto, establecer objetivos a corto y largo plazo permite a los estudiantes mantener la concentración y la dedicación a sus actividades académicas.

La planificación y la organización incluyen la gestión del tiempo. Este método implica crear horarios de estudio y designar momentos precisos para completar tareas o prepararse para exámenes. Boekaerts (2017) enfatiza que la gestión del tiempo es esencial para prevenir la procrastinación, un problema frecuente en el ámbito académico. Los

estudiantes que utilizan buenas técnicas de gestión del tiempo son más hábiles para cumplir con los plazos y gestionar sus responsabilidades académicas de forma equilibrada.

b) Estrategias de monitoreo y control del aprendizaje

El seguimiento del aprendizaje es un componente crucial del aprendizaje autorregulado, que incluye la capacidad del estudiante para evaluar consistentemente su progreso a lo largo de la ejecución de las tareas académicas. Esta técnica implica evaluar la comprensión de la información, modificar los enfoques según sea necesario y reconocer cualquier desafío o impedimento. Schraw y Dennison (1994) afirman que el seguimiento metacognitivo permite a los estudiantes reconocer sus procesos de aprendizaje, lo que permite realizar ajustes para mejorar su rendimiento.

El seguimiento del aprendizaje está estrechamente vinculado al control cognitivo. Los estudiantes que utilizan el control cognitivo evalúan la eficacia de sus tácticas y modifican su comportamiento si reconocen que no están logrando los resultados esperados. Si un estudiante identifica que una determinada técnica de estudio es ineficaz, puede elegir una alternativa más adecuada. Esto promueve la flexibilidad cognitiva, crucial para responder a diversas actividades y requisitos académicos (Pintrich, 2004).

c) Estrategias de regulación emocional

La regulación emocional es un elemento crucial del aprendizaje autorregulado, ya que las emociones influyen significativamente en el rendimiento académico. Los estudiantes autorregulados no solo supervisan sus esfuerzos académicos, sino que también poseen la capacidad de regular sus emociones, especialmente en circunstancias estresantes o que generan ansiedad. Boekaerts (2011) afirma que la regulación emocional permite a los estudiantes mantener la concentración en las actividades y mitigar el impacto del estrés o la preocupación en su rendimiento.

Las tácticas de regulación emocional incluyen la reestructuración cognitiva, que consiste en modificar la percepción de una circunstancia estresante para adoptar una perspectiva más positiva, y técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación. Estas tácticas permiten a los estudiantes aliviar la ansiedad relacionada con los exámenes y mantener un equilibrio emocional que fomenta el aprendizaje. La autorregulación emocional es especialmente crucial en entornos educativos donde los alumnos experimentan una presión académica significativa.

d) Estrategias de autoevaluación y retroalimentación

La autoevaluación es una estrategia muy eficaz para el aprendizaje autorregulado. Esta técnica requiere que los estudiantes introspecciones su desempeño y evalúen el grado de cumplimiento de sus objetivos. Grund y Fries (2018) afirman que la autoevaluación mejora la metacognición al permitirles desarrollar una comprensión más profunda de sus fortalezas y debilidades. Además, la autoevaluación es un componente esencial para modificar las tácticas de aprendizaje y mejorar el rendimiento en tareas posteriores.

La retroalimentación externa contribuye significativamente al aprendizaje autorregulado. La retroalimentación de educadores o compañeros permite a los alumnos obtener una perspectiva más objetiva de sus logros y les proporciona información esencial para modificar su enfoque. Grund y Fries (2018) afirman que una retroalimentación eficaz debe ser precisa y centrarse en el proceso de aprendizaje, en lugar de simplemente asignar una calificación. Esto permite a los estudiantes identificar áreas de mejora y modificar sus estrategias de aprendizaje.

e) Estrategias de motivación

La motivación intrínseca es crucial para que los estudiantes mantengan la dedicación y la resiliencia necesarias para gestionar su propio aprendizaje. Las técnicas de motivación incluyen establecer objetivos personales significativos, atribuir los éxitos al esfuerzo

individual y utilizar incentivos intrínsecos. Deci y Ryan (2000) afirman que los estudiantes que cultivan la motivación intrínseca muestran mayor persistencia, disfrutan más del estudio y obtienen mejores resultados académicos.

El uso de la autoeficacia como técnica de motivación es esencial. La autoeficacia denota la convicción del estudiante en su capacidad para realizar una tarea eficazmente (Bandura, 1997). Los estudiantes con una autoeficacia elevada son más propensos a afrontar los problemas académicos con seguridad, lo que mejora su capacidad de autorregulación del aprendizaje. Para cultivar la autoeficacia, es importante que los educadores proporcionen experiencias de éxito graduales, que permitan a los estudiantes ver la influencia de sus esfuerzos en el logro de sus objetivos.

2.2.2. Procrastinación académica

2.2.2.1. Definición y conceptualización de la procrastinación académica

La procrastinación académica es un fenómeno que implica el aplazamiento deliberado e innecesario de deberes o actividades académicas, a pesar de saber que dicho retraso puede tener consecuencias negativas. Esta conducta se caracteriza por el aplazamiento de tareas cruciales, como la finalización de tareas, proyectos o exámenes, lo que genera una discrepancia entre la intención de cumplir con las obligaciones académicas y su cumplimiento efectivo (Steel, 2012). La procrastinación académica es una forma particular de procrastinación en la que los estudiantes, a menudo de forma irracional, optan por retrasar sus obligaciones académicas, lo que finalmente genera altos niveles de estrés y un rendimiento inferior al esperado.

Este comportamiento es especialmente común en entornos educativos, donde el éxito depende de la autonomía y la gestión del tiempo. La procrastinación académica no solo tiene un impacto negativo en el rendimiento académico, sino también en el bienestar emocional de los estudiantes, lo que resulta en baja autoestima, sentimientos de remordimiento y

ansiedad (Ferrari y Tibbett, 2020). Se trata, por tanto, de una cuestión multifacética, influida por una combinación de factores cognitivos, afectivos y comportamentales, lo que supone un desafío sustancial tanto para los estudiantes como para los educadores.

2.2.2.2. Causas y Factores Asociados a la Procrastinación Académica

La procrastinación académica puede ser el resultado de diversos factores, que incluyen tanto aspectos individuales como contextuales. Entre las causas más comunes se encuentran:

a) Falta de Autorregulación

Uno de los factores más influyentes en la procrastinación académica es la falta de habilidades de autorregulación. Según Zimmerman (2008), la autorregulación implica la capacidad del estudiante para planificar, monitorear y evaluar su propio aprendizaje. Los estudiantes que no han desarrollado estas habilidades tienden a procrastinar, ya que carecen de las estrategias necesarias para gestionar su tiempo de manera efectiva y mantener el enfoque en las tareas académicas. La falta de una planificación adecuada y el no monitorear el progreso de sus tareas contribuyen al retraso en la finalización de las mismas.

b) Baja Autoeficacia

La autoeficacia, o la creencia de una persona en su capacidad para ejecutar las acciones necesarias para alcanzar un objetivo, es otro factor clave en la procrastinación académica. Los estudiantes que tienen baja autoeficacia a menudo dudan de su capacidad para completar con éxito las tareas académicas, lo que les lleva a evitarlas o postergarlas (Bandura, 1997). Estos estudiantes perciben las tareas como demasiado desafiantes, lo que incrementa su tendencia a procrastinar, en un intento de evitar el malestar que asocian con la tarea.

c) Ansiedad y Estrés

La ansiedad y el estrés también juegan un papel central en la procrastinación académica. Los estudiantes que sienten una elevada ansiedad ante la perspectiva de completar una tarea, ya sea por miedo al fracaso o a recibir críticas negativas, a menudo optan por posponerla como una estrategia de evitación emocional (Sirois & Pychyl, 2016). Si bien esta postergación puede reducir temporalmente la ansiedad, a largo plazo aumenta los niveles de estrés, ya que el estudiante se enfrenta a plazos más ajustados y a una mayor presión para cumplir con sus responsabilidades.

d) Falta de Motivación Intrínseca

La motivación también es un factor determinante en la procrastinación académica. De acuerdo con la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000), los estudiantes que carecen de motivación intrínseca, es decir, que no encuentran un valor personal o un interés en las tareas académicas, tienden a procrastinar más. Este fenómeno es particularmente común cuando los estudiantes perciben las tareas como irrelevantes o demasiado difíciles, lo que reduce su disposición para iniciarlas o completarlas.

Consecuencias de la Procrastinación Académica

Las consecuencias de la procrastinación académica son profundas, afectando tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes. A nivel académico, los estudiantes que procrastinan con frecuencia suelen obtener calificaciones más bajas, ya que no dedican el tiempo ni el esfuerzo necesarios para completar las tareas con calidad. Además, la procrastinación afecta negativamente la comprensión de los contenidos, ya que los estudiantes que posponen sus estudios hasta el último momento tienden a emplear estrategias superficiales de aprendizaje, como la memorización, en lugar de estrategias más profundas y efectivas (Steel, 2007).

En cuanto al bienestar emocional, la procrastinación está asociada con altos niveles de estrés, ansiedad y sentimientos de culpa. Los estudiantes que procrastinan a menudo se encuentran atrapados en un ciclo negativo: posponen las tareas para evitar la ansiedad, pero al hacerlo incrementan su estrés a medida que los plazos se acercan, lo que puede llevar a una disminución en su autoestima y a una mayor insatisfacción personal (Sirois & Pychyl, 2016). Además, este comportamiento puede generar una sensación de falta de control sobre el propio proceso de aprendizaje, lo que agrava los sentimientos de frustración y desmotivación.

2.2.2.3. Medición de la Procrastinación Académica

Dado que la procrastinación académica es un fenómeno complejo, su medición requiere el uso de instrumentos específicos que permitan evaluar tanto la frecuencia como las causas subyacentes de este comportamiento. Uno de los instrumentos más utilizados para medir la procrastinación académica es la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Esta escala evalúa la tendencia de los estudiantes a postergar tareas académicas, así como las emociones y pensamientos asociados con este comportamiento, lo que proporciona una medida integral de la procrastinación (Trujillo & Noé, 2020).

Otra herramienta ampliamente empleada es la Escala General de Procrastinación (Fernández & Brenlla, 2024), que ha sido adaptada para su uso en contextos académicos. Esta escala mide la procrastinación como un rasgo de personalidad y se enfoca en identificar patrones de dilación en diversas áreas, incluida la académica. Además, permite explorar las motivaciones emocionales y cognitivas que subyacen a la procrastinación, lo que es útil para desarrollar intervenciones específicas.

Por último, la Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) de Solomon y Rothblum (1984) es una escala que se centra exclusivamente en la procrastinación académica. Esta herramienta evalúa la frecuencia con la que los estudiantes procrastinan en

tareas específicas, como estudiar para exámenes o realizar proyectos, y también examina las razones que los estudiantes reportan para postergar dichas actividades. Esta información es crucial para comprender los factores individuales que influyen en la procrastinación y para diseñar estrategias de intervención personalizadas (Martín et al., 2023).

2.3. Variables y operacionalización de variables

Variable independiente: Taller sobre aprendizaje autorregulado

Intervención educativa diseñada para proporcionar a los estudiantes herramientas y estrategias que les permitan gestionar activamente su propio proceso de aprendizaje. Este taller se centra en el desarrollo de habilidades de planificación, monitoreo, control y evaluación de las actividades académicas, con el fin de promover la autonomía y la responsabilidad en el estudio. Mediante actividades dinámicas y reflexivas, los participantes aprenden a establecer metas académicas claras, organizar su tiempo de manera eficiente, aplicar estrategias efectivas de estudio y regular sus emociones frente a los desafíos académicos.

Variable dependiente: Procrastinación académica

Mecanismo de evitación emocional, donde los estudiantes posponen actividades académicas para escapar temporalmente de la ansiedad o el malestar que esas tareas les generan, aunque a largo plazo esto incrementa el estrés y las consecuencias negativas (Sirois & Pychyl, 2016)

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Estructura	Taller/sesiones
Taller sobre aprendizaje autorregulado	Es el proceso mediante el cual los estudiantes participan activamente en su educación mediante la planificación, la supervisión, el control y la evaluación de sus esfuerzos académicos. Zimmerman (2008)	El uso del aprendizaje autorregulado se dará a partir de la implementación de un taller destinado a mejorar la autorregulación del aprendizaje (Zimmerman, 2008).	El taller sobre aprendizaje autorregulado se desarrollará en 8 sesiones, las cuales tendrán en cuenta aspectos básicos del aprendizaje autorregulado dirigidos a afrontar la procrastinación académica	Taller sobre aprendizaje autorregulado para afrontar la procrastinación académica El taller contará con ocho sesiones de dos horas
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Procrastinación académica	Es un fenómeno que implica el aplazamiento deliberado e innecesario de deberes o actividades académicas, a pesar de saber que dicho retraso puede tener consecuencias negativas. (Steel, 2012)	Valoración obtenida para la procrastinación académica en términos de las dimensiones, indicadores e ítems, los últimos consignados en el instrumento) (Sirois & Pychyl, 2016)	Falta de autorregulación académica Postergación de tareas	• Establece objetivos • Evalúa su contexto y crea estrategias • Planifica y organiza el tiempo de estudio • Genera retrasos • Aplaza actividades • No cumple sus actividades

2.4. Marco conceptual

2.4.1. Ansiedad Académica

La ansiedad académica se refiere al malestar emocional que experimentan los estudiantes ante situaciones de evaluación o tareas académicas desafiantes. Esta ansiedad puede llevar a la procrastinación como una estrategia de evitación emocional, lo que a su vez incrementa el malestar cuando el plazo de entrega se acerca (Sirois & Pychyl, 2016).

2.4.2. Aprendizaje Autorregulado

El aprendizaje autorregulado se refiere a la capacidad de los estudiantes para gestionar activamente su propio proceso de aprendizaje mediante la planificación, monitoreo y ajuste de sus estrategias. Implica la autogestión de habilidades cognitivas y conductuales, lo que permite a los estudiantes establecer metas, seleccionar estrategias y evaluar su progreso (Zimmerman, 2008). El desarrollo de esta habilidad es fundamental para fomentar la autonomía y mejorar el rendimiento académico

2.4.3. Autoeficacia

La autoeficacia, concepto introducido por Bandura (1997), se refiere a la confianza de un individuo en su capacidad para realizar una tarea o alcanzar un objetivo. Los estudiantes con alta autoeficacia tienden a enfrentar los desafíos académicos con mayor perseverancia, mientras que aquellos con baja autoeficacia son más propensos a procrastinar (Rodríguez & Cantero, 2020)

2.4.4. Autorregulación Emocional

La autorregulación emocional es la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones de manera eficaz en situaciones académicas. En el contexto de la procrastinación, la regulación emocional es crucial, ya que la ansiedad o el miedo al fracaso pueden influir negativamente en la capacidad del estudiante para iniciar o completar tareas a tiempo (Gagne et al., 2021)

2.4.5. Ciclo de Autorregulación

El ciclo de autorregulación, propuesto por Zimmerman (2008), consiste en tres fases principales: la planificación (establecimiento de metas), el monitoreo (supervisión del progreso) y la reflexión (evaluación de resultados). Este ciclo permite a los estudiantes ajustar su comportamiento para mejorar el rendimiento académico, y es clave en la lucha contra la procrastinación.

2.4.6. Estrategias de Aprendizaje

Las estrategias de aprendizaje son técnicas o procedimientos que los estudiantes emplean para mejorar su comprensión y retención del conocimiento. Estas pueden incluir la toma de apuntes, el repaso de contenido, el uso de mapas conceptuales o la práctica distribuida. Los estudiantes que emplean estrategias efectivas de aprendizaje tienden a

procrastinar menos, ya que gestionan de manera adecuada el proceso académico (Pintrich, 2004)

2.4.7. Gestión del Tiempo

La gestión del tiempo es la capacidad de organizar y distribuir de manera eficaz las tareas académicas dentro de un período determinado. Los estudiantes que dominan esta habilidad pueden completar sus responsabilidades de manera oportuna y evitar la procrastinación (Steel, 2012)

2.4.8. Hábito de Estudio

Los hábitos de estudio son patrones regulares y consistentes de comportamiento relacionados con la manera en que los estudiantes organizan y ejecutan sus actividades académicas. La creación de hábitos de estudio sólidos permite una mayor organización, mejor gestión del tiempo y una reducción de la procrastinación (Ferrari & Tibbett, 2020)

2.4.9. Monitoreo del Aprendizaje

El monitoreo del aprendizaje implica la evaluación continua del propio progreso durante la ejecución de una tarea. Es una parte crucial del aprendizaje autorregulado, ya que permite al estudiante identificar cuándo debe ajustar sus estrategias para mejorar su desempeño (Howell & Watson, 2007)

2.4.10. Motivación Intrínseca

La motivación intrínseca es el impulso de realizar una tarea por el interés personal o la satisfacción que genera, sin necesidad de recompensas externas. Según Deci & Ryan (2008), los estudiantes con alta motivación intrínseca tienen menos probabilidades de procrastinar, ya que encuentran satisfacción en el proceso de aprendizaje.

2.4.11. Procrastinación Académica

La procrastinación académica es el retraso innecesario e intencional de tareas académicas, como estudiar o completar trabajos, a pesar de ser consciente de las

consecuencias negativas que esto puede implicar. Este fenómeno está asociado con dificultades en la gestión del tiempo, falta de motivación y factores emocionales como la ansiedad (Steel, 2012)

2.4.12. Retroalimentación

La retroalimentación, tanto interna (autoevaluación) como externa (de docentes o compañeros), es un componente esencial para el aprendizaje autorregulado. A través de la retroalimentación, los estudiantes pueden ajustar sus estrategias de estudio y mejorar su rendimiento académico. La retroalimentación oportuna y específica es clave para reducir la procrastinación (Lipsch-Wijnen & Dirkx, 2022)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y nivel de investigación

3.1.1. Tipo de estudio

La presente investigación se caracteriza por ser aplicada dado que tiene como objetivo aplicar o emplear el conocimiento en la solución de problemas prácticos o específicos (Sánchez & Reyes, 2015). En la presente investigación se busca determinar los efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación estudiantes del sexto ciclo.

3.1.2. Nivel del estudio

El nivel que alcanza la presente investigación es causal o explicativa porque busca establecer causas de los eventos son fenómenos, especificando porque ocurren estos y bajo qué condiciones (Hernández & Mendoza, 2018) en nuestro en el presente estudio se busca establecer los efectos que el empleo del taller sobre aprendizaje autorregulado, tienen sobre la procrastinación académica.

3.2. Diseño de investigación

La presente investigación asume un diseño cuasi experimental, el cual se caracteriza por comparar los efectos de una intervención o tratamiento en un grupo denominado experimental con otro grupo llamado control, en los que se mide antes y después de la intervención una variable o más, denominadas dependientes y donde no es posible aleatorizado la conformación de los grupos(Bernal, 2022).

El diagrama de este estudio es el siguiente:

GE: O1-----X-----O2

GC: O3-----O4

Donde:

GE: Grupo experimental

GC: Grupo control

O1, O3: Medición de la variable procrastinación académica

O2, O4: Medición de la variable procrastinación académica

3.3. Población y muestra de estudio

3.3.1. Población

La población comprende a la totalidad de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la Institución educativa de aplicación Fortunato L. Herrera, en número de 158.

Tabla N° 1

Población de estudio

Grado	Estudiantes	Porcentaje
3	58	17,4
4	52	17,4
5	48	13,9
Total	158	100,0

Fuente: Nómina de estudiantes 2024

3.3.2. Muestra

La muestra para la presente investigación, estuvo conformada por 52 estudiantes elegidos de manera no aleatoria por conveniencia, que están conformados en dos grupos, el grupo control con 25 estudiantes del tercer grado B y el grupo experimental conformado por 27 estudiantes del tercer grado C.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

Para el proceso de recolección de datos se empleó la técnica de la encuesta

3.4.2. Instrumentos

Para la recolección de los datos se utilizó la escala de procrastinación académica EPA, cuya ficha técnica se muestra a continuación:

Nombre del instrumento	:	Escala de Procrastinación Académica
Autor	:	Busko, D (1998)
Objetivo	:	Evalúa el nivel de la procrastinación académica en estudiantes
Lugar de procedencia	:	Ontario
Adaptación al español	:	Álvarez, O.
Año	:	2010
Adaptación al Perú	:	Trujillo, K., & Noe, M.
Año	:	2020
Aplicación	:	Individual o grupal
Tiempo de aplicación	:	20 min aproximadamente
Estructura	:	El instrumento cuenta con 30 ítems distribuidos en dos dimensiones autorregulación (18 ítems) y postergación de tareas (12 ítems).
Escala de medición de los ítems	:	Escala de frecuencia: Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5)

3.4.3. Validación y confiabilidad de los instrumentos

En cuanto a su validación la escala EPA fue validada por en su adaptación para estudiantes peruanos por Trujillo & Noé (2020), mostrando adecuada validez de contenido y constructo.

La confiabilidad del instrumento asimismo fue evaluada por Trujillo y Noé (2020), presentando una fiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach de 0,80.

3.5. Análisis e interpretación de la información

Los datos obtenidos tras la aplicación de los instrumentos de recolección fueron organizados, resumidos y presentados haciendo uso de tablas y gráficos estadísticos con ayuda del software IBM versión 29 y Excel 2019

Con los datos obtenidos se realizó la prueba de normalidad, y en función de la normalidad de los datos se empleó la prueba t de Student para grupos independientes que permitió comparar los resultados obtenidos para la variable dependiente procrastinación académica, asimismo se empleó el coeficiente de Cohen para estimar el tamaño del efecto del uso del taller sobre aprendizaje autorregulado sobre la procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1

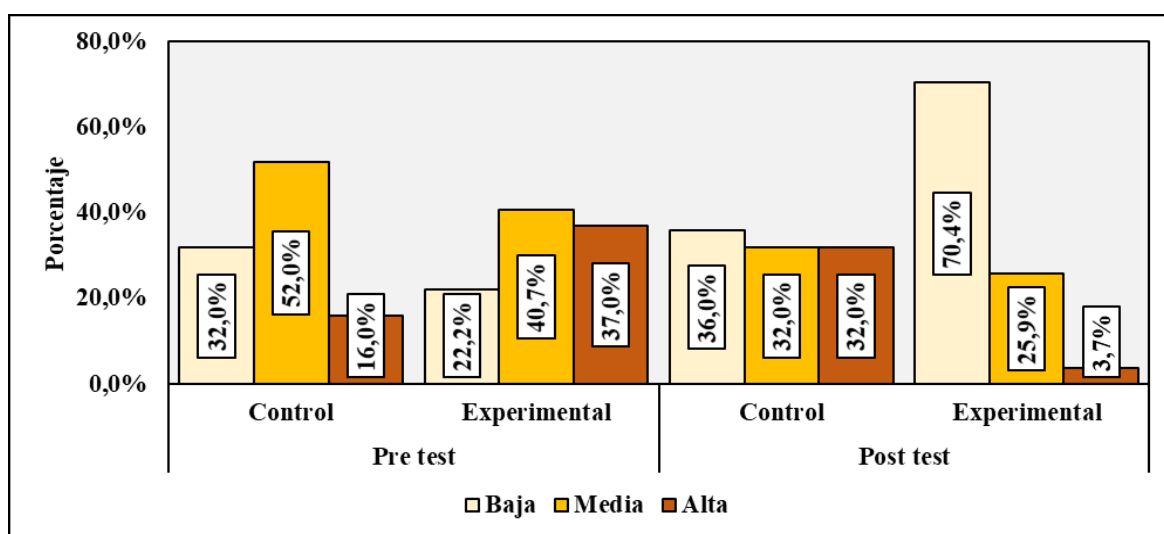
Distribución de frecuencias para la Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

		Pre test				Post test			
		Control		Experimental		Control		Experimental	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Procrastinación académica	Baja	8	32,0%	6	22,2%	9	36,0%	19	70,4%
	Media	13	52,0%	11	40,7%	8	32,0%	7	25,9%
	Alta	4	16,0%	10	37,0%	8	32,0%	1	3,7%
	Total	25	100,0%	27	100,0%	25	100,0%	27	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta mediante la hoja de cálculo Excel

Figura 2

Resultados para la Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024



Nota: Gráfica obtenida de la hoja de cálculo de Excel

La Tabla 1 muestra la distribución de frecuencias de los niveles de procrastinación académica antes y después de la intervención, en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, en el marco del estudio titulado “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En el pre test, ambos grupos presentaban altos niveles de procrastinación: el 37,0 % de los estudiantes del grupo experimental y el 16,0 % del grupo control estaban en el nivel alto. Sin embargo, tras la aplicación del taller, se evidenció una disminución significativa en el grupo experimental: el nivel alto de procrastinación se redujo drásticamente al 3,7 %, mientras que el nivel bajo aumentó de 22,2 % a 70,4 %. En cambio, en el grupo control no se observan cambios sustanciales, manteniéndose valores similares en los tres niveles antes y después. Estos resultados sugieren que el taller de aprendizaje autorregulado tuvo un impacto positivo al reducir la procrastinación académica en los estudiantes intervenidos.

Tabla 2

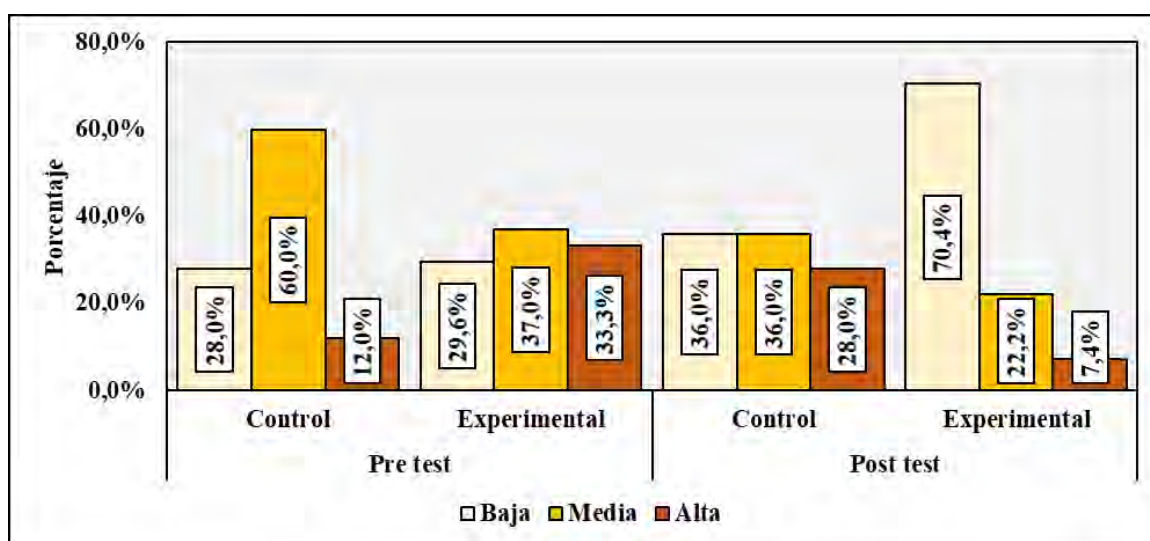
Distribución de frecuencias para la dimensión Falta de autorregulación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

		Pre test				Post test			
		Control		Experimental		Control		Experimental	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Falta de autorregulación académica	Baja	7	28,0%	8	29,6%	9	36,0%	19	70,4%
	Media	15	60,0%	10	37,0%	9	36,0%	6	22,2%
	Alta	3	12,0%	9	33,3%	7	28,0%	2	7,4%
	Total	25	100,0%	27	100,0%	25	100,0%	27	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta mediante la hoja de cálculo Excel

Figura 3

Resultados para la dimensión Falta de autorregulación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024



Nota: Gráfica obtenida de la hoja de cálculo de Excel

La Tabla 2 presenta la distribución de frecuencias correspondiente a la dimensión Falta de autorregulación académica en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, en el marco del estudio “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En el pre test, el grupo experimental mostró

un 33,3 % de estudiantes con nivel alto de falta de autorregulación, mientras que solo el 29,6 % se ubicaba en el nivel bajo. En contraste, el grupo control tenía una distribución algo más favorable, aunque todavía el 60,0 % se encontraba en el nivel medio. Tras la intervención, los cambios en el grupo experimental fueron notorios: el porcentaje de estudiantes con nivel bajo aumentó considerablemente hasta el 70,4 %, mientras que solo el 7,4 % permanecía en el nivel alto. Por el contrario, en el grupo control no se observaron cambios significativos, manteniéndose distribuciones similares en el post test. Estos resultados sugieren que el taller de aprendizaje autorregulado fue eficaz para fortalecer las habilidades de autorregulación académica, reduciendo así una de las principales causas de procrastinación en los estudiantes intervenidos.

Tabla 3

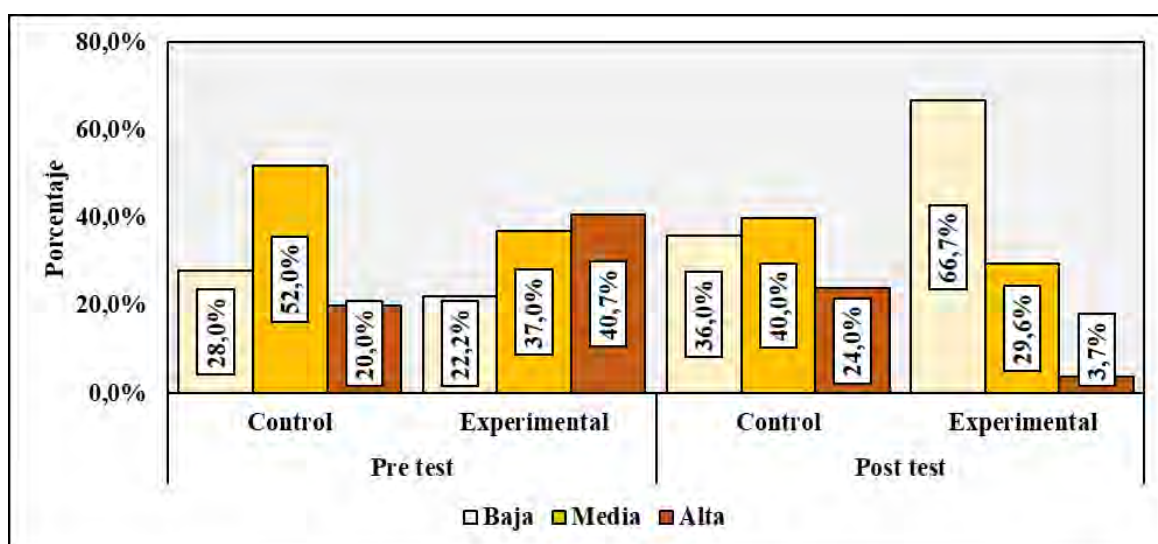
Distribución de frecuencias para la dimensión Postergación de tareas en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

		Pre test				Post test			
		Control		Experimental		Control		Experimental	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Postergación de tareas	Baja	7	28,0%	6	22,2%	9	36,0%	18	66,7%
	Media	13	52,0%	10	37,0%	10	40,0%	8	29,6%
	Alta	5	20,0%	11	40,7%	6	24,0%	1	3,7%
	Total	25	100,0%	27	100,0%	25	100,0%	27	100,0%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta mediante la hoja de cálculo Excel

Figura 4

Resultados para la dimensión Postergación de tareas en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024



Nota: Gráfica obtenida de la hoja de cálculo de Excel

La Tabla 3 muestra la distribución de frecuencias para la dimensión Postergación de tareas en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, en el marco del estudio “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En el pre test, el grupo experimental evidenciaba una tendencia desfavorable, con el 40,7 % de estudiantes en el nivel alto de postergación y solo el 22,2 % en nivel bajo. Sin embargo, tras la aplicación del taller, se observó una mejora significativa: el nivel alto

se redujo al 3,7 %, mientras que el nivel bajo aumentó notablemente a 66,7 %. Esta variación indica que los estudiantes del grupo experimental adquirieron estrategias para evitar la postergación, probablemente a través del desarrollo de metas, planificación y autorreflexión promovidas por el taller. Por otro lado, en el grupo control, los cambios fueron leves: el nivel bajo pasó de 28,0 % a 36,0 %, mientras que el nivel alto disminuyó moderadamente de 20,0 % a 24,0 %. Los resultados reflejan que el taller tuvo un impacto positivo en la reducción de la postergación de tareas en los estudiantes intervenidos.

4.2. Resultados inferenciales

Tabla 4

Prueba de normalidad para la variable Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

			Shapiro-Wilk		
			Estadístico	gl	Sig.
Control	Pre test	Falta de autorregulación académica	,965	25	,524
		Postergación de tareas	,956	25	,336
		Procrastinación académica	,961	25	,435
	Post test	Falta de autorregulación académica	,943	25	,176
		Postergación de tareas	,934	25	,109
		Procrastinación académica	,933	25	,100
Experimental	Pre test	Falta de autorregulación académica	,935	27	,131
		Postergación de tareas	,926	27	,055
		Procrastinación académica	,938	27	,112
	Post test	Falta de autorregulación académica	,944	27	,179
		Postergación de tareas	,966	27	,528
		Procrastinación académica	,955	27	,334

Nota: Datos obtenidos y analizados en SPSS

La Tabla 4 presenta los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para la variable Procrastinación académica y sus dimensiones en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, en el marco del estudio “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En todos los casos, los valores de significancia (Sig.) son mayores a 0.05, tanto en los grupos control como experimental, y en los momentos de pre test y post test. Esto indica que los datos no presentan desviaciones significativas de la normalidad, es decir, se distribuyen normalmente. Esta condición es importante, ya que permite la aplicación de pruebas estadísticas paramétricas como el t de Student para muestras independientes o relacionadas, según corresponda. En particular, la variable "Postergación de tareas" en el pre test del grupo experimental muestra un valor

marginal ($p = 0.055$), pero aún por encima del umbral. En general, los resultados respaldan la validez del análisis inferencial aplicado para evaluar los efectos del taller en los niveles de procrastinación académica.

Prueba de hipótesis general

Tabla 5

Prueba de hipótesis t de Student para la Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

		prueba t para la igualdad de medias						
		t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
							Inferior	Superior
Pre test	Procrastinación académica	,835	50	,408	5,5	6,5	-7,7	18,6
Post test	Procrastinación académica	-3,300	50	,002	-21,4	6,5	-34,5	-8,4

Nota: Datos obtenidos y analizados en SPSS

La Tabla 6 muestra los resultados de la prueba t de Student para comparar los niveles de procrastinación académica entre los grupos experimental y control, en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, en el marco del estudio “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En el pre test, no se evidencian diferencias significativas entre ambos grupos ($p = 0.408$), lo cual indica que partían de condiciones similares. Sin embargo, en el post test se observa una diferencia estadísticamente significativa ($p = 0.002$), con una disminución promedio de 21.4 puntos en el grupo experimental respecto al control. El intervalo de confianza del 95 % para esta diferencia (de -34.5 a -8.4) respalda la existencia de un efecto real y consistente del taller. Estos resultados confirman que la intervención basada en aprendizaje autorregulado fue efectiva para reducir significativamente los niveles de procrastinación académica en los estudiantes que participaron en el programa.

Tabla 6

Estadística descriptiva y tamaño del efecto para la Procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

Grupo	Pre test		Post test		Diferencia de medias	DE ponderada	Tamaño del efecto de Cohen
	Media	DE	Media	DE			
Control	87,3	22,5	86,0	28,0	-1,3	25,4	-0,05
Experimental	92,7	24,5	64,6	18,2	-28,1	21,6	-1,30

Nota: Datos obtenidos y analizados en SPSS

La Tabla 6 presenta los estadísticos descriptivos y el tamaño del efecto para la variable Procrastinación académica en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, en el marco del estudio “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En el grupo experimental, se observa una reducción notable en la media, pasando de 92,7 en el pre test a 64,6 en el post test, con una diferencia de medias de -28,1 puntos. Esta mejora se traduce en un tamaño del efecto de Cohen de -1,30, lo que representa un efecto grande y evidencia una alta eficacia del taller. Por otro lado, en el grupo control, la diferencia de medias fue mínima (-1,3) y el tamaño del efecto fue prácticamente nulo (-0,05), lo cual indica ausencia de cambio significativo. Estos resultados refuerzan la conclusión de que el taller de aprendizaje autorregulado tuvo un impacto positivo y significativo en la reducción de la procrastinación académica en los estudiantes intervenidos.

Prueba de hipótesis específica 1

Tabla 7

Prueba de hipótesis t de Student para la dimensión Falta de autorregulación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

		prueba t para la igualdad de medias						
		t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
							Inferior	Superior
Pre test	Falta de autorregulación académica	,721	50	,474	2,8	3,9	-5,1	10,7
Post test	Falta de autorregulación académica	-3,184	50	,003	-12,8	4,0	-20,8	-4,7

Nota: Datos obtenidos y analizados en SPSS

La Tabla 7 presenta los resultados de la prueba t de Student aplicada a la dimensión Falta de autorregulación académica en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, en el contexto del estudio “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En el pre test, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos experimental y control ($p = 0.474$), lo que indica que ambos partían de niveles similares en esta dimensión. Sin embargo, en el post test, los resultados muestran una diferencia significativa ($p = 0.003$), con una reducción promedio de 12.8 puntos en el grupo experimental respecto al control. Este cambio sugiere que los estudiantes que participaron en el taller lograron fortalecer sus capacidades de planificación, organización y control del estudio. El intervalo de confianza del 95 % para la diferencia de medias (de -20.8 a -4.7) confirma la existencia de un efecto real. En conjunto, estos hallazgos respaldan la efectividad del taller en mejorar la autorregulación académica de los estudiantes.

Tabla 8

Estadística descriptiva y tamaño del efecto para la dimensión Falta de autorregulación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

Grupo	Pre test		Post test		Diferencia de medias	DE ponderada	Tamaño del efecto de Cohen
	Media	DE	Media	DE			
Control	52,2	13,2	52,0	16,2	-0,2	14,8	-0,01
Experimental	55,0	15,0	39,2	12,7	-15,8	13,9	-1,14

Nota: Datos obtenidos y analizados en SPSS

La Tabla 8 muestra los estadísticos descriptivos y el tamaño del efecto para la dimensión Falta de autorregulación académica en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, en el marco del estudio “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En el grupo experimental, se observa una reducción importante en el puntaje promedio, pasando de 55,0 en el pre test a 39,2 en el post test, con una diferencia de medias de -15,8 puntos. Este cambio se traduce en un tamaño del efecto de Cohen de -1,14, considerado grande, lo que indica un impacto significativo del taller en la mejora de la autorregulación académica. Por el contrario, en el grupo control no se evidencian cambios relevantes, con una diferencia de medias de apenas -0,2 y un tamaño del efecto prácticamente nulo (-0,01). Estos resultados refuerzan la eficacia del taller como estrategia formativa para reducir los niveles de desorganización y mejorar la capacidad de autorregulación en los estudiantes intervenidos.

Prueba de hipótesis específica 2

Tabla 9

Prueba de hipótesis t de Student para la dimensión Postergación de tareas en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

		prueba t para la igualdad de medias						
		t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
							Inferior	Superior
Pre test	Postergación de tareas	,917	50	,364	2,6	2,9	-3,1	8,4
Post test	Postergación de tareas	-3,236	50	,002	-8,7	2,7	-14,0	-3,3

Nota: Datos obtenidos y analizados en SPSS

La Tabla 9 presenta los resultados de la prueba t de Student aplicada a la dimensión Postergación de tareas en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, como parte del estudio “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En el pre test, no se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre los grupos experimental y control ($p = 0.364$), lo que sugiere condiciones de partida similares. Sin embargo, en el post test, se observa una diferencia significativa ($p = 0.002$), con una reducción promedio de 8,7 puntos en el grupo experimental con respecto al grupo control. El intervalo de confianza del 95 % (de -14,0 a -3,3) confirma que esta diferencia es estadísticamente confiable. Estos resultados indican que el taller tuvo un efecto positivo al reducir la tendencia a postergar tareas en los estudiantes que participaron en la intervención, promoviendo una mayor responsabilidad y compromiso con sus actividades académicas.

Tabla 10

Estadística descriptiva y tamaño del efecto para la dimensión Postergación de tareas en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

Grupo	Pre test		Post test		Diferencia de medias	DE ponderada	Tamaño del efecto de Cohen
	Media	DE	Media	DE			
Control	35,1	9,8	34,0	12,2	-1,1	11,1	-0,10
Experimental	37,7	10,7	25,3	6,4	-12,4	8,8	-1,41

Nota: Datos obtenidos y analizados en SPSS

La Tabla 10 presenta los estadísticos descriptivos y el tamaño del efecto para la dimensión Postergación de tareas en estudiantes del VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera, en el contexto del estudio “Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica”. En el grupo experimental, se observa una reducción significativa en la media, pasando de 37,7 en el pre test a 25,3 en el post test, lo que representa una diferencia de -12,4 puntos. Este cambio se traduce en un tamaño del efecto de Cohen de -1,41, considerado muy grande, lo cual evidencia una fuerte influencia del taller en la reducción de la postergación de tareas. En contraste, el grupo control muestra un cambio mínimo, con una diferencia de -1,1 puntos y un tamaño del efecto de solo -0,10, lo que indica ausencia de mejora significativa. Estos resultados confirman que el taller fue altamente efectivo para disminuir la postergación académica en los estudiantes que participaron activamente en la intervención.

4.3. Discusión de los resultados

La presente investigación tuvo como propósito general determinar el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica. Los resultados evidenciaron una reducción significativa en los niveles de procrastinación en el grupo experimental tras la aplicación del taller, mientras que el grupo control no mostró variaciones relevantes. Esta diferencia se reflejó en la prueba t de Student, que indicó un valor $p = 0.002$ en el post test y un tamaño del efecto de Cohen de $-1,30$, lo cual representa un impacto considerable. Estos hallazgos respaldan la eficacia de las estrategias basadas en el modelo cíclico de Zimmerman (2008), que postula la planificación, el monitoreo y la autorreflexión como pilares de un aprendizaje autorregulado efectivo. Según este modelo, el estudiante que aplica estas fases logra mayor control sobre su conducta académica y, por ende, reduce comportamientos procrastinadores.

Asimismo, estos resultados coinciden con el estudio de Morales (2022), quien evidenció una disminución significativa de la procrastinación tras un programa de mejora de la autorregulación. En su intervención con estudiantes de secundaria, se logró una mejora especialmente en las dimensiones de planificación y gestión del tiempo, coincidiendo con lo observado en este estudio. De igual manera, Astuti (2024) en Indonesia encontró que el aprendizaje autorregulado ejercía un efecto directo en la reducción de procrastinación, lo que refuerza la idea de que el fortalecimiento de habilidades autorregulatorias puede modificar conductas académicas poco funcionales en distintos contextos educativos.

Con respecto al primer objetivo específico, que consistió en determinar el efecto del taller sobre la dimensión falta de autorregulación académica, los resultados reflejan una mejora considerable en los estudiantes intervenidos. Antes del taller, el grupo experimental tenía 33,3 % de estudiantes en nivel alto de esta dimensión; después de la intervención, solo el 7,4 % permanecía en ese nivel, mientras que el 70,4 % se ubicaba en nivel bajo. La prueba

t ($p = 0.003$) y el tamaño del efecto de Cohen (-1,14) evidencian la eficacia del taller en fortalecer la planificación y monitoreo del estudio. Este efecto se alinea con el modelo de Pintrich (2004), el cual integra la dimensión afectiva y motivacional del aprendizaje autorregulado. Según este autor, los estudiantes autorregulados no solo planifican cognitivamente sus actividades, sino que también gestionan su motivación, lo cual puede explicar la mejora observada en la organización del estudio.

Estos hallazgos también son consistentes con lo reportado por Saldoval & Altamirano (2022), quienes hallaron una correlación negativa entre la autorregulación del aprendizaje y la procrastinación en estudiantes de psicología. Su estudio concluye que la autonomía en el aprendizaje disminuye la tendencia a postergar tareas, lo que respalda el valor de los talleres centrados en desarrollar estas competencias. En la misma línea, los fundamentos teóricos propuestos por Boekaerts (2017) sostienen que la regulación emocional es un componente esencial de la autorregulación académica. En este estudio, el taller incluyó técnicas de control del tiempo, establecimiento de metas y autoevaluación, todos los cuales contribuyeron a mejorar la percepción de control académico entre los estudiantes intervenidos.

Respecto al segundo objetivo específico, que buscó determinar el efecto del taller sobre la dimensión postergación de tareas, los resultados muestran una mejora aún más notoria. En el pre test, el 40,7 % del grupo experimental se encontraba en nivel alto, cifra que descendió a solo 3,7 % en el post test. Paralelamente, el nivel bajo aumentó a 66,7 %. La prueba t evidenció significancia estadística ($p = 0.002$) y un tamaño del efecto de Cohen de -1,41, considerado muy grande. Estos resultados indican que los estudiantes mejoraron en la gestión de sus tiempos y fueron más diligentes al asumir tareas académicas, lo cual es coherente con las fases propuestas por Gambo & Shakir (2021), especialmente la de autorreflexión, donde los estudiantes ajustan su comportamiento tras evaluar sus resultados.

En consonancia con estos hallazgos, García et al. (2023) hallaron que la procrastinación actúa como mediador entre la autorregulación y el bienestar académico. Su estudio mostró que los estudiantes con mayor autorregulación presentan menores niveles de postergación, lo que repercute en una mejora del rendimiento y en una reducción del estrés académico. Esta conclusión también se evidencia en el estudio presente, donde la disminución de la procrastinación se dio sin acompañarse de intervenciones externas adicionales, lo que refuerza la validez del taller como herramienta formativa autosuficiente.

En términos generales, los resultados de la investigación aquí discutida aportan evidencia empírica sólida sobre la eficacia del aprendizaje autorregulado como estrategia para reducir la procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario. Desde una perspectiva teórica, este hallazgo se sustenta en el enfoque sociocognitivo de Zimmerman (2002), que considera al estudiante como agente activo de su propio aprendizaje, capaz de modificar sus hábitos y conductas mediante la toma de conciencia, la planificación y el monitoreo.

CONCLUSIONES

Primera: El taller basado en estrategias de aprendizaje autorregulado tuvo un efecto significativo en la reducción de la procrastinación académica en los estudiantes del grupo experimental. Los resultados del post test muestran una disminución importante en los niveles de procrastinación, con una diferencia de medias de -28,1 y un tamaño del efecto de Cohen de -1,30, lo que refleja un impacto alto. A diferencia del grupo control, que mantuvo sus niveles prácticamente constantes, los estudiantes que participaron en el taller mostraron una mejora sustancial en su compromiso y gestión académica.

Segunda: Referido a la dimensión falta de autorregulación académica, se identificó una mejora considerable en los estudiantes del grupo experimental. El puntaje promedio en esta dimensión se redujo de 55,0 a 39,2, con un tamaño del efecto de -1,14, lo que evidencia una ganancia significativa en habilidades como la planificación, organización del estudio y monitoreo del aprendizaje. El grupo control, en cambio, no mostró variaciones relevantes.

Tercera: Vinculado a la dimensión postergación de tareas, también se observó un cambio favorable tras la intervención. La media descendió de 37,7 a 25,3 puntos, con un tamaño del efecto muy grande (-1,41). Este resultado indica que el taller promovió en los estudiantes una mayor responsabilidad y compromiso con sus actividades académicas, al reducir significativamente su tendencia a posponer tareas.

SUGERENCIAS

Primera: En relación con la conclusión general, que demuestra la efectividad del taller en la disminución de la procrastinación académica, se sugiere a los directivos de la institución donde se realizó el estudio incluir de manera sistemática programas formativos centrados en el desarrollo del aprendizaje autorregulado. Estos talleres deben ser integrados dentro de la tutoría o como parte del área de desarrollo personal, social y ciudadano, para brindar a los estudiantes herramientas prácticas que les permitan organizar sus tareas, establecer metas y monitorear sus avances de manera autónoma. Asimismo, sería pertinente que estas experiencias se implementen desde grados inferiores para fomentar una cultura de responsabilidad académica desde etapas tempranas.

Segunda: Respecto a la dimensión falta de autorregulación académica, cuya mejora fue significativa tras la intervención, se recomienda que los docentes incluyan en sus sesiones de aprendizaje actividades que promuevan la planificación estratégica, la autoevaluación y el manejo del tiempo. La aplicación de rúbricas, diarios de aprendizaje y cronogramas personalizados son estrategias que pueden reforzar la autorregulación en el aula. Además, se sugiere ofrecer capacitaciones al personal docente sobre cómo identificar y atender conductas desorganizadas en el estudio, promoviendo una enseñanza más orientada a la autonomía del estudiante.

Tercera: En relación con la disminución en la postergación de tareas, se sugiere que los estudiantes reciban acompañamiento continuo mediante tutorías personalizadas, en las que puedan reflexionar sobre sus hábitos de estudio y establecer compromisos semanales. También se recomienda el uso de técnicas conductuales, como el registro de tareas cumplidas o los sistemas de recompensa intrínseca, que refuercen el cumplimiento académico. Fomentar la conciencia del uso eficiente del tiempo, junto con espacios para la autorreflexión, contribuirá a consolidar hábitos académicos positivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Astuti, A. D. (2024). The Effect of Self-Regulated Learning on Student Academic Procrastination. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(2), 108–112. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/tunas/article/view/6149>
- Bernal, C. (2022). *Metodología de la Investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (Quinta). Pearson.
- Boekaerts, M. (2011). Emotions, emotion regulation, and self-regulation of learning: center for the study of learning and instruction, Leiden University, The Netherlands, and KU Leuven. In *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 422–439). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203839010-34/emotions-emotion-regulation-self-regulation-learning-monique-boekaerts>
- Boekaerts, M. (2017). Cognitive load and self-regulation: Attempts to build a bridge. *Learning and Instruction*, 51, 90–97. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15326985ep3004_4
- Boekaerts, M., Musso, M. F., & Cascallar, E. C. (2022). Predicting attribution of letter writing performance in secondary school: A machine learning approach. *Frontiers in Education*, 7, 1007803. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2022.1007803/full>
- Calderón, I. (2020). *Estrategias de aprendizaje y procrastinación académica en los estudiantes de educación de una universidad privada de Lima, 2020* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60012>
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). *Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains*. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Fernández, R., & Brenlla, M. (2024). *Why people think they procrastinate?: a study on adults from Buenos Aires with the general procrastination scale*. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/18025>
- Ferrari, J. R., & Tibbett, T. P. (2020). Procrastination. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 4046–4053. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_2272

- Ferreya, G. (2022). *Autoeficacia y Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada del distrito de Villa El Salvador, Lima*, 2 [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7881>
- Gagne, J. R., Liew, J., & Nwadinobi, O. K. (2021). How does the broader construct of self-regulation relate to emotion regulation in young children? *Developmental Review*, 60, 100965. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2021.100965>
- Gambo, Y., & Shakir, M. Z. (2021). Review on self-regulated learning in smart learning environment. *Smart Learning Environments*, 8(1), 12. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40561-021-00157-8>
- García, R., Pérez, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602–26616. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03759-8>
- García, R., Pérez, F., Tomás, J., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602–26616. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03759-8>
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120–130. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.09.035>
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa cualitativa y mixta*.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167–178. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.017>
- Lipsch-Wijnen, I., & Dirkx, K. (2022). A case study of the use of the Hattie and Timperley feedback model on written feedback in thesis examination in higher education. *Cogent Education*, 9(1), 2082089. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/2331186X.2022.2082089>

- Martín, L., Almedia, L., Sáiz, M., Álvarez, M., & Carbonero, M. (2023). Psychometric properties of the academic procrastination scale in Spanish university students. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 48(5), 642–656. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02602938.2022.2117791>
- Morales, M. (2022). *Programa de mejora de la autorregulación del aprendizaje para la reducción de la procrastinación académica en educación secundaria obligatoria* [Tesis de maestría, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/57171>
- Pinto, E., & Palacios, J. (2022). Aprendizaje autorregulado en estudiantes de educación básica alternativa. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 60–69. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202022000300060&script=sci_arttext
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/S10648-004-0006-X/METRICS>
- Rodríguez, R., & Cantero, M. (2020). Albert Bandura: Impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, 384, 72–76. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/15086>
- Saldoval, B., & Altamirano, M. (2022). *Autorregulación del aprendizaje y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/10640>
- Salguero, M. R., & Reyes, S. (2023). Interventions to reduce academic procrastination: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 121, 102228. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102228>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de la Investigación Científica*. Business Support Aneth.
- Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa*. Pearson Educación.

- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press.
- Steel, P. (2012). *Procrastinación. Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Debolsillo.
- Trujillo, K., & Noé, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. *Revista de Psicología y Educación*. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10852352.2016.1198154>
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

ANEXOS

ANEXO N°01 MATRIZ DE CONSISTENCIA

Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES/ DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024?	Determinar el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024	El taller sobre aprendizaje autorregulado tiene un efecto significativo en la procrastinación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024	Variable independiente Taller sobre aprendizaje autorregulado Variable dependiente Procrastinación académica	Tipo de investigación: Investigación aplicada Diseño de la investigación: Cuasiexperimental Población: Estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024 Muestra: La muestra estará constituida por dos grupos uno de control con 25 estudiantes y otro experimental con 27 estudiantes, elegidos de manera no aleatoria, por conveniencia Técnicas e instrumentos de recojo de datos: Técnica: Encuesta Instrumento: Escala sobre procrastinación escolar Método de análisis de datos:
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	DIMENSIONES:	
a) ¿Cuál es el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la dimensión falta de autorregulación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024? b) ¿Cuál es el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la dimensión postergación de tareas en los estudiantes del VII ciclo de la I.E.	a) Determinar el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la dimensión falta de autorregulación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024 b) Determinar el efecto del taller sobre aprendizaje autorregulado en la dimensión postergación de tareas en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024.	a) El taller sobre aprendizaje autorregulado tiene un efecto significativo en la dimensión falta de autorregulación académica en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024. b) El taller sobre aprendizaje autorregulado tiene un efecto significativo en la dimensión postergación de tareas en los estudiantes del VII ciclo de la I.E. Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024	Variable dependiente - Falta de autorregulación académica - Postergación de tareas	

Fortunato L. Herrera de Cusco en 2024?				Estadística descriptiva con el apoyo de SPSS V27 Estadística inferencial para la prueba de hipótesis
---	--	--	--	---

ANEXO N°02 MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Efectos del taller sobre aprendizaje autorregulado en la procrastinación académica en los estudiantes VII ciclo de la I.E. de Aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco-2024

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Estructura	Taller/sesiones	Aplicación
Taller sobre aprendizaje autorregulado	Es el proceso mediante el cual los estudiantes participan activamente en su educación mediante la planificación, la supervisión, el control y la evaluación de sus esfuerzos académicos. Zimmerman (2008)	El uso del aprendizaje autorregulado se dará a partir de la implementación de un taller destinado a mejorar la autorregulación del aprendizaje	El taller sobre aprendizaje autorregulado se desarrollará en 8 sesiones, las cuales tendrán en cuenta aspectos básicos del aprendizaje autorregulado dirigidos a afrontar la procrastinación académica	Taller sobre aprendizaje autorregulado para afrontar la procrastinación académica El taller contará con ocho sesiones de dos horas las cuales son: • Sesión 1: Introducción al aprendizaje autorregulado y la procrastinación • Sesión 2: Autoevaluación y conciencia metacognitiva • Sesión 3: Planificación y establecimiento de metas • Sesión 4: Estrategias para gestionar el tiempo • Sesión 5: Control emocional y manejo del estrés académico • Sesión 6: Monitoreo y autoevaluación del progreso • Sesión 7: Motivación intrínseca y técnicas de refuerzo positivo • Sesión 8: Evaluación del taller y plan de acción final	La aplicación del taller se realizará en el grupo experimental en un total de 8 sesiones en un periodo de 6 semanas, de forma presencial la primera u última sesiones y virtual mediante la plataforma Meet de Google, las demás sesiones

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems del Instrumento EPA
Procrastinación académica	Es un fenómeno que implica el aplazamiento deliberado e innecesario de deberes o actividades académicas, a pesar de saber que dicho retraso puede tener consecuencias negativas. (Steel, 2012)	Valoración obtenida para la procrastinación académica en términos de las dimensiones, indicadores e ítems, los últimos consignados en el instrumento)	Falta de autorregulación académica	• Establece objetivos • Evalúa su contexto y crea estrategias • Planifica y organiza el tiempo de estudio • Ajusta estrategias en función de los resultados • Monitorea su progreso durante el proceso de aprendizaje	2, 3, 5, 6, 7,10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 17, 18, 19 25, 26, 27
			Postergación de tareas	• Genera retrasos • Aplaza actividades • No cumple sus actividades • Evita actividades prioritarias	1, 4, 8, 9 20, 21 22, 23, 24, 28, 29, 30

ANEXO N°03 RESOLUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

• APARTADO POSTAL
N° 921 – Cusco – Perú

• FAX:
238156-238173-222512

• RECTORADO
Calle Tigré N° 127
Teléfonos: 222271 – 224881 – 25395

• CIUDAD UNIVERSITARIA

Av. De la Cultura N° 730 – Teléfonos: 228861
– 222512 – 222570 – 253575 – 252210

• CENTRAL TELEFONICA: 242386 – 252215 –
243830 – 243835 – 243837 – 243838

• LOCAL CENTRAL

Plaza de Armas sin
Teléfonos: 222271 – 224881 – 25395

• MUSEO INKA

Calle del Almirante N° 103 – Teléfono: 222342

• CENTRO AGRONÓMICO DE K'AYRA

San Jerónimo sin Cusco – Teléfonos: 277145/277248

• COLEGIO "FORTUNATO L. HERRERA"

Av. De la Cultura N° 721
"Estado Universitario" – Teléfono: 227192

RESOLUCIÓN-D-N°-4020-2024-FED-UNSAAC

Cusco, 28 de octubre del 2024

EL DECANO (e) DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO;

Visto los expedientes Nros. 688486 y 688487, presentado por los estudiantes: **LUIS ENRRIQUE BACA COLLANTES Y PAMELA CCAHUANA APUMAYTA**, de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES y de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, solicitando **INSCRIPCIÓN DE TEMA DE TESIS Y NOMBRAMIENTO DE ASESOR** del plan de tesis titulado: **EFFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA, CUSCO-2024**, para optar al **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES** y **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA**, respectivamente y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante los expedientes presentados por los estudiantes: **LUIS ENRRIQUE BACA COLLANTES Y PAMELA CCAHUANA APUMAYTA**, con Código de Matrícula Nros: **182561 y 182539** respectivamente, de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES y de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, solicitan la inscripción de su proyecto de Tesis aludido y Nombramiento de Asesor, adjuntando los requisitos exigidos para tal fin;

Que, el trabajo de investigación requiere de un profesor responsable, encargado de conducir a los egresados en el desarrollo del trabajo de tesis, para el efecto se cuenta con la **CARTA DE ACEPTACIÓN**, del **DR. FEDERICO UBALDO FERNÁNDEZ SUTTA**, Docente del Departamento Académico de Educación;

Que, mediante Informe Nro. 70-DUI-FED-UNSAAC de fecha 15 de octubre del 2024, la **DRA. ELIZABETH DUEÑAS PAREJA**, Directora (e) de la Unidad de Investigación de la Facultad de Educación, emite informe favorable para la inscripción del proyecto y Nombramiento de Asesor;

Estando; a las consideraciones señaladas, en la Ley Universitaria 30220, el Estatuto Universitario, el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Profesional y a las atribuciones conferidas a este Decanato;

RESUELVE:

PRIMERO.- NOMBRAR al **DR. FEDERICO UBALDO FERNÁNDEZ SUTTA**, como **ASESOR** del trabajo de Tesis titulado: **EFFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA, CUSCO-2024**, para los estudiantes: **LUIS ENRRIQUE BACA COLLANTES Y PAMELA CCAHUANA APUMAYTA**, con Código de Matrícula Nros: **182561 y 182539** respectivamente, Quién deberá informar periódicamente sobre el avance del trabajo de Tesis en mención.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

• **APARTADO POSTAL**
N° 921 - Cusco - Perú

• **FAX:**

336156-238173-222512

• **RECTORADO**

Calle Tigre N° 127

Teléfonos: 222271 - 224881 - 25398

• **Ciudad Universitaria**

Av. De la Cultura N° 733 - Teléfonos: 228581

- 222512 - 232370 - 232375 - 252210

• **CENTRAL TELEFONICA:** 232586 - 252210 -

243835 - 243836 - 243837 - 243838

• **LOCAL CENTRAL**

Plaza de Armas s/n

Teléfonos: 222271 - 224881 - 25398

• **MUSEO INKA**

Cuesta del Almirante N° 100 - Teléfono: 257880

• **CENTRO AGRONÓMICO DE K'AYNA**

San Jerónimo s/n Cusco- Teléfono: 277145-277246

• **COLEGIO "FORTUNATO L. HERRERA"**

Av. De la Cultura N° 721

"Estadio Universitario" - Teléfono: 227192

SEGUNDO.- APROBAR LA INSCRIPCIÓN DEL TEMA DE TESIS, intitulado: **EFFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA, CUSCO-2024**, para los estudiantes: **LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES Y PAMELA CCAHUANA APUMAYTA**, con Código de Matrícula Nros: **182561 y 182539**, de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES y de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, para optar al TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES y de la Escuela Profesional de EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA, respectivamente.

TERCERO.- DEJAR ESTABLECIDO, que el presente Tema de Tesis, debe ser inscrito en el Libro de Registro de Proyectos de Tesis, de la Unidad de Investigación de la Facultad de Educación.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



- HAA/Univ.
- (1) Asesor
- (2) Investigadora
- (2) Ejecutor Adm.
- (1) Archivo
- (1) DU



ANEXO 04 INSTRUMENTO

**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA,**

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro.

Género	Masculino		Femenino			
Edad			Grado			
ESCALA DE FRECUENCIA		VALORACION				
Nunca		1				
Casi nunca		2				
A veces		3				
Casi siempre		4				
Siempre		5				
N°	ITEMS	1	2	3	4	5
01	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
02	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
03	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
04	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
05	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
06	Asisto regularmente a clases					
07	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
08	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
09	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					
17	Me esfuerzo en organizar un horario para cumplir con mis actividades académicas					
18	Analizo mis errores en tareas anteriores para mejorar mi desempeño académico					

19	Mantengo el enfoque en mis objetivos incluso cuando hay distracciones					
20	Espero hasta el último momento para hacer tareas largas o complejas					
21	Me distraigo fácilmente con redes sociales mientras estudio					
22	Dejo incompletas las tareas difíciles y las retomo solo cuando no tengo otra opción					
23	Prefiero evitar tareas que requieran mucho esfuerzo mental, incluso si son importantes					
24	Prefiero realizar actividades recreativas antes que comenzar con mis tareas académicas					
25	Evalúo periódicamente si estoy avanzando hacia mis objetivos académicos					
26	Identifico los aspectos en los que tengo dificultades y busco soluciones durante mi proceso de aprendizaje.					
27	Evalúo periódicamente si estoy avanzando hacia mis objetivos académicos					
28	Priorizo actividades menos importantes en lugar de las tareas urgentes					
29	Encuentro excusas para posponer actividades prioritarias en mis estudios					
30	Dedico más tiempo del necesario a actividades secundarias en lugar de las actividades prioritarias					

ANEXO 05 TALLER SOBRE APRENDIZAJE AUTORREGULADO

I. Datos generales

- Título del Proyecto: Taller sobre aprendizaje autorregulado para afrontar la procrastinación académica
- Duración: 8 sesiones virtuales
- Modalidad: Presencial y virtual
- Población objetivo: Estudiantes del VII ciclo de la I.E. de aplicación Fortunato L. Herrera de Cusco
- Responsables del Proyecto:
- Fecha de inicio:
- Fecha de término:

II. Descripción

Este taller tiene como objetivo principal dotar a los estudiantes de herramientas y estrategias de aprendizaje autorregulado que les permitan manejar de manera eficaz la procrastinación académica. A través de actividades dinámicas y reflexivas, se busca fomentar la autorreflexión, la planificación, el control y la evaluación del propio aprendizaje, lo que permitirá a los estudiantes enfrentar sus tareas escolares con mayor autonomía y responsabilidad.

III. Justificación

La procrastinación académica es un fenómeno ampliamente documentado que afecta el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Este taller se justifica en la necesidad de proporcionar a los estudiantes del VII ciclo estrategias efectivas de autorregulación, que les permitan gestionar mejor su tiempo, organizar sus tareas y cumplir con sus responsabilidades escolares de manera oportuna. Estudios recientes han demostrado que el desarrollo del aprendizaje autorregulado reduce significativamente la procrastinación, mejorando el rendimiento académico y la motivación intrínseca de los estudiantes (García et al., 2023).

IV. Objetivos

Objetivo General:

Desarrollar habilidades de aprendizaje autorregulado en los estudiantes del VII ciclo para reducir la procrastinación académica y mejorar su rendimiento escolar.

Objetivos Específicos:

- Identificar los factores personales y contextuales que contribuyen a la procrastinación académica.
- Enseñar estrategias de planificación y organización del tiempo para gestionar de manera efectiva las tareas académicas.
- Desarrollar la capacidad de autoevaluación y monitoreo del progreso académico.
- Fomentar la motivación intrínseca a través de la fijación de metas personales y académicas.
- Promover técnicas de control emocional para enfrentar la ansiedad relacionada con las tareas escolares.

V. Actividades y Cronograma

Sesión 1: Introducción al aprendizaje autorregulado y la procrastinación

Contenido: Conceptos básicos de aprendizaje autorregulado y procrastinación académica. Identificación de hábitos procrastinadores.

Duración: 60 minutos

Fecha:

Sesión 2: Autoevaluación y conciencia metacognitiva

Contenido: Introducción a la metacognición y la importancia del autoconocimiento para el aprendizaje.

Duración: 80 minutos

Fecha:

Sesión 3: Planificación y establecimiento de metas

Contenido: Estrategias de planificación efectiva, organización del tiempo y metas académicas.

Duración: 60 minutos

Fecha:

Sesión 4: Estrategias para gestionar el tiempo

Contenido: Técnicas de gestión del tiempo, uso de herramientas digitales y planificación realista.

Duración: 60 minutos

Fecha:

Sesión 5: Control emocional y manejo del estrés académico

Contenido: Identificación de emociones que desencadenan la procrastinación y estrategias de regulación emocional.

Duración: 60 minutos

Fecha:

Sesión 6: Monitoreo y autoevaluación del progreso

Contenido: Técnicas de autoevaluación, monitoreo continuo y ajustes en el plan de acción.

Duración: 60 minutos

Fecha:

Sesión 7: Motivación intrínseca y técnicas de refuerzo positivo

Contenido: Técnicas de motivación intrínseca, refuerzo positivo y autoeficacia.

Duración: 60 minutos

Fecha:

Sesión 8: Evaluación del taller y plan de acción final

Contenido: Reflexión sobre el aprendizaje autorregulado y la importancia de la autoevaluación continua.

Duración: 80 minutos

Fecha:

VI. Cronograma General

Sesión	Actividad	Fecha	Duración
Sesión 1	Sesión 1: Dinámica grupal de reflexión sobre hábitos de estudio y procrastinación		60 minutos
Sesión 2	Sesión 2: Aplicación de una escala de autorregulación académica y reflexión sobre resultados		80 minutos
Sesión 3	Sesión 3: Ejercicio de establecimiento de metas SMART y planificación de tareas a corto y largo plazo		60 minutos
Sesión 4	Sesión 4: Desarrollo de un		60 minutos

	horario semanal de estudio, con actividades académicas y personales		
Sesión 5	Sesión 5: Ejercicios de respiración y control del estrés. Reflexión grupal sobre emociones ante tareas académicas		60 minutos
Sesión 6	Sesión 6: Técnicas de autoevaluación, monitoreo continuo y ajustes en el plan de acción		60 minutos
Sesión 7	Sesión 7: Creación de un sistema de recompensas personales por el cumplimiento de tareas académicas		60 minutos
Sesión 8	Sesión 8: Aplicación de un cuestionario de autoevaluación final y creación de un plan de acción a largo plazo		80 minutos



Institución Educativa Mx de Aplicación "FORTUNATO LUCIANO HERRERA"



SESION DE APRENDIZAJE 01

I. DATOS INFORMATIVOS

GRE	CUSCO	UGEL	CUSCO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	FORTUNATO LUCIANO HERRERA
GRADO	3RO	SECCIÓN (ES)	C	CICLO	VII
ÁREA CURRICULAR	Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica				
TESISTAS	BACA COLLANTES LUIS ENRIQUE CCAHUANA APUMAYTA PAMELA				
DURACIÓN	60 min		FECHA	25/11/2024	

II. TÍTULO DE LA SESIÓN.

Introducción al aprendizaje autorregulado y la procrastinación

III. PROPÓSITO DE LA SESIÓN.

Que los estudiantes comprendan los conceptos básicos de aprendizaje autorregulado y procrastinación académica; desarrollen habilidades para identificar sus propios hábitos procrastinadores y reflexionen sobre estrategias para mejorar su gestión del tiempo y del estudio

PERFIL DE EGRESO Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

El Perfil de egreso de la Educación Básica		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
El estudiante desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente para la mejora continua de su proceso de aprendizaje y de sus resultados.		- Reconoce y enumera al menos tres hábitos procrastinadores personales o comunes. - Realiza una autoevaluación honesta sobre sus hábitos de estudio, proponiendo una acción concreta para mejorar su autorregulación.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las Tics	- Personaliza entornos virtuales	Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.	
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES	
DE IGUALDAD DE GÉNERO	Igualdad y Dignidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género	
DE BUSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

IV. SECUENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
INICIO Problemática. Propósitos. Motivación. Saberes previos.	Presentación y saludo: El docente inicia saludando a los estudiantes de manera cercana, generando un ambiente acogedor. Motivación y reto: Se les presenta una breve historia o anécdota de un estudiante que tiene metas académicas claras pero que lucha constantemente contra la procrastinación. El docente plantea un reto: "¿Seremos capaces de descubrir cómo mejorar nuestros hábitos y vencer esa voz interna que nos hace postergar?" Propósito de la sesión: Se comunica el objetivo: "Hoy vamos a aprender sobre cómo regular nuestro aprendizaje y enfrentar la procrastinación, para ser dueños de nuestro tiempo y alcanzar nuestras metas." Criterios de evaluación: Se explica cómo se evaluará la comprensión y participación. Sondeo de saberes previos: El docente formula preguntas como: "¿Qué entienden por procrastinación?" y "¿Alguna vez han sentido que posponen tareas importantes? ¿Por qué creen que sucede?"	Ppts	10 min



PERU

Ministerio
de EducaciónInstitución Educativa Mx de Aplicación "FORTUNATO LUCIANO
HERRERA"

DESARROLLO Procesos didácticos	Conceptos básicos: Explicación: El docente explica brevemente qué es el aprendizaje autorregulado y cómo consiste en establecer metas, monitorear nuestro propio progreso y adaptar estrategias para mejorar. A continuación, se define la procrastinación académica, sus causas comunes y el impacto negativo que tiene en el rendimiento. Preguntas de reflexión: "¿Por qué creen que procrastinamos a pesar de saber que podría afectarnos?" Actividad individual: Identificación de hábitos procrastinadores: Ejercicio de autoevaluación: Se entrega una hoja donde los estudiantes marcan hábitos procrastinadores comunes, como revisar redes sociales en lugar de estudiar, o dejar tareas para el último momento. También se les pide que anoten al menos un ejemplo personal y una breve descripción de cómo se sienten al procrastinar. Discusión rápida en parejas: Cada estudiante comparte con su compañero un hábito que le gustaría cambiar y juntos conversan sobre cómo podrían abordarlo. Actividad grupal: Estrategias para vencer la procrastinación: División en grupos pequeños: Los estudiantes forman grupos de 4-5 personas. Cada grupo recibe un caso hipotético de un estudiante que procrastina en diversas situaciones (como preparar un proyecto o estudiar para un examen). Desafío de solución: El grupo debe proponer tres estrategias que el estudiante podría usar para mejorar su autorregulación y reducir la procrastinación. Pueden considerar aspectos como: eliminar distracciones, definir metas más pequeñas, o hacer un cronograma de tareas. Puesta en común: Cada grupo presenta sus estrategias. El docente realiza preguntas para profundizar y refuerza conceptos clave. Reflexión final: - El docente guía una breve reflexión: "¿Cómo podría ayudarnos vencer la procrastinación en otros aspectos de nuestras vidas?"	PPTS Hojas Papelotes	40 min
CIERRE Evaluación	Evaluación formativa: Se realiza un ejercicio de autoevaluación donde cada estudiante responde: "¿Qué hábito identificaste que te gustaría cambiar y cómo planeas hacerlo?" Metacognición: El docente formula preguntas como: "¿Qué aprendiste hoy sobre tus hábitos de estudio? ¿Cuál crees que será el primer paso para mejorar tu autorregulación?" Cierre motivacional: El docente cierra la sesión alentando a los estudiantes a aplicar lo aprendido, recordándoles que desarrollar buenos hábitos de estudio es un proceso, y que pequeñas acciones pueden llevar a grandes cambios.	Pizarra	(10)

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
I.E. Mx "FORTUNATO L. HERRERA"LIC. YORI QUISPE HUAMAN
COORD. DE ÁREAS COMPLEMENTARIASFIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
ÁREAS COMPLEMENTARIASUNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
I.E. Mx "FORTUNATO L. HERRERA"
COORDINACIÓN DE LETRASFIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES
DOCENTE

PAMELA CCAHUANA APUMAYTA
DOCENTE


SESION DE APRENDIZAJE 02
V. DATOS INFORMATIVOS

GRE	CUSCO	UGEL	CUSCO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	FORTUNATO LUCIANO HERRERA
GRADO	3RO	SECCIÓN (ES)	C	CICLO	VII
ÁREA CURRICULAR	Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica				
TESISTAS	BACA COLLANTES LUIS ENRIQUE CCAIHUANA APUMAYTA PAMELA				
DURACIÓN	60 min		FECHA	26/11/2024	

VI. TÍTULO DE LA SESIÓN.

Autoevaluación y conciencia metacognitiva

VII. PROPÓSITO DE LA SESIÓN.

Que los estudiantes comprendan la importancia de la autoevaluación y la conciencia metacognitiva para mejorar su aprendizaje, desarrollen habilidades de autoconocimiento y reflexionen sobre sus propias estrategias de aprendizaje.

PERFIL DE EGRESO Y CRITERIOS DE EVALUACION

El Perfil de egreso de la Educación Básica			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
El estudiante desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente para la mejora continua de su proceso de aprendizaje y de sus resultados.			- Explica qué es la metacognición y su importancia en el proceso de aprendizaje. - Realiza una reflexión final sobre una estrategia que podría aplicar para mejorar su aprendizaje en el futuro.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES		DESEMPEÑOS	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las Tics	- Personaliza entornos virtuales		Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje.		Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.	
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES		ACTITUDES	
DE IGUALDAD DE GÉNERO	Igualdad y Dignidad		Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género.	
DE BUSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal		Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

VIII. SECUENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
INICIO Problemática. Propósitos. Motivación. Saberes previos.	Presentación y saludo: El docente inicia saludando a los estudiantes y creando un ambiente acogedor. Motivación y reto: Se plantea una situación: "Imaginen que cada uno de ustedes es el entrenador de su propia mente. ¿Qué tan bien creen que conocen sus puntos fuertes y sus áreas de mejora en su aprendizaje?" Se les reta a conocerse mejor hoy para mejorar en sus estudios y en su vida. Propósito de la sesión: El docente comunica que el objetivo de la clase es "comprender la importancia de la metacognición, a la capacidad de pensar sobre cómo aprendemos, para desarrollar habilidades de autoevaluación que nos permitan mejorar nuestras estrategias de estudio." Criterios de evaluación: Se explican los puntos que se evaluarán: la comprensión de la metacognición, la participación en actividades de autoconocimiento y la reflexión final. Reconocimiento de saberes previos: El docente realiza preguntas como: "¿Qué entienden por autoevaluación?" y "¿Alguna vez se han detenido a pensar en cómo aprenden mejor?"	Ppts	10 min



PERU

Ministerio
de EducaciónInstitución Educativa Mx de Aplicación "FORTUNATO LUCIANO
HERRERA"

DESARROLLO Procesos didácticos	Introducción a la metacognición • Explicación: El docente introduce la metacognición, explicando que es la capacidad de reflexionar sobre nuestro propio aprendizaje. También se explica por qué es importante para mejorar nuestro rendimiento académico y aprender de manera más efectiva. • Preguntas de reflexión rápida: "¿Por qué creen que es importante conocernos mejor como estudiantes?" y "¿Qué beneficios creen que puede tener el autoconocimiento en sus estudios?" Actividad individual: Ejercicio de autoevaluación del aprendizaje • Ejercicio: Cada estudiante recibe una hoja de trabajo con preguntas de autoevaluación, como: "¿Cuál es tu materia favorita y por qué?", "¿Qué estrategias utilizas para estudiar?" y "¿Qué parte de tu proceso de aprendizaje sientes que podrías mejorar?". • Reflexión individual: Se les da tiempo para responder de forma honesta y, si lo desean, pueden compartir voluntariamente una de sus respuestas con el grupo. Actividad grupal: Estrategias para mejorar el autoconocimiento y la autoevaluación • División en grupos pequeños: Los estudiantes se dividen en grupos de 4 o 5 personas y se les asigna el objetivo de discutir y proponer una lista de estrategias que pueden utilizar para conocerse mejor como estudiantes. Ejemplos de estrategias pueden incluir llevar un diario de estudio, practicar la autoevaluación periódica, o establecer metas de aprendizaje claras. • Presentación de estrategias: Cada grupo presenta sus estrategias al resto de la clase. El docente promueve la reflexión y refuerza ideas clave, destacando estrategias prácticas y efectivas. Reflexión final • El docente guía una reflexión rápida: "¿Cuál de las estrategias propuestas creen que podrían aplicar para mejorar su aprendizaje?"	PPTS Hojas Papelotes	40 min
CIERRE Evaluación	Evaluación formativa: Los estudiantes realizan una breve autoevaluación en sus hojas de trabajo, completando la frase: "Para mejorar mi aprendizaje, una cosa que puedo hacer es..." Metacognición: El docente hace preguntas para estimular la metacognición, como: "¿Qué aprendiste sobre ti mismo en esta clase? ¿Qué crees que podrías hacer de ahora en adelante para convertirte en un mejor estudiante?" • Cierre motivacional: El docente despide la clase animando a los estudiantes a seguir practicando el autoconocimiento, recordándoles que cada paso que tomen para entender mejor su forma de aprender contribuirá a su crecimiento y éxito en el futuro.	Pizarra	(10)

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
ÁREAS COMPLEMENTARIAS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA Mx de Aplicación
"FORTUNATO L. HERRERA"
L.C. YON QUISPE HUAMAN
COORD. DE ÁREAS COMPLEMENTARIAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

VINCE
FACULTAD DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA Mx de Aplicación
"FORTUNATO L. HERRERA"
COORDINACIÓN DE LETRAS

LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES
DOCENTE

[Signature]

PAMELA CCAHUANA AFUMAYTA
DOCENTE

[Signature]


SESION DE APRENDIZAJE 03
IX. DATOS INFORMATIVOS

GRE	CUSCO	UGEL	CUSCO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	FORTUNATO LUCIANO HERRERA
GRADO	3RO	SECCIÓN (ES)		C	CICLO VII
ÁREA CURRICULAR	Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica				
TESISTAS	BACA COLLANTES LUIS ENRIQUE CCAHUANA APUMAYTA PAMELA				
DURACIÓN	60 min		FECHA	27/11/2024	

X. TÍTULO DE LA SESIÓN.

Planificación y establecimiento de metas

XI. PROPÓSITO DE LA SESIÓN.

Que los estudiantes comprendan la importancia de una planificación efectiva, desarrollen habilidades para organizar su tiempo y establezcan metas académicas claras, utilizando estrategias prácticas para mejorar su rendimiento y motivación.

PERFIL DE EGRESO Y CRITERIOS DE EVALUACION

El Perfil de egreso de la Educación Básica		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
El estudiante desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente para la mejora continua de su proceso de aprendizaje y de sus resultados.		- Identifica metas académicas específicas y realistas para sí mismo. - Aplica técnicas de organización del tiempo en actividades propuestas.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las Tics	- Personaliza entornos virtuales	Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.	
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES	
DE IGUALDAD DE GÉNERO	Igualdad y Dignidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género	
DE BUSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

XII. SECUENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
INICIO Problematicación. Propósitos. Motivación. Saberes previos.	Presentación y saludo: El docente saluda a los estudiantes y les da la bienvenida a una clase sobre herramientas para mejorar su rendimiento y alcanzar sus metas académicas. Motivación y reto: Se les plantea un reto: "¿Alguna vez se han preguntado por qué algunos estudiantes logran sus objetivos y otros no? Hoy vamos a descubrir cómo una buena planificación puede ayudarnos a cumplir nuestras metas, incluso cuando tenemos mucho que hacer." Propósito de la sesión: El docente comunica el objetivo de la clase: "Aprenderemos a organizar nuestro tiempo de forma efectiva y a establecer metas académicas realistas para que logremos lo que nos proponemos sin agobiarnos." Criterios de evaluación: Se presentan los criterios de evaluación y se explica que se valorará la comprensión, la participación activa, y la identificación de metas y técnicas de organización del tiempo. Reconocimiento de saberes previos: Se formulan preguntas como: "¿Alguien aquí ha hecho una lista de tareas o ha usado un calendario para organizarse?" y "¿Por qué creen que a veces no logramos cumplir nuestras metas?"	Ppts	10 min



PERU

Ministerio
de EducaciónInstitución Educativa Mx de Aplicación "FORTUNATO LUCIANO
HERRERA"

DESARROLLO Procesos didácticos	Introducción a la planificación y metas Explicación: El docente explica que la planificación es clave para lograr nuestros objetivos y que establecer metas claras nos ayuda a enfocarnos. Se introduce el concepto de metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido) para que los estudiantes comprendan cómo definir objetivos claros y alcanzables. Reflexión rápida: "¿Por qué creen que a veces es difícil cumplir metas sin una buena planificación?" Actividad individual: Creación de metas académicas SMART Ejercicio: Cada estudiante recibe una hoja para formular una meta académica que le gustaría alcanzar en el corto plazo (por ejemplo, mejorar en una materia específica, organizar sus tiempos de estudio, etc.). Usando el modelo SMART, deben definir su meta detalladamente, pensando en cómo cumplirla. Reflexión individual: Se les da tiempo para escribir y reflexionar sobre su meta y sobre qué pasos específicos podrían tomar para alcanzarla. Al finalizar, los estudiantes pueden compartir voluntariamente su meta y cómo planean llevarla a cabo. Actividad grupal: Estrategias de planificación y organización del tiempo División en grupos pequeños: Los estudiantes se dividen en grupos de 4-5 personas. Cada grupo recibe una situación académica hipotética (por ejemplo, "Prepararse para un examen importante", "Organizarse para una semana con muchas tareas", etc.). Desafío de planificación: Cada grupo debe crear un plan de acción y un cronograma detallado para organizar el tiempo de forma que se logren los objetivos. Pueden usar listas de tareas, calendarios, o herramientas de organización visual. Presentación de estrategias: Cada grupo presenta su plan al resto de la clase, y el docente refuerza los conceptos y ofrece retroalimentación sobre la importancia de una organización flexible pero efectiva. Reflexión final - El docente promueve la reflexión: "¿Cómo puede ayudarnos una buena planificación a reducir el estrés y a sentirnos más seguros de alcanzar nuestras metas?"	PPTs Hojas Papelotes	40 min
CIERRE Evaluación	Evaluación formativa: Los estudiantes completan una breve autoevaluación sobre la actividad, respondiendo preguntas como: "¿Cuál fue tu meta SMART? ¿Qué primer paso tomarás para alcanzarla?" Metacognición: El docente plantea preguntas para activar la metacognición: "¿Qué aprendiste sobre tu forma de organizar el tiempo? ¿Crees que una buena planificación te ayudará en otras áreas de tu vida?" Cierre motivacional: El docente cierra la sesión alentando a los estudiantes a seguir practicando la planificación y recordándoles que el esfuerzo de organizarse bien vale la pena a la hora de cumplir sus objetivos.	Pizarra	(10)


 INSTITUCIÓN EDUCATIVA Mx DE APLICACIÓN "FORTUNATO LUCIANO HERRERA"
 FACULTAD DE EDUCACIÓN
 FORTUNATO L. HERRERA
 LIC. YORI QUISPE HUAMAN
 COORD. DE ÁREAS COMPLEMENTARIAS
 FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE ÁREAS COMPLEMENTARIAS


 UNSAAC
 FACULTAD DE EDUCACIÓN
 E. M. FORTUNATO L. HERRERA
 COORDINACIÓN DE LETRAS
 FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE LETRAS


 LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES
 DOCENTE


 PAMELA COAHUANA ARUÑAYTA
 DOCENTE


SESION DE APRENDIZAJE 04
XIII. DATOS INFORMATIVOS

GRE	CUSCO	UGEL	CUSCO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	FORTUNATO LUCIANO HERRERA
GRADO	3RO	SECCIÓN (ES)	C	CICLO	VII
ÁREA CURRICULAR	Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica				
TESISTAS	BACA COLLANTES LUIS ENRIQUE CCAHUANA APUMAYTA PAMELA				
DURACIÓN	60 min		FECHA	28/11/2024	

XIV. TÍTULO DE LA SESIÓN.

Estrategias para gestionar el tiempo

XV. PROPÓSITO DE LA SESIÓN.

Que los estudiantes comprendan la importancia de la gestión del tiempo para su rendimiento académico, adquieran técnicas y herramientas para organizarse de manera eficiente, y desarrollen un plan de gestión del tiempo aplicable a sus tareas diarias.

PERFIL DE EGRESO Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

El Perfil de egreso de la Educación Básica		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
El estudiante desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente para la mejora continua de su proceso de aprendizaje y de sus resultados.		- Identifica y explica diferentes técnicas de gestión del tiempo. - Crea un plan de gestión del tiempo aplicando una de las técnicas aprendidas.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las Tics	- Personaliza entornos virtuales	Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.	
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES	
DE IGUALDAD DE GÉNERO	Igualdad y Dignidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género	
DE BUSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

XVI. SECUENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
INICIO Problemática. Propósitos. Motivación. Saberes previos.	Presentación y saludo: El docente inicia saludando y creando un ambiente cercano y motivador, explicando que la gestión del tiempo es una habilidad esencial tanto en la escuela como en la vida diaria. Motivación y reto: Plantea un reto: "¿Alguna vez sienten que no tienen suficiente tiempo para cumplir con sus responsabilidades? Hoy vamos a descubrir cómo gestionar nuestro tiempo de manera que nos alcance para todo, ¡incluso para disfrutar nuestras actividades favoritas!" Propósito de la sesión: Se comunica que el objetivo de la sesión es "aprender técnicas y herramientas para gestionar el tiempo de forma eficaz, desarrollando un plan de organización que podamos aplicar en nuestro día a día." Criterios de evaluación: Se detallan los criterios de evaluación, señalando que se valorará la comprensión de las técnicas, el uso de herramientas, la elaboración de un plan y la participación en las actividades grupales. Reconocimiento de saberes previos: Se formulan preguntas como: "¿Qué hacen cuando tienen muchas tareas por hacer? ¿Usan alguna herramienta para organizarse?" y "¿Alguien ha usado aplicaciones o calendarios para organizar su tiempo?"	Ppts	10 min.



FERU

Ministerio
de Educación

Institución Educativa Mx de Aplicación "FORTUNATO LUCIANO
HERRERA"



DESARROLLO Procesos didácticos	Introducción a las técnicas de gestión del tiempo (10 minutos): • Explicación: El docente presenta algunas técnicas de gestión del tiempo útiles para estudiantes, como el método Pomodoro (trabajar en bloques de tiempo con pausas), la técnica de priorización de Eisenhower (distinguir entre lo urgente e importante) y la técnica de "listas de tareas diarias". • Reflexión rápida: "¿Cuál de estas técnicas creen que podría ayudarles más a aprovechar su tiempo?" Actividad individual: Planificación de un día de estudio (15 minutos): • Ejercicio: Los estudiantes reciben una hoja de planificación para un "día de estudio" donde deben organizar un día típico aplicando una de las técnicas de gestión del tiempo vistas (ej. organizar tareas en bloques de 25 minutos con descansos breves, o hacer una lista priorizando las tareas más importantes). • Reflexión individual: Se les da tiempo para completar la hoja y pensar en cómo se sentirían si pudieran cumplir con todo su día de estudio de forma organizada. Algunos pueden compartir sus planes con el grupo si lo desean. Actividad grupal: Exploración de herramientas digitales (20 minutos): • Exploración en pequeños grupos: Se forman grupos de 4-5 personas. Cada grupo elige y explora una herramienta digital sencilla para la organización del tiempo, como Google Calendar, la app "Todoist", o el temporizador Pomodoro en línea. • Desafío de aplicación: Cada grupo organiza en la herramienta seleccionada una semana de estudio con tareas y tiempos específicos. Se les da un ejemplo inicial y se les anima a ser creativos con su planificación. • Presentación de resultados: Cada grupo muestra al resto de la clase cómo organizaron su semana usando la herramienta y explica por qué eligieron ciertos bloques de tiempo para tareas específicas. El docente da retroalimentación y comenta sobre la flexibilidad de cada herramienta. Reflexión final (5 minutos): • El docente guía una breve reflexión: "¿Qué técnica o herramienta creen que podrían usar en su vida diaria? ¿Cómo podría mejorar su experiencia de estudio?"	PPTS Hojas Papelotes	40 min
CIERRE Evaluación	Evaluación formativa: Los estudiantes completan una breve autoevaluación en la que responden: "¿Qué técnica me resultó más útil para organizar mi tiempo? ¿Qué herramienta digital me gustaría probar?" Metacognición: El docente plantea preguntas de reflexión final, como: "¿Qué aprendiste hoy sobre tu forma de organizar el tiempo? ¿Qué primer paso podrías dar para mejorar tu gestión del tiempo?" • Cierre motivacional: El docente cierra la clase alentando a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido y recordándoles que la gestión del tiempo no solo los ayudará en la escuela, sino en todos los aspectos de su vida, fomentando su autonomía y organización personal.	Pizarra	(10)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MEXICANA DE APLICACIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
IE Mx "FORTUNATO L. HERRERA"
LIC. YONI QUISPE HUAMAN
COORD. DE ÁREAS COMPLEMENTARIAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
ÁREAS COMPLEMENTARIAS



FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

UNSAAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN
IE Mx "FORTUNATO L. HERRERA"
COORDINACIÓN DE LETRAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES
DOCENTE

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

FÁMELA CCAHUANA APUMAYTA
DOCENTE


SESION DE APRENDIZAJE 05
XVII. DATOS INFORMATIVOS

GRE	CUSCO	UGEL	CUSCO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	FORTUNATO LUCIANO HERRERA
GRADO	3RO	SECCIÓN (ES)	C	CICLO	VII
ÁREA CURRICULAR	Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica				
TESISTAS	BACA COLLANTES LUIS ENRIQUE CCAHUANA APUMAYTA PAMELA				
DURACIÓN	60 min		FECHA	29/11/2024	

XVIII. TÍTULO DE LA SESIÓN.

Control emocional y manejo del estrés académico

XIX. PROPÓSITO DE LA SESIÓN.

Que los estudiantes reconozcan y comprendan las emociones que provocan procrastinación y estrés en el contexto académico, aprendan estrategias de regulación emocional y practiquen técnicas para manejar mejor estas emociones.
--

PERFIL DE EGRESO Y CRITERIOS DE EVALUACION

El Perfil de egreso de la Educación Básica		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
El estudiante desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente para la mejora continua de su proceso de aprendizaje y de sus resultados.		- Identifica y explica las emociones que desencadenan la procrastinación y el estrés académico. - Realiza una reflexión personal sobre cómo controlar sus emociones para reducir el estrés académico.	Lista de cotejo.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TICs	Personaliza entornos virtuales	Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.	
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES	
DE IGUALDAD DE GÉNERO	Igualdad y Dignidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género.	
DE BUSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejoren el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

XX. SECUENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
INICIO Problematización. Propósitos. Motivación. Saberes previos.	Presentación y saludo: El docente inicia saludando a los estudiantes y creando un ambiente de confianza, destacando la importancia de hablar sobre emociones. Motivación y reto: Se les plantea un reto: "¿Han sentido alguna vez que el estrés o la frustración los hace posponer tareas importantes? Hoy vamos a ver cómo podemos controlar nuestras emociones para estudiar sin sentirnos tan abrumados." Propósito de la sesión: Se comunica que el objetivo de la clase es "identificar emociones que nos llevan a procrastinar y aprender a controlarlas para reducir el estrés y cumplir con nuestras metas académicas". Criterios de evaluación: El docente explica que se evaluará la identificación de emociones relacionadas con el estrés académico, la aplicación de estrategias de regulación emocional, y la participación en actividades individuales y grupales. Reconocimiento de saberes previos: El docente hace preguntas como: "¿Alguna vez han sentido que el estrés los bloquea o que prefieren hacer cualquier otra cosa en vez de estudiar? ¿Cómo reaccionan ante esa situación?"	Ppts	10 min



DESARROLLO Procesos didácticos	Identificación de emociones que causan procrastinación (10 minutos): • Explicación: El docente introduce cómo emociones como el miedo, la frustración, o la inseguridad pueden llevar a evitar tareas académicas. Explica que la procrastinación a menudo está vinculada a emociones que nos hacen posponer cosas. • Reflexión rápida: "¿Qué emociones sienten cuando tienen que hacer algo difícil o que no les gusta en la escuela?" Actividad individual: Registro de emociones (15 minutos): • Ejercicio: Cada estudiante recibe una hoja con preguntas sobre situaciones en las que ha procrastinado. Algunas preguntas incluyen: "¿Qué emociones sientes cuando procrastinas?" y "¿Qué pensamientos tienes cuando postergas una tarea?". • Reflexión individual: Se les da tiempo para identificar sus respuestas y reflexionar sobre cómo se sienten en situaciones de estrés académico. Los estudiantes pueden compartir una emoción si se sienten cómodos. Actividad grupal: Estrategias de regulación emocional (20 minutos): • División en grupos pequeños: Se forman grupos de 4-5 estudiantes y a cada grupo se le asigna una estrategia de regulación emocional para analizar y practicar, como respiración profunda, visualización positiva, o cambio de pensamientos negativos. • Práctica de la estrategia: Cada grupo practica su técnica durante unos minutos y reflexiona sobre cómo se sienten después. • Presentación de estrategias: Los grupos presentan sus estrategias al resto de la clase, explicando cómo se realiza y en qué momentos podría ser útil. El docente refuerza los conceptos y comenta sobre la importancia de encontrar técnicas que sean efectivas para cada uno. Reflexión final (5 minutos): • El docente realiza preguntas: "¿Cómo pueden ayudarles estas estrategias en momentos de estrés académico? ¿Cuál de ellas les gustaría probar en su vida diaria?"	PPTS Hojas Papelotes	40 min
CIERRE Evaluación	Evaluación formativa: Los estudiantes completan una breve autoevaluación respondiendo: "¿Qué emociones me llevan a procrastinar? ¿Qué estrategia puedo probar la próxima vez que reflexione sobre mi progreso personal?". Metacognición: El docente plantea preguntas de reflexión final, como: "¿Qué aprendiste hoy sobre cómo afectan tus emociones a tu desempeño académico? ¿Qué primer paso podrías dar para mejorar una cultura de autoevaluación?". • Cierre motivacional: El docente cierra la clase recordando a los estudiantes que tomar el control de nuestro propio aprendizaje, analizar nuestro progreso y ajustar nuestras estrategias, nos convertimos en aprendices más efectivos, motivados y adaptables a los desafíos del mundo actual.	Pizarra	(10)



FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
ÁREAS COMPLEMENTARIAS



FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

UNSAAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN
E Mx FORTUNATO L. HERRERA
COORDINACIÓN DE LETRAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS


SESION DE APRENDIZAJE 06
XXI. DATOS INFORMATIVOS

GRE	CUSCO	UGEL	CUSCO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	FORTUNATO LUCIANO HERRERA
GRADO	3RO	SECCIÓN (ES)		C	CICLO VII
ÁREA CURRICULAR	Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica				
TESISTAS	BACA COLLANTES LUIS ENRIQUE CCAHUANA APUMAYTA PAMELA				
DURACIÓN	60 min		FECHA	30/12/2024	

XXII. TÍTULO DE LA SESIÓN.

Monitoreo y autoevaluación del progreso

XXIII. PROPÓSITO DE LA SESIÓN.

Que los estudiantes realicen técnicas de autoevaluación, monitoreo continuo y ajustes en su plan de acción para reducir la procrastinación.

PERFIL DE EGRESO Y CRITERIOS DE EVALUACION

El Perfil de egreso de la Educación Básica		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
El estudiante desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente para la mejora continua de su proceso de aprendizaje y de sus resultados.		- Identifica y reflexiona sobre la autoevaluación, y el monitoreo continuo. - Demuestra una actitud activa y comprometida con su propio proceso de aprendizaje o desarrollo.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las Tics	- Personaliza entornos virtuales	Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.	
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES	
DE IGUALDAD DE GÉNERO	Igualdad y Dignidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género	
DE BUSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

XXIV. SECUENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
INICIO Problemática. Propósitos. Motivación. Saberes previos.	Presentación y saludo: El docente inicia saludando a los estudiantes y creando un ambiente de confianza, destacando la importancia de hablar sobre emociones. Motivación y reto: Se les plantea un reto: "¿Por qué es importante conocer técnicas de autoevaluación y para que nos sirve conocer nuestro propio rendimiento y resultado a futuro?" Propósito de la sesión: Se comunica que el objetivo de la clase es "conocer nuevas técnicas de autoevaluación y su importancia para el avance del aprendizaje autorregulado". Criterios de evaluación: El docente explica que se evaluará la identificación de técnicas de autoevaluación y como se aplicaría periódicamente para mejorar el rendimiento académico de cada uno, realizando dinámicas individuales y grupales. Reconocimiento de saberes previos: El docente hace preguntas como: "¿Algunas veces sintieron que están estancados en una tarea o actividad? ¿Qué sintieron que podían hacer al respecto?"	Ppts	10 min



PERU

Ministerio
de Educación

Institución Educativa Mx de Aplicación *FORTUNATO LUCIANO
HERRERA*



DESARROLLO Procesos didácticos	Identificación de la autoevaluación en la vida diaria (10 minutos): • Explicación: El docente identifica experiencias personales que reflejan la motivación intrínseca. • Reflexión rápida: "¿Cómo afecta el entorno de aprendizaje (ya sea en una clase, o en la vida cotidiana) a tu motivación intrínseca?" • Actividad individual: Registro de pensamientos intrínsecos (15 minutos): • Ejercicio: Cada estudiante escribe en la pizarra una hoja con preguntas sobre situaciones en las que ha procrastinado. Algunas preguntas incluyen: "¿Qué emociones sientes cuando procrastinas?" y "¿Qué pensamientos tienes cuando postergas una tarea?" • Reflexión individual: Se les da tiempo para identificar sus respuestas y reflexionar sobre cómo se sienten en situaciones de estrés académico. Los estudiantes pueden compartir una emoción si se sienten cómodos. Actividad grupal: Análisis de Brechas (20 minutos): • División en grupos pequeños: Se forman grupos de 4-5 estudiantes y a cada grupo se le entregará una técnica de autorregulación y como esta técnica puede ser utilizada en la vida diaria para mejorar el progreso académico y personal. • Práctica de la estrategia: Cada grupo practica su técnica durante unos minutos y reflexiona sobre cómo se sienten después. • Presentación de estrategias: Los grupos presentan sus estrategias al resto de la clase, explicando cómo se realiza y en qué momentos podría ser útil. El docente refuerza los conceptos y comenta sobre la importancia de encontrar técnicas que sean efectivas para cada uno. Reflexión final (5 minutos): • El docente realiza preguntas: "¿Cómo pueden ayudarles estas técnicas en la mejora continua y obtener mejores resultados para combatir la procrastinación? ¿Cuál de ellas les gustaría probar en su vida diaria?"	PPTS Hojas Papelotes	40 min
CIERRE Evaluación	Evaluación formativa: Los estudiantes completan una breve autoevaluación respondiendo: "¿De qué manera la autoevaluación puede contribuir a un aprendizaje más autónomo y consciente?" Metacognición: El docente plantea preguntas de reflexión final, como: "¿Cómo planeas utilizar lo aprendido en esta sesión para mejorar tu proceso de autoevaluación en el futuro? ¿Qué primer paso podrías dar para mejorar tu autoevaluación y esta sea constante?" • Cierre motivacional: El docente cierra la clase recordando a los estudiantes que es importante mejorar continuamente ya que siempre hay oportunidades de mejorar para alcanzar resultados excepcionales a corto y largo plazo.	Pizarra	(10)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAAD DE CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
IE Mx *FORTUNATO L. HERRERA*

[Firma]
LIC. YONI QUISPE HUAMAN
COORD. DE ÁREAS COMPLEMENTARIAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
ÁREAS COMPLEMENTARIAS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAAD DE CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
IE Mx *FORTUNATO L. HERRERA*

[Firma]
COORDINACIÓN DE LETRAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

[Firma]
LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES
DOCENTE

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

[Firma]
PAMELA CCAHUANA APUMAYTA
DOCENTE

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS



SESION DE APRENDIZAJE 07

XXV. DATOS INFORMATIVOS

GRE	CUSCO	UGEL	CUSCO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	FORTUNATO LUCIANO HERRERA
GRADO	3RO	SECCIÓN (ES)	C	CICLO	VII
ÁREA CURRICULAR	Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica				
TESISTAS	BACA COLLANTES LUIS ENRIQUE CCAHUANA APUMAYTA PAMELA				
DURACIÓN	60 min		FECHA	04/12/2024	

XXVI. TÍTULO DE LA SESIÓN.

Motivación intrínseca y técnicas de refuerzo positivo

XXVII. PROPÓSITO DE LA SESIÓN.

Que los estudiantes realicen la creación de un sistema de recompensas personales por el cumplimiento de tareas académicas.
--

PERFIL DE EGRESO Y CRITERIOS DE EVALUACION

El Perfil de egreso de la Educación Básica		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
El estudiante desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente para la mejora continua de su proceso de aprendizaje y de sus resultados.		- Establece metas personales claras y experimenta un sentido de propósito que lo motiva a alcanzar sus objetivos. - Participa activamente en las tareas sin necesidad de estímulos externos.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las Tics	- Personaliza entornos virtuales	Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.	
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES	
DE IGUALDAD DE GÉNERO	Igualdad y Dignidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género.	
DE BUSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

XXVIII. SECUENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
INICIO Problematización. Propósitos. Motivación. Saberes previos.	Presentación y saludo: El docente inicia saludando a los estudiantes y creando un ambiente de confianza, destacando la importancia de hablar sobre la motivación intrínseca. Motivación y reto: Se les plantea un reto: "¿Puedes dar ejemplos de actividades que te motiven internamente, es decir, que disfrutes hacer sin esperar una recompensa externa?" Propósito de la sesión: Se comunica que el objetivo de la clase es "conocer cómo se desarrolla la motivación intrínseca y como esta influye en su aprendizaje continuo". Criterios de evaluación: El docente explica que se evaluará el reconocimiento de la motivación intrínseca y como se aplicaría periódicamente para mejorar el rendimiento académico de cada uno, realizando dinámicas personales. Reconocimiento de saberes previos: El docente hace preguntas como: ¿Puedes dar ejemplos de actividades que te motivan internamente, es decir, que disfrutes hacer sin esperar una recompensa externa?"	Ppts	10 min
DESARROLLO Procesos didácticos	Identificación de motivación intrínseca que disminuyen la procrastinación (10 minutos):	PPTS Hojas Papelotes	40 min



REHLI

Ministerio
de Educación

Institución Educativa Mx de Aplicación "FORTUNATO LUCIANO HERRERA"



	• Explicación: El docente explica los beneficios de la motivación intrínseca y como estas nos impulsan a realizar actividades con entusiasmo, sino que también tiene un impacto positivo en diversos aspectos de nuestra vida. • Reflexión rápida: "¿Puedes pensar en un momento en el que te hayas sentido motivado a hacer algo sin que hubiera una recompensa externa?" Actividad individual: Refuerzo positivo (15 minutos): • Ejercicio: ¿Qué es el refuerzo positivo y cómo crees que se puede aplicar en un entorno de familiar o educativo? Menciona 5 ejemplos de refuerzo positivo en el hogar y en la escuela. • Reflexión individual: Se les da tiempo para identificar sus respuestas y reflexionar sobre cómo se sienten en situaciones de reforzar positivamente su • comportamiento. Los estudiantes pueden compartir una emoción si se sienten cómodos. Actividad grupal: Estrategias de regulación emocional (20 minutos): • División en grupos pequeños: Se forman grupos de 4-5 estudiantes y a cada grupo se le asigna una estrategia de regulación emocional para analizar y practicar, como: respiración profunda, visualización positiva, o cambio de pensamientos negativos. • Práctica de la estrategia: Cada grupo practica su técnica durante unos minutos y reflexiona sobre cómo se sienten después. • Presentación de estrategias: Los grupos presentan sus estrategias al resto de la clase, explicando cómo se realiza y en qué momentos podría ser útil. El docente refuerza los conceptos y comenta sobre la importancia de encontrar técnicas que sean efectivas para cada uno. Reflexión final (5 minutos): • El docente realiza preguntas: "¿Cómo pueden ayudarles estas estrategias en momentos de estrés académico? ¿Cuál de ellas les gustaría probar en su vida diaria?"		
CIERRE Evaluación	Evaluación formativa: Los estudiantes completan una breve autoevaluación respondiendo: "¿Qué emociones me llevan a procrastinar? ¿Qué estrategia puedo probar la próxima vez que me sienta estresado?" Metacognición: El docente plantea preguntas de reflexión final, como: "¿Qué aprendiste hoy sobre cómo afectan la motivación positivamente a tu desempeño académico? ¿Qué primer paso podrías dar para mejorar el manejo de autoeficacia?" • Cierre motivacional: El docente cierra la clase recordando a los estudiantes que la motivación intrínseca, el refuerzo positivo y la autoeficacia son tres elementos interconectados que pueden impulsar un crecimiento significativo.	Pizarra	(10)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO DE LOS RIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
I.E. SAN FORTUNATO L. HERRERA
LIC. YONI QUISPE HUAMAN
COORD. DE AREAS COMPLEMENTARIAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
ÁREAS COMPLEMENTARIAS



UNSAAC
FACULTAD DE EDUCACIÓN
I.E. Mx de Aplicación "FORTUNATO L. HERRERA"
COORDINACIÓN DE LETRAS

FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS

LOS ENRIQUE BACA COLLANTES
DOCENTE

PAMELA CCAHUANA APUMAYTA
DOCENTE



PERU

Ministerio de Educación

Institución Educativa Mx de Aplicación "FORTUNATO LUCIANO HERRERA"



SESION DE APRENDIZAJE 08

XXIX. DATOS INFORMATIVOS

GRE	CUSCO	UGEL	CUSCO	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	FORTUNATO LUCIANO HERRERA
GRADO	3RO	SECCIÓN (ES)	C	CICLO	VII
ÁREA CURRICULAR	Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica				
TESISTAS	BACA COLLANTES LUIS ENRIQUE CCAHUANA APUMAYTA PAMELA				
DURACIÓN	60 min		FECHA	06/12/2024	

XXX. TÍTULO DE LA SESIÓN.

Evaluación del taller y plan de acción final

XXXI. PROPÓSITO DE LA SESIÓN.

Que los estudiantes reflexionen sobre el aprendizaje autorregulado y la importancia de la autoevaluación continua.

PERFIL DE EGRESO Y CRITERIOS DE EVALUACION

El Perfil de egreso de la Educación Básica		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
El estudiante desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente para la mejora continua de su proceso de aprendizaje y de sus resultados.		- Reconoce los logros y es crítico respecto a lo que se necesita mejorar. - Establece un plan de acción para mejorar en las áreas identificadas.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las Tics	- Personaliza entornos virtuales	Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos.	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	- Define metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.	
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES	
DE IGUALDAD DE GÉNERO	Igualdad y Dignidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género	
DE BUSQUEDA DE LA EXCELENCIA	Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejoren el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

XXXII. SECUENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	ACTIVIDADES/ESTRATEGIAS	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
INICIO Problemática. Propósitos. Motivación. Saberes previos.	Presentación y saludo: El docente inicia saludando a los estudiantes y creando un ambiente de confianza, destacando la importancia de hablar sobre emociones. Motivación y reto: Se les plantea un reto: "¿Por qué es importante conocer técnicas de autoevaluación y para que nos sirve conocer nuestro propio rendimiento y resultado a futuro?" Propósito de la sesión: Se comunica que el objetivo de la clase es "conocer nuevas técnicas de autoevaluación y su importancia para el avance del aprendizaje autorregulado". Criterios de evaluación: El docente explica que se evaluará la identificación de técnicas de autoevaluación y como se aplicaría periódicamente para mejorar el rendimiento académico de cada uno, realizando dinámicas individuales y grupales. Reconocimiento de saberes previos: El docente hace preguntas como: "¿Algunas veces sintieron que están estancados en una tarea o actividad? ¿Qué sintieron que podían hacer al respecto?"	Ppts	10 min



Institución Educativa Mx de Aplicación "FORTUNATO LUCIANO HERRERA"



DESARROLLO Procesos didácticos	Identificación de emociones que causan procrastinación (10 minutos): • Explicación: El docente introduce cómo emociones como el miedo, la frustración, o la inseguridad pueden llevar a evitar tareas académicas. Explica que la procrastinación a menudo está vinculada a emociones que nos hacen posponer cosas. • Reflexión rápida: "¿Qué emociones sienten cuando tienen que hacer algo difícil o que no les gusta en la escuela?" Actividad individual: Registro de emociones (15 minutos): • Ejercicio: Cada estudiante recibe una hoja con preguntas sobre situaciones en las que ha procrastinado. Algunas preguntas incluyen: "¿Qué emociones sientes cuando procrastinas?" y "¿Qué pensamientos tienes cuando postergas una tarea?" • Reflexión individual: Se les da tiempo para identificar sus respuestas y reflexionar sobre cómo se sienten en situaciones de estrés académico. Los estudiantes pueden compartir una emoción si se sienten cómodos. Actividad grupal: Estrategias de regulación emocional (20 minutos): • División en grupos pequeños: Se forman grupos de 4-5 estudiantes y a cada grupo se le asigna una estrategia de regulación emocional para analizar y practicar, como respiración profunda, visualización positiva, o cambio de pensamientos negativos. • Práctica de la estrategia: Cada grupo practica su técnica durante unos minutos y reflexiona sobre cómo se sienten después. • Presentación de estrategias: Los grupos presentan sus estrategias al resto de la clase, explicando cómo se realiza y en qué momentos podría ser útil. El docente refuerza los conceptos y comenta sobre la importancia de encontrar técnicas que sean efectivas para cada uno. Reflexión final (5 minutos): • El docente realiza preguntas: "¿Cómo pueden ayudarles estas estrategias en momentos de estrés académico? ¿Cuál de ellas les gustaría probar en su vida diaria?"	PPTS Hojas Papelotes	40 min
CIERRE Evaluación	Evaluación formativa: Los estudiantes completan una breve autoevaluación respondiendo: "¿Qué emociones me llevan a procrastinar? ¿Qué estrategia puedo probar la próxima vez que me sienta estresado?" Metacognición: El docente plantea preguntas de reflexión final, como: "¿Qué aprendiste hoy sobre cómo afectan tus emociones a tu desempeño académico? ¿Qué primer paso podrías dar para mejorar el manejo de tu estrés?" • Cierre motivacional: El docente cierra la clase recordando a los estudiantes que tomar control de sus emociones es una habilidad poderosa que les permitirá mejorar en sus estudios y en cualquier aspecto de su vida.	Pizarra	(10)



FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
ÁREAS COMPLEMENTARIAS



FIRMA Y SELLO DE COORDINACIÓN DE
LETRAS



LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES
DOCENTE

PAMELA CCAJAYANA APUMAYTA
DOCENTE



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
I.E. MX. DE APLICACIÓN "FORTUNATO L. HERRERA"
Av. de la Cultura N° 721 "Estadio Universitario"



CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL DIRECTOR DE LA I.E. MX. DE APLICACIÓN "FORTUNATO L. HERRERA" DEL DISTRITO DE CUSCO, PROVINCIA DEL CUSCO Y DEPARTAMENTO DEL CUSCO; QUIEN SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que, los Bachilleres **LUIS ENRIQUE BACA COLLANTES** y **PAMELA CCAHUANA APUMAYTA** egresados de la escuela profesional de Educación, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, han aplicado su Proyecto de Investigación titulada "EFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA, CUSCO – 2024", comprendido entre el periodo del 22 de noviembre al 06 de diciembre del 2024.

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado, para los fines que viera por conveniente.

Cusco, 24 de diciembre del 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA
[Firma]
Mg. Alan Alvaro Huancán Aucapuri
DIRECTOR

ANEXO N°07 VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES	
1.1 TÍTULO DE TRABAJO INVESTIGATIVO	
"EFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADEMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA, CUSCO-2024"	
1.2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO	
Escala de Procrastinación Académica	
1.3 INVESTIGADORES	
Baca Colantes Luis Enrique	
Coahuana Apumayta Pamela	
2. DATOS DEL EXPERTO	
2.1 Nombres y Apellidos:	Alfonso Chirife Herrera
2.2 Especialidad:	CS Sociología
2.3 Lugar y fecha:	Cusco 19 de Noviembre del 2014
2.4 Cargo:	Docente
2.5 Institución donde labora:	UNASCE

COMPONENTES	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (0 - 20%)	REGULAR (21 - 40%)	BUENO (41 - 60%)	MUY BUENO (61 - 80%)	EXCELENTE (81 - 100%)
FORMATO	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.			X		
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación					X
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					X
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico				X	

- I. OPINION DE APLICABILIDAD: podría ampliarse los ítems
- II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 70%
- III. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO

PROCEDE SU APLICACIÓN: ☒DEBE CORREGIRSE: ☐

FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 23856603

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES	
1.1 TÍTULO DE TRABAJO INVESTIGATIVO	
"EFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA, CUSCO-2024"	
1.2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO	
Escala de Procrastinación Académica	
1.3 INVESTIGADORES	
Baca Collantes Luis Enrique	
Ccahuana Apumayta Pamela	
2. DATOS DEL EXPERTO	
2.1 Nombres y Apellidos:	Ayala Alexis Yari Parique
2.2 Especialidad:	Ps. Sc.
2.3 Lugar y fecha:	C-17-11-24
2.4 Cargo:	As. TC.
2.5 Institución donde labora:	UINSA AC

COMPONENTES	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (0 - 20%)	REGULAR (21 - 40%)	BUENO (41 - 60%)	MUY BUENO (61 - 80%)	EXCELENTE (81 - 100%)
FORMATO	1. REDACCIÓN	Los Indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					X
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					X
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación.				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					X

I. OPINION DE
APLICABILIDAD:

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 87%

III. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO

PROCEDE SU APLICACIÓN: SI

DEBE CORREGIRSE: _____


FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 88573480

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

DATOS GENERALES	
1.1 TÍTULO DE TRABAJO INVESTIGATIVO	
"EFECTOS DEL TALLER SOBRE APRENDIZAJE AUTORREGULADO EN LA PROCRISTINACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA, CUSCO-2024"	
1.2 NOMBRE DEL INSTRUMENTO	
Escala de Procrastinación Académica	
1.3 INVESTIGADORES	
Baca Collantes Luis Enrique	
Cochuana Apumayta Pamela	
2. DATOS DEL EXPERTO	
2.1 Nombres y Apellidos:	Patty Andujar Pantoja Andujar
2.2 Especialidad:	Teoría de la Educación y CC.SS.
2.3 Lugar y fecha:	Cusco, 21-11-2024
2.4 Cargo:	Docente
2.5 Institución donde labora:	UNALAH

COMPONENTES	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (0 - 20%)	REGULAR (21 - 40%)	BUENO (41 - 60%)	MUY BUENO (61 - 80%)	EXCELENTE (81 - 100%)
FORMATO	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables de investigación				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

I. OPINIÓN DE

APLICABILIDAD:

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

III. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO

PROCEDE SU APLICACIÓN:

DEBE CORREGIRSE:


 INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA
 FACULTAD DE EDUCACIÓN
 ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS EDUCATIVAS
 Mge. Patty A. Pantoja Machaca
 DOCENTE
 FIRMA DEL EXPERTO
 DNI: 41980517

**ANEXO N°08 EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LOS TALLERES SOBRE APRENDIZAJE
AUTORREGULADO EN LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

Test de entrada 3 C (grupo experimental)

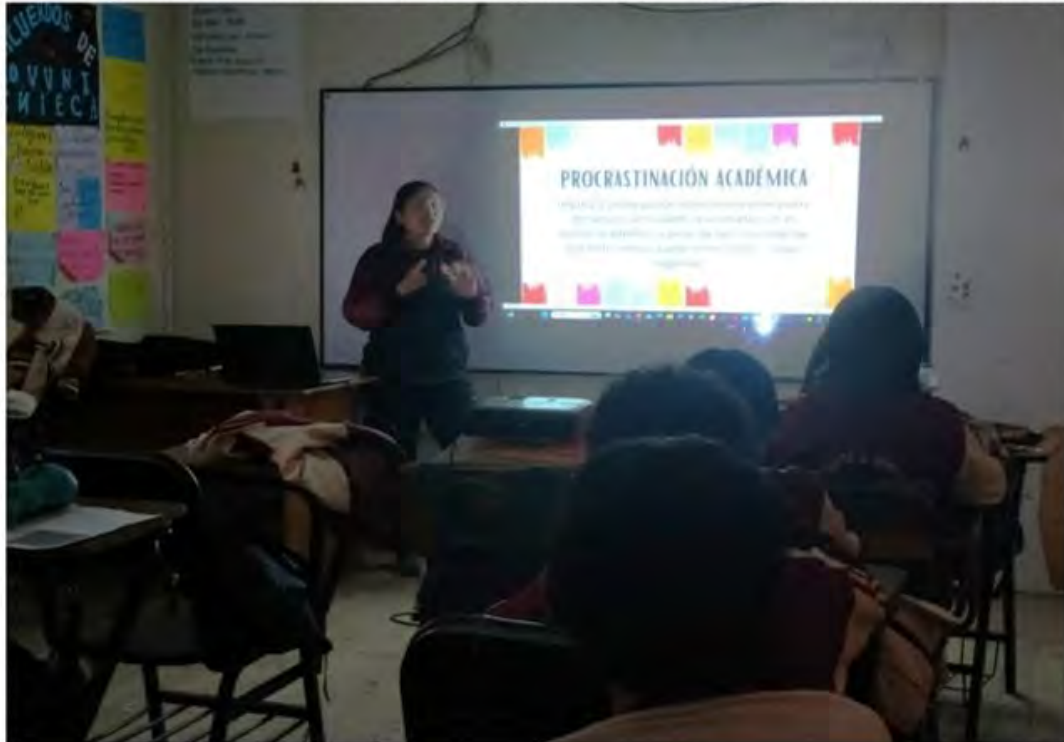


Test de entrada 3 B (grupo control)



Taller 1: introducción al aprendizaje autorregulado y la procrastinación

Explicación detallada acerca de conceptos básicos de aprendizaje autorregulado y procrastinación académica; además del desarrollo de habilidades para identificar sus propios hábitos procrastinadores.



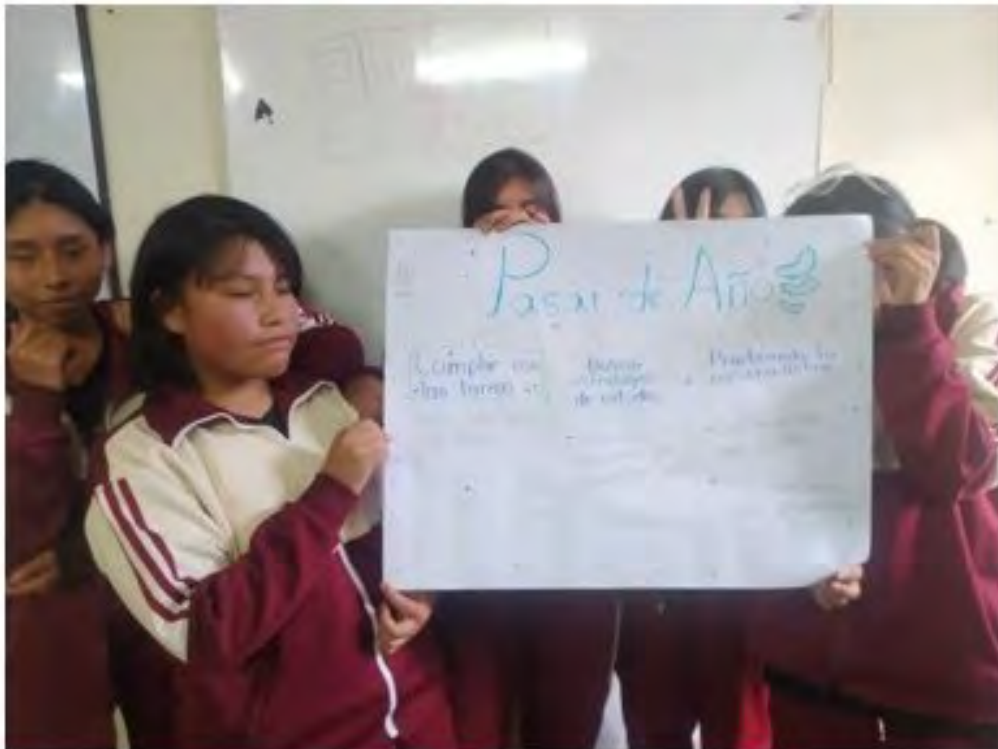
Taller 2: Autoevaluación y conciencia metacognitiva

Se trabajó en la importancia de la autoevaluación y la conciencia metacognitiva para mejorar el aprendizaje, desarrollar habilidades de autoconocimiento y reflexión sobre sus propias estrategias de aprendizaje



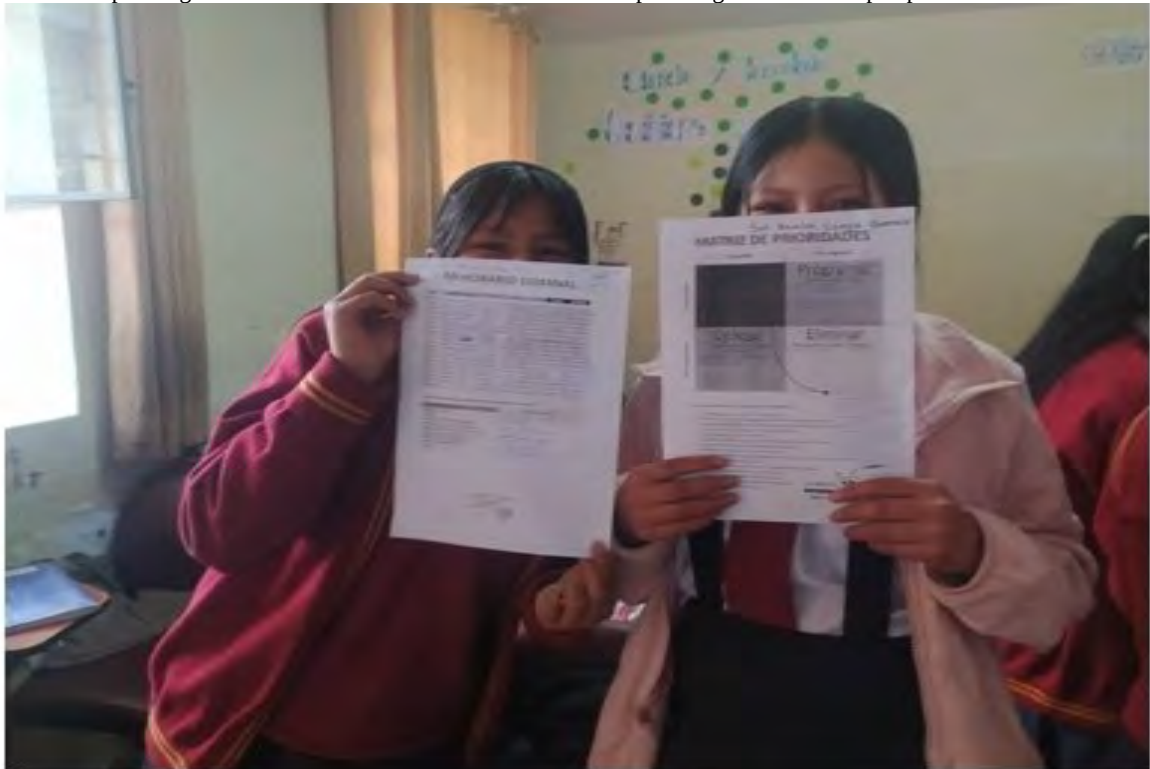
Taller 3: Planificación y establecimiento de metas

Se trabajó en la importancia de una planificación efectiva, el desarrollo de habilidades para organizar el tiempo, establecer metas académicas claras, utilizando estrategias prácticas para mejorar el rendimiento y la motivación.



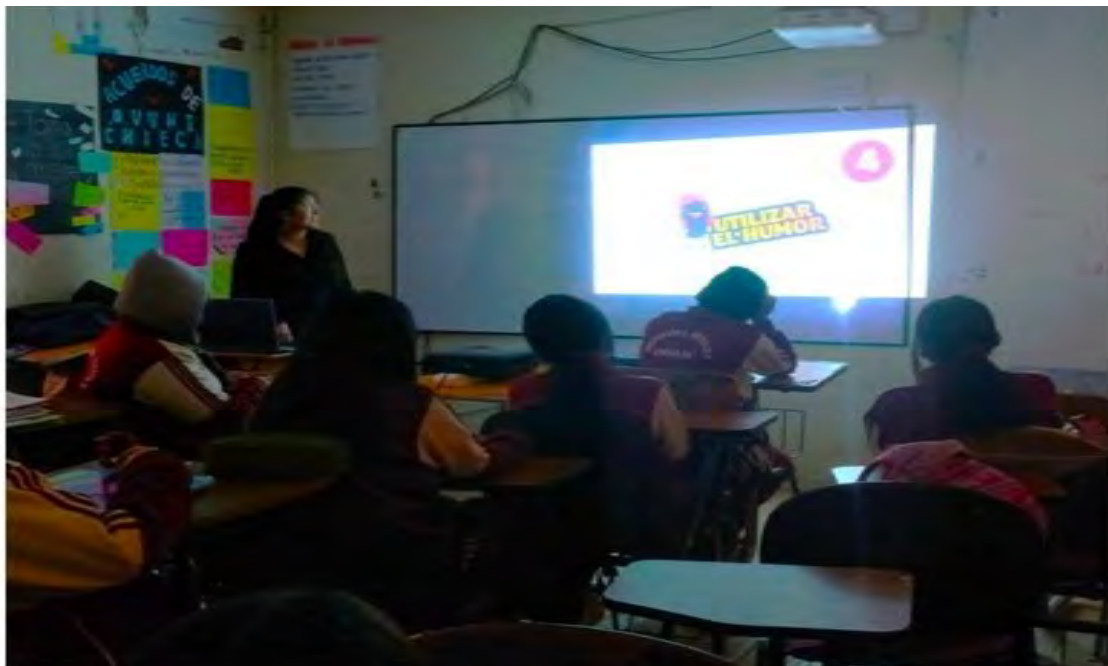
Taller 4: Estrategias para gestionar el tiempo

Los estudiantes comprendieron la importancia de la gestión del tiempo para su rendimiento académico, adquiriendo técnicas y herramientas para organizarse de manera eficiente desarrollando un plan de gestión del tiempo aplicable a sus tareas diarias



Taller 5: Control emocional y manejo del estrés académico

Se desarrollo la importancia de reconocer y comprender que las emociones provocan procrastinación y estrés, también se habló sobre estrategias de regulación emocional y técnicas para manejar mejor estas emociones



Taller 6: Monitoreo y autoevaluación del progreso

Se estableció por medio de los estudiantes la realización de técnicas de autoevaluación, monitoreo continuo y ajustes en el plan de acción para reducir la procrastinación



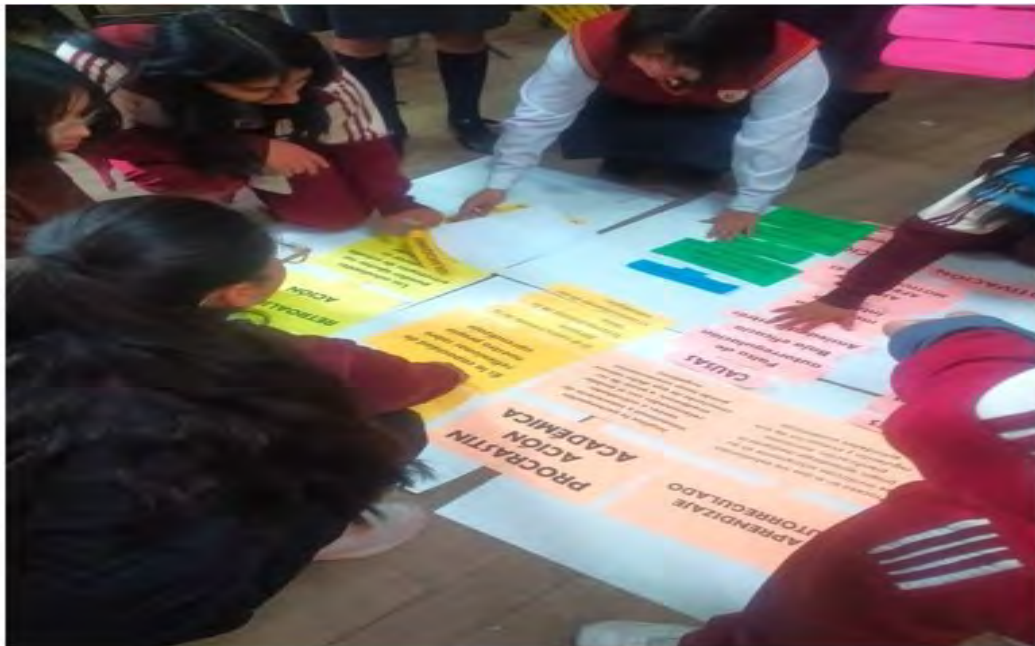
Taller 7: Motivación intrínseca y técnicas de refuerzo positivo

Se desarrollo la participación activa de los estudiantes en la realización en la creación de un sistema de recompensas personales por el cumplimiento de tareas académicas



Taller 8: Evaluación del taller y plan de acción final

Finalmente los talleres se sintetizaron en la reflexión de los estudiantes acerca del aprendizaje autorregulado y la importancia que esta tiene en su autoevaluación continua



Test de Salida 3 C (grupo experimental)



Test de Salida 3 B (grupo control)

