

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **PSICOLOGÍA**

“PROPUESTA BASADA EN LA TERAPIA  
RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL PARA  
REDUCIR LA PROCRASTINACIÓN EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD  
DE TRUJILLO”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autora:**

Gianella Marisol Paredes Rodriguez

**Asesora:**

Mg. Susan Fabiola Galloso Baca

<https://orcid.org/0000-0002-3884-5469>

Trujillo - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1	<b>David Manuel Aranaga Zavaleta</b>	<b>18186656</b>
Presidente(a)	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>Janeth Suarez Pasco</b>	<b>18084992</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>Kathia Olortegui Prado</b>	<b>45336401</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### tesis

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17%</b>	<b>17%</b>	<b>1%</b>	<b>7%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>9%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>documents.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Ana G. Méndez University</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>news.un.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Católica de Trujillo</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>www.pinterest.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

## DEDICATORIA

Primero a Dios,  
por cuidarme y a mis padres quienes me impulsan a obtener mis logros.

## **AGRADECIMIENTO**

A todos los docentes y en especial a mi asesora por guiarme y motivarme para la realización de este trabajo de investigación y a todas las personas que me apoyaron.

## TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1.    Realidad problemática	9
1.2.    Formulación del problema	16
1.3.    Objetivos	16
1.4.    Hipótesis	17
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	19
CAPÍTULO III: RESULTADOS	23
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	30
REFERENCIAS	34
ANEXOS	38

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> .....	<b>23</b>
<b>Tabla 2</b> .....	<b>25</b>
<b>Tabla 3</b> .....	<b>25</b>
<b>Tabla 4</b> .....	<b>28</b>
<b>Tabla 5</b> .....	<b>29</b>

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta basada en la terapia racional emotiva conductual para la intervención de la procrastinación académica de los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo. Se trabajó con un estudio de enfoque mixto, el cual consiste en recopilar, analizar e integrar tanto investigación cuantitativa como cualitativa, a su vez de diseño no experimental, transversal y de tipo descriptivo – propositivo.

La población de esta investigación está conformada por alumnos de una universidad privada y se contó con un muestreo no probabilístico por conveniencia conformada por 60 estudiantes a los cuales se le aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Por lo tanto, se concluye que, los estudiantes tienden a postergar sus trabajos y más aún de los cursos que no les agrada, así también, las ideas irracionales y patrones de pensamiento asociados a un malestar emocional se trabajan y modifican para obtener creencias más productivas; y por último que los indicadores de la propuesta y las actividades metodológicas en su mayoría son considerados válidos.

**PALABRAS CLAVES:** Creencias irracionales, procrastinación, terapia racional emotiva



## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

La etapa universitaria influye fuertemente en los estudiantes por lo que es necesario que estos tengan herramientas que les ayuden a regular su comportamiento académico para que puedan hacer frente con eficacia y competencia a las diferentes responsabilidades que asumen. Por el contrario, las fallas organizacionales y la procrastinación persistente pueden repercutir negativamente en el rendimiento académico, lo que a menudo conduce a la deserción. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020), las restricciones debido a la crisis del COVID-19 han trastornado los estudios de 2.905 millones de alumnos a nivel mundial, el aprendizaje desde casa es una de las opciones que se está tomando, pero que genera una sensación de que “hay tiempo de sobra”, lo que hace que la procrastinación sea un fácil compañero.

El Banco Mundial (2017) desarrolló un estudio en donde los datos resultantes fueron que el 30% de los estudiantes universitarios en Perú desertan, pero esto no solo afecta aquí, sino también al resto de países occidentales en general, cabe resaltar que este problema no es de ahora, en países en donde la vida y la salud se asemeja a la del Perú, la procrastinación no solo se presenta en el ámbito universitario. Siguiendo a Ferrari et al. al, (2007) indicó que del 13,5% al 14,6% de los evaluados locales conciben que la procrastinación es un serio obstáculo. Fijándonos en la población en análisis nos damos cuenta que el fracaso del aspecto académico es cotidiano en ellos, pero esto no es por causa de algún deterioro mental o el mal servicio educativo nacional sino debido a la postergación de sus responsabilidades.

Asimismo, podemos afirmar que la procrastinación es normal en la sociedad, pero es más encontrada en estudiantes; estos comportamientos son señal de que la persona está desadaptada conductualmente lo cual tiene una repercusión negativa en sus vidas, por lo que se tiene un escaso rendimiento académico conjuntamente con el estrés que supone, ansiedad y sentimientos de derrota o fracaso, etc. (Clariana, 2009). Estos problemas también tienen una conexión con el insuficiente nivel en muchos aspectos de la persona, como el escaso autocontrol, depresión, conducta desorganizada e impulsividad (Ferrari y Tice, 2007).

La problemática mencionada origina la necesidad de investigar artículos de investigación internacionales. Entre ellos, Medrano et, al, (2010) en su investigación se plantearon examinar la relación entre creencias irracionales, rendimiento y deserción en estudiantes universitarios. Los resultados reflejaron que, a pesar de no obtener una relación significativa con el rendimiento académico, con notoriedad se observó que los universitarios que desertaron exhibieron más creencias irracionales. Los datos resultantes confirman la importancia de optar por medidas de prevención para adaptar a los que recién están por sumergirse en el mundo universitario en cuando al control y manejo de sus creencias, beneficiando así a su ajuste académico y continuidad en el aprendizaje.

Por consiguiente, Piox (2016) en su tesis titulada Terapia Racional Emotiva y síntomas depresivos tuvo por objetivo determinar si la terapia racional emotiva modificaba la sintomatología depresiva. Se contó con una muestra de 43 sujetos estudiantes del nivel medio, procedentes de Guatemala. Se administró el test psicométrico de Beck estandarizado. Se concluyó que la terapia aplicada tiene un efecto deseable en la modificación de la sintomatología depresiva de los adolescentes.

Por otra parte, Ibáñez, E., et al. (2012), realizaron una investigación cuya finalidad fue llevar a cabo una actualización de la investigación en Terapia Racional Emotiva, para lo cual se hizo una revisión de los últimos cuatro años de lo publicado en la revista de terapia racional emotiva y cognitiva conductual; en la que se tocaron temas tales como el perfeccionismo, la procrastinación, el mindfulness y afrontamiento al estrés. Tras revisar múltiples artículos, se puede concluir que la Terapia Racional Emotiva continúa siendo un enfoque importante para el tratamiento de diversos problemas psicológicos.

Se hizo así una búsqueda de artículos científicos nacionales, encontrando la investigación de Manzanares (2018) que tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica, las creencias irracionales/racionales académicas y el rendimiento académico en estudiantes beneficiarios del Programa Beca 18 de una universidad privada de Lima. En los resultados se encontró una relación significativa entre creencias relacionadas a hábitos de trabajo con la Postergación de actividades y la autorregulación. Por otra parte, se encontraron relaciones negativas entre el promedio ponderado del estudiante con la postergación de actividades y relaciones positivas con la autorregulación académica.

Palomino et. al, (2017) buscaban verificar eficacia en el tratamiento de diversas enfermedades. Los resultados sugieren la necesidad de disminuir la inclinación a autoexigirse y a los demás, proporcionando a los terapeutas una variada gama de estrategias y técnicas para socorrer a los usuarios en terapia a afrontar las dificultades de segundo orden del TDAH (Trastorno de déficit de atención e hiperactividad). En lo ancho de la investigación, se muestra que se aplica efectivamente el enfoque TREC (terapia racional emotiva conductual) a múltiples problemas psicológicos.

De igual importancia, se realizó la búsqueda científica de artículos locales, entre los cuales encontramos a Novoa (2020) que en su investigación busca proponer un programa de intervención psicológica para el tratamiento del miedo al COVID-19, su muestra estuvo conformada por 42 personales policiales de una comisaría en Trujillo a los cuales se les aplico la escala de miedo al COVID-19 (FCV-19S), obteniendo como resultados una mayor incidencia en el nivel alto del miedo por lo cual surge la necesidad de aplicar el programa basado en la terapia racional emotiva propuesto.

Por último, Soplopuco, Breyyt (2019) planteó su investigación con el propósito de valorar el efecto de un taller de terapia racional emotiva en adolescentes de una I.E. estatal de Trujillo. Participaron del estudio 24 adolescentes, hombres y mujeres, Los resultados obtenidos permitieron identificar que después de la aplicación del tratamiento en el grupo experimental la sintomatología depresiva alcanzo porcentajes relevantes en los niveles bajos, a diferencia de antes de ser aplicado.

De forma similar, se investigó a algunos autores que puedan hacer mención a estos términos. El concepto de procrastinación puede ser descrita por diferente autores o entidades, por ejemplo, tal y como afirma la Real Academia de España (RAE, 2001), nos dice que el verbo posponer es originario del verbo latino procrastinare, éste significa retrasar el desarrollo de cualquier acción. La Real Academia de España no incluye el término "procrastinador", aunque a lo largo del trabajo se utilizará para referirse a los procrastinadores según la definición anterior. También se define como un patrón inservible de priorizar. Otro autor que define esta variable es Steel (2007), nos dice que la procrastinación se expresa como el retraso intencional de una acción prevista, a pesar de la

conciencia de los resultados negativos, y usualmente, su consecuente desempeño insatisfactorio.

Además, la terapia racional emotivo-conductual, se define como un sistema de terapia que apoya a los individuos una vida óptima ya que puede disminuir sus problemas emocionales y sus conductas desadaptadas, lo que le posibilita la autorrealización. (Ellis y Bernard, 1990. También se encontró que las llamadas creencias irracionales son aquellas que gracias a su falta de lógica y razón nos limitan a hacer un mapeo verídico de alguna situación, lo cual llevan al ser humano a un desencadenamiento ineficaz e improductivo. Ellis (1990) y Grieg (1990).

Por otro lado, se relacionan las creencias irracionales desde el modelo de TREC con la procrastinación académica, citando a Ellis (2009). Se recalca que el método ABC enfatiza el papel de las creencias irracionales en aparición de múltiples distorsiones psicológicas, esto debido a que se propone que las conductas desadaptativas y emociones negativas, no se originan por las circunstancias que se pasan sino que están vinculados a la manera no realista de percibir y evaluar situaciones por medio de los pensamientos, ya que estas causan ansiedad, por lo que hacen que ciertas tareas sean cada vez más desagradables y conduce a su no realización. Los estudiantes lo ubican claramente dentro del sistema académico.

Por otra parte, Bernard, Ellis y Terjesen (2006) lo divide en eventos activadores en este caso como tareas académicas o responsabilidades; creencias en las cuales podemos observar conclusiones (conclusiones, predicciones) de que no se pueden realizar tareas difíciles; absolutismos ("debería", demandas), y evaluaciones; y consecuencias que pueden ser emocionales o comportamentales.

Basándose en la terapia racional emotiva conductual, Egan et al. (2007) indicaron que lo académico lleva al estudiante a tener que pensar en el factor "responsabilidad", de manera que se ve en juego su propio éxito.

De otra manera, la finalidad de toda corriente o psicoterapia se fundamenta en los principios que sustentan y configuran el pensamiento de quienes postulan los métodos psicoterapéuticos. Ellis (2000) identificó seis principios, los cuales establecen que los comportamientos de las personas están ligados a las emociones, sin importar los factores ambientales que las originaron ya no estén presentes, centra así su atención a los factores actuales que son los responsables de que ese malestar perdure en el tiempo.

Por consiguiente, existen diversas técnicas dentro de la terapia racional emotiva-conductual (TREC), estas se dividen en cognitivas, emotivas y conductuales.

En las técnicas cognitivas, primero tenemos la detección, que implica indagar creencias irracionales que conducen a emociones y comportamientos disruptivos. Suelen utilizarse con este fin registros, con listados de creencias irracionales que permitan identificarlas, o un formato de auto cuestionario utilizado con el mismo fin (Ellis, citado en Ruiz y Cano 2009). En segundo punto, hablamos de las refutaciones, que su lógica opera en una gama de interrogantes que el terapeuta lanza al cliente para contrarrestar sus creencias irracionales. En tercer orden, la discriminación, es en donde el terapeuta muestra al paciente con el ejemplo la distinción entre creencias racionales e irracionales, se usan definiciones que tienen como propósito de educar al individuo a hacer uso del lenguaje de forma más racional y correcta. También se tiene a disposición las técnicas referenciales en donde se alienta a los pacientes a mencionar aspectos positivos de rasgos o comportamientos para omitir generalizaciones polarizantes. Para finalizar, tenemos las técnicas de imaginación: las

más usadas son las siguientes técnicas: (1) imaginación emocional racional, la cual transforma emociones inapropiadas a emociones apropiadas, aprende a encontrar tu propio cambio a partir de creencias irracionales. (2) Pronóstico a lo largo del tiempo: a pesar de su evaluación catastrófica, el paciente cree que está enfrentando con éxito los eventos negativos pasados o futuros.

Dentro de las Técnicas Emotivas: tenemos el uso de formas alternativas en este cuento, leyenda, fábula, estas se utilizan para representar creencias irracionales y sus correcciones; también existe la inversión racional de roles, en la que se pide a los pacientes que asuman roles que reflejen el uso de creencias racionales en situaciones simuladas para probar sus nuevos efectos; la técnica ataque a la vergüenza anima al paciente a comportarse en público voluntariamente de forma vergonzosa para tolerar los efectos; por último, el ejercicio de riesgo anima al paciente a aceptar riesgos planeados y hacer uso de repeticiones de frases racionales a modo de autoinstrucciones, ensayos o poesías.

Para finalizar dentro de las Técnicas Conductuales podemos encontrar, tareas conductuales a casa, como exposición a situaciones que se pueden evitar; técnica de permanencia, que anima al cliente a recordar hechos desagradables como forma de tolerarlos; los premios y castigos que refuerzan su afrontamiento racional y castigan su comportamiento irracional, reforzar las habilidades sociales, esencialmente la confianza en sí mismo.

Después de haber presentado la información pertinente consideramos que este trabajo se justifica:

En teoría, los resultados conducirán a un mayor conocimiento y estrategias para disminuir la procrastinación.

A nivel metodológico, los resultados permitirán el uso de herramientas con medidas de validación y confiabilidad, y servirán como antecedente para futuras investigaciones. Asimismo, se validó el contenido de las propuestas de intervención en términos de coherencia, claridad y pertinencia mediante el coeficiente de Aiken.

De manera práctica, lo obtenido por esta investigación da paso a tomar acciones para reducir la problemática mencionada, que al ser aplicada ayudará a disminuir los efectos negativos de los problemas descritos.

A nivel comunitario, la investigación debe brindar herramientas a diversos profesionales que trabajan en educación clínica a nivel universitario para crear intervenciones y/o generalizar información, facilitando así una mayor y mejor alineación de los futuros profesionales que necesitan estar en la comunidad.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cómo reducir la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo a través de una propuesta basada en la terapia racional emotiva conductual?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1 Objetivo general**

Diseñar una propuesta basada en la terapia racional emotiva conductual para la intervención de la procrastinación académica de los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo.



### 1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar los aspectos teóricos de la Terapia Racional Emotiva Conductual para reducir la procrastinación de los estudiantes universitarios de la Ciudad de Trujillo.
- Identificar la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica detección de creencias irracionales.
- Identificar el nivel de la procrastinación en los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo.
- Analizar reflexivamente la triangulación de procrastinación, Teoría Racional Emotiva, detección de creencias irracionales.

## 1.4. Hipótesis

### 1.4.1. Hipótesis general

**Hi:** La terapia racional emotiva conductual permite diseñar una propuesta para la intervención de la procrastinación académica de los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo

**Ho:** La terapia racional emotiva conductual no permite diseñar una propuesta para la intervención de la procrastinación académica de los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo

### 1.4.2. Hipótesis específica

**Hi1:** Los aspectos teóricos de la Terapia Racional Emotiva Conductual permiten considerar bases para el diseño de una propuesta para reducir la procrastinación de los estudiantes universitarios de la Ciudad de Trujillo.

**Ho1:** Los aspectos teóricos de la Terapia Racional Emotiva Conductual permiten considerar bases para el diseño de una propuesta para reducir la procrastinación de los estudiantes universitarios de la Ciudad de Trujillo.

**Hi2:** El método de criterio de expertos determina la validez de contenido sobre la propuesta de detección de creencias irracionales basada en la teoría racional emotiva conductual para reducir la procrastinación en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo.

**Ho2:** El método de criterio de expertos no determina la validez de contenido sobre la propuesta de detección de creencias irracionales basada en la teoría racional emotiva conductual para reducir la procrastinación en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo.

**Hi3:** El nivel de procrastinación académica en los estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo, 2020; se encuentra en un rango elevado.

**Ho3:** El nivel de procrastinación académica en los estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo, 2020; no se encuentra en un rango elevado.

**Hi4:** Existe coherencia de triangulación de procrastinación, Teoría Racional Emotiva, detección de creencias irracionales

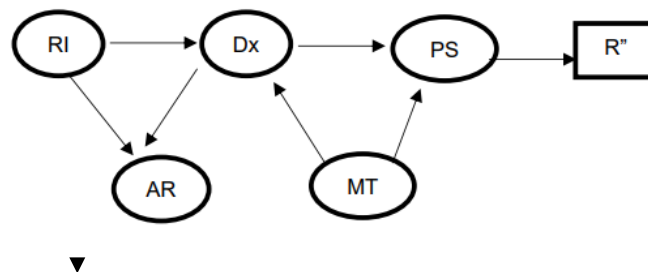
**Ho4:** No existe coherencia de triangulación de procrastinación, Teoría Racional Emotiva, detección de creencias irracionales

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

El presente estudio es un método mixto más que experimental porque no se realiza manipulación de variables, sino que se miden y describen las variables de estudio (Hernández et al., 2014). También muestra que el estudio es transversal en cuanto a su temporalidad, a partir de que se busca el análisis de las variables a partir de un único momento de recolección de datos. (Hernández et al., 2014).

Como se mencionó anteriormente, el presente estudio se considera un diseño descriptivo propositivo porque el objetivo es medir el nivel de las características estudiadas en una población seleccionada y nuevamente utilizar la terapia para resolver el problema a través de recomendaciones (Aguado, 2014). El diseño con propósito mantiene la siguiente estructura:



### 2.2 Población y muestra

La población fue 1.283 estudiantes universitarios, obteniendo una muestra de 60 universitarios de diversas escuelas profesionales.

El método de selección fue un muestreo no probabilístico por conveniencia. Según Castellanos (2007), no selecciona las unidades que componen la muestra

mediante procedimientos o métodos aleatorios con probabilidades de muestreo conocidas; en cambio, son seleccionados por procedimientos no científicos que toman en cuenta la experiencia y el criterio del investigador. Asimismo, cuando se habla de muestreo por conveniencia, se refiere al método de muestreo cuando el investigador lo desea, teniendo en cuenta la conveniencia de recolectar la información, así como la disponibilidad y cercanía de los sujetos incluidos en el estudio.

**Criterios de inclusión:**

- Personas entre rangos de edad de 18 y 23 años
- Estudiantes que cursan el 1er ciclo al 5 ciclo universitario.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no completen el instrumento de evaluación.
- Estudiantes con algún tipo de diagnóstico que le impidieran desenvolverse adecuadamente.

**2.3 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos**

Los métodos de recolección de información en el proceso de investigación fueron la revisión de documentos y la revisión de diversas fuentes bibliográficas. Revisión bibliográfica.

**INSTRUMENTO**

En relación al instrumento se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Deborah Ann Busko adaptada por Oscar Álvarez (2010) en Perú, que consienta obtener datos conformado por 16 preguntas cerradas, del tipo politómicas, es decir con dos alternativas de respuestas.

Esta escala puede ser empleada en forma individualizada o colectiva.. Está conformada por 16 reactivos, todos cerrados, permitiendo así evaluar con fiabilidad la tendencia hacia la procrastinación general. Todos los reactivos se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos. 1. SIEMPRE (Me ocurre siempre). 2. CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho). 3. A VECES (Me ocurre alguna vez). 4. POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca). 5. NUNCA (No me ocurre nunca)

Este instrumento ha procesado su validez a través de criterio de expertos y validez de constructo a través del método de análisis factorial con puntajes superiores a 0.61 lo que nos indica que es válido.

## **2.4 Procedimiento**

1. Fase de diagnóstico. Al inicio del estudio se evaluó a la población para determinar el diagnóstico inicial, y se determinó el estado actual de los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo utilizando la lista de cotejo seleccionada para la recolección de datos.
2. Fase de conceptualización teórica. – En el segundo momento del estudio, establecemos pautas y parámetros para la detección de creencias irracionales utilizando métodos de investigación típicos de la literatura basada en teorías y modelos contemporáneos de procrastinación académica. Con base en los resultados obtenidos en esta etapa, se decidirá si es posible la implementación de la siguiente etapa.
3. Etapa de diseño o propuesta. - Finalmente, se sistematiza la información diagnóstica y conceptual con base en las fases anteriores para proponer gradualmente un diseño estructurado orientado a disminuir el nivel de

procrastinación académica de los estudiantes mediante la implementación de estándares aprobados por expertos.

### **Aspectos éticos**

Para los aspectos éticos discutidos en este estudio, la Asociación Americana de Psicología (APA) se incluye en las referencias, así como en la bibliografía, tesis de pregrado y doctorado para información relevante. Como parte de la base práctica y teórica pertinente, es importante resaltar que la información resultante es confidencial y utilizada únicamente con fines estudiantiles según dispone el reglamento del colegio de psicólogos del Perú, por otra parte, es voluntaria ingresar a este estudio y se reserva la participación y el retiro si el participante así lo decide. (APA, 2010).

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 1**

*Esquema de la propuesta de detección de creencias irracionales basado en la teoría ABC de la terapia racional emotiva para reducir los niveles de procrastinación académica*

<b>Propuesta</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>objetivos</b>	<b>Actividades metodológicas</b>
<b>Técnica método ABC</b>	El modelo ABC es una teoría planteada por el psicoterapeuta cognitivo Albert Ellis (1913-2007), el cual trata de explicar por qué las personas, pese a vivir un mismo evento, pueden desarrollar respuestas diferentes en función de sus propias creencias.	El modelo ABC se lleva a cabo identificando 3 factores, acontecimientos, activadores, creencias y consecuencias, los cuales tienen por fin cambiar los pensamientos irracionales.	Eventos activadores	Desarrollar estrategias de identificación sobre eventos activadores en la procrastinación	- Explicación del Modelo ABC y los autoregistros - Identificar los problemas en el ámbito académico - Detectar problemas sobre problemas - Identificar los problemas primarios y secundarios
			Creencias	Fomentar habilidades para identificar, debatir y refutar creencias irracionales	-Explicación sobre inferencias, conclusiones y absolutismos -Modelo ABCDE -Refutar a través de preguntas -Uso de lenguaje más racional y afirmaciones de afrontamiento
			Consecuencias	Reconocer el impacto emocional y comportamental y brindar herramientas para su manejo o resolución.	Uso de autoregistros Análisis funcional sobre las consecuencias Técnica de imaginación racional Técnica de relajación Técnica del modelado Herramientas para la resolución de problemas Tips para desarrollar hábitos de estudios.

Como se puede observar en la tabla 01 la propuesta de un diseño de una técnica para la detección de creencias irracionales. Se contempla una definición conceptual, la cual explica, a través de conceptos, las características y finalidad del enfoque, siendo estas los eventos activadores, las creencias irracionales y las consecuencias que pueden ser emocionales o comportamentales, podemos observar las actividades metodológicas propuestas a trabajar.



**Tabla 2**

*Aspectos teóricos de la Terapia Racional Emotiva Conductual para reducir la procrastinación*

<b>Aspecto Teórico</b>	<b>Definición Conceptual del Aspecto Teórico</b>	<b>Definición Operacional del Aspecto Teórico</b>	<b>Dimensiones del Aspecto Teórico</b>	<b>Indicadores del Aspecto Teórico</b>
<b>Terapia Racional Emotiva Conductual</b>	La terapia racional emotivo-conductual (TREC), se define como un sistema de terapia que ayuda a las personas a vivir mejor y (Ellis y Bernard, 1990).	Para la evaluación será necesario contar con los datos asertivos recolectados por las diferentes investigaciones de estudio tanto nacionales como internacionales.	Técnicas Cognitivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Detección</li> <li>● Definición</li> <li>● Refutación</li> <li>● Discriminación</li> <li>● Técnicas referenciales</li> <li>● Técnicas de imaginación</li> </ul>
			Técnicas Emotivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicio de riesgo</li> <li>● Modelado vicario</li> <li>● Inversión racional de roles</li> <li>● Ejercicio de ataque a la vergüenza</li> <li>● repetición de frases racionales</li> </ul>
			Técnicas Conductuales	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Técnica de quedarse allí</li> <li>● Tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas</li> <li>● Entrenamiento en habilidades sociales</li> </ul>

En la Tabla 2 se observan los aspectos teóricos a considerar la Terapia Racional Emotiva Conductual para la elaboración un diseño para la detección de creencias irracionales. Se contempla una definición conceptual, la cual explica, a través de conceptos, las características y finalidad del enfoque.

**Tabla 3**

*Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la terapia racional emotiva.*

Indicadores	Coherencia			Claridad		Relevancia	
	Total de acuerdos	V	Sig.(p)	Total de acuerdos	IA	Total de acuerdos	IA
1	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
2	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
3	5	0.93		5	1.00	5	1.00
4	5	0.93		5	1.00	5	1.00
5	5	0.93		5	1.00	5	1.00
6	5	0.93		5	1.00	5	1.00
7	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
8	5	0.93		5	1.00		0.80
9	5	0.93		5	1.00		0.80
10	5	0.93		5	1.00		0.80
11	5	1	.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	1	.032*	5	1.00	5	1.00
17	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
18	5	1	.032*	5	1.00		0.80
19	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
20	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
21	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
22	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
23	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
24	5	0.80		5	1.00	5	1.00
25	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
26	5	0.93		5	1.00	5	1.00
27	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
28	5	0.80		5	1.00	5	1.00
29	5	0.93		5	1.00	5	1.00
30	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
31	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
32	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
33	5	1	.032*	5	1.00	5	1.00
34	5	0.93		5	1.00	5	1.00

*Nota:*

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 3, se pueden visualizar los resultados del juicio de 5 expertos, que evaluaron la técnica de detección de creencias irracionales, cuyas puntuaciones fueron procesadas con el estadístico de V de Aíken, según lo que se indica en cada uno de los componentes.

La mayoría de las actividades metodológicas que pertenecen a la propuesta, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ( $p < 0.5$ ), señalando que estas son consideradas como válidas y presentan una relación lógica con la variable que se pretende mejorar. Podemos observar que las actividades metodológicas 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 26, 29 y 34 obtuvieron un puntaje de 0.93 y con un puntaje de 0.80 los ítems 24, 28 en cuanto a su coherencia, Así mismo, en claridad se obtuvo un índice de acuerdos de un 100% y en relevancia los ítems 8,9,10 y 18 obtuvieron un porcentaje de 80.

**Tabla 4**

*Nivel de procrastinación a nivel general y por dimensiones*

Escalas		Resultados		
		Total	autorregulación	Postergación de actividades
Nula	N°	12	4	5
	%	20	6.6	8.3
Baja	N°	8	17	4
	%	13.3	28.3	6.6
Regular	N°	26	9	33
	%	43.3	15	55
Alta	N°	11	28	15
	%	18.3	46.6	25
Muy alta	N°	3	2	3
	%	5	3.3	5
Total	N°	60	60	60
	%	100	100	100

**Nota:** Base de datos del cuestionario aplicado a estudiantes de una universidad de Trujillo

Como se puede visualizar en la Tabla 4, un 43.3% de los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo, evidencian un nivel regular de procrastinación, Por otro lado, con respecto a sus dimensiones, un 46.6% alcanza un nivel alto en cuanto la dimensión autorregulación, en la dimensión postergación alcanzaron un 55% en el nivel regular.

**Tabla 5**

*Análisis reflexivo de la triangulación: procrastinación, Terapia Racional Emotiva Conductual, creencias irracionales*

	<b>FÁCTICA</b>	<b>TEORÍA</b>	<b>PROPUESTA</b>	<b>ARGUMENTACIÓN DE ANÁLISIS TRIANGULAR</b>
<b>VARIABLE</b>	PROCLASTINACIÓN	TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL	DETECCIÓN DE CREENCIAS IRRACIONALES	Considerando que la procrastinación es de gran medida situacional (43.3%), generado por distintas variables, esto significa que la mayoría de las estudiantes posponen o aplazan las tareas, deberes y responsabilidades, La terapia racional emotiva conductual es una forma de psicoterapia de corte y breve que se propone revisar las ideas irracionales y patrones de pensamiento asociados a un malestar emocional, para poder remplazarlas por creencias más productivas; lo cual permite al paciente lidiar mejor con sus problemas, aumentar sus habilidades para relacionarse y vivir de manera más saludable, además que ha sido una de las más efectivas (Sánchez, 2010). En cuanto a la detección de creencias irracionales hacen referencia a esos fenómenos cognitivos que se ven inmersas en nuestras emociones y en nuestra conducta, que se alejan de los objetivos de la persona. Mediante el entrenamiento en ciertas habilidades, el diálogo y la prescripción de tareas, el terapeuta trata de reformular estas creencias irracionales y sustituirlas por creencias racionales (Pérez, 2012). (Pérez, 2012).
<b>DIMENSIONES</b>	AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA  POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES	TÉCNICAS COGNITIVAS  TÉCNICAS EMOTIVAS  TÉCNICAS CONDUCTUALES	EVENTOS ACTIVADORES  CREENCIAS  CONSECUENCIAS	Considerando que las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades son de gran medida situacional, esto quiere decir que el hecho de que la persona no adelante sus labores académicas o postergue sus trabajos de la escuela, esta generado por distintas variables. Así mismo, es importante utilizar las dimensiones de la terapia racional emotiva, entre las cuales encontramos las técnicas cognitivas, emotivas y conductuales, todas ellas van de la mano y trabajan en conjunto, aquí se quiere lograr que, a través de estas técnicas, la persona se vaya identificando las creencias irracionales que presenta (Carranza, 2010). Con respecto a las dimensiones que definen las creencias irracionales, tales como eventos desencadenantes, creencias y consecuencias, a lo que nos referimos es que los eventos activadores son situaciones que desencadenan una serie de pensamientos y conductuales problemáticas, y las creencias son una serie de cogniciones que dan forma a estos problemas, mientras que los efectos son la respuesta de un individuo a un evento activador mediado por su sistema de creencias. (Velásquez, 2014).

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

El presente trabajo de investigación tuvo como primer objetivo proponer un diseño para la detección de creencias irracionales para reducir la procrastinación en estudiantes universitarios, encontrando definiciones tanto conceptuales como operativas, teniendo en cuenta las dimensiones y procesos necesarios para su empleo, es decir, los objetivos y las actividades metodológicas propuestas. Ayudar a los estudiantes a cambiar sus creencias irracionales con respecto al estudio puede tener un impacto positivo en la reducción de sus conductas de postergación comportamientos y la mejora de su bienestar. Estos resultados están respaldados por los resultados obtenidos por Ellist (1995), quien nos dice que este método es uno de los más efectivos para tratar de lidiar con la baja tolerancia a la decepción, la procrastinación o la auto descalificación general.

Asimismo, el segundo objetivo es identificar los aspectos teóricos de la terapia racional emocional conductual para proponer un diseño de detección de creencias irracionales, encontrar definiciones conceptuales y operativas y las etapas necesarias para su desarrollo e implementación. Podemos decir que, a través de los conceptos investigados, las características y finalidad del enfoque, la terapia racional emotiva conductual es una opción eficaz para reemplazar pensamientos irracionales y patrones de pensamiento asociados con la incomodidad emocional por creencias más productivas; esto permite a las personas enfrentar mejor sus problemas y mejora su capacidad para comunicarse y vivir una vida más saludable. Estos resultados se asemejan con Vélez (2017), quien nos dijo que este modelo

puede ayudarnos a lidiar adecuadamente con las emociones negativas y que este enfoque también se ha utilizado para cambiar comportamientos inducidos por el estrés como la agresión, los hábitos alimenticios poco saludables y la procrastinación.

En cuando al tercer objetivo se obtuvo que las actividades metodológicas 3,4,5,6,8,9,10,26,29 y 34 obtuvieron un puntaje de 0.93 y los ítems 24, 28 un puntaje de 0.80 en cuanto a su coherencia, así mismo, en claridad se obtuvo un índice de acuerdos de un 100%, por último, en relevancia los ítems 8,9,10 y 18 obtuvieron un porcentaje de 80. Esto significa que la mayoría de los indicadores se consideran válidos y tienen una relación lógica con las variables de investigación más importantes. Así lo refleja Aiken (1985), quien dice que este es un coeficiente que nos hace posible cuantificar la relevancia de un tema para un área de contenido en base a las calificaciones de N jueces; los valores del coeficiente obtenido pueden ser de 0 a 1. Cuanto más cerca esté el valor de 1, mayor será la validez de contenido.

Como resultado del cuarto objetivo tenemos que el grado de procrastinación y sus dimensiones entre los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, se encontró que el 43,3% de los estudiantes mostró un grado regular de procrastinación, por otro lado, siguiendo las dimensiones, 46,6 % de la dimensión Baja autorregulación y procrastinación moderada alcanzó el 55%. Esto significa que los estudiantes están acostumbrados a posponer su trabajo, sin mencionar que hacen cosas en el último minuto en cursos que no les gustan. Estos resultados son confirmados por Garzón y Flores (2017), quienes afirman que los estudiantes universitarios tienen conductas procrastinadoras porque les afecta el cansancio, la depresión y la ansiedad, pero principalmente el 85% de ellos procrastinan porque no les gustan las materias que están cursando. Considerando la teoría propuesta por Steel y König

(2006), que sugería que los estudiantes son capaces de adquirir factores internos de retraso de la actividad relacionados con la autorregulación de la actividad en la segunda subescala; es decir. cuanto mayor sea la puntuación de retraso en la actividad, menor será la autodisciplina en la actividad; permite la comparación de género y grupos de edad.

Por último, como quinto objetivo se analizó la estructura de la investigación a través de una tabla triangular, y se encontró que existe una relación directa entre la identificación de creencias irracionales, la terapia racional emotiva conductual y la procrastinación. Esto significa que las variables en nuestro estudio están correlacionadas. La mayoría de los estudiantes posponen tareas y responsabilidades debido a diversas variables, este atraso de actividades puede provocar en los estudiantes una serie de reacciones emocionales y comportamentales no saludables; por lo cual se optó por la detección de creencias irracionales de la Terapia Racional Emotiva conductual, pues nos permite reemplazar creencias irracionales por creencias más productivas (Sánchez, 2010), las cuales se verán reflejados en la regulación emocional y conductual para realización de las metas personales (Pérez, 2012).



## 4.2 Conclusiones

En líneas generales, se concluye que, utilizando métodos para identificar creencias irracionales, se crea una propuesta metodológica que contiene las formas necesarias para intervenir en la procrastinación académica.

Los aspectos teóricos de la terapia racional emocional conductual que se tomaron en cuenta para proponer un diseño de detección de creencias irracionales fueron la definición conceptual la cual la define como un sistema de terapia que ayuda a las personas a vivir mejor (Ellis y Bernard, 1990), y sus dimensiones en este caso las técnicas empleadas en la terapia racional emotiva conductual.

Según el Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia, los indicadores en su mayoría son considerados válidos y tienen relación lógica con la variable principal de estudio.

Los estudiantes a los cuales se aplicó la escala de procrastinación académica, mostraron un nivel regular de procrastinación regular, lo cual nos indica que su bajo nivel de autorregulación académica y un moderado postergamiento de actividades.

Nuestras variables de estudio se correlacionan, ya que se obtuvo que existe una relación directa entre la detección de creencias irracionales, Teoría Racional Emotiva, procrastinación. En efecto, la presente investigación está respaldada por estudios previos en donde se encontró que las creencias irracionales están relacionadas positivamente con la procrastinación académica en muestra de universitarios

## REFERENCIAS

- 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 para obtener el grado de licenciado de administración. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/130/1/AGUADO%20PAREJA.pdf>
- Balkis, M. (2013). *Academic procrastination, academic life satisfaction, and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying*. Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 13(1), 57-74.
- Clariana, M. (2009). *Procrastinación académica*. Barcelona: Servei de publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona
- Dominguez, S. (2017). *Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas*. Revista de Psicología de la UCSP, 7(1), 81-95.
- Egan, P. J., Canale, J. R., del Rosario, P. M. & White, R. (2007). *The Academic Rational Beliefs Scale: Development, Validation, and Implications for College Counselors*. Journal of College Counseling, 10(2), 175-183. Doi: <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00017.x>
- Ferrari, J., y Tice, D. (2007). *Percepciones de autoconcepto y auto presentación por parte de los postergadores: evidencia adicional*. The Spanish Journal Psychology, 1, 91-96

- Ferreira, M., Avitabile, C., Botero, J., Haimovich, F y Urzúa, S (2017) *Momento decisivo*  
*La educación superior en América Latina y el Caribe*. Grupo Banco Mundial.  
<https://openknowledge.worldbank.org/server/api/core/bitstreams/921c0f2e-6aa3-512e-be0c-20efb0a3493b/content>.
- Haghbin, M., McCaffrey, A. & Pychyl, T. (2012). *The complexity of the relation between fear of failure and procrastination*. *Journal of Rational-Emotive Cognitive Behavior Therapy*, 30(4), 249-263. Doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-012-0153-9>
- Ibañez, E., Onofre, G. y Vargas, J. (2012). *Terapia racional emotiva: una revisión actualizada de la investigación*. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15 (4).
- Kuba, C. (2017). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana*.
- Real Academia Española,(2001). *Diccionario de la lengua española*, 22.ª Edición. Madrid: España.
- Manzanares Medina, E. (2018) *Procrastinación, Creencias Irracionales/Racionales Académicas y Rendimiento Académico en estudiantes de beca 18 de una institución privada de Lima – Perú*.  
[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3546/manzanares\\_mel.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3546/manzanares_mel.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Marquina, R; Gómez, L., Salas, C., Santibañez, S., & Rumiche, R. (2016). *Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana*. *Revista peruana de obstetricia y enfermería*, 12(1).

- Medrano, L., Galleano, C., Galera, M., & del Valle Fernández, R. (2010). *Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios*. *Liberabit*, 16(2), 183-192.
- Novoa, M. (2020) *Programa basado en la terapia racional emotiva para el tratamiento del miedo al COVID-19 en personal policial de una comisaría en Trujillo*. [Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Intervención Psicológica, Universidad Cesar Vallejo]
- [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55807/Novoa\\_RMC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55807/Novoa_RMC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lay C. H. & Schouwenburg, H. (1993). *Trait Procrastination, Time management and Academic behavior*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 647-662
- Palomino, J., Santiago, N y Zarate, P. (2017) Revisión Bibliográfica de la Efectividad de la Terapia Racional Emotiva Conductual, *Revista de Investigación Apuntes Científicos Estudiantiles de Psicología*. Vol. 1 Núm. 1
- Pérez, F. T., Acuña, J. N. R., Contreras, I. M. A., & Rodríguez, M. F. V. (2016). *Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores*. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185-194.
- Piox, J (2016). "*Terapia Racional Emotiva y Síntomas Depresivos*". Tesis de grado, Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar. Ecuador.
- [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31358/soplopuco\\_mb.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31358/soplopuco_mb.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ruiz, J y Cano, J. (2009). *Manual de Psicoterapia Cognitiva*. Recuperado el 26 de Febrero de 2013, de PSICOSYSTEM Blog de Contenido Psicológico: <http://www.psicosystem.com/2009/07/manual-de-psicoterapia-cognitiva.html>
- Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Revista studiositas*, Vol. 5 no. 2 (ago. 2010); p. 88-93.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). *Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates*. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503- 509. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Soplopuco, M y Breyt, K. (2019) *Terapia racional emotiva conductual en la depresión de adolescentes de una institución educativa estatal de La Esperanza*. [Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Intervención Psicológica, Universidad Cesar Vallejo] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31358/soplopuco\\_mb.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31358/soplopuco_mb.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Steel, P. (2007). *La naturaleza de la dilación: una revisión meta analítica y teórica de fracaso por autorregulación por excelencia*. *Boletín psicológico*, 133, 65-94.
- Steel, P. & Klingsieck, K. (2016) *Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited*. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. Doi:
- Unesco. (2020). 290 millones de estudiantes sin clases por el COVID-19: la UNESCO divulga las primeras cifras mundiales y se moviliza para dar respuesta a la crisis. Recuperado del Sitio web: <https://es.unesco.org/news/290-millones-estudiantes-clases-covid-19-unesco-divulga-primeras-cifras-mundiales-y-se-moviliza>.

## ANEXOS

### ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente le comentamos que usted ha sido invitado a participar en la investigación, teniendo como objetivo Diseñar una propuesta basada en la terapia racional emotiva conductual para la intervención de la procrastinación académica de los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, si acepta participar en esta investigación, se le solicitará que brinde información verídica que el investigador registrará en la encuesta. El participar en este estudio le tomará aproximadamente un tiempo de 10 a 20 minutos.

La identidad del participante será protegida debido a que la encuesta aplicada es totalmente anónima, por lo que toda información o datos que nos brinde serán manejados confidencialmente.

Para esta investigación no se aplicarán incentivos monetarios ni ninguno de otra índole, por lo que su participación es netamente voluntaria

Si ha leído este documento y ha decidido participar, por favor entienda que su participación es completamente voluntaria y que usted tiene derecho a abstenerse de participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalidad.

Su firma en este documento significa que ha decidido participar después de haber leído la información presentada en esta hoja de consentimiento.

**ANEXO N° 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA Y CRONOGRAMA.**

<b>PROPUESTA BASADA EN LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL (TREC) PARA REDUCIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE TRUJILLO, 2020”</b>					
<b>PROBLEMA</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>POBLACIÓN-MUESTRA</b>
¿Cómo reducir la procrastinación académica en	El diseño de una técnica para la detección de creencias irracionales basado en la	Diseñar una propuesta basada en la terapia racional emotiva conductual para la intervención de la procrastinación académica de los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, 2020.	<b>VARIABLE FÁCTICA</b> Procrastinación académica	Esta investigación tiene una finalidad práctica, puesto que hace uso de la terapia para dar	<b>POBLACIÓN</b> La población está conformada por 1283 estudiantes de una universidad la ciudad de Trujillo

<p>estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo a través de la terapia racional emotiva conductual?</p>	<p>Teoría Racional Emotiva Conductual reduce la procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad de Trujillo.</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar los aspectos teóricos de la Terapia Racional Emotiva Conductual para reducir la procrastinación en los estudiantes de una universidad de la Ciudad de Trujillo, 2020</li> <li>● Desarrollar un esquema de la propuesta el diseño de la terapia para la detección de creencias irracionales para reducir los niveles de procrastinación académica</li> <li>● Identificar la validez de contenido en coherencia, claridad y relevancia de los indicadores de la técnica detección de creencias irracionales.</li> <li>● Identificar las características de la procrastinación en de los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, 2020</li> <li>● Analizar reflexivamente la triangulación de procrastinación Teoría Racional Emotiva, detección de creencias irracionales</li> </ul>	<p><b>VARIABLE TEÓRICA</b> Terapia racional emotiva conductual</p> <p><b>VARIABLE PROPOSITIVA</b> Diseño de una Terapia para la detección de creencias irracionales</p>	<p>solución al problema; es de naturaleza cualitativa debido a que analiza y explica una realidad de forma descriptiva, y de carácter propositivo porque concluye una propuesta basada en una terapia</p>	<p><b>MUESTRA</b></p> <p>La muestra está conformada por 60 estudiantes.</p>
--	---	---	---	---	---



**PROPUESTA BASADA EN LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL (TREC) PARA REDUCIR LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE TRUJILLO, 2020”**

<b>VARIABLES</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
<p><b>VARIABLE PROPOSITIVA:</b></p> <p>diseño de una técnica para la detección de creencias irracionales</p>	<p>Las creencias irracionales, son aquellas que debido a su irracionalidad (Ellis, 1990)</p>	<p>La investigación se desarrollará en base a una serie de investigaciones de análisis de las creencias irracionales en estudiantes.</p>	<p>Eventos activadores</p> <p>Creencias</p> <p>Consecuencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Deberes académicos</li> <li>● Inferencias (conclusiones, predicciones)</li> <li>● Absolutismos (“deberías”, demandas)</li> <li>● Emociones</li> <li>● comportamientos</li> </ul>
<p><b>VARIABLE TEÓRICA:</b></p> <p>Terapia Racional Emotiva Conductual</p>	<p>La terapia racional emotivo-conductual (TREC), se define como un sistema de terapia que ayuda a las personas a vivir mejor,</p>	<p>Para la evaluación será necesario contar con los datos asertivos recolectados por las diferentes investigaciones de estudio tanto</p>	<p>Técnicas Cognitivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Detección (autorregistros)</li> <li>● Refutación</li> <li>● Discriminación</li> </ul>

	a través del cual, puede minimizar sus problemas emocionales (Ellis y Bernard, 1990).	nacionales como internacionales.	Técnicas Emotivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicio de riesgo</li> </ul>
<b>VARIABLE FACTICA</b>	La procrastinación se puede expresar como el retraso intencional en un curso de acción previsto, a pesar de la conciencia de los resultados negativos, y usualmente, su consecuente desempeño insatisfactorio (Steel, 2007)	La procrastinación académica esta medida en base a una prueba con 16 ítems	Técnicas Conductuales	<ul style="list-style-type: none"> <li>● entrenamiento en habilidades sociales</li> </ul>
Procrastinación académica			Autorregulación Académica	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Generalmente realizo las tareas con anticipación</li> <li>● Me preparo por adelantado para los exámenes</li> <li>● Intento mejorar mis hábitos</li> <li>● Intento mantener mi ritmo de estudio</li> </ul>
<b>VARIABLE FACTICA</b>			Postergación de Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.</li> <li>● Dejo las tareas para última hora</li> </ul>
Procrastinación académica				

## ANEXO N° 2. Escala de Procrastinación Académica

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

S: Siempre (Me ocurre siempre)

CS: Casi Siempre (Me ocurre mucho)

A: A veces (Me ocurre algunas veces)

CN: Pocas Veces (Me ocurre pocas veces o casi nunca)

N: Nunca (No me ocurre nunca)

N°	Ítems	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con el tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes entregarlas.					

15	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes entregarlas.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

### Ficha técnica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

**Autor:** Deborah Ann Busko adaptada para Perú (2010)

**Año de edición:** 1998

**Forma de administración:** individual y colectiva Duración: 8 a 12 minutos (aproximadamente)

**Objetivo:** Medición y de la Procrastinación Académica de estudiantes universitarios.

**Tipo de Ítem:** tipo Likert

**Validez:** De constructo,  $r = 0.612$  con un valor  $t = 7.31$ , grados de libertad al 0.01, el límite de confianza 2.58, error de predicción de 0.79, validez predictiva de 21%.

**Confiabilidad:** Por Consistencia interna –  $Kr20 = 0.827$

**Baremos:** Baremos dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas

#### Calificación

S: Siempre (Me ocurre siempre)

CS: Casi Siempre (Me ocurre mucho)

A: A veces (Me ocurre algunas veces)

CN: Pocas Veces (Me ocurre pocas veces o casi nunca)

N: Nunca (No me ocurre nunca)



## 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

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

## 3. DATOS DE LA PROPUESTA

Nombre:	Propuesta de detección de creencias irracionales basado en el método ABC para la intervención de la procrastinación en universitarios
Autores:	Albert Ellis
Beneficiarios:	Universitarios
Metodología:	Individual o colectiva
Tiempo de cada sesión:	Entre 40 minutos por sesión.

## 4. SOPORTE TEORICO

Según Vasco (2009) esta técnica tiene como fundamento principal el contenido y la forma de pensar de la persona, la manera en cómo interpreta sus circunstancias y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, las demás personas y el mundo en general. Si estas interpretaciones o creencias son ilógicas, poco empíricas (es decir, no basadas en datos objetivos y verificables) y dificultan el logro de los objetivos establecidos por la persona, reciben el nombre de “irracionales”, si las interpretaciones o inferencias de la persona están basadas en datos empíricos y en una secuencia lógica entre premisas y conclusiones, sus creencias son racionales, dado que el razonamiento es correcto y la filosofía básica de esa persona es funcional.

Dimensiones	Definición
Eventos activadores	Es el suceso o situación que puede ser externo o interno; generadas por las experiencias en el entorno.
Creencias	Significa la consecuencia o reacción ante "A" (hechos). Es decir, es la creencia o la interpretación que realizamos ante cualquier suceso; aquí predominan las creencias racionales e irracionales. Por ende, el individuo puede interpretar su realidad de forma objetiva y percibida; ya que en la primera se puede confirmar y probar a través de los hechos y con sustentos verídicos; en la segunda describe la persona como supuestamente cree que es, cómo está evaluando la situación.
Consecuencias	Es el sistema de consecuencias emocionales y conductuales que causan ante determinados hechos activadores. Cabe mencionar, que no todas las emociones son inapropiadas, ya que estas son muy útiles en la vida diaria,

	y son parte de la supervivencia. Es por ello, que las disfuncionales se consideran dañinas y no permiten conseguir las metas propuestas, además puede tener como consecuencia un comportamiento nocivo para sí mismo
--	--

**5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:**

- Primera dimensión:
- Objetivos de la Dimensión:

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Deberes académicos	Presentación y explicación de términos generales (Teoría ABC)				
	Identificar los problemas en el ámbito académico				
	Narrar una situación problema e identificar a través del relato las creencias irracionales				
	Crear una lista de eventos activadores y compartirlos con el grupo				
	Se deja como tarea realizar el modelo ABC sobre los eventos activadores que van aconteciendo en su vida cotidiana				
Deberes académicos (sesión 2)	Se comparten opiniones sobre la tarea que dejo en la sesión anterior				
	Explicar cómo detectar problemas sobre problemas				
	En base a la teoría ABC, identificar los problemas primarios y secundarios				
	opiniones respecto a sus autoregistros realizados durante la sesión				
	Escoger a criterio que problemas trabajar y establecer metas racionales y flexibles				

- Segunda dimensión: Creencias
- Objetivos de la: Desarrollar una concepción positiva sobre la situación y la capacidad de enfrentarlo

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Inferencias y evaluaciones	Introducción al termino inferencias y evaluaciones dentro del tema de las creencias irracionales en la procrastinación				
	Se le enseña el modelo ABCDE con el objetivo de enseñar de debatir las creencias irracionales				
	Refutar las creencias irracionales a través de preguntas				
	Mediante el uso de afirmaciones de afrontamiento, se adquiere creencias más racionales				
Absolutismos	Introducción al termino creencias absolutistas y los pensamientos que genera (tremendismos, no soportantitis y condena)				
	Se divide al grupo en 3 para trabajar creencias irracionales respecto a uno mismo, las personas y el mundo valorando las ventajas y desventajas de tenerlas				
	Se enseña el uso de un lenguaje más racional a los estudiantes				
	A través de una inversión de roles los estudiantes cuestionaran sus				



	propias creencias irracionales				
--	--------------------------------	--	--	--	--

- Tercera dimensión: Consecuencias
- Objetivos de la Dimensión: Desarrollar estrategias de identificación y manejo de distorsiones cognitivas

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
emociones	Retroalimentación y se comparte la experiencia de cómo refutaron sus pensamientos en la tarea anterior				
	Se explica la carga emocional que tienen los pensamientos, y el rol de las emociones				
	Se realiza la narrativa de los pensamientos irracionales y se analiza la consecuencias positivas o negativas de su uso.				
	reforzar la habilidad para reemplazar los pensamientos negativos inadecuados, actitudes disfuncionales a través del registro				
<b>Emociones (sesión 2)</b>	Se realiza una retroalimentación sobre causa efecto de emociones				
	Enseñar el manejo de las emociones negativas inapropiadas a través de una técnica de imaginación racional para reemplazarlas por unas apropiadas en				

	situaciones que suelen pasar				
	Se genera una redefinición y reflexión sobre el conflicto emocional causado				
	Se le enseña el uso de una técnica de relajación progresiva para afrontar situaciones de intensidad emocional (Jacobson)				

INDICADORES	Actividades metodológicas	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Comportamientos (sesión 1)	Lluvia de ideas sobre comportamientos problemáticos que traen las creencias irracionales de la procrastinación				
	Análisis funcional (ventajas e inconvenientes) de situaciones para inhibir tendencias impulsivas o evitativas				z
	Se brindan herramientas que promuevan la resolución de problemas en los estudiantes				
	Establecer planes para afrontar futuros problemas de forma concreta las adversidades				
Comportamientos (sesión 2)	Introducción al tema: Técnicas de estudios				
	Identificar hábitos procrastinantes y brindar herramientas para crear nuevos hábitos				
	Se realiza la técnica de modelado al estudiante para que pueda tomar como ejemplo la filosofía de vida que tiene algún personaje que lo impulse a alcanzar sus metas				

	Se realiza un círculo de confianza donde se expresan opiniones respecto a las técnicas aprendidas y lo que mejor les ayudo.				
--	---	--	--	--	--

<b>JURADO EXPERTO</b>
Irina Roldan N° C.Ps. P. 13884
Sivian Córdova Peralta N° C.Ps. P. 31414
Cesar Ruiz Alva N° C.Ps. P. 0014
Janeth Imelda Suarez Pasco N° C.Ps. P.; 8178
Eduardo Bazán Alva N° C.Ps. P. 16598

---

Firma de Evaluador

N° C.Ps. P.

## **ANEXO:**

### **PROPUESTA DEL PROGRAMA**

#### **1. Introducción:**

Clariana et. al, (2012) comentan que los universitarios muestran mayor tendencia a la procrastinación, la presión por el rendimiento académico, de las tareas y de los exámenes genera gran presión provocando que los estudiantes procrastinen como estrategia de adaptación. En los primeros años de la universidad se incrementa el nivel de procrastinación, se acentúa en los años intermedios, pero al final de los estudios se vuelven a moderar antes de obtener el grado universitario.

En el Perú, Domínguez (2017) dice que el 14.1% presenta procrastinación relacionada a la postergación de actividades. Estos datos diferentes posiblemente tengan relación con la naturaleza de los sistemas educativos en cada país, con diferencias culturales, y otras variables propias de las muestras y de los instrumentos con los que se han trabajado los estudios.

Este programa se va a desarrollar en 8 sesiones cada una de ellas entre 45 a 60 min el cual estará dirigido a estudiantes universitarios, y tiene como finalidad generar y promover diversas estrategias para que el estudiante reduzca su nivel de procrastinación

#### **2. Justificación:**

- La aplicación del programa permitirá que los estudiantes universitarios puedan contribuir en la consecución y mejora de sus competencias.
- Permitirá la toma de conciencia de los estudiantes a realizar un trabajo de calidad en la organización.

#### **3. Objetivo general:**

Reducir el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios a través de la identificación de sus creencias irracionales y potenciando sus competencias para un óptimo desempeño.

#### **4. Objetivos específicos:**

- Identificar los eventos activadores de la procrastinación académica a través del modelo ABC en la terapia TREC
- Identificar problemas sobre problemas a través de autoregistros en el método ABC para proponer metas flexibles
- Identificar y refutar creencias irracionales de tipo inferencias y evaluaciones usando el método ABCDE
- Fomentar habilidades para debatir y refutar creencias irracionales de tipo absolutistas usando un lenguaje más racional.
- Identificar las emociones no saludables producto de las creencias irracionales y reemplazarlas por otras más saludables.
- Fomentar el manejo de emociones no saludables en situaciones cotidianas a través de la técnica de imaginación racional.
- Hacer consciente el impacto que tienen los pensamientos irracionales en nuestro comportamiento y fomentar la resolución de problemas
- Fomentar el uso y creación de hábitos de estudios para disminuir la autorregulación académica y la postergación de actividades.

#### **5. Metodología:**

- Role – playing.
- Lluvia de ideas
- Dinámicas grupales.
- Reflexiones

### SESION 1

OBJETIVO: Identificar los eventos activadores de la procrastinación académica a través del modelo ABC en la terapia TREC

Variable fáctica	Fase	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>DEBERES ACADÉMICOS</b>	Inicio	Palabras iniciales	El facilitador da la bienvenida, brinda su nombre completo y agradece su presencia en el taller a los demás, menciona que desea conocerlos, pero de manera didáctica con la siguiente dinámica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono</li> <li>• Hojas de papel para cada participante.</li> <li>• Lápiz para cada participante.</li> </ul>	20 min
		Dinámica: rompe hielos	El Facilitador les pide a los participantes que busquen un compañero (preferentemente del sexo opuesto y desconocido. Las parejas platican durante 10 minutos. Transcurrido los diez minutos, cada pareja se reúnen con otra u otras 2, y continúan la plática durante otros 10 minutos.		
	Desarrollo	Explicación breve y video	A los participantes se les explica brevemente el concepto de TREC, creencias irracionales y el modelo ABC (acontecimientos activadores, creencias y consecuencias)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector.</li> <li>• Parlante</li> <li>• Hojas</li> <li>• Lapiceros.</li> </ul>	20 min
		Identificación de situaciones	Los estudiantes se apoyan en una hoja para identificar las situaciones por las cuales procrastinan regularmente (externas o internas)		
		“Hablemos de A” Debate grupal	Aquí los estudiantes por turnos expresan todas las situaciones que identificaron y las escriben en post- it para ir pegándolas en un mural. Al final podemos ver todo el trabajo de los estudiantes, el cual quedara como recuerdo de inicio.		
	Cierre	Comentarios y tareas	Para finalizar se pide los comentarios y opiniones respectivas de los participantes, se brinda la felicitación y el agradecimiento pertinente. Se les deja de tarea comprar un cuaderno o libreta pequeña que será de uso personal y con el cual trabajara el resto de las sesiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante</li> </ul>	10 min

**SESION 2**

OBJETIVO ESPECÍFICO: Identificar problemas sobre problemas a través de autoregistros en el método ABC para proponer metas flexibles

Sub-dimensión	Fase	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>DEBERES ACADÉMICOS</b>	Inicio	Palabras iniciales	El facilitador da la bienvenida, pide una retroalimentación básica sobre la sesión anterior, pregunta cómo se encuentran y anticipa la siguiente actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosas diversas por el entorno.</li> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono</li> </ul>	20 min
		Dinámica: La cacería	Esta dinámica se basa en descubrir una clave que sólo el Facilitador y otro conocen. El Facilitador: "vamos a ir de cacería y cada uno de nosotros debe llevar algo". La clave secreta está en que sólo se podrá llevar aquello que empiece con la primera letra del nombre de cada uno, cada participante debe justificar para qué lleva ese objeto a la cacería, cuando un participante lleve algo que no empiece con la primera letra de su nombre se le dice que eso no lo puede llevar de ninguna manera.		
	Desarrollo	Explicación y ejemplificación	A través de un ejemplo se le explica la existencia de problemas sobre problemas en la teoría ABC mediante un auto registro, es decir la consecuencia de las ideas irracionales(C) vendría a ser un acontecimiento activador (A) de otros problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Block de notas</li> </ul>	15 min
		Identificación de problemas	Se les pide a los estudiantes que saquen la libreta o cuaderno que se le pidió la clase anterior. Con la explicación anterior se invita a los estudiantes a realizar su propio autoregistro, en donde podrán identificar los problemas como primarios y secundarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumones.</li> <li>• Hojas</li> <li>• Corazón grande.</li> </ul>	30 min
	Cierre	LLUVIA DE IDEAS	Se piden opiniones sobre la técnica de autoregistros ¿Qué le pareció? ¿Fue practica?, y se les pide a algunos alumnos que compartan su autoregistros con el fin de hacer una lluvia de ideas, aclarar dudas y mejorar la identificación de A, B y C. Concluimos con la felicitación y el agradecimiento pertinente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Papelote (estrella grande)</li> </ul>	10 min

SESION 3

OBJETIVO ESPECÍFICO: Identificar y refutar creencias irracionales de tipo inferencias y evaluaciones usando el método ABCDE

Sub-dimension	Fase	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
INFERENCIAS Y EVALUACIONES	Inicio	Palabras iniciales	El facilitador da la bienvenida, pide una retroalimentación básica sobre cómo han estado, como se encuentran y anticipa la siguiente actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono</li> <li>• Periódico por estudiante.</li> </ul>	15 min
		Dinámica: “Él ”	Cada participante debe escribir en una hoja sobre sus miedos, temores o esperanzas en relación a algo que haya vivido. El facilitador en la dinámica invitará a los jóvenes a decir aquello que han apuntado en sus papeles. Lo esperable es que al principio casi nadie quiera. Es por esto que el dinamizador debe fijarse en aquel miembro del grupo que sea el más asertivo, para proponerle que sea el primero en hablar. Una vez hecho esto, es más probable que el resto quiera comentar lo que ha apuntado. El facilitador en la dinámica irá apuntando lo que comenten los jóvenes en una pizarra. Una vez han hablado, se marcarán aquellas emociones que hayan sido las más comentadas y se debatirá sobre ellas.		
	Desarrollo	Video	Aquí se proyecta un video para recordar ¿Qué son creencias?, ¿Qué son creencias irracionales? se explica los tipos de creencias irracionales, Así mismo se hace mención que durante el resto de la sesión trabajaremos dos de estas (INFERENCIAS Y EVALUACIONES )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> </ul>	20 min
		Explicación y ejemplificación	Se explica el modelo ABCDE donde A es eventos activadores, B creencias irracionales, C consecuencias (emociones o comportamiento), D creencias racionales y E emociones y conductas sanas y se hace ejemplificaciones para reforzarlo. Se invita al estudiante a anotar en sus libretas ideas resumen sobre la explicación que le servirán de guía para que puedan aplicarlo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlantes.</li> <li>• Hojas bond.</li> </ul>	10 min
		Refutar creencias irracionales	Se trabaja en grupo de 2 o 3 para el análisis de la validez lógica de la premisa y análisis de incongruencias de la premisa del estudiante con su conducta. Los estudiantes trataran de refutar las creencias irracionales de sus compañeros través de preguntas como ¿Qué pruebas tengo de que esto va a pasar?, Me dijiste que no sirves para el estudio, pero veo destacas en tales materias... etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Post-it de colores.</li> </ul>	15 min
	Cierre	Afirmaciones y Retroalimentación	Se crean afirmaciones de afrontamiento que serán usadas con el fin de interiorizar las ideas racionales construidas en la anterior actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes.</li> <li>• Celulares</li> </ul>	10 min



**SESION 4**

OBJETIVO ESPECÍFICO: Fomentar habilidades para debatir y refutar creencias irracionales de tipo absolutistas usando un lenguaje más racional.

Sub-dimensión	Fase	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Absolutismos	Inicio	Palabras iniciales	El facilitador da la bienvenida, pide una retroalimentación básica sobre cómo han estado, como se encuentran y anticipa la siguiente actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante..</li> <li>• Micrófono.</li> </ul>	5 min
		Dinámica: “Leo tu espalda”	Este juego se puede hacer dividiendo al grupo en parejas o bien una pareja actúa delante de todos. Se escribe una palabra distinta en cada tarjeta y se cuelga o pega en la espalda de los participantes sin que éstos la vean. Se trata de leer lo que pone en la espalda del compañero. Uno debe impedir que lean su tarjeta e intentar ver la del que tiene enfrente. Es más difícil de lo que parece, sobre todo si se juega sin poder tocar al contrincante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante</li> <li>• Post-it.</li> </ul>	10 min
	Desarrollo	Video explicativo.	Se proyecta un video en donde se explica ¿qué son los absolutismos? ¿qué tipo de pensamientos origina?.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector.</li> <li>• Parlantes.</li> </ul>	10 min
		Dinámica “yo, los demás, el mundo”	Los estudiantes hacen grupo de 3 personas, de manera que cada grupo tiene 3 cartillas en donde están escritas las palabras “yo”, “los demás”, “el mundo”. De manera sincronizada y para todos los grupos el facilitador irá por orden colocando en la pizarra estas 3 palabras para que cada grupo debata y analice sus creencias respecto a la palabra y las consecuencias de no cuestionarlos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Parlante</li> <li>• Papelote</li> <li>• Plumones</li> </ul>	20 min
		Lenguaje Racional	se enseña a discriminar “los quiero”, “deseo” de los “debo”, “debería”, “necesito”, “tengo que..” y se corrigen al reverso del papelote las creencias irracionales ya obtenidas en el ejercicio anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelote</li> <li>• Plumones</li> <li>• Parlante.</li> </ul>	15 min
	Cierre	Cambio de roles racional.	Se reúnen de 2 para realizar este ejercicio: el participante 1 tomará el rol del participante 2 y asumirá sus creencias irracionales, mientras que participante 2 asumirá el rol del terapeuta, con el fin de cuestionar sus propias creencias. Al finalizar todos los grupos brindaran su experiencia, e brindan las resonancias finales. Se agradece y despiden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> <li>• Celulares</li> <li>• Plumones.</li> </ul>	10 min

**SESION 5**

Sub-dimensión	Fase	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>EMOCIONES 1</b>	Inicio	Palabras iniciales	El facilitador da los buenos días, pide una retroalimentación sobre la sesión anterior y anticipa la siguiente actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> </ul>	10 min
		Dinámica: Túnel del tiempo	Se les pide a los adolescentes que compartan un recuerdo importante y significativo acerca de su pasado y que expliquen cómo les ha afectado en su manera de ser hoy en día. Es decir, que deben plasmar en palabras una vivencia personal que ayuda a entender su personalidad, sus valores o sus intereses y prioridades. Esto ayudará a construir conexiones de empatía y comprensión entre los miembros del grupo.		
	Desarrollo	Video explicativo: “La función de las emociones”	Aquí se proyectará un video explicando las emociones y su función vital para cada una de ellas en nuestra existencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Parlante</li> </ul>	15 min
		Dinámica: “Narrativizando”	Los estudiantes en parejas agenciándose de una carta, narran a manera de historia los eventos o situaciones en donde comúnmente los llevan a problemas, de manera detallada y extendida. Al finalizar la historia narrada los estudiantes responden a la pregunta: ¿Cómo este problema te afecta emocionalmente? La respuesta que dan solo se la darán a un compañero de su mayor confianza. El orden de la narración es, narrar la situación, narrar el problema y finalmente responder la pregunta. Se analiza la consecuencias emocionales positivas de cambiarlas o negativas de su uso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lapiceros</li> <li>• cuadernillo</li> </ul>	15 min
		Registro.	A través del uso de los auto registros se le pide reemplazar los pensamientos negativos inadecuados, emociones no sanas por pensamientos más adecuados y emociones sanas, se pueden ayudar con las siguientes preguntas a cada emoción negativa no saludable: ¿es productivo?, ¿le resulta fácil controlar esta emoción? ¿Cómo puedo manejarla?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno</li> <li>• lapicero</li> <li>• Ficha para analizar.</li> </ul>	10 min
Cierre	Análisis general.	Se le pide a los estudiantes voluntarios relatar que les pareció la dinámica anterior, como lo hicieron, que dificultades tuvieron y su experiencias al terminar el ejercicio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> </ul>	10 min	

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Identificar las emociones no saludables producto de las creencias irracionales y reemplazarlas por otras más saludables.

**SESION 6**

Sub-dimensión	Fase	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>EMOCIONES 2</b>	Inicio	Palabras iniciales	El facilitador da los buenos días, pide una retroalimentación básica sobre cómo han estado, como se encuentran y anticipa la siguiente actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> </ul>	10 min
		Dinámica: caras serias	Se forman dos filas con la misma cantidad de miembros, que se miran los unos con los otros. Todos ponen caras serias al principio, pero son libres de hacer cualquier gesto o mueca o incluso contar algún chiste.  El objetivo de esta dinámica es conseguir que un miembro de la fila contraria se ría, generando una situación informal y divertida.		
	Desarrollo	Imaginación emotiva racional	El facilitador invita a los estudiantes a cerrar sus ojos, a respirar tranquila y profundamente con la finalidad de situarse en eventualidades riesgosas y exista la aparición de emociones negativas para que posteriormente en estado de trance las reemplacen por emociones positivas, funcionales y agradables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> <li>• Carta de papel.</li> </ul>	15 min
		Redefiniendo	Se genera una redefinición a través de una reflexión grupal sobre el conflicto emocional causado (lluvia de ideas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> </ul>	10 min
	Cierre	Técnica de relajación	En esta técnica de relajación, debes centrarte en contraer suavemente y luego relajar cada grupo muscular. Esto puede ayudarte a que dirijas tu atención a la diferencia entre la contracción y la relajación del músculo. Podrás ser más consciente de las sensaciones físicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> <li>• Celulares</li> </ul>	10 min

OBJETIVO ESPECÍFICO: Fomentar el manejo de emociones no saludables en situaciones cotidianas a través de la técnica de imaginación racional

**SESION 7**

**OBJETIVO ESPECÍFICO:** Hacer consciente el impacto que tienen los pensamientos irracionales en nuestro comportamiento y fomentar la resolución de problemas.

Sub-dimensión	Fase	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Comportamiento</b>	Inicio	Palabras iniciales	El facilitador da la bienvenida, pide una retroalimentación básica sobre cómo han estado, como se encuentran y anticipa la siguiente actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> </ul>	15 min
		Dinámica	En el suelo se marcarán dos líneas paralelas y separadas por poca distancia, pero la suficiente como para que quepan los participantes en fila. Los miembros del grupo no podrán salirse de estas dos líneas. El dinamizador de la tarea dirá en voz alta un criterio con el cual los participantes deberán ponerse en orden, como por ejemplo fecha de nacimiento, altura, color de la ropa formando un arcoíris... Una vez lo hayan logrado, se comentará cómo lo han hecho. Si se han hablado entre ellos para saber o debatir sobre cuál debía ser el orden, como se las han ingeniado para cambiarse de lugar sin salirse de las rayas ni molestarse los unos con los otros...		
	Desarrollo	Lluvia de ideas	Se le explica a los participante que de igual manera con las emociones negativas, también tenemos como consecuencia los comportamientos inadecuados, los estudiantes proponen ejemplos de comportamientos inadecuados que han tenido como consecuencia de sus creencias irracionales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapiceros</li> <li>• Parlante</li> <li>• Hojas con casos.</li> </ul>	25 min
		Solución de problemas	Se explica la importancia de la resolución de problemas, brindándole pasos que lo puedan guiar hasta la solución. Se le indica a los participantes que tomando en cuenta la actividad anterior, propongan soluciones prácticas, establezcan metas y pequeñas acciones para lograrlas acompañadas de refuerzos positivos. (Tener un registro)		
	Cierre	Anticipándonos a la siguiente actividad	Se les avisa a los participantes que la siguiente sesión es el cierre, se les sugiere traer todo su material trabajado para poder realizar una nueva actividad. En este momento los estudiantes escriben como quieren verse en la final del programa, detallando un futuro exitoso y aplicando los aprendido en este programa. El relato lo detallan en una hoja y lo traen la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja bond con narración.</li> </ul>	10 min

**SESION 8**

OBJETIVO ESPECÍFICO: Fomentar el uso y creación de hábitos de estudios para disminuir la autorregulación académica y la postergación de actividades.

Sub-dimensión	Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Comportamiento</b>	Inicio	Palabras iniciales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> </ul>	15 min
		Dinámica: “El Modelado”		
	Desarrollo	Hábitos y técnicas	<p>Identificamos los hábitos conductuales procrastinantes de los alumnos para crear consciencia de ello y trabajarlos.</p> <p>Los participantes investigan y proponen ideas para conseguir nuevos hábitos de estudio y técnicas de estudio que puedan ayudar a evitar la procrastinación (recordatorios, libretas, horarios específicos de estudio, evitar distracciones, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapiceros</li> <li>• Parlante</li> <li>• Post-it.</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Material general.</li> </ul>
Cierre	Círculo de Confianza	Se realiza un círculo de confianza para compartir opiniones sobre las técnicas aprendidas y la ayuda que generaron en ellos mismos y así reducir/ eliminar los hábitos procrastinadores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlante.</li> <li>• Micrófono.</li> <li>• Post it.</li> </ul>	10 min