



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“DISEÑO DE UN ENTRENAMIENTO DESDE EL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Maria Fe Luna Victoria Santa Maria

Asesor:

Mg. Susan Fabiola Galloso Baca

Trujillo – Perú

2022

DEDICATORIA

A mis padres por brindarme su apoyo incondicional y comprensión, debido a que son mi fuente de inspiración para continuar creciendo académicamente.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora Susan Fabiola Galloso Baca por su infinita paciencia y tolerancia que ha demostrado tener a lo largo de la realización de esta investigación.

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
RESUMEN	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II. MÉTODO	21
CAPÍTULO III. RESULTADOS	25
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	37
REFERENCIAS	41
ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Tabla de distribución sociodemográfica de la muestra.....	22
Tabla 2	Esquema de la propuesta un diseño Entrenamiento en Solución de Problemas para reducir los niveles de procrastinación académica.....	25
Tabla 3	Nivel de procrastinación académica a nivel general y por dimensiones.....	27
Tabla 4	Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de las actividades metodológicas del Entrenamiento en Solución de problemas.....	29
Tabla 5	Análisis Reflexivo de la triangulación de la variable fáctica, teórica y propositiva.....	32

RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo proponer el diseño de un Entrenamiento en Solución de Problemas desde el Modelo Cognitivo para la procrastinación académica en adolescentes de una Institución de Trujillo. El diseño de investigación fue descriptiva propositiva, debido a que, utilizó referencia bibliográfica para obtener un panorama amplio sobre el tema, permitiendo elaborar una propuesta de acuerdo a la teoría que le corresponde (Gómez et al. 2014). El instrumento empleado para medir la variable fáctica fue la “Escala de Procrastinación en adolescentes”, adaptada al contexto peruano por Arévalo (2011). La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes de 4to y 5to de secundaria. Los resultados evidenciaron que los alumnos se encuentran en el nivel medio correspondiente a la procrastinación académica. Por lo que se concluye que la procrastinación afecta la vida de los adolescentes y pone en riesgo su futuro profesional.

Palabras clave: Entrenamiento en Solución de Problemas, Modelo Cognitivo Conductual, Procrastinación Académica

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La etapa escolar es muy importante, no solo por la variedad de información y aprendizaje que obtienen los estudiantes, sino que exige determinación, orden, puntualidad y disciplina (Atalaya y García, 2019). Sin embargo, hace algunos años el Perú atraviesa una crisis educativa en donde el rendimiento académico se ve afectado, impidiendo que el alumno pueda alcanzar el máximo potencial, siendo una de las causas principales la procrastinación académica (Valle, 2017). Los autores Carranza y Ramírez (2013) mencionan que la procrastinación es la acción de posponer responsabilidades de manera voluntaria, a pesar de que, en una primera instancia la intención es desarrollarla.

Según las estadísticas encontradas por el autor Natividad (2014), se hallan cifras alarmantes acerca de la procrastinación, ya que entre el 80% y 95% de los estudiantes posponen sus actividades afectando también su vida diaria. Así mismo, la UNESCO (2012) menciona en su estudio que el 90% de estudiantes de educación básica en Estados Unidos y Europa tienden a procrastinar, significando un problema en el buen desempeño de los estudiantes. Por esta razón, se debe seguir investigando sobre la procrastinación académica en alumnos de secundaria, ya que una de las principales dificultades que presentan los adolescentes es no poder entregar un trabajo dentro del tiempo límite.

En la actualidad, la procrastinación académica se está convirtiendo en un serio problema que afecta la salud mental de los estudiantes (García y Zecenarro, 2019). Esto se debe, a que en ocasiones las personas experimentan una sensación de temor al fracaso, lo que conlleva a la evitación de ciertas actividades de suma importancia, optando por tareas que realmente son de su interés (Atalaya y García, 2019). A su vez, suele desencadenar una pésima gestión del tiempo, ya que sobrestiman sus capacidades y recursos teniendo la certeza que concluirán

antes de la entrega prevista. De esta manera, el proceso de aprendizaje se ve perjudicado impidiendo un buen desenvolvimiento escolar (Miranda, 2019).

Por otro lado, es indispensable recordar que la educación forma parte de uno de los pilares esenciales de la sociedad, siendo el rendimiento académico relevante para una buena trayectoria profesional (Rodríguez y Guzmán, 2019). Durante la adolescencia se vuelve altamente significativo porque genera una buena percepción del éxito, lo cual repercute en el proyecto de vida (Reyes et al. 2019).

Sin embargo, en Latinoamérica los alumnos se encuentran en un desnivel educativo por sus bajas calificaciones (Rubio, et al. 2019). Razón por la cual existen programas, como el de PISA, que evalúan a nivel mundial aquellos conocimientos que son fundamentales para un buen desempeño. Mediante esta lista el Perú quedó en el puesto 64 de 77 países participantes, siendo tres áreas las más importantes: comprensión lectora (401 – 5 nivel), matemática (400 – entre 2/3 nivel) y ciencias (404 – 3 nivel), obteniendo un 13 % lo que significa que los avances se están dando de forma lenta (MINEDU,2019).

A pesar de los datos obtenidos con anterioridad, existen estudios de años anteriores que manifiestan que algunos países muestran estadísticas preocupantes de adolescentes que no logran los aprendizajes requeridos (Muñoz, 2018). A través de la prueba ECE aplicada en la ciudad de Trujillo, perteneciente al Perú, se contó con una población de 2º año de secundaria en el cual se realizó una comparación entre los años del 2016 al 2018 en donde se obtuvieron dos asignaturas con un menor porcentaje: lectura (2016 – 24.3 % disminuyendo en el 2018 en un 23.7 %) y ciencias (2016 – 23.6 % disminuyendo en el 2018 en un 16.6 %) (MINEDU,2018). Por otro lado, si nos enfocamos en América Latina se calcula que un promedio del 50 % de la población estudiantil entre la edad de 15 años, o más, no ha logrado el dominio mínimo de las competencias esperadas (Lamas, 2015). En cuanto al año 2012, se

observó que más de un millón de alumnos en el mundo no están adquiriendo las habilidades básicas en áreas imprescindibles como: matemática, lectura y ciencia (OCDE, 2014).

Si al pasar los años este problema persiste, los estudiantes al ir avanzando de grado académico están acercándose a un futuro profesional incierto, ya que la procrastinación académica puede causar un mayor índice de estrés y déficit en la salud mental; además que genera resistencia al momento de pedir ayuda (Carhuapoma, 2017).

A partir de la problemática antes mencionada, se considera de suma relevancia abordar el tema de la procrastinación académica en adolescentes, puesto que este fenómeno afecta el desempeño académico, trayendo como consecuencia un bajo rendimiento. Así mismo, el presente estudio permitirá diseñar estrategias y propuestas de intervención que estén orientadas a mejorar las condiciones de la variable de estudio brindando aportes en el ámbito educativo, y, a investigaciones futuras. Lo cual servirá de ayuda para la elaboración de programas de prevención, enfocados a evitar las conductas procrastinadoras, contribuyendo a un bienestar estudiantil para desarrollar las competencias y habilidades necesarias en el mundo profesional.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo puede ser efectivo el diseño de un Entrenamiento en Solución de Problemas desde el Modelo Cognitivo Conductual para la procrastinación académica en adolescentes de una Institución de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Proponer el diseño de un Entrenamiento en Solución de Problemas desde el Modelo Cognitivo Conductual para la procrastinación académica en adolescentes de una Institución de Trujillo.

1.3.1. Objetivos específicos

- Indicar el nivel de la procrastinación académica en los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo.
- Identificar los aspectos teóricos del Modelo Cognitivo conductual que se pueda considerar para proponer un diseño de estrategia preventiva de un Entrenamiento en Solución de Problemas en los adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo.
- Elaborar la validez del contenido a través de criterios de acuerdo a la propuesta.
- Analizar reflexivamente la triangulación de la variable fáctica, de la variable teórica y de la variable propositiva.

1.4. Marco Teórico

Llevando a cabo una búsqueda extensa de artículos acerca del tema, se encuentran los **antecedentes internacionales**, como es el caso del trabajo del autor Mohammad (2019), quien en su investigación “La enseñanza del efecto de resolución de problemas” tuvo como objetivo principal hallar el efecto de la Técnica de Solución de Problemas sobre la procrastinación en adolescentes varones de la ciudad de Larestan. Por lo tanto, utilizo el método experimental acompañado de un pretest y postest del cuestionario de Dilación de Lee (1986), el cual sirvió para evaluar a 455 estudiantes. Sin embargo, sólo 30 de ellos fueron la muestra de estudio. En el caso del grupo experimental, solamente participó de 8 sesiones, en donde se les enseñó cómo resolver problemas y con el grupo de control no se logró ejecutar nada; teniendo como resultado una diferencia entre los puntajes de procrastinación. Llegando a la conclusión, que enseñar a gestionar el tiempo cómo encontrar la solución a sus problemas si afecta significativamente la procrastinación académica.

Se debe agregar que, la autora Álvarez (2018) con su trabajo “Niveles de Procrastinación Académica” se centró en precisar el grado de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to años de secundaria en un colegio privado de la Ciudad de Guatemala. La muestra estuvo formada por 87 alumnos, entre las edades de 16 a 18 años. A su vez, su investigación es cuantitativa descriptiva. La cual fue evaluada mediante el Cuestionario de Procrastinación CP2015, creado por Leslie Sechel. Los resultados obtenidos muestran que el nivel general de los estudiantes de 4to y 5to año, es un 81 % medio, un 13 % bajo, un 6 % alto y un 0 % no procrastinan. En función a esto, se concluyó que el nivel general de procrastinación es medio, y que no existen diferencias entre edad, sexo y las causas que llevan a que los estudiantes procrastinen.

Así mismo, los autores Talask y Regine (2017) en su trabajo “Tratamiento Cognitivo Conductual para la Procrastinación” se enfocaron en revisar el tratamiento cognitivo basado en el comportamiento para mejorar la procrastinación en una población de adolescentes en Brasil. Obteniendo como resultado que las investigaciones experimentales recientes sugieren que las intervenciones basadas en terapia cognitiva conductual (TCC) muestran promesas en el tratamiento, ya que reducen significativamente los niveles a través de las escalas utilizadas para medir esta variable. Sin embargo, algunas limitaciones deben ser discutidas, puesto que se trabajó con diferentes protocolos que varían según la estrategia, intervención y evaluación.

Además, la autora Rojas (2010) en su investigación “Solución de problemas: Una estrategia de evaluación del pensamiento creativo”, se enfocó en evaluar a los estudiantes del Instituto Pedagógico de Caracas con el propósito de comprender el proceso de solución de problemas. En este sentido, se describió e interpretó cada uno de los pasos, y, en función a los resultados, se realizaron algunas consideraciones como la relación existente entre la enseñanza - aprendizaje - evaluación en el aula de clase. Por lo cual, se llegó a la conclusión de que es importante promover actividades que estén interconectadas y vinculadas con la vida real, ya que la educación en todos sus niveles debe orientar esfuerzos hacia la construcción del conocimiento.

Por otra parte, entre los **antecedentes nacionales** se encuentra el autor Sandoval (2014), quien en su estudio de “Procrastinación académica en estudiantes de 16 y 17 años de las academias Trilce”, planteó como objetivo principal determinar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de Lima Norte. Esto se desarrolló mediante el enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal, descriptivo; en una muestra de 191 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico. El instrumento utilizado para el estudio fue la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010). Los

resultados alcanzados permitieron concluir que el 44 % de los estudiantes presentan un nivel promedio de procrastinación, además el 31,4 % mostraron un nivel alto y el 24,6 % un nivel bajo.

Seguidamente, Contreras et al. (2011), en su trabajo de investigación “Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes”, realizado en Lima Metropolitana a un total de 292 estudiantes, encontró que la procrastinación si afecta el desempeño en el adolescente, asociándolo con una mala administración del tiempo y el horario en el que asisten a clases. El instrumento empleado fue la “Escala de la Procrastinación en el Estudio”.

En el caso de los autores Alvares y Ricardo (2010) estudiaron “La presencia de la procrastinación general y académica en un grupo de estudiantes de secundaria pertenecientes a colegios particulares de Lima metropolitana”, para lo cual utilizaron la Escala de Busko (1998). En cuanto a los resultados obtenidos, no existe una diferencia entre el género, la edad y el grado, esto quiere decir que los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria, utilizan similares estrategias educativas, incrementando el nivel de procrastinación académica.

Del mismo modo, entre los **antecedentes locales** tenemos a la autora Barrantes (2018), en su trabajo de “Procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes de una institución educativa de Trujillo”, determinó el nivel de procrastinación académica en una muestra de 109 estudiantes de tercero, cuarto y quinto años de secundaria. En este caso, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (2010) en EEUU y Busko (1998) adaptada en Lima - Perú por Álvarez (2010). Los resultados mostraron que el nivel de procrastinación es diferente entre varones y mujeres; sin embargo, no es muy significativo. Por lo tanto, se concluye que no existe desigualdad entre los grados referente a la procrastinación académica.

Igualmente, el autor Guevara (2017) en su investigación “Procrastinación académica en adolescentes del distrito Víctor Larco Herrera, Trujillo”, consideró como objetivo principal, determinar los niveles de procrastinación académica en adolescentes. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo de diseño no experimental descriptivo, en una muestra de 377 adolescentes entre los 13 y 18 años de edad, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado para el estudio fue la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010). En donde se concluyó que el nivel de procrastinación académica en los estudiantes fue promedio, seguido de una alta procrastinación; además, se estableció diferencias en cuanto al sexo, siendo los estudiantes masculinos más procrastinadores que sus pares.

Después de haber analizado cada uno de los antecedentes encontrados, el autor Navarro (2017) **define a la procrastinación** como la tendencia a posponer el inicio o la conclusión de diferentes tareas importantes ya que, muchas veces son causantes de incomodidad y dificultad. A su vez, se le cataloga como el síndrome “para mañana”, debido al miedo a equivocarse y la evaluación de la tarea como aversiva (Rodríguez, 2015). Influyendo en las actividades de la vida diaria, debilitando la autonomía de la persona en función al incumplimiento de sus obligaciones y deberes; afectando en su desenvolvimiento e interacción social (Atalaya y García, 2019) .Lo cual trae consigo distintos riesgos, volviéndose un comportamiento difícil de cambiar (Carhuapoma, 2017), el cual genera sentimientos de culpabilidad, impresión de perder el control y baja autoestima; impactando fuertemente en su vida personal y profesional (Alfaro, 2018).

Se considera a la **adolescencia** como la población más afectada, puesto que sus intereses y distracciones van en aumento, obteniendo etiquetas de irresponsabilidad, poca confiabilidad, carencia de metas u objetivos, dando como resultado dificultades en sus interacciones y el sentido de pertenencia a un grupo (Moreno, 2019).

Por otra parte, el escenario del colegio implica retos y nuevos cambios en donde los estudiantes prefieren hacer las cosas con mayor rapidez y en menor tiempo posible. Dándoles a escoger la opción de empezar una tarea y no concluirla (Guevara, 2017 citados por Trujillo y Grijalva, 2019).

A todo esto, se le atribuye con el nombre de procrastinación académica, razón por la cual, la Dra. Sapadyn (1996), citada por Arévalo (2011), lo clasifica en: soñadores, generadores de crisis, atormentados, desafiantes y sobrecargados.

Teniendo como primer lugar a los soñadores, los cuales presentan pensamientos mágicos y poco realistas sin poner de su parte el logro de sus objetivos. Según Ellis y Knaus (1997) citado por Arévalo (2011), hacen referencia desde la teoría cognitiva conductual, que esto se debe a las creencias irracionales que tiene la persona acerca de la culminación de las actividades. Al ver que los resultados no son los esperados, estos pueden llegar a causar frustración hasta el punto de abandonar todo, sólo por no tener ideas de cómo afrontar la situación.

En segundo lugar, se encuentran las personas consideradas como generadoras de crisis, debido a que mencionan que normalmente “trabajan mejor bajo presión”. Según Freud (1926) citado por Arévalo (2011) refiere que “la procrastinación estaría relacionada con la evitación de tareas, indicando que lo reprimido trata de aflorar en un modo amenazante”. Es aquí, donde el individuo en algunos casos hace uso de sus mecanismos de defensas para evitar las tareas pendientes.

En tercer lugar, se utiliza el término atormentados para hacer referencia al excesivo temor que siente la persona al enfrentar alguna situación en donde el pensamiento ante posibles desastres y fracasos se evidencia, impidiendo que realicen sus actividades correctamente. Según Burka y Yuen (1983) citado por Arévalo (2011), señalan que la

procrastinación está relacionada con el temor que ocasiona el hecho de fracasar, ya que esto hace que las habilidades y recursos se vean perjudicados.

En cuarto lugar, las personas desafiantes presentan un cierto fastidio al momento en el que se les asigna alguna tarea porque tienden a mostrar que ellos son los que controlan sus vidas, escogiendo lo que deben o no, realizar (Arévalo, 2011).

Finalmente, en quinto lugar, está el sobrecargo de actividades, este es ocasionado cuando la misma persona es quien acepta cualquier tipo de tarea o compromiso solo por complacer y no defraudar a los demás, obteniendo una mayor cantidad de responsabilidades, quitándole la opción de que pueda concluir con todas sus actividades adecuadamente (Arévalo, 2011).

A su vez, cuenta con cinco indicadores siendo fundamentales para una mejor integración de la misma. Como es el caso de la falta de motivación en donde se presencia la poca iniciativa y determinación que tiene la persona para llevar a cabo sus responsabilidades. Además, se encuentra la dependencia, ya que el adolescente siente la necesidad de tener el apoyo de los demás para poder realizar sus actividades. También, se hace presente la baja autoestima por el alto grado de inseguridad e inadaptación al entorno. Como últimos puntos, tenemos a la desorganización por una inadecuada planificación de los deberes y la evasión de responsabilidades en donde optan por sus preferencias o intereses que resultan menos complicados (Arévalo, 2011).

Es aquí el punto de partida, ya que se debe enseñar a organizar una adecuada gestión del tiempo, concentrándose en realizar las tareas importantes que tienen un plazo cercano, para que más adelante las capacidades y habilidades de las personas no se vean perjudicadas (Chafloquez y Ramírez, 2016).

De lo comentado con anterioridad, se desprende el **Modelo Cognitivo Conductual** el que forma parte de un proceso psicoeducativo, a corto plazo, activo, directivo,

estructurado y dinámico, el cual plantea una nueva psicoterapia, de cómo es que los diversos factores en los que se desenvuelve el hombre interactúan para dar paso a un nuevo estilo de vida (Rodríguez, 2011). En donde Rogers menciona que esta terapia se centra en observar al ser humano y su comportamiento, razón por la cual lo lleva a descubrir otras posibilidades de solución, ya que, amplía un mundo de perspectivas a partir de las cuales puede enfocarse en aquello que le provoca conflicto (Redondo, 2017).

Así mismo, este modelo trabaja con diversos trastornos mentales, teniendo como objetivo principal ayudar a la persona a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemas (Puerta y Padilla, 2011).

Por otro lado, dicho modelo está compuesto por cinco dimensiones las cuales complementan el trabajo de una manera eficaz, siendo estas la definición y delimitación del problema, formulación del caso, establecimiento de objetivos, plan estratégico; así como, la aplicación del programa y la evaluación.

En relación con la definición y delimitación del problema, estas dimensiones son de suma importancia, ya que sirve para conocer el panorama central de una forma más amplia, a través de la recolección de datos siendo indispensable que se forme una relación de confiabilidad entre ambas partes. Además, se toma en cuenta las características principales, el reconocimiento de las conductas asociadas al problema y la identificación del contexto (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012).

Al obtener la información relevante y necesaria del problema, se procede a trabajar con la formulación del caso, en donde se plantean modelos explicativos que ayuden a ver con exactitud como ocurre la conducta problema, permitiendo la formulación de la hipótesis sobre el origen, mantenimiento y cambio de los problemas. Dentro de esta dimensión, se encuentra los indicadores de conceptualización del problema y la identificación de relaciones

causales, compuesto por cuatro elementos básicos: los estímulos antecedentes (E), variables del organismo (O), respuestas (R) y consecuencias (C) los cuales ayudan a que se lleve a cabo una buena intervención (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012).

Seguidamente, se establece los objetivos los cuales están orientados a las estrategias terapéuticas y a las metas a conseguir para obtener un valor acerca de la eficacia de la intervención, sin dejar de lado el trabajo conjunto y el previo acuerdo entre ambas partes. Al haber identificado lo mencionado con anterioridad, se pasa al siguiente punto conformado por la elección del plan estratégico, en donde se escogen las alternativas adecuadas para un correcto abordaje. Es imprescindible recordar que al momento de hacer la selección se elija algún tratamiento que se haya demostrado ser eficaz en pacientes con el mismo diagnóstico (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012).

Posteriormente, se da paso a la aplicación del programa siguiendo ciertos pasos de manera ordenada para una correcta ejecución, yendo a un ritmo lento por si surge algún imprevisto. Es necesario que en todo este proceso la persona pueda adquirir habilidades y estrategias que ayuden a mantener un cambio a futuro y así evitar retroceder de manera perjudicial. Además, este pequeño apartado cuenta con las dimensiones de ejecución de la propuesta y evaluación, estableciendo una conexión con el punto final, ya que se contrasta todo lo trabajado y se evalúa los resultados obtenidos, esto se puede dar en cualquier momento de la sesión; sin embargo, como indicadores indispensables se encuentran el post tratamiento y el seguimiento, comprobando de esta forma, las mejorías en la intervención (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012).

En cuanto a la relación que tiene con la procrastinación los autores Ellis y Knaus (1977), citado por Vázquez (2016), indican que esto se da porque los individuos poseen creencias irracionales sobre el hecho de terminar una tarea oportunamente; centrándose en metas altas poco razonables que llevan generalmente al fracaso y en vez de reducir las

consecuencias emocionales, retrasan el comienzo de actividades hasta que ya no es posible realizarlas, evitando así cuestionar sus habilidades y capacidades. Dentro de este comportamiento se hallan los siguientes: deseo por efectuar una tarea, la toma de decisión, el retraso innecesario, observar la desventaja, continuar posponiendo, se regaña por ser procrastinador, lo completa en el último minuto, se siente fastidiado, se asegura de no postergar de nuevo; y, poco después, se vuelve a repetir. Durante este proceso, se experimenta sentimientos desagradables lo que significa que la persona presenta un razonamiento inadecuado y, por ende, conclusiones erróneas (Atalaya y García, 2019).

Este modelo cuenta con el **Entrenamiento en Solución de Problemas**, el cual tiene como meta principal ayudar a las personas a identificar y resolver las dificultades actuales de su vida que son antecedentes de respuestas desadaptativas, enfocándose en enseñar habilidades generales que les permita manejar eficazmente futuros problemas (D’Zurilla, 1986/1993, citado por Bados y García, 2014). Dentro de esto, se encuentra implicado tres sistemas, siendo uno de ellos el procesamiento de información en donde se lleva a cabo una búsqueda extensa dentro de la memoria de corto y largo plazo que sirva como precaución. Posteriormente, para estructurar la tarea se establece ciertos límites considerando las alternativas permitidas para alcanzar una respuesta. Ahora bien, al hacer representaciones gráficas planteando lo que se debe hacer en la posible situación, el sujeto evalúa si realmente esto le sirve o no (Rojas, 2010).

Para poder evaluar adecuadamente, cuenta con indicadores orientados en la perspectiva de la persona de acuerdo a como observa positivamente una solución (lo ve como desafío, cree que lleva tiempo, esfuerzo y persistencia). También se encuentra la fase de definición y formulación del problema (recogida de información, comprensión del problema y establecimiento de metas), generación de soluciones (principio de cantidad y variedad, especificidad y la mejora de las soluciones mediante combinaciones), toma de decisiones

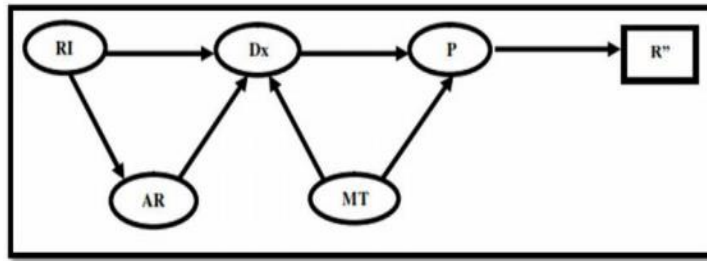
(anticipación de los resultados, evaluación de las posibles soluciones, elección de un plan de acción y elaboración de un plan de contingencia), aplicación de la solución y comprobación de su utilidad (aplicación de la solución, auto registro y autoevaluación). Llegando a la conclusión que para resolver los problemas es esencial afrontar una actitud positiva; sin necesidad de verlos como amenazas (Merino, 2012).

La presente investigación se **justifica teóricamente**, debido a que, los resultados permitirán ampliar los conocimientos sobre la procrastinación académica, esto es respaldado bajo el Modelo Cognitivo Conductual, ya que intenta reducir de manera significativa las consecuencias que genera la procrastinación con el paso de los años. En cuanto a **la justificación práctica**, el trabajo servirá de utilidad para poder comprender como la procrastinación afecta el desempeño de los estudiantes de secundaria, dando pase a que la familia y el sistema educativo sepan que tan perjudicial es para el futuro del adolescente. Por otro lado, en la **justificación metodológica** se contará con una nueva estrategia de aplicación, que al ser validados servirán para ser utilizados en otros informes. Finalmente, en **la justificación social**, el estudio mostrará ciertas evidencias que conlleven a promover la calidad educativa del estudiante, puesto que, a través de la orientación que reciba se le está ayudando a encaminarse al futuro laboral.

CAPÍTULO II. MÉTODO

2.1. Tipo de investigación

Según el autor Rojas (2015), el tipo de investigación de acuerdo con su finalidad es práctico porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema; conforme a la naturaleza es cualitativa porque analiza y explica una realidad de forma descriptiva; en cuanto al carácter, es propositiva ya que concluye en una propuesta basada en una teoría que le corresponde. Así también esta investigación es de diseño descriptivo propositivo, teniendo cómo diagrama el siguiente esquema:



Fuente: Aguado, A. (2014)

Dónde:

- ❖ RI = Realidad Inicial
- ❖ AR = Antecedentes relacionados con la realidad
- ❖ Dx = Problemática del estudio de la realidad inicialmente observada.
- ❖ MT = Modelo teórico para transformar la problemática de la realidad inicial
- ❖ PS = Propuesta de solución
- ❖ R'' = Aspiración de la realidad mejorada

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

La investigación se realizó en la ciudad de Trujillo. La población se determinó por los estudiantes de un centro educativo estatal que suman un total de 471. Además, la muestra estuvo conformada por 70 escolares de cuarto y quinto año de secundaria.

El muestreo empleado en la investigación fue no probabilístico por conveniencia, debido a que los elementos se escogen mediante las características del propio investigador y se seleccionan aquellos casos a los que se tienen acceso (Muñoz, 2018).

Tabla 1

Tabla de distribución sociodemográfica de la muestra.

Sexo	Total	Porcentaje
Masculino	34	49
Femenino	36	51
Total	70	100

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica que se utilizó dentro del proceso de investigación para recolectar la información es la revisión y consultas de diferentes fuentes bibliográficas (Gómez et al. 2014).

En cuanto al método de revisión bibliográfica, esta fue empleada para resumir la información teórica en los diversos textos que abordan sobre la procrastinación académica, para ello se elaboraron fichas bibliográficas textuales con ideas analizadas, que fueron de soporte para la elaboración del marco teórico (Gómez et al. 2014) y a su vez, para tener conocimiento del estilo de vida de los estudiantes, el cual fue objeto de análisis.

Respecto al instrumento se utilizó la “Escala de Procrastinación en adolescentes” la cual fue adaptada al contexto peruano por Arévalo (2011). Esta prueba mide los niveles de procrastinación que tiene un estudiante en relación con sus actividades académicas y consta de 50 ítems con base en 5 indicadores del constructo, siendo una de ellas la falta de motivación (10 ítems), dependencia (10 ítems), baja autoestima (10 ítems), desorganización (10 ítems) y evasión de responsabilidades (10 ítems); valorada mediante una escala de tipo Likert de 5 respuestas: muy en acuerdo (1), acuerdo (2),

indeciso (3), desacuerdo (4) y muy en desacuerdo (5). A su vez, está validado mediante una prueba piloto aplicada a 200 sujetos de la muestra, los datos fueron procesados a través del paquete estadístico de Microsoft Excel, empleando el método ítem test, a través de la fórmula Producto Momento de Pearson, cumpliéndose con el criterio $r > 0.30$, siendo válidos cada uno de los ítems. También, se ha establecido la confiabilidad mediante el método de las mitades, obteniendo en la correlación de Pearson en la escala general 0.994 y en Spearman Brown en la escala general 0.997.

2.4. Procedimiento

El procedimiento de investigación es la comparación entre la situación actual y la situación esperada o ideal de la procrastinación académica, es decir, la evaluación del “ser” y los lineamientos para alcanzar el “debe ser”. En términos más específicos, el desarrollo de la investigación fue el siguiente:

- a. **Fase de diagnóstico.** - En la primera fase de estudio, se investigó acerca de las características de procrastinación académica en una población de adolescentes a través de artículos y tesis de licenciatura y doctorales en los idiomas español e inglés, con una base de datos Redalyc, Scielo, Semantic Escolar, Google académico y Repositorio Académico. A su vez, se consideró las publicaciones realizadas entre el año 2010 al 2020 como fuentes principales de la revisión por criterio de actualidad, excluyendo los artículos no referentes al tema.
- b. **Fase de conceptualización teórica.** - En una segunda fase de la investigación, se procedió a la extracción de lineamientos y parámetros, a partir de la teoría y el modelo acerca de la procrastinación académica en adolescentes, para lo cual se utilizó la técnica de la investigación. De los resultados obtenidos en esta fase se determinó que, es factible implementar cambios significativos en el estilo de vida de los estudiantes para un buen desempeño en el futuro.

- c. **Fase de diseño o proposición.** - Finalmente, en esta tercera fase de la investigación, se estructuró la información diagnóstica y conceptual a fin de proponer los elementos de la procrastinación académica. Se trabajó con el cuestionario que se presenta en el (**Anexo 4**), lo cual permitirá el perfeccionamiento del instrumento de evaluación. Por consiguiente, después de elaborar la propuesta se procedió a validarlo a través del método de criterio de expertos.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 2

Esquema de la propuesta un diseño Entrenamiento en Solución de Problemas para reducir los niveles de procrastinación académica.

Propuesta	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores
Diseño de un Entrenamiento en Solución de Problemas.	Es una técnica que ayuda a la persona a identificar y resolver sus problemas actuales de su vida que son antecedentes de respuestas desadaptativas, enfocándose en enseñar habilidades generales que les permita manejar eficazmente futuros problemas (D’Zurilla, 1986/1993 citado por Bados y García, 2014).	El diseño de entrenamiento en solución de problemas se llevará a cabo, mediante un conjunto de métodos, los cuales tienen como base las etapas para el desarrollo de la técnica. Por medio de estas, se proponen cinco dimensiones, las cuales serán planteadas de manera sucesiva, teniendo en cuenta el cumplimiento de sus indicadores en el momento de la realización.	Orientación o actitud hacia los problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción del problema. • Atribución y valoración del problema. • Compromiso de tiempo y esfuerzo.
			Definición y formulación del problema	<ul style="list-style-type: none"> • Recogida de información. • Comprensión del problema. • Establecimiento de metas.
			Generación de alternativas	<ul style="list-style-type: none"> • Especificidad. • Principio de cantidad, y variedad. • Mejora de las soluciones.
			Toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipación de los resultados. • Evaluación de las posibles soluciones. • Plan de Acción. • Plan de Contingencia.
			Aplicación de la solución	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación o puesta en práctica de la solución.

En la tabla 2, se observa la propuesta del Entrenamiento en Solución de Problemas para reducir los niveles de procrastinación académica en adolescentes, el cual contiene cinco dimensiones con sus respectivos indicadores. Teniendo en primer lugar a la orientación del problema, en donde la persona quizás observa la solución como un desafío que conlleva tiempo y esfuerzo. El segundo, es acerca de la definición y formulación del problema, aquí se recoge la información, se intenta comprender el problema y se establecen metas. El tercero, trata de generar una variedad de alternativas que puedan servir para poder resolver el problema. En el cuarto, se encuentra la toma de decisiones para así anticipar los resultados, evaluar las posibles soluciones y elaborar un plan, tanto de solución como de acción. Finalmente, está la puesta en práctica de la solución y la comprobación de la utilidad por medio de registros o de una autoevaluación. Para mayor conocimiento de la propuesta **ver anexo 6**.

Tabla 3

Nivel de procrastinación académica a nivel general y por dimensiones.

Escalas	Resultados						
	Total	Falta de Motivación	Dependencia	Baja Autoestima	Desorganización	Evasión	
Bajo	N°	26	8	16	16	17	24
	%	37.14	11.42	22.85	22.85	24.28	34.28
Medio	N°	35	58	53	44	44	44
	%	50	82.85	75.71	62.85	62.85	62.85
Alto	N°	9	4	1	10	9	2
	%	12.85	5.71	1.42	14.28	12.85	2.85
Total	N°	70	70	70	70	70	70
	%	100	100	100	100	100	100

Nota: Aplicado a estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Trujillo, 2020.

Como se puede observar en la tabla 3, un 50% de los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa de Trujillo, presentan un nivel medio y el 37.14% se encuentran en un nivel bajo de procrastinación académica. Por otro lado, con respecto a sus dimensiones, alcanzaron un mayor porcentaje en el nivel medio en cuanto a la falta de motivación (82.85%) y dependencia (75.71%), Así también, en las dimensiones de evasión, desorganización y baja autoestima, obtuvieron el 62.85%, correspondiente al nivel medio.

Tabla 4

Aspectos teóricos del Modelo Cognitivo Conductual para proponer un diseño de Entrenamiento en Solución de Problemas.

Aspecto Teórico	Definición Conceptual del Aspecto Teórico	Definición Operacional del Aspecto Teórico	Dimensiones del Aspecto Teórico	Indicadores del aspecto Teórico
Modelo Cognitivo Conductual	Según Rogers (1975) y Redondo (2017) este modelo se centra en observar al ser humano y su comportamiento, razón por la cual lo lleva a descubrir otras posibilidades de solución, ya que, amplia un mundo de perspectivas a partir de las cuales puede enfocarse en aquello que le provoca conflicto.	Para la identificación de los aspectos teóricos de importancia, pertenecientes al Modelo Cognitivo Conductual, se tendrán como base las dimensiones e indicadores a tomar en cuenta para su adecuada ejecución.	Definición y delimitación del problema	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación y reconocimiento de características y conductas relevantes. • Identificación del contexto.
			Formulación del caso	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptualización del problema. • Identificación de relaciones causales.
			Establecimiento de objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de metas y objetivos.
			Plan estratégico	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y elección del plan estratégico.
			Aplicación del programa y la evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de la propuesta y evaluación de los resultados obtenidos.

En la tabla 4, se observa los aspectos teóricos a considerar del Modelo Cognitivo Conductual para la elaboración de un diseño de estrategia preventiva del entrenamiento en solución de problemas. Así mismo, se contempla una definición conceptual, la cual explica como este se centra en mirar detalladamente a las personas para poder abrir una serie de posibilidades que les permita una buena interacción con su entorno. A su vez, se tiene en cuenta, la definición operacional, acompañado de los aspectos dimensionales y sus respectivas fases necesarias para el desarrollo, las cuales son la definición y delimitación del problema, formulación del caso, establecimiento de objetivos, elección y procedimientos de intervención; así como la aplicación del programa y la evaluación, cada uno presenta una serie de indicadores que varían según corresponde, dando pase a que se dé una correcta intervención.

Tabla 5

Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de las actividades metodológicas del Entrenamiento en Solución de problemas.

Actividades Metodológicas	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig.(p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
2	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
3	5	1	.032	5	1.00	5	1.00
4	5	1	.032	5	1.00	5	1.00
5	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
6	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
7	5	0.80	.032	5	1.00	5	1.00
8	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
9	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
10	5	0.87	.032	5	1.00	5	1.00
11	5	0.87	.032	5	1.00	5	1.00
12	5	1	.032	5	1.00	5	1.00
13	5	1	.032	5	1.00	5	1.00
14	5	1	.032	5	1.00	5	1.00
15	5	1	.032	5	1.00	5	1.00
16	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
17	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
18	5	1	.032	5	1.00	5	1.00
19	5	0.80	.032	5	1.00	5	1.00
20	5	0.87	.032	5	1.00	5	1.00
21	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
22	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
23	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
24	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
25	5	0.93	.032	5	1.00	5	1.00
26	5	1	.032	5	1.00	5	1.00

Nota: Aplicado a estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Trujillo, 2020.

V: Coeficiente V de Aiken

Sig. (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta *p<.05: Valido.

IA: Índice de acuerdo

En la tabla 5, se observa los resultados del juicio de los 5 expertos, que evaluaron el “Entrenamiento en Solución de Problemas”, siendo procesados con el estadístico V de Aiken lo cual se indica en cada uno de los componentes.

La totalidad de indicadores que pertenecen al “Entrenamiento en Solución de Problemas”, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < 05$), esto quiere decir que dichos indicadores son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal del estudio.

Tabla 6

Análisis Reflexivo de la triangulación de la variable fáctica, teórica y propositiva

Variable	Fáctica o Hecho	Teoría/Fundamento	Propuesta	Argumento de Análisis Triangular
	Procrastinación Académica	Cognitivo Conductual	Entrenamiento en solución de problemas	En relación con los resultados obtenidos mediante la escala de procrastinación académica, los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa de Trujillo, se encuentran en un nivel medio; esto quiere decir que, en ocasiones prefieren realizar diversas actividades que no estén involucradas con las tareas escolares. Según diferentes estudios, mencionan que los adolescentes en esta etapa se centran en sus intereses y distracciones, adquiriendo etiquetas de irresponsabilidad y poca confiabilidad (Moreno, 2019). Por ello, el Modelo Cognitivo Conductual busca intervenir en los pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas que son producto de una variedad de problemas, ayudándolos adecuadamente a afrontar una situación. De lo expuesto con anterioridad, D’Zurilla (1986/1993), citado por Bados y García (2014), plantea el entrenamiento en solución de problemas considerando de suma importancia enseñar habilidades generales que les permita a los alumnos manejar eficazmente alguna dificultad en el futuro.

Dimensiones	<p>Falta de motivación Dependencia Baja Autoestima Desorganización Evasión de responsabilidades</p>	<p>Con respecto a las dimensiones que forman parte de la variable de procrastinación académica las cuales son: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidades, los resultados arrojan que los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa de Trujillo, se encuentran en un nivel medio, esto quiere decir que en ocasiones presentan baja iniciativa, inseguridad, desadaptación, desorganización, evasión de responsabilidades y la necesidad de tener apoyo para realizar sus actividades (Arévalo, 2011). Por tal motivo, esto influye en el rendimiento académico viéndose afectado su desempeño considerablemente.</p>	
Dimensiones	Formulación del caso	Definición y Formulación del problema	<p>A través, de la formulación del caso se puede plantear algunas hipótesis centradas en el origen, mantenimiento y cambio de los problemas, obteniendo un mayor conocimiento de la realidad por la que atraviesa la persona. Por esta razón, la definición y formulación del problema correspondiente al entrenamiento ya antes mencionado, se considera este punto de utilidad, debido a que recoge la información, comprende el problema, establece metas y reevalúa para un mejor entendimiento del mismo (Merino, 2012). Esto quiere decir, que recauda cada mínimo detalle permitiendo realizar una buena intervención.</p>

Dimensiones	Establecimiento de Objetivos	Generación de alternativas	Mediante el establecimiento de objetivos, se lleva a cabo un orden, el cual permite trabajar de una manera adecuada y en conjunto con un previo acuerdo entre ambas partes. Según el Modelo Cognitivo Conductual, este punto está orientado para obtener un valor acerca de la eficacia de la intervención (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012). A su vez, la generación de soluciones combina diferentes estrategias, para así poder escoger las que se crean necesarias, convirtiéndose en una herramienta de utilidad para los estudiantes.
Dimensiones	Plan estratégico	Toma de decisiones	En cuanto a la elección del plan de intervención, se debe escoger una de las estrategias más adecuadas, sin dejar de lado las necesidades de la persona, para que así se efectúe un correcto abordaje (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012). Este procedimiento, acompañado de la toma de decisiones, dará pie para que se puedan anticipar los resultados y evaluar las posibles soluciones. Todo esto, con la intención que el alumno se sienta preparado antes de llevar a cabo lo planeado.
Dimensiones	Aplicación del programa	Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad	La aplicación del programa, es aquel en donde se siguen ordenadamente ciertos pasos previamente ya establecidos para una adecuada ejecución. Es importante que se mantenga un ritmo lento y no se intente apresurar las cosas; además, que es útil por sí surge algún imprevisto (Díaz, Ruiz y Villalobos, 2012). Este último paso, no sería tan efectivo si no cuenta con la aplicación de la solución y comprobación de su utilidad, perteneciente al entrenamiento en solución de problemas, en donde el adolescente se autoevalúa según los avances obtenidos.

Finalmente, en la tabla 6 se puede observar minuciosamente el análisis reflexivo de la triangulación de las variables correspondientes, siendo el caso de la procrastinación académica (variable fáctica), modelo cognitivo conductual (variable teórica) y el entrenamiento en solución de problemas (variable propositiva), acompañados de sus respectivas dimensiones, las cuales se complementan entre sí, permitiendo que los adolescentes aprendan a manejar eficazmente ciertas dificultades que se les pueda presentar en el futuro o que intervengan con su vida personal y/o profesional.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo general proponer el diseño de un Entrenamiento desde el Modelo Cognitivo para la procrastinación académica en adolescentes de una Institución de Trujillo. Según D’Zurilla (1986/1993), citado por Bados y García (2014), consideran que el Entrenamiento en Solución de Problemas es el encargado de enseñar a los adolescentes las habilidades necesarias para afrontar cualquier tipo de problema que se les pueda presentar en el futuro. Así mismo, Rojas (2010) considera que esto sólo se logra a través de representaciones gráficas planteando lo que se debe hacer ante la posible situación, así el estudiante evalúa si la solución propuesta es de utilidad. Además, Merino (2012) sugiere una variedad de indicadores que contribuyan a ver al problema como un desafío y no como una amenaza. Esto demuestra que al tener en mente una variedad de alternativas se puede dar frente a distintas situaciones.

Por otro lado, la investigación se divide en cuatro objetivos específicos, los cuales se explicarán detalladamente a continuación:

El primer objetivo específico es determinar el nivel de la procrastinación, obteniendo que un 50% se encuentran en un nivel medio, incluyendo las dimensiones, tales como la falta de motivación en un 82.85%, dependencia en un 75.71%, evasión de responsabilidades, desorganización y baja autoestima consiguieron un 62.85%. Esto quiere decir, que los estudiantes en algunas situaciones mantienen una baja motivación, falta de organización y el rechazo por las actividades que no son de su preferencia. Esto es corroborado por Moreno (2019) quien considera que la etapa más afectada es la adolescencia, ya que ponen sus intereses en primer lugar. Además, en el trabajo de Contreras et al. (2011), encontraron que la procrastinación afecta el desempeño del adolescente, viéndose reflejado en esta

investigación, ya que la población es de 4to y 5to años de secundaria. En tal sentido, se infiere que la procrastinación perjudica el rendimiento académico de los alumnos.

En cuanto al segundo objetivo específico, se identificó los aspectos teóricos del Modelo Cognitivo Conductual. Todo esto con base a la explicación de la definición, las características y la finalidad, haciendo énfasis de los aspectos dimensionales; tales como, la definición del problema, la formulación del caso, el establecimiento de objetivos, la elección y procedimientos de intervención, la aplicación del programa y la evaluación. Por ello, Rogers citado por Redondo (2017), menciona que esta variable se centra en observar al ser humano y su comportamiento, llevándolo a descubrir nuevas soluciones. A su vez, Vázquez (2016) considera que este es útil para la procrastinación porque le da un valor a las habilidades y capacidades. Así pues, el modelo es indispensable porque se obtienen respuestas efectivas de acuerdo a las vivencias de los adolescentes.

El tercer objetivo específico de la investigación fue elaborar la validez del contenido a través de criterios de acuerdo a la propuesta. Los resultados se obtuvieron a través del juicio de 5 expertos los cuales evaluaron el diseño de Entrenamiento en Solución de Problemas, siendo procesados con el estadístico V de Aiken y es así como la totalidad de indicadores presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < 05$), infiriendo que estos mantienen una secuencia lógica con la variable principal de estudio. Así mismo, el autor Rojas (2010) plantea que contar con un plan de solución es útil para los estudiantes, ya que amplían el panorama de las posibles soluciones ayudándolos a escoger una adecuada alternativa. En efecto, si no se hubiera aprobado dicho planteamiento el trabajo no tendría ningún provecho.

Finalmente, con el cuarto objetivo se logró analizar reflexivamente la triangulación de las tres variables siendo estas la procrastinación académica, el Modelo Cognitivo Conductual y el Entrenamiento en Solución de Problemas. Mediante estos resultados, el autor Moreno (2019) menciona que los adolescentes a causa de la procrastinación no se involucran

totalmente en el desarrollo de las actividades, perjudicando su desempeño escolar. Es aquí donde Puerta y Padilla (2011) consideran que el Modelo interviene en los pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas, que son producto de una variedad de problemas, planteando así el entrenamiento para ayudar a manejar eficazmente alguna situación. Demostrando que aprender a afrontar ciertas dificultades les será útil para un futuro saludable.

4.2. Conclusiones

La propuesta del diseño de un Entrenamiento en Solución de Problemas, permite reducir los niveles de procrastinación académica en los estudiantes del nivel secundario.

La gran mayoría de la muestra correspondiente a los adolescentes de 4to y 5to año de secundaria, presentan un nivel medio con un 50% en relación con la procrastinación académica.

Los aspectos teóricos ya mencionados acerca del Modelo Cognitivo Conductual, son fundamentales para la elaboración de un diseño de estrategia preventiva en cuanto al entrenamiento en solución de problemas.

La validación de contenidos realizada por los 5 expertos, los cuales evaluaron el diseño de Entrenamiento en Solución de Problemas, presentaron índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ($p < 0.05$), lo que quiere decir que la propuesta es válida.

El análisis reflexivo de la triangulación de las variables de procrastinación académica, el Modelo Cognitivo Conductual y el Entrenamiento en Solución de Problemas se deduce que estas guardan relación, debido a que tienen como finalidad ayudar a que los estudiantes aprendan a resolver sus problemas de manera adecuada sin perjudicar su bienestar personal.

REFERENCIAS

- Alfaro, O. (2018). Programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Chiclayo, Perú. pp 120 – 122.
- Alvares, B. y Ricardo, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Científica de América Latina. Persona*, (13). pp 15 – 20.
- Álvarez, M. (2018). Niveles De Procrastinación En Estudiantes De 4to. Y 5to. Bachillerato De Un Colegio Privado. (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Guatemala. pp 120 – 125.
- Atalaya, C. y García L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación de Psicología*. Vol. 22. N°2. pp 364 – 368.
- Aguado, A. (2014). “Propuesta de Know How para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro Movistar de Sucre – Pueblo Libre, 2012”. (Tesis de licenciatura). Lima, Perú.
- Arévalo, E. (2011). Escala de Procrastinación en Adolescentes. *Investigación, orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educativos*. pp 1 – 20.
- Bados, A. y García, E. (2014). Resolución de Problemas. Publicación electrónica. *Colección objetos y materiales Docentes (OMADO)*. pp 1 – 2.
- Barrantes, B. (2018). “Procrastinación Académica Según Género Y Grado Académico En Estudiantes En Una Institución Educativa De Trujillo”. (Tesis de licenciatura). Trujillo, Perú.
- Carhuapoma, Y. (2017). Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública José Buenaventura.

- Sepúlveda. (Tesis de Licenciatura). Universidad de San Martín de Porres. Lima, Perú. pp 45 – 46.
- Carranza, R. y Ramírez, A (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Peruana Unión*. pp 95 -108.
- Chafloque, M. y Ramírez, V. (2016). Procrastinación y clima social en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal. (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán. Pimentel, Perú. pp 20 – 28.
- Contreras, H., Morí, E., Lam, N., Gil, E., Hinostroza, W., Rojas, D., y Conspira, C. (2011). Procrastinación en el estudio: Exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*. pp 25-30.
- Díaz, M.; Ruiz, M. y Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. [Archivo PDF]. España. Biblioteca de Psicología
- Lamas, H. (2015). Rendimiento escolar en el Perú. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), pp 315 – 316.
- García, D. y Zecenarro, L. (2019). Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales, Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una muestra de Adolescentes. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Juliaca, Perú. pp 15 – 16.
- Guevara, P. (2017). Procrastinación académica en adolescentes del distrito Víctor Larco Herrera, Trujillo. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. Trujillo – Perú. pp 30 – 40.

- Gómez, E.; Fernando, D.; Aponte, G. y Betancourt, A. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. Universidad Nacional de Colombia. Medellín, Colombia. pp 20 – 21.
- Merino, C. (2012). Forma breve del SPSI-R: Análisis preliminar de su validez interna y confiabilidad. *Terapia Psicológica*. Vol. 30. N°2. pp 15 – 16.
- Miranda, O. (2019). Procrastinación Y Mindfulness Rasgo En Adolescentes. (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. pp 50 – 55.
- Ministerio de Educación (2019). Resultados Evaluación Internacional: PISA. Perú. pp 10 - 15.
- Ministerio de Educación (2018). Resultados de la prueba ECE. Perú. pp 14 -20.
- Moreno, N. (2019). Clima social escolar y procrastinación en estudiantes de secundaria. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Trujillo, Perú. pp 30 – 32.
- Mohammad, B. (2019). Investigando la enseñanza del efecto de resolución de problemas. Irán. pp 10 – 15.
- Muñoz, G. (2018). Análisis del rendimiento académico en los/as estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Fiscal “31 de octubre”. (Tesis de licenciatura). Ecuador. pp 15 -18.
- Muñoz, A. (2018). Ventajas y desventajas del muestreo probabilístico y no Probabilístico en investigaciones científicas. (Tesis de licenciatura). Unidad Académica De Ciencias Empresariales. Machala. pp 20 – 22.

- Navarro, D. (2017). Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes de cuarto grado de secundaria de una institución educativa. (Tesis de licenciatura). Universidad de San Pedro. Chimbote, Perú. pp 35 – 40.
- Natividad, L (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. España. pp 20 – 25.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2014). Resultados PISA 2012. pp. 20 – 25.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2012). *La UNESCO y la educación*. México. pp 10 - 11.
- Puerta, J. y Padilla, D. (2011) Terapia Cognitiva Conductual. *Revista Facultad Ciencias de la Salud*. pp 252 – 253.
- Redondo, R. (2017). Terapia Cognitivo Conductual. pp 10 – 12.
- Reyes, et al. (2019). Actitudes, compromiso y rendimiento académico en estudiantes de Segundo Ciclo de Secundaria. (Tesis de maestría). Escuela de Organización Industrial. República Dominicana. pp 1 – 2.
- Rojas, B. (2010). Solución de problemas: una estrategia de evaluación del pensamiento creativo. *Revista Universitaria de Investigación*. Vol. 11. N°1. pp 117 – 120.
- Rojas, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. *Revista Electrónica de Veterinaria*. Vol.16. N°1. pp 11 – 14.
- Rodríguez, D. y Guzmán, R. (2019). Rendimiento académico y factores socio familiares de riesgo. *Perfiles Educativos*. Vol. 41- N°164. pp 1- 2.

Rodríguez, E. (2011). Enfoque Cognitivo Conductual. pp 6 – 10.

Rodríguez, G. (2015). Construcción y validación de las propiedades psicométricas del cuestionario de procrastinación académica para estudiantes universitarios. Universidad Peruano Unión. Lima, Perú. pp 15 – 20.

Rubio, et al. (2019). Tiempo escolar. Una revisión teórica sobre estudios empíricos realizados en centros educativos latinoamericanos. *Perfiles Educativos*. Vol. 41. N°164. pp 2 – 3.

Sandoval, J. (2014). Procrastinación académica en estudiantes de 16 y 17 años de las academias Trilce Lima Norte. Universidad César Vallejo. (Tesis de licenciatura). Lima – Perú. pp 20 - 25

Talaska, G y Regine, M. (2017). Cognitive Behavioral Based Treatment for Procrastination. Brasil. pp 1 – 2.

Trujillo, K y Grijalva, M. (2019). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes. Universidad Cesar Vallejo. Perú. pp 25 – 26.

Vásquez, V. (2016). Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de institución educativa estatal. (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán. Chiclayo, Perú. pp 30 – 35.

Valle, M. (2018). Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”. (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú. pp 15 - 16.

ANEXO 1

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Susan Fabiola Galloso Baca, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de **PSICOLOGÍA**, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis del estudiante:

- María Fe Luna Victoria Santa María

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: “Diseño de un Entrenamiento desde el Modelo Cognitivo Conductual para la procrastinación académica en adolescentes de una Institución de Trujillo”. para aspirar al título profesional de: **Licenciada en Psicología** por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

Mg. Susan Fabiola Galloso Baca
Asesor

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Diseño de un Entrenamiento desde el Modelo Cognitivo Conductual para la procrastinación académica en adolescentes de una Institución de Trujillo”.				
PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
¿Cómo puede ser efectivo el diseño de un Entrenamiento desde el Modelo Cognitivo Conductual para la procrastinación académica en adolescentes de una Institución de Trujillo?	Proponer el diseño de un Entrenamiento en Solución de Problemas desde el Modelo Cognitivo Conductual para la procrastinación académica en adolescentes de una Institución de Trujillo.	<p>Variable Fáctica</p> <p>Procrastinación Académica</p> <p>Variable Teórica</p> <p>Modelo Cognitivo Conductual</p> <p>Variable Propositiva</p>	El tipo de investigación de acuerdo a su finalidad es práctico porque hace uso de la teoría para dar solución a un problema; conforme a la naturaleza es cualitativa porque analiza y explica una realidad de forma descriptiva; en cuanto al carácter, es propositiva ya que concluye en una propuesta basada en una	<p>Población</p> <p>471 estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa estatal.</p> <p>Muestra</p> <p>70 estudiantes de 4° y 5° años de nivel secundario de una institución educativa estatal.</p> <p>El muestreo es no probabilístico por conveniencia.</p>

	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Indicar el nivel de la procrastinación académica en los adolescentes de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.</p> <p>Identificar los aspectos teóricos del Modelo Cognitivo conductual que se pueda considerar para proponer un diseño de estrategia preventiva de un Entrenamiento en Solución de</p>	<p>Entrenamiento en Solución de Problemas</p>	<p>teoría que le corresponde (Rojas, 2015).</p>	
--	--	---	---	--

	<p>Problemas en los adolescentes de una Institución Estatal de Trujillo.</p> <p>Elaborar la validez del contenido a través de criterios de acuerdo a la propuesta.</p> <p>Analizar reflexivamente la triangulación de la variable fáctica, de la variable teórica y de la variable propositiva.</p>			
--	---	--	--	--

ANEXO 3: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

“Diseño de un Entrenamiento desde el Modelo Cognitivo Conductual para la procrastinación académica en adolescentes de una Institución de Trujillo”.				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable Propositiva Entrenamiento en Solución de Problema	Es un entrenamiento que ayuda a la persona a identificar y resolver sus dificultades actuales de su vida, que son antecedentes de respuestas desadaptativas, enfocándose en enseñar	El presente trabajo se desarrollará a través de una estrategia preventiva del Entrenamiento en Solución de Problemas con base en la procrastinación académica.	Orientación o actitud hacia los problemas.	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción del problema. • Atribución y valoración del problema. • Compromiso de tiempo y esfuerzo.
			Definición y formulación del problema.	<ul style="list-style-type: none"> • Recogida de información. • Comprensión del problema. • Establecimiento de metas.

	<p>habilidades generales que les permita manejar eficazmente futuros problemas (D’Zurilla, 1986/1993, citado por Bados y García, 2014).</p>	<p>Generación de soluciones alternativas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Especificidad. • Principio de cantidad, y variedad. • Mejora de la calidad de las soluciones mediante combinaciones, modificaciones e imaginación.
		<p>Toma de decisiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipación de los resultados de las posibles soluciones. • Evaluación (juicio y comparación) de las posibles soluciones. • Plan de acción.

				<ul style="list-style-type: none"> • Plan de contingencia.
			Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación o puesta en práctica de la solución.
<p>Variable Teórica Modelo Cognitivo Conductual</p>	<p>Es una nueva psicoterapia, la cual aborda los diversos factores en los que se desenvuelve el hombre, interactúan para dar paso a un nuevo estilo de vida (Rodríguez, 2011).</p>	<p>Para evaluar los aspectos importantes acerca del Modelo Cognitivo Conductual será necesario el uso de diferentes investigaciones de estudio, tanto nacionales como internacionales.</p>	<p>Pensamientos automáticos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espontaneo. • No requiere esfuerzo. • Son difíciles de apartar de la mente. • No hay una consecuencia lógica. • Aumenta la intensidad de la emoción.

				<ul style="list-style-type: none"> • Transcurren rápidamente. • Reflejo de suposiciones y creencias.
			Creencias Intermedias	<ul style="list-style-type: none"> • Ideas Profundas. • Ideas poco articuladas.
			Creencias Centrales	<ul style="list-style-type: none"> • Ideas globales, rígidas y absolutistas.
			Errores de pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamientos de todo o nada. • Generalización. • Filtro mental. • Adelanto de conclusiones. • Pensamiento Catastrófico.

				<ul style="list-style-type: none"> • Razonamiento emocional. • Los debería. • Etiquetas. • Personalización.
Variable Fáctica Procrastinación Académica	Es la tendencia a retrasar el inicio o la conclusión de diferentes tareas consideradas como importantes, ya que muchas veces son causantes de incomodidad y dificultad (Navarro, 2017).	Conocer los niveles de la variable de procrastinación a través del instrumento de la Escala de procrastinación académica.	Falta de Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Carencia en la capacidad de determinar y realizar sus responsabilidades. • Falta de iniciativa en los objetivos y metas.
			Dependencia	<ul style="list-style-type: none"> • Persistencia de realización de actividades con la ayuda y compañía de alguien.

			Baja Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de realización de actividades. • Temor a realizarlas mal. • Pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.
			Desorganización	<ul style="list-style-type: none"> • Mal empleo de su tiempo. • Inadecuado ambiente de trabajo.
			Evasión de las responsabilidades	<ul style="list-style-type: none"> • Deseo de no realizar actividades por fatiga.

				<ul style="list-style-type: none">• Restarle la importancia correspondiente.
--	--	--	--	--

ANEXO 4: INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ADOLESCENTES.

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- Marca debajo de MA, cuando estés MUY DE ACUERDO con la afirmación
- Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación
- Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación.
- Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.
- Marca debajo de MD, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados

NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO.

ESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS.

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.
2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.

11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
30. Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.
31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
33. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.

35. Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.
36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.
39. Programo mis actividades con anticipación.
40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
45. Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.
46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.
47. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.
48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES
(EPA)

Nombres y Apellidos: _____ Edad: _____
Sexo: M () F () Centro de Estudios: _____ Grado / Ciclo: _____
Fecha de hoy: _____

INSTRUCCIONES.

Rellena el círculo de la opción que mejor te caracteriza (en la columna correspondiente); no de acuerdo a lo que otros opinan. CUIDA QUE LAS PREGUNTAS COINCIDAN CON EL N° DE RESPUESTA.

Ítem (A)	M	A	A	I	D	M	Ítem (B)	M	A	A	I	D	M	Ítem (C)	M	A	A	I	D	M	Ítem (D)	M	A	A	I	D	M	Ítem (E)	M	A	A	I	D	M
1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0		
*6	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	*8	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0		
11	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	*13	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0		
16	0	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	*19	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0		
21	0	0	0	0	0	0	*22	0	0	0	0	0	0	*23	0	0	0	0	0	0	*24	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0		
26	0	0	0	0	0	0	*27	0	0	0	0	0	0	*28	0	0	0	0	0	0	29	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0		
31	0	0	0	0	0	0	*32	0	0	0	0	0	0	*33	0	0	0	0	0	0	*34	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0		
*36	0	0	0	0	0	0	*37	0	0	0	0	0	0	38	0	0	0	0	0	0	*39	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0		
*41	0	0	0	0	0	0	*42	0	0	0	0	0	0	43	0	0	0	0	0	0	44	0	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0		
*46	0	0	0	0	0	0	47	0	0	0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	49	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0		

LLENADO POR EL EVALUADOR

1 - 46	2 - 47	3 - 48	5 - 50	6 - 41	7 - 2	8 - 43	9 - 44	10 - 25	19 - 34

VERACIDAD

SI ()
NO ()

	Falta de motivación (A)	Dependencia (B)	Baja Autoestima (C)	Desorganización (D)	Evasión de la Responsabilidad (E)	Total
PD						
PC						
EN						
Nivel						

ANEXO 5: EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el “Entrenamiento en Solución de Problemas”. La evaluación del entrenamiento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de la PSICOLOGÍA CLÍNICA Y/O EDUCATIVA. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ;

Nombre del juez:

Grado profesional: Maestría ()

Doctor ()

Área de Formación Clínica ()

Educativa ()

académica: Social ()

Organizacional ()

Áreas de experiencia

profesional:

Institución donde labora:

Tiempo de experiencia 2 a 4 años ()

profesional en el área : Más de 5 años ()

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa o taller, por juicio de expertos.

3. DATOS DEL PROGRAMA/O TALLER

Nombre:	Entrenamiento en Solución de Problemas
Autores:	D’Zurilla, Nezu y Maydeu-Olivares
Beneficiarios:	Adolescentes
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	40 minutos por sesión

4. SOPORTE TEÓRICO

La técnica resolución de problemas (ERP) tiene como meta principal ayudar a las personas a identificar y resolver sus dificultades actuales de su vida diaria que son antecedentes de respuestas desadaptativas, enfocándose en enseñar habilidades generales que les permita manejar eficazmente futuros problemas (D’Zurilla, 1986/1993, citado por Bados y García, 2014). Dentro de esto se encuentran implicados tres sistemas, siendo uno de ellos el procesamiento de información en donde se lleva a cabo una búsqueda extensa dentro de la memoria de corto y largo plazo, que sirva como auxilio o precaución. Posteriormente para estructurar la tarea, se establece ciertos límites considerando las alternativas permitidas para alcanzar una respuesta, ya que al hacer representaciones gráficas planteando lo que se debe realizar en la posible situación, el sujeto evalúa si realmente esto le sirve o no (Rojas, 2010).

Dimensiones que sustentan el Entrenamiento en Solución de Problemas:

Dimensiones	Definición
Orientación o actitud hacia los problemas	Es un conjunto de esquemas cognitivo que el individuo ha ido desarrollando mediante sus experiencias; las cuales le permiten valorar la situación problemática y realizar un análisis de su propia habilidad para encontrar una solución (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012).
Definición y formulación del problema	Se centra en buscar la importancia que tiene el problema en la vida de la persona, ya que es ella misma la que se encarga de definir y reunir toda la información necesaria, respecto a la situación que le preocupa. Todo esto, debe realizarse en un lenguaje concreto, evitando inferencias y suposiciones, debido a que muchas veces se cae en el error de una

	incorrecta definición del mismo y de la cuestión que realmente está generando la preocupación (Rodríguez, 2016).
Generación de soluciones alternativas	Es aquella en donde se le invita a la persona a encontrar una amplia gama de respuestas en relación con las propias ideas, que se vayan creando con la intención de generar soluciones, teniendo en cuenta una serie de normas que permitan una búsqueda extensa basándose en la cantidad, valoración e imaginación (Gutiérrez, 2018).
Toma de decisiones	Se centra en seleccionar alternativas que contribuyan a la solución del problema. Para lo cual el individuo debe tener en cuenta las consecuencias a corto, medio y largo plazo de las soluciones que ha planteado. Es conveniente que se le asigne una puntuación a cada una de estas, ya que le permitirá, posteriormente, seleccionar las que obtengan una puntuación extrema y ponerlas en práctica (Valle y Coronado, 2011).
Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad	En este aspecto, se pone en práctica la alternativa que se ha escogido y se evalúa la efectividad de la misma. En esta evaluación se contempla un proceso de autoobservación, autoevaluación y autorrefuerzo. Sin embargo, se puede dar el caso que el resultado no sea el esperado. Razón por la cual, se deberá investigar en qué fase se ha cometido el error y, posteriormente, realizar los cambios necesarios en su reejecución para que este sea satisfactorio (Rodríguez, 2016).

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el Entrenamiento en Solución de Problemas. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica no es clara.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.

	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos de la actividad metodológica.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es clara, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	La actividad metodológica no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	La actividad metodológica tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	La actividad metodológica tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	La actividad metodológica se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1 No cumple con el criterio	La actividad metodológica puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	La actividad metodológica tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	La actividad metodológica es relativamente importante.
	4. Alto nivel	La actividad metodológica es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO

- **Primera dimensión:** Orientación hacia los problemas.
- **Objetivos de la Dimensión:**
 - Orientar y ejercer la toma de conciencia para que la persona comprenda que las situaciones problemáticas forman parte de la vida diaria y que es posible afrontarlas eficazmente.
 - Reconocer si el problema es ocasionado por causas internas o externas que se puedan modificar y así poder clasificarlas en amenazas o desafíos.
 - Realizar una carta de compromiso de acuerdo al tiempo y al esfuerzo necesario que se demorara en solucionar el problema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Percepción del problema	Identificar la capacidad que tiene la persona para poder afrontar una situación problemática.				
	Reconocer la importancia de descubrir la realidad de la situación problemática y cómo forma parte de la vida diaria.				
	Determinar el hecho principal y los aspectos relevantes del problema.				
Atribución y valoración del problema	Buscar las causas internas y externas del problema.				
	Clasificar al problema como una amenaza o desafío.				
	Valorar la gravedad del problema mediante una escala numérica del 0 (Muy bajo) – 10 (Muy alto).				

<p>Compromiso de tiempo y esfuerzo</p>	<p>Elaborar una carta con la intención de comprometer a la persona a poder dedicar el tiempo necesario para poder solucionar el problema.</p>				
---	---	--	--	--	--

- **Segunda dimensión:** Definición y formulación del problema.
- **Objetivos de la Dimensión:**
 - Recolectar la mayor cantidad de información posible en relación con el problema.
 - Comprender el origen del problema para así poder explicar por qué se mantiene actualmente.
 - Plantear metas realistas que permitan solucionar eficazmente el problema.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Recogida de Información	Describir todos los hechos relacionados con el problema y diferenciar la información relevante de la irrelevante.				
	Llevar a cabo la Técnica Repetición Imaginativa para recrear el problema y analizar preguntas.				
Comprensión del Problema	Explicar las condiciones actuales del problema.				
	Especificar los cambios que se esperan al solucionar el problema.				
Establecimiento de metas	Plantear a través de una lista aquellas metas que se esperan cumplir en un tiempo determinado.				

- **Tercera dimensión:** Generación de soluciones y/o alternativas.
- **Objetivos de la Dimensión:**
 - Obtener una gran variedad de ideas que ayuden a encontrar la solución correcta.
 - Seleccionar las alternativas que se consideren convenientes para así poder plantear los objetivos que se quieren lograr con cada una de las soluciones escogidas.
 - Revisar la lista de las soluciones y eliminar aquellas que no son de utilidad.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Principio de cantidad y de variedad	Lluvia de ideas para generar alternativas de solución.				
Especificidad	Contrastar las soluciones para elegir las de mayor eficiencia.				
	Explicar los objetivos que se quieren lograr con cada una de las alternativas de solución.				
Mejora de la calidad de las soluciones	Eliminar las soluciones que no se consideren convenientes.				

- **Cuarta dimensión:** Toma de decisión.
- **Objetivos de la Dimensión:**
 - Analizar la decisión que se adecue mejor a la realidad de la persona para poder facilitar la evaluación posterior.
 - Evaluar las alternativas de solución y escoger las más adecuadas para ponerlas en práctica.
 - Elaborar un plan de acción que contribuya a dar solución a la situación problemática.
 - Elaborar un plan de contingencia en caso de que algunas de las soluciones escogidas fallen.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Anticipación de los resultados	Escribir los principales efectos que puedan tener cada una de las soluciones planteadas.				
Evaluación	Comparar las alternativas y seleccionar las soluciones con las mejores utilidades esperadas.				
Plan de acción	Desarrollar un plan de acción para ejecutar la solución del problema a través de las alternativas escogidas.				
Plan de contingencia	Proponer un plan de contingencia en el caso de no obtener los resultados esperados en el plan de acción.				

- **Quinta dimensión:** Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad.
- **Objetivos de la Dimensión:**
 - Ejecutar y evaluar la efectividad de la estrategia de solución.

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Aplicación o puesta en práctica de los resultados.	Aplicar la alternativa de solución de acuerdo a la situación planteada.				
	Realizar un auto registro y una autoevaluación de acuerdo al avance de los resultados.				
	Identificar las situaciones y/o elementos que impiden un mejor resultado, solo en caso de no haber obtenido las respuestas esperadas durante todo el proceso de ejecución.				

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P

ANEXO 6: PROPUESTA DEL ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- 1. Datos Generales de la Propuesta:**
- 2. Beneficiarios:** Adolescentes entre las edades de 15 y 16 años.
- 3. Tiempo de duración:** 40 minutos por sesión.
- 4. Fundamento:**

Es importante recordar que los problemas se pueden presentar de diferentes formas, tamaños (pequeños o gigantes) e incluso pueden llegar a aparecer en los momentos menos esperados de la vida cotidiana. Por esta razón, se debe aprender a dar una solución adecuada, haciendo uso de las habilidades y capacidades que los seres humanos poseemos, que a su vez contribuyen con el crecimiento y desarrollo personal del individuo. Si bien es cierto, actualmente la realidad demuestra lo contrario y esto es a causa de que los problemas al manifestarse constantemente se comienzan a dejar de lado, pasando a un segundo plano sin darle el valor que se merece o, en el peor de los casos, no saber qué pasos exactamente seguir.

Así pues, a través de la técnica resolución de problemas se puede identificar en pequeños pasos ciertas respuestas que son consideradas como óptimas que ayudan a fomentar la creatividad mientras se afronta o se hace frente a las soluciones futuras, sin sentir la necesidad de tener que huir o derivarlo a los demás. Esto quiere decir, que la persona al tener a su disposición una variedad de alternativas de solución aumentará la probabilidad de obtener una respuesta efectiva. Además, dentro de esta técnica se encuentran cinco dimensiones (Orientación hacia los problemas, definición y formulación del problema, generación de soluciones, toma de decisión, aplicación de la solución y comprobación de su utilidad), siendo estas de utilidad al momento de ir avanzando en cada uno de los pasos, ya que si no se llevan a cabo adecuadamente se tendría que retroceder e investigar cuál ha sido el error para poder enmendarlo.

5. Objetivos:

- Orientar y ejercer la toma de conciencia para que la persona comprenda que las situaciones problemáticas forman parte de la vida diaria y que es posible afrontarlas eficazmente.
- Reconocer si el problema es ocasionado por causas internas o externas que se puedan modificar y así poder clasificarlas en amenazas o desafíos.
- Realizar una carta de compromiso de acuerdo al tiempo y al esfuerzo necesario que se demorará en solucionar el problema.
- Recolectar la mayor cantidad de información posible en relación con el problema.
- Comprender el origen del problema para así poder explicar por qué se mantiene actualmente.
- Plantear metas realistas que permitan solucionar eficazmente el problema.
- Obtener una gran variedad de ideas que ayuden a encontrar la solución correcta.
- Seleccionar las alternativas que se consideren convenientes para así poder plantear los objetivos que se quieren lograr con cada una de las soluciones escogidas.
- Revisar la lista de las soluciones y eliminar aquellas que no son de utilidad.
- Analizar la decisión que se adecue mejor a la realidad de la persona para poder facilitar la evaluación posterior.
- Evaluar las alternativas de solución y escoger las más adecuadas para ponerlas en práctica.
- Elaborar un plan de acción que contribuya a dar solución a la situación problemática.
- Elaborar un plan de contingencia en caso de que algunas de las soluciones escogidas fallen.
- Ejecutar y evaluar la efectividad de la estrategia de solución.

6. Metodología Temática:

En cada una de las 8 sesiones se llevará a cabo diferentes procesos con la intención de que el estudiante pueda comprender de manera eficaz el tema central. A continuación, te presentamos una lista de los métodos a trabajar:

Sesiones	Metodología
<p>Sesión 1 “Orientación a los problemas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas • Carta de compromiso • Lista de cotejo
<p>Sesión 2 “Orientación a los problemas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación • Ejemplos de casos • Escala numérica • Lista de cotejo
<p>Sesión 3 “Definición y formulación del problema”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación • Técnica Repetición Imaginativa • Preguntas reflexivas • Lista de cotejo
<p>Sesión 4 “Generación de soluciones y/o alternativas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación • Ejemplos de casos • Lluvia de ideas • Alternativas de solución • Lista de cotejo
<p>Sesión 5 “Toma de decisión”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación • Preguntas reflexivas • Lluvia de ideas • Lista de cotejo
<p>Sesión 6 “Toma de decisión”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación • Ejemplo de caso • Preguntas reflexivas • Lluvia de ideas • Lista de cotejo

<p style="text-align: center;">Sesión 7 “Toma de decisión”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas reflexivas • Lluvia de ideas • Lista de cotejo
<p style="text-align: center;">Sesión 8 “Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas • Preguntas reflexivas • Autoevaluación • Lista de cotejo

7. Actividades Programadas:

N° Sesión	Objetivos	Actividades Metodológicas	Materiales	Tiempo
<p align="center">Sesión 1 “Orientación a los problemas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientar y ejercer la toma de conciencia para que la persona comprenda que las situaciones problemáticas forman parte de la vida diaria y que es posible afrontarlas eficazmente. ✓ Realizar una carta de compromiso de acuerdo al tiempo y al esfuerzo necesario que se demorara en solucionar el problema. 	<p>Inicio: Antes de empezar con el desarrollo de la sesión, se lleva a cabo una breve presentación por parte del facilitador y de los estudiantes, para así poder establecer un adecuado rapport; además, se les explica la finalidad de la realización del programa.</p> <hr/> <p>Desarrollo: Posteriormente, se les brinda una corta explicación acerca de la importancia de reconocer y afrontar los problemas que se suscitan a lo largo de la vida. Seguidamente, se les pide que de manera individual piensen sobre algún problema del cual aún no han encontrado una solución y lo anoten en una hoja. Después que todos los alumnos hayan escrito, se les indica que resalten la idea principal o los aspectos relevantes del problema, al terminar se les pregunta: ¿Qué tan difícil les resultó anotar en su hoja la situación que les causa el problema? ¿Consideran</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja bond - Lista de cotejo 	<p align="center">45 min</p>

		que fue fácil encontrar el hecho principal del problema?		
		<p>Final: Para concluir con la sesión, se les entrega una hoja bond en donde escribirán una carta de compromiso de acuerdo al tiempo y esfuerzo que le pondrán para poder llevar a cabo la búsqueda de la solución del problema. Además, se les evalúa mediante una lista de cotejo para observar los avances obtenidos durante el día.</p>		

<p style="text-align: center;">Sesión 2 “Orientación a los problemas”</p>	<p>✓ Reconocer si el problema es ocasionado por causas internas o externas que se puedan modificar y así poder clasificarlas en amenazas o desafíos.</p>	<p>Inicio: Para dar inicio a la segunda sesión, se les pide que se dividan en dos grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes; una vez agrupados se les menciona un caso en donde tendrán que pensar en las posibles causas del problema y anotarlo en un papelote; al terminar cada grupo expone las ideas que consideraron. A su vez, se lleva a cabo una retroalimentación de la sesión anterior y se les solicita que saquen la hoja en donde identificaron el problema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelote - Hoja bond - Lista de cotejo - Pelota 	<p style="text-align: center;">45 min</p>
		<p>Desarrollo: Posteriormente, se les explica de qué va a tratar la sesión del día de hoy y el por qué del ejercicio grupal que realizaron en un inicio. Ahora bien, se les pide que anoten en su hoja las posibles causas del problema, estas pueden ser externas o internas. Para poder elaborar la escala numérica, primero se les pregunta si tienen idea o conocimiento acerca de qué es una amenaza y si consideran que el problema puede ser un peligro o un desafío. A partir de esto, los estudiantes puntuarán la gravedad del problema, teniendo en cuenta que 0 es muy bajo y 10 muy alto.</p>		

		<p>Final: Para concluir con la sesión, se les pide a los estudiantes que formen un círculo dentro del aula y se les entrega una pelota, la cual tendrán que lanzar a algún compañero y este hará mención sobre el aprendizaje que se llevó de la sesión. Además, se les evalúa mediante una lista de cotejo.</p>		
<p>Sesión 3 “Definición y formulación del problema”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recolectar la mayor cantidad de información posible en relación con el problema. ✓ Comprender el origen del problema para así poder explicar por qué se mantiene actualmente. ✓ Plantear metas realistas que permitan solucionar eficazmente el problema. 	<p>Inicio: Para dar inicio a la tercera sesión, se realiza una retroalimentación de las dos sesiones anteriores. Seguidamente, se les explica la importancia que tiene el poder definir y formular bien el problema, ya que si no se tiene claro esta parte no se puede seguir avanzando con el desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja bond - Lista de cotejo 	<p>45 min</p>

	<p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente, a cada integrante se les pide que cierren los ojos e imaginen la situación por la que están pasando, una vez que todo el salón este con los ojos cerrados se les empieza a preguntar: ¿Qué tipo de información dispones sobre el problema?, ¿De la información anterior cuál es la más importante para ti?, ¿Has resuelto un problema similar antes? Y, ¿Te hace falta más información antes de asegurarte que la situación planteada sí es un problema? Cada una de las respuestas serán anotadas, con la intención que se tenga una mayor toma de conciencia de lo que se está planteando. Ahora bien, para asegurarnos que han identificado correctamente el problema, mediante distintas preguntas se analizan los diferentes componentes, como, por ejemplo: ¿En qué consiste el problema?, ¿Por qué es un problema para mí?, ¿Desde cuándo tengo este problema? ¿Para cuándo habré de solucionar este</p>		
--	--	--	--

	<p>problema? y ¿Qué cambios espero? A su vez, se les explica acerca de la importancia que tiene poder plantearse metas y se les invita que de manera personal puedan anotar sus metas en una hoja, haciéndoles recordar que estas tienen que guardar relación con el problema.</p>		
	<p>Final: Para concluir con la sesión, se les pide a los estudiantes que voluntariamente mencionen sobre el aprendizaje que se llevan de la sesión. Además, se les evalúa mediante una lista de cotejo.</p>		

<p>Sesión 4 “Generación de soluciones y/o alternativas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Obtener una gran variedad de ideas que ayuden a encontrar la solución correcta. ✓ Seleccionar las alternativas que se consideren convenientes para así poder plantear los objetivos que se quieren lograr con cada una de las soluciones escogidas. ✓ Revisar la lista de las soluciones y eliminar aquellas que no son de utilidad. 	<p>Inicio: Para dar inicio a la cuarta sesión, se realiza una retroalimentación de las tres sesiones anteriores. A su vez, se les pide que presten atención al caso que se va a leer, ya que se les va a hacer preguntas. Al terminar se le entrega el plumón a un estudiante elegido al azar, para que pueda escribir una alternativa de solución de acuerdo a lo leído, luego el estudiante le da pase a otro de sus compañeros y así sucesivamente. Después, que la gran mayoría haya participado se les explica la importancia de plantear diferentes alternativas de solución, debido a que esto les servirá cuando afronten diferentes tipos de problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja bond - Plumones - Lista de cotejo 	<p>45 min</p>
	<p>Desarrollo: Posteriormente, se les pide que saquen su</p>			

		<p>hoja donde anotaron el problema para que respondan las distintas preguntas. Además, se les invita a escribir las alternativas de solución. Una vez que todos los estudiantes hayan terminado su lluvia de ideas, se les solicita que escriban a un costado los objetivos que quieren lograr con las soluciones planteadas y con la ayuda del resaltador subrayen las alternativas que realmente son útiles para poder darle solución a la situación.</p>		
		<p>Final: Para concluir con la sesión, se les pide a los estudiantes que voluntariamente mencionen sobre el aprendizaje que se llevan de la sesión. Además, se les evalúa mediante una lista de cotejo.</p>		

<p style="text-align: center;">Sesión 5 “Toma de decisión”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Analizar la decisión que se adecuen mejor a la realidad de la persona para poder facilitar la evaluación posterior. ✓ Evaluar las alternativas de solución y escoger las más adecuadas para ponerlas en práctica. 	<p>Inicio:</p> <p>Para dar inicio a la quinta sesión, se realiza una retroalimentación de las cuatro sesiones anteriores. Seguidamente, se les pregunta a los alumnos: ¿Qué significa para ustedes la palabra consecuencia?, cada una de las respuestas son anotadas en la pizarra, al terminar se elabora un concepto general con todo lo escrito.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja bond - Lista de cotejo 	<p style="text-align: center;">45 min</p>
		<p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente, se les pide a los estudiantes que escriban en la hoja utilizada en las sesiones anteriores, las posibles consecuencias que puedan tener cada una de las soluciones planteadas. Después que los alumnos hayan anotado todo, se les solicita que revisen todas las alternativas de solución para que así seleccionen las alternativas con mejor utilidad para poder ponerlas en práctica.</p>		
		<p>Final:</p> <p>Para concluir con la sesión, se les pide a los estudiantes que voluntariamente mencionen sobre el aprendizaje que se llevan de la sesión. Además, se les evalúa mediante una lista de cotejo.</p>		

<p>Sesión 6 “Toma de decisión”</p>	<p>✓ Elaborar un plan de acción que contribuya a dar solución a la situación problemática.</p>	<p>Inicio: Para dar inicio a la sexta sesión, se arman diferentes grupos de acuerdo a la cantidad de alumnos y se les entrega una hoja de papel para que puedan escribir algún problema que hayan detectado recientemente en el aula. Una vez que todos hayan terminado se doblan las hojas y se guardan en una bolsa. Por orden, cada participante irá sacándolas de la bolsa y las leerá en voz alta, mientras que otro miembro del grupo irá anotando lo que se haya dicho en la pizarra, al terminar por medio de una votación se elige un solo problema para poder resolverlo. A su vez, en la pizarra se forman tres columnas en donde se apuntarán las alternativas de solución, ventajas y desventajas de la situación planteada. Además, se lleva a cabo una retroalimentación de las cinco sesiones anteriores.</p>	<p>- Hoja bond - Lista de cotejo</p>	<p>45 min</p>
--	--	--	--	---------------

	<p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente, se les explica acerca de la importancia que tiene realizar un plan de acción para poder llevar a cabo la solución del problema y de qué manera deben estructurarlo. Además, se les pide que en una hoja anoten la solución que escogieron en la anterior sesión y apunten todos los pasos que tienen que seguir de manera detallada. En el caso que aún no se decidan por alguna de las soluciones planteadas se les pregunta: ¿Hay una solución satisfactoria?, ¿Necesito más información antes de poder seleccionar una solución o combinación de soluciones? Y, ¿Qué solución o combinación de soluciones debo escoger para llevar a la práctica?, si el estudiante ya tiene todo con más claridad puede empezar a elaborar su plan de acción.</p>		
--	---	--	--

		<p>Final: Para concluir con la sesión, se les pide a los estudiantes que voluntariamente mencionen sobre el aprendizaje que se llevan de la sesión. Además, se les evalúa mediante una lista de cotejo y se les sugiere empezar a poner en práctica el plan de acción.</p>		
<p>Sesión 7 “Toma de decisión”</p>	<p>✓ Elaborar un plan de contingencia en caso de que algunas de las soluciones escogidas fallen.</p>	<p>Inicio: Para dar inicio a la séptima sesión, se lleva a cabo una retroalimentación de las sesiones anteriores. Además, se les explica que es de suma importancia escoger una alternativa más de acuerdo a las que anotaron en su hoja, para así poder elaborar un plan de contingencia en el caso que el plan de acción no sea lo esperado.</p> <p>Desarrollo: Posteriormente, se les pide a los estudiantes que, con ayuda de la hoja en donde anotaron sus alternativas, puedan elegir una nueva solución, para que esta pueda servir de utilidad en caso sea necesario. Si a los alumnos se les hace difícil poder seleccionar la alternativa adecuada, se sugiere que respondan las preguntas planteadas en la anterior sesión.</p>	<p>- Hoja bond - Lista de cotejo</p>	<p>45 min</p>

		<p>Final: Para concluir con la sesión, se les pide a los estudiantes que voluntariamente mencionen sobre el aprendizaje que se llevan de la sesión. Además, se les evalúa mediante una lista de cotejo y se les pide que sigan poniendo en práctica el plan de acción.</p>		
<p>Sesión 8 “Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad”</p>	<p>✓ Ejecutar y evaluar la efectividad de la estrategia de solución.</p>	<p>Inicio: Para dar inicio a la octava y última sesión, se lleva a cabo una retroalimentación de todas las sesiones anteriores y además se les realiza algunas preguntas: ¿Cómo les fue poniendo en práctica la alternativa de solución? ¿Realmente es útil la alternativa que escogieron para solucionar el problema? ¿Por qué? y ¿Preferirían utilizar el plan de contingencia? ¿Por qué?</p>	<p>- Hoja bond - Lista de cotejo</p>	<p>45 min</p>

	<p>Desarrollo:</p> <p>Posteriormente, a cada uno de los estudiantes se les entrega una hoja para que puedan realizar una autoevaluación, teniendo en cuenta los siguientes aspectos: la forma en cómo se solucionó el problema, el tiempo y el esfuerzo requeridos, las consecuencias personales y las consecuencias para los demás de acuerdo a cómo se llevó a cabo la alternativa de solución. En caso que los resultados no sean los esperados se les pregunta a los alumnos: ¿Seguiste los pasos de acuerdo a como planteaste la alternativa de solución? (Si ciertos obstáculos impidieron un buen desarrollo, se tendrá que pensar en diferentes modos para poder superarlos.) y ¿Hay señales de cambio o progreso que quizá no se hayan descubierto aún? Esto se hace con la intención que puedan reflexionar sobre la manera en cómo han solucionado el problema.</p>		
--	--	--	--

		<p>Final: Para concluir con la sesión, se les pide a los estudiantes que voluntariamente mencionen sobre el aprendizaje que se llevan de cada una de las sesiones ejecutadas. Además, se les evalúa mediante una lista de cotejo y se les pide que sigan poniendo en práctica el plan de acción.</p>		
--	--	---	--	--

8. Evaluación

Sesión 1: “Orientación a los problemas”

Nombre y Apellidos:		
Edad:	Grado y sección:	Fecha

Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. Reconoce la importancia que tiene un problema en la vida diaria.			
2. Piensa que el problema si tiene solución.			
3. Considera como un problema la situación por la que está pasando, ya que aún no ha podido resolverla.			
4. Analiza los aspectos relevantes del problema.			
5. Identifica el hecho principal del problema.			
6. Se compromete a seguir todos los pasos que se desarrollarán durante las 8 sesiones.			

Sesión 2: “Orientación a los problemas”

Nombre y Apellidos:		
Edad:	Grado y sección:	Fecha

Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. Define con sus propias palabras el concepto “causa”.			
2. Identifica las causas del problema.			
2. Explica los tipos de causas (internas y externas).			
3. Define con sus propias palabras los conceptos “desafío” y “amenaza”.			
4. Reconoce al problema como desafío o amenaza.			
5. Puntúa el problema de acuerdo a la escala planteada.			

Sesión 3: “Definición y formulación del problema”

Nombre y Apellidos:		
Edad:	Grado y sección:	Fecha

Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. Reconoce la importancia que tiene poder definir y formular bien el problema.			
2. Escribe toda la información necesaria acerca del problema.			
3. Compara el problema actual con alguna situación similar del pasado.			
4. Considera que la situación por la que está pasando sí es un problema.			
5. Anota los cambios que espera al solucionar el problema.			
6. Establece metas realistas.			

Sesión 4: “Generación de soluciones y/o alternativas”

Nombre y Apellidos:		
Edad:	Grado y sección:	Fecha

Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. Participa de la dinámica de inicio para poder comprender la sesión.			
2. Reconoce la importancia de obtener una variedad de alternativas de solución.			
3. Lleva a cabo la lluvia de ideas para obtener una variedad de alternativas de solución.			
4. Elimina las alternativas de solución que no sean útiles para solucionar el problema.			
5. Plantea los objetivos que quiere lograr con cada una de las alternativas de solución.			
6. Establece metas realistas.			

Sesión 5: “Toma de decisión”

Nombre y Apellidos:		
Edad:	Grado y sección:	Fecha

Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. Define con sus propias palabras el concepto “consecuencia”.			
2. Analiza cada una de las alternativas de solución.			
3. Plantea las posibles consecuencias que puede traer consigo cada una de las alternativas de solución.			
4. Descarta nuevamente las soluciones que no le parecen útiles.			
5. Selecciona la alternativa que se adecue mejor a su realidad.			
6. Menciona con sus propias palabras lo aprendido en la sesión.			

Sesión 6: “Toma de decisión”

Nombre y Apellidos:		
Edad:	Grado y sección:	Fecha

Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. Participa de la dinámica de inicio para poder comprender la sesión.			
2. Define con sus propias palabras los conceptos de alternativas de solución, ventajas y desventajas.			
3. Define con sus propias palabras el concepto de plan de acción.			
4. Reconoce la importancia del plan de acción.			
5. Tiene claro la alternativa de solución que va a usar en el plan de acción.			
6. Elabora detalladamente el plan de acción.			

Sesión 7: “Toma de decisión”

Nombre y Apellidos:		
Edad:	Grado y sección:	Fecha

Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. Escoge una alternativa más, siguiendo todos los pasos ya comentados en las anteriores sesiones.			
2. Plantea las ventajas y desventajas de la alternativa de solución.			
3. Define con sus propias palabras el concepto de plan de contingencia.			
4. Reconoce la importancia del plan de contingencia.			
5. Tiene claro la alternativa de solución que va a usar en el plan de contingencia.			
6. Elabora detalladamente el plan de contingencia.			

Sesión 8: “Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad”

Nombre y Apellidos:		
Edad:	Grado y sección:	Fecha

Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. Participa de la dinámica del inicio y contesta algunas preguntas.			
2. Comenta acerca de cómo le fue poniendo en práctica su alternativa de solución.			
3. Define con claridad todos los conceptos trabajados durante el transcurso de las sesiones.			
4. Menciona en orden cada uno de los pasos que siguió para llevar a cabo su alternativa de solución.			
5. Se observan progresos de acuerdo a lo comentado durante la sesión.			
6. Realiza su autoevaluación.			