

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 92 AJUSCO

PROGRAMA EDUCATIVO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
(LEIP)

**EL IMPACTO DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA**

LÍNEA DE FORMACIÓN:
EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PRESENTA:

MARÍA ESTHER VERA FILOMENO

ASESORA:

DRA. ELIZABETH ROJAS SAMPERIO

CIUDAD DE MÉXICO, FEBRERO 2025.



Ciudad de México, a 03 de marzo de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **VERA FILOMENO MARIA ESTHER** con matrícula **200924119**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO** bajo el título: **"EL IMPACTO DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

Jurado	Nombre
Presidente	DR. MIGUEL ANGEL VERTIZ GALVAN
Secretario	DRA. ELIZABETH ROJAS SAMPERIO
Vocal	DRA. NORMA ALCANTARA GOMEZ
Suplente 1	MTRO. ELIAS MORA VELAZQUEZ
Suplente 2	-----

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el miércoles 12 de marzo de 2025 a las 10:00 am
EXAMEN EN LÍNEA

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

GABRIELA MARGARITA SORIA LOPEZ

RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

Cadena Original:

| | 932 | 2025-03-03 10:19:03 | 092 | 200924119 | VERA FILOMENO MARIA ESTHER | N | LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA | 1 | F | 2 | 5 | EL IMPACTO DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA | DR. | MIGUEL ANGEL VERTIZ GALVAN | DRA. | ELIZABETH ROJAS SAMPERIO | DRA. | NORMA ALCANTARA GOMEZ | MTRO. | ELIAS MORA VELAZQUEZ | | 2025-03-12 | 10:00 | 1292 | 0 | rcpT1KnYFx | |

Firma Electrónica:

b1ZdBj9iIzJYuEYnB4q3psHih6MKd5W33i4LYI8Zj9C1p4nUHeZQOvrV3b9H0arQzgcB0ntLhcAtRNYXm2Zwn/FuqTyBkkl+g/WK3kNGp+VRLKYePRQWWQs9fgO+q6GvR0yJg8pWpSX12X+zT3P1GCm1XRqtCtt59sPuwoKyRgXt1xSLAPX3ULFX02iU4ZCL+6B/Z7PuROSHhnpFm7+3eeg3AhW9mFct8tZef8MPSXwdW7NrgEo5fjDpctBn0UdQLPSlymDZb8CAzr18EasL1Kndph1mxTQnSiKpv5kQ/6zXtvqjZQ7I4XjihvBPVHXMF16eaSyiU+mgD9N4kYiquQk+xYEQimf3oRdJAJNUUznWXYTpzCbrZqRRg1HRRrva2g4p8JTF0KmmIeGwLT9fjO5l0t3mR/8MGulEauivMWQBtmq4XsMUOZ4z47a6k+tOut5w2xoE99X9xfA57ziTFEMWNzhmDWrfxtlojNFBz3alFUMWz5zBv5dcalfQq35MbhW/YhCB9nNZQWdWpdswsINlxdoXJDe7A/d/0Oe23auHAat4uOiTwbmw9ROWrLAE1314z+pX0Qqpir90GgjhvZ6DPgqS6ULdJjrKz77NqEYla84it5ZUBU5vs0xIwWkdpHwpOIf7Kd99QPxfdvqY7BB3wbceh6MgAyCCQZuOfM=

Fecha Sello:

2025-03-03 10:19:03



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-1 y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."

Carretera al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padierna, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.

Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx



AGRADECIMIENTOS

Al alcanzar esta etapa tan importante en mi Licenciatura en Educación e Innovación Pedagógica, quiero dedicar estas palabras a todas aquellas personas que han sido esenciales en mi formación, apoyándome con su amor, paciencia y enseñanzas a lo largo de este proceso.

A mi familia que es mi mayor fortaleza.

A mi padre, Franco Lázaro Vera Santana, por ser un ejemplo de dedicación y esfuerzo, por enseñarme el valor del trabajo y la perseverancia.

A mi madre, Ángela Filomeno, quien, aunque ya no está físicamente conmigo, su amor, valores y enseñanzas siguen guiando mi vida y dándome la fortaleza para seguir adelante.

A mis hermanos: Juan, Inés, Paula y Verónica, por ser mi apoyo en cada etapa de mi vida, brindándome su compañía en los momentos difíciles y compartiendo conmigo cada alegría.

A mis sobrinos: Jessica, Carlos, Berenice y Juan José, quienes con su cariño han llenado mi vida de felicidad.

A mi hermano Miguel Ángel, quien desde mi infancia ha sido un mentor y guía. Su ejemplo de superación y lucha ha sido clave para que yo nunca renuncie a mis metas y continúe esforzándome por crecer personal y profesionalmente.

A mi compañero de vida y padre de mi hijo, Iván Jiménez Salazar, gracias por estos 13 años de apoyo incondicional. Has estado a mi lado en cada paso, compartiendo mis alegrías y sosteniéndome en mis momentos más difíciles.

Gracias por tu paciencia, por tu amor y por acompañarme en este camino de titulación.

A mi hijo, Ivan Malají Jiménez Vera, mi mayor inspiración y mi motor para seguir adelante. Cada sacrificio, cada desvelo y cada esfuerzo han valido la pena por ti. Gracias por ser la razón que me impulsa a dar siempre lo mejor de mí.

A mi asesora, la Dra. Elizabeth Rojas Samperio, por su orientación y dedicación para desarrollar este proyecto.

A mis sinodales: Norma Alcántara Gómez, Miguel Ángel Vértiz Galván y Elías Mora Velázquez, por brindarme su experiencia y conocimientos, por su apoyo y observaciones que fortalecieron mi trabajo y me ayudaron a mejorar como profesional en la educación.

Por último a todos los que han sido parte de este camino a mis amigos, compañeros y todas las personas que, de una u otra manera, me brindaron palabras de aliento y apoyo en este camino de aprendizaje.

Este logro no es solo mío, sino de cada uno de ustedes que han formado parte de mi historia.

¡Gracias infinitas!

ÍNDICE

	Página
Introducción	1
1. Antecedentes	5
2. La procrastinación	10
2.1 El impacto de la procrastinación en el aula	12
2.2 Consecuencias de la procrastinación	14
2.3 Impacto negativo en el salón de clases	15
3. Metodología de investigación	17
3.1 Método cualitativo y cuantitativo	20
3.2 Triangulación	22
3.3 Instrumentos y técnicas de investigación	23
4. Diagnóstico	27
4.1 Espacio externo.....	30
4.2 Espacio interno	32
4.3 Contexto sociocultural	35
4.4 Los sujetos: sus prácticas y sus vínculos	37
5. Los referentes teóricos	39
5.1 Teorías aplicadas al contexto educativo sobre la procrastinación	39

5.2 Teoría de Piaget y la adaptación de tareas al desarrollo cognitivo	40
5.3 Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget.....	40
5.4 John Dewey y la creación de entornos educativos significativos	43
5.5 Dewey y procrastinación en los estudiantes de secundaria	44
5.6 Lev Vygotsky y la influencia del entorno social en el aprendizaje	45
5.7 Lev Vygotsky y la procrastinación en los estudiantes de secundaria	48
6. Problema de investigación	53
6.1 Problematización	53
6.2 Pregunta de investigación	55
6.3 Delimitación del problema	56
6.4 Planteamiento	57
6.5 Justificación	59
7. Diseño y desarrollo de la propuesta innovadora	61
7.1 Estrategias y acciones para la solución del problema.....	62
7.2 Diseño de la Propuesta de Desarrollo Educativo (PDE)	63
7.3 Procedimiento de la implementación de la propuesta (Calendario de actividades y registro de los datos de la puesta en marcha del diseño).....	66
7.4 Cronograma	67
7.5 Registro de datos	68

8. Fase de seguimiento y evaluación	70
8.1 Sistematización de la aplicación y sus resultados	70
8.2 Resultado general	76
8.3 La evaluación de todo el proceso de intervención	79
8.4 La evaluación formativa.....	80
Conclusiones	83
Referencias	86
Anexos	90

INTRODUCCIÓN

La procrastinación es un fenómeno que afecta de manera significativa a los estudiantes de secundaria, impactando su rendimiento académico y su bienestar emocional. En el contexto de la Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras", ubicada en la Alcaldía Magdalena Contreras, este problema se ha convertido en una barrera para el éxito escolar de muchos alumnos. La procrastinación, definida como la tendencia a postergar tareas o responsabilidades a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas, es una conducta que puede estar influenciada por diversos factores, como la falta de motivación, la gestión ineficaz del tiempo, la ansiedad ante el fracaso, el perfeccionismo y las distracciones tecnológicas.

El objetivo de este proyecto de desarrollo educativo (PDE) es analizar el impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria, identificando las causas que la provocan y desarrollando estrategias efectivas para combatirla. Para ello, es fundamental comprender las dinámicas específicas del entorno escolar de la Secundaria Técnica 72, así como los factores individuales, familiares y sociales que influyen en la procrastinación de los estudiantes.

En primer lugar, la procrastinación representa un obstáculo para el éxito académico, ya que los estudiantes que posponen sus tareas tienden a enfrentarse a la entrega tardía de trabajos, la disminución en la calidad de los mismos y, en consecuencia, calificaciones más bajas. Además, la procrastinación genera un ciclo de ansiedad y culpa, lo que afecta negativamente la autoestima y la

motivación de los estudiantes. Comprender las causas de este comportamiento permitirá diseñar estrategias personalizadas que fomenten la responsabilidad, la autodisciplina y la autonomía en los estudiantes.

Es importante señalar que la procrastinación no solo repercute en el rendimiento académico, sino también en el bienestar emocional de los estudiantes. La acumulación de tareas pendientes puede generar altos niveles de estrés y ansiedad, lo que a su vez puede derivar en problemas de salud mental como la depresión o la falta de motivación para continuar con los estudios. En este sentido, resulta crucial abordar la procrastinación desde una perspectiva integral que contemple tanto el desarrollo de habilidades de organización y gestión del tiempo, como el fortalecimiento del apoyo emocional a los estudiantes.

Diversos estudios han evidenciado la prevalencia de la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria. Investigaciones recientes señalan que factores como la baja autoestima, el miedo al fracaso y la falta de estrategias de autorregulación son determinantes en la tendencia a procrastinar. Asimismo, se ha observado que la procrastinación tiende a aumentar conforme los estudiantes avanzan en su trayectoria educativa, lo que resalta la necesidad de intervenciones tempranas y efectivas.

En el contexto de la Secundaria Técnica 72, se han identificado diversos factores que contribuyen a la procrastinación de los estudiantes, entre ellos la falta de hábitos de estudio, las distracciones tecnológicas, la falta de supervisión en el hogar y la presión social. Además, es importante considerar el papel de los docentes en la detección y prevención de la procrastinación, ya que una

percepción negativa de los estudiantes procrastinadores puede agravar el problema.

Para abordar esta problemática, el presente proyecto propone una serie de estrategias pedagógicas orientadas a mejorar la organización y la motivación de los estudiantes. Entre las estrategias sugeridas se encuentran la enseñanza de técnicas de gestión del tiempo, la implementación de metodologías activas de enseñanza que fomenten la participación del estudiante, y la creación de un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo.

Además, se enfatiza la importancia de la colaboración entre la escuela y las familias para establecer expectativas claras y fomentar hábitos de estudio efectivos en el hogar.

El impacto de la procrastinación también se puede observar en la falta de participación en actividades extracurriculares, lo que limita el desarrollo integral del estudiante y reduce las oportunidades de aprendizaje experiencial. Este problema puede derivar en una falta de interés por el entorno académico, contribuyendo a la deserción escolar y limitando las opciones futuras de los estudiantes.

La procrastinación es un fenómeno complejo que requiere un abordaje integral y multidimensional. A través de este proyecto de desarrollo educativo, se busca contribuir a la comprensión y solución de este problema, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para mejorar su rendimiento académico y su bienestar emocional. La colaboración entre docentes, estudiantes y familias será clave para el éxito de esta iniciativa, garantizando un entorno educativo más favorable y propicio para el aprendizaje.

Objetivos

El objetivo de este proyecto de desarrollo educativo (PDE) es “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria”, para identificar las causas y el impacto que genera la procrastinación en los estudiantes de la Secundaria Técnica 72 y desarrollar estrategias efectivas para abordar este problema. Se busca comprender las dinámicas específicas que llevan a la postergación de tareas en este contexto educativo y proponer intervenciones prácticas y personalizadas que contribuyan a mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

Propósitos específicos:

- Identificar los factores individuales, familiares y escolares que contribuyen a la procrastinación.
- Desarrollar estrategias efectivas y adecuadas.
- Promover entre los estudiantes, técnicas de estudio, organización y que aprendan a gestionar su tiempo.
- Capacitación constante de los docentes sobre la procrastinación y proponer estrategias que se puedan desarrollar dentro del aula.
- Promover entre los padres de familia o tutores de alentar a sus hijos a establecer metas y objetivos académicos.

1. Antecedentes

La procrastinación es un problema frecuente, sobre todo en los estudiantes de secundaria, quienes suelen posponer sus tareas escolares a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas que esto puede traer.

Este comportamiento de procrastinar puede estar relacionado con diversos factores, como la falta de motivación, una inadecuada gestión del tiempo, el miedo al fracaso o incluso el perfeccionismo, así como distracciones tecnológicas. Durante la adolescencia, los jóvenes enfrentan múltiples cambios tanto académicos como personales, lo que puede contribuir a la postergación de sus responsabilidades.

Uno de los principales desafíos que enfrentan los estudiantes es la dificultad para organizarse y priorizar sus actividades, lo que los lleva a dejar las tareas para el último momento. En muchas ocasiones, prefieren dedicarse a actividades de ocio o a interacciones sociales, dejando de lado las obligaciones académicas. Este hábito no solo repercute en su desempeño escolar, sino que también puede generar altos niveles de estrés y ansiedad, afectando su bienestar emocional.

Además, la procrastinación en esta etapa educativa puede estar influenciada por el entorno familiar y escolar. La falta de apoyo o la presión excesiva pueden contribuir a que los estudiantes eviten enfrentar sus responsabilidades.

Diversos estudios han evidenciado niveles significativos de procrastinación. Por ejemplo, una investigación realizada en Lima encontró que el 64.9% de los

estudiantes presentaban un nivel alto de procrastinación académica, mientras que un 10.1% exhibía niveles muy altos (Atahua Huamani, 2022).

Las causas de la procrastinación en estudiantes de secundaria son multifactoriales. Factores como la baja autoestima, emociones negativas como el estrés y la ansiedad, miedo al fracaso o al éxito, dificultades en la autorregulación e impulsividad, y sentimientos de insatisfacción, han sido identificados como desencadenantes de este comportamiento (Úbeda, 2025). Además, se ha identificado que la procrastinación puede comenzar en los primeros años escolares y aumentar durante la educación secundaria, alcanzando su punto máximo entre los 17 y 20 años (Clariana, 2012).

Las consecuencias de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria son diversas y pueden afectar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional. Estudios han demostrado que los estudiantes que procrastinan tienden a obtener calificaciones más bajas y experimentan mayores niveles de estrés y ansiedad (Cueva Valdivia, 2021). Además, la procrastinación puede llevar a una disminución en la motivación escolar y afectar negativamente los hábitos de estudio (Atahua Huamani, 2022).

Por otro lado, el artículo 4 de la Convención sobre los Derechos del Niño resalta la obligación de los Estados garantizar que todos los derechos reconocidos en la Convención, incluidos los derechos a la educación, se implementen plenamente.

Por lo que este artículo está directamente relacionado con el impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria porque establece la responsabilidad de los Estados de crear un entorno educativo

que facilite el pleno desarrollo de los niños. También el mismo artículo establece que los Estados deben tomar todas las medidas necesarias para garantizar los derechos de los niños, incluyendo el derecho a una educación de calidad (Art. 28 de la Convención).

La procrastinación, que es un comportamiento que afecta negativamente el rendimiento académico, puede ser vista como una señal de que algo en el entorno educativo no está funcionando de manera adecuada. Por lo que esto podría incluir la falta de apoyo académico, problemas en la gestión del tiempo por parte de los estudiantes, o incluso problemas de salud que no están siendo abordados.

Desde la perspectiva del Artículo 4 (Convención sobre los Derechos del Niño, 1989, Art. 4), los Estados tienen la obligación de identificar y abordar los factores que contribuyen a la procrastinación entre los estudiantes, ya que esta puede interferir con su derecho a recibir una educación que les permita desarrollar al máximo sus capacidades.

Por ejemplo, el Estado debe asegurarse de que las escuelas cuenten con recursos suficientes, como orientación académica, apoyo psicológico, y programas de intervención temprana, para ayudar a los estudiantes a superar la procrastinación y otros obstáculos que afectan su rendimiento.

Además, al proporcionar un entorno educativo inclusivo y de calidad, los Estados cumplen con su deber de facilitar no solo el acceso a la educación, sino también la capacidad de los estudiantes para aprovechar plenamente las oportunidades educativas, lo cual es crucial para reducir la procrastinación y mejorar el rendimiento académico.

En un estudio realizado por López Pérez (2015) en la Facultad de Psicología de la UNAM, se examinó la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento escolar en estudiantes de secundaria en la Ciudad de México. La investigación encontró que la procrastinación está significativamente relacionada con un bajo rendimiento académico.

Los estudiantes que procrastinan tienden a obtener calificaciones más bajas, ya que suelen posponer sus estudios hasta el último momento, lo que resulta en un aprendizaje superficial y en un bajo nivel de retención de la información. López Pérez, también, destacó que los niveles de procrastinación aumentan en entornos donde los estudiantes perciben una falta de apoyo académico y emocional, lo que sugiere que el contexto escolar juega un papel crucial en el desarrollo de este comportamiento.

Por otro lado, la tesis de García Rodríguez (2018), también de la UNAM, profundizó en los factores psicológicos que contribuyen a la procrastinación entre los estudiantes de secundaria. Esta investigación identificó que el estrés académico, la ansiedad y la baja autoeficacia son los principales factores que impulsan a los estudiantes a procrastinar. Según García Rodríguez, estos factores no solo afectan la capacidad de los estudiantes para gestionar su tiempo de manera efectiva, sino que también influyen negativamente en su motivación para completar tareas académicas.

La investigación concluye que la intervención en estos factores, a través de estrategias de apoyo psicológico y programas de gestión del tiempo, es esencial para reducir la procrastinación y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Estos estudios de la UNAM resaltan la importancia de abordar la procrastinación desde una perspectiva holística, considerando tanto los factores individuales como los contextuales que contribuyen a este comportamiento. Además, destacan la necesidad de desarrollar programas educativos que no solo enseñen habilidades académicas, sino que también promuevan el bienestar emocional entre los estudiantes.

2.La procrastinación

La procrastinación se define como el hábito de posponer o retrasar la realización de tareas o responsabilidades, sustituyéndolas por actividades menos relevantes o más placenteras, a pesar de ser conscientes de que este retraso puede tener consecuencias negativas.

El concepto de procrastinación tiene su origen en el término latino *procrastinare*, que significa "diferir" o "dejar para mañana". Desde la perspectiva psicológica, ha sido estudiado ampliamente como un problema de autorregulación que afecta la productividad y el bienestar emocional.

Autores como Piers Steel (2007) la describen como "una brecha entre la intención y la acción", destacando factores como la falta de motivación, el temor al fracaso, la impulsividad y la dificultad para gestionar el tiempo.

También Steel (2007) propone que la teoría de la motivación temporal ayuda a comprender por qué los estudiantes procrastinan. Según esta teoría, la decisión de postergar una tarea depende de cómo el individuo valora la recompensa esperada, la demora de la gratificación, la expectativa de éxito y su sensibilidad personal a la demora.

En el caso de los estudiantes de secundaria, factores como el desinterés en ciertas materias, la baja autoeficacia o la preferencia por actividades más placenteras a corto plazo pueden contribuir a la procrastinación.

De acuerdo con Álvarez Blas (2010), quien describe la procrastinación como una tendencia irracional a demorar las tareas que deberían completarse.

Por su parte, Natividad Sáez (2014) señala que la procrastinación implica un fallo en los procesos de autorregulación, donde el estudiante opta por actividades más placenteras a corto plazo en detrimento de sus objetivos académicos a largo plazo.

En el ámbito de la educación secundaria, la procrastinación se manifiesta de diversas formas. Los estudiantes suelen aplazar la realización de tareas, el estudio para exámenes y la elaboración de proyectos, lo cual impacta negativamente en sus calificaciones y en su capacidad para asimilar conocimientos. Este patrón de conducta no solo afecta los resultados académicos a corto plazo, sino que también puede tener consecuencias en el desarrollo educativo y emocional del estudiante.

Mientras que Tuckman (1991) manifiesta una correlación negativa significativa entre la procrastinación y el rendimiento académico, lo que sugiere que los estudiantes que tienden a procrastinar obtienen calificaciones más bajas.

Esto se debe a que el aplazamiento de tareas lleva a una preparación inadecuada, mayor estrés durante los períodos de evaluación y una comprensión superficial de los contenidos académicos.

Además, la procrastinación puede generar una fase negativa. Como señalan Burka y Yuen (2008), el acto de procrastinar frecuentemente va acompañado de sentimientos de culpa y ansiedad, lo que puede disminuir la autoestima del estudiante y su confianza en sus propias capacidades. Esto, a su vez, puede conducir a más procrastinación, creando un círculo vicioso difícil de romper.

Es importante destacar que la procrastinación en estudiantes de secundaria no solo afecta las calificaciones, sino también el desarrollo de habilidades importantes para el éxito académico, la capacidad de gestionar el tiempo, establecer prioridades y mantener la disciplina son competencias que se ven afectadas cuando se establece un patrón de procrastinación.

2.1 El impacto de la procrastinación en el aula

La procrastinación en el salón de clases es un problema común entre los estudiantes, especialmente en el contexto de la educación secundaria, donde las demandas académicas y personales aumentan. Este comportamiento implica posponer o retrasar tareas y responsabilidades, el cual puede generar un impacto negativo en el rendimiento académico, así como en el bienestar emocional de los estudiantes

La procrastinación no es simplemente una cuestión de falta de motivación, sino que está influenciada por varios factores, como el temor al fracaso, la falta de habilidades de manejo del tiempo, la sobrecarga de tareas y las distracciones externas. En muchos casos, los estudiantes procrastinadores tienden a enfrentar una constante lucha interna entre el deseo de hacer las tareas y la tentación de posponerlas para evitar el estrés o la incomodidad que les provoca el trabajo o las actividades escolares.

Los estudiantes que procrastinan suelen experimentar una sensación de alivio temporal al evitar una tarea, pero esto solo aumenta la ansiedad y la presión

conforme se acerca el plazo de entrega, generando sensación de culpa o arrepentimiento, afectando negativamente el aprendizaje y el bienestar emocional de los jóvenes.

En el contexto del aula, los profesores deben ser conscientes de este comportamiento y buscar estrategias que ayuden a los estudiantes a manejar sus tiempos de manera efectiva. Por lo que es importante fomentar un ambiente en el que los estudiantes se sientan apoyados y motivados, y en el que se les enseñen técnicas de organización y manejo del tiempo. Además, promover una comunicación abierta sobre las causas de la procrastinación, como el miedo al fracaso o la falta de confianza y poder encontrar soluciones a este problema.

Como se hace mención en el apartado de antecedentes, diversos estudios sugieren que la procrastinación en los estudiantes puede ser el resultado de diversas causas, tanto internas como externas. Según Tuckman (2000), las razones de la procrastinación pueden incluir la falta de habilidades para gestionar el tiempo, la ansiedad ante las tareas, el temor al fracaso y la falta de motivación.

De acuerdo con Ferrari (2010), los estudiantes procrastinadores suelen enfrentar una percepción distorsionada del tiempo y, en consecuencia, posponen las tareas hasta que se acercan los plazos de entrega. Además, el ambiente de aula también influye significativamente en este comportamiento.

La falta de un entorno de aprendizaje estimulante, la sobrecarga de tareas o la falta de apoyo emocional pueden ser factores que incrementan la tendencia a procrastinar (Van Eerde, 2003). En este sentido, la procrastinación no debe verse solo como un problema individual, sino también como un fenómeno social y ambiental que puede ser influido por el contexto escolar.

2.2 Consecuencias de la procrastinación

La procrastinación en el aula tiene consecuencias tanto en el rendimiento académico como en el bienestar emocional de los estudiantes. A corto plazo, posponer tareas puede generar un alivio temporal, pero a largo plazo, aumenta los niveles de estrés, ansiedad y culpa (Sirois, Melia, y van Eerde, 2019). Esta sensación de malestar puede interferir en el aprendizaje, creando un ciclo en el que los estudiantes posponen aún más sus tareas debido a la presión emocional.

Para reducir la procrastinación en el aula, es necesario adoptar un enfoque integral que contemple tanto el desarrollo de habilidades de gestión del tiempo como el apoyo emocional a los estudiantes. Según Tuckman (2000), enseñar a los estudiantes a dividir las tareas grandes en partes más pequeñas, es una estrategia efectiva para evitar la procrastinación. Además, la implementación de técnicas de autorregulación emocional, como el mindfulness, ha mostrado ser útil en la mejora de la motivación y el rendimiento académico (Zeidan, Johnson, Diamond, David, y David, 2010).

Es fundamental también proporcionar un entorno de apoyo en el aula, donde los estudiantes se sientan motivados y comprendidos. El reconocimiento de los logros pequeños, el establecimiento de metas alcanzables y el fomento de la resiliencia emocional pueden ser herramientas efectivas para reducir la procrastinación (Van Eerde, 2003).

La procrastinación en el aula es un desafío significativo para los estudiantes, que afecta tanto su rendimiento académico como su bienestar emocional. Comprender las causas y consecuencias de la procrastinación es el

primer paso para abordar este problema. Implementando estrategias que fomenten la autorregulación, la gestión del tiempo y el apoyo emocional, los docentes pueden ayudar a los estudiantes a superar la procrastinación y mejorar el rendimiento académico.

2.3 Impacto negativo en el salón de clases

- **Bajo Rendimiento Académico:** La procrastinación a menudo resulta en la entrega tardía o incompleta de asignaciones, lo que afecta directamente el rendimiento académico de los estudiantes.
- **Nivel de Estrés:** Los estudiantes que procrastinan a menudo experimentan niveles elevados de estrés, especialmente cuando se acercan los plazos. Esto puede afectar negativamente el bienestar emocional y la capacidad para concentrarse en el aprendizaje.
- **Desorganización:** Falta de organización y planificación, los estudiantes que procrastinan tienden a no gestionar eficientemente su tiempo, lo que puede llevar a la desorganización en el salón de clases.

Interrupciones en el Aula:

- Los alumnos con problema de procrastinación constantemente suelen interrumpir la dinámica del aula y afectar las lecciones y actividades planificadas por el docente.

- Los estudiantes que procrastinan pueden mostrar una menor participación en clase, ya que pueden no estar preparados o no haber completado las lecturas o tareas asignadas.
- Los estudiantes suelen no tener motivación para realizar tareas académicas, ya que pueden experimentar sentimientos de desánimo y frustración debido a entregas tardías.

Falta de percepción de los docentes sobre la procrastinación en el aula

La mayoría de los docentes no se han percatado que en sus salones hay alumnos con problemas de procrastinación, al ver que sus alumnos no entregan nada, solo recurren a enviar citatorios a los padres o tutores, por lo que es esencial que los docentes estén capacitados para reconocer los signos de la procrastinación y entiendan la importancia de abordar este comportamiento en el contexto educativo y generar conciencia y sensibilidad hacia las necesidades individuales de los estudiantes, los docentes pueden contribuir a la implementación de estrategias efectivas para prevenir y abordar la procrastinación en el aula.

3. Metodología de investigación

Para el proceso de investigación de mi proyecto de desarrollo educativo (PDE) sobre “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria”, opté por utilizar una metodología de investigación que me brindará definir el problema e identificar y comprender las causas de la procrastinación, analizando factores como el entorno, las emociones y la organización del tiempo. Así, también poder recolectar datos que me permita diseñar técnicas e instrumentos como encuestas, entrevistas u observaciones para obtener información directa de los estudiantes, profesores y otros sujetos involucrados, al mismo tiempo que la metodología utilizada me permitirá analizar y comprender patrones de comportamiento, actitudes y factores que llevan a los estudiantes de secundaria a procrastinar, a través de métodos cualitativos y cuantitativos y con esto poder desarrollar un análisis de datos, para implementar estrategias pedagógicas y una vez implementada dichas estrategias poder evaluar la efectividad de la intervención o bien hacer ajustes para obtener resultados favorables y con ello abordar la procrastinación desde una perspectiva informada y fundamentada.

Para este proyecto de desarrollo educativo (PDE) sobre “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria”, se considera la metodología propuesta por la Dra. Guillermina Baena Paz en “La metodología de la investigación” (2002). Que se basa en un enfoque integral y sistémico que permite abordar problemáticas desde una perspectiva multidimensional. Su enfoque metodológico se distingue por considerar elementos

cuantitativos y cualitativos de manera complementaria, lo que permite obtener una visión más completa y profunda del proyecto a abordar.

Uno de los principales aportes de Baena Paz es aplicar una planeación de la investigación, que abarca desde la delimitación clara del problema hasta la selección de técnicas adecuadas para la recolección y análisis de datos.

Su metodología tiene suma importancia de formular objetivos precisos, establecer preguntas de investigación concretas y definir una hipótesis bien estructurada. Además, resalta la relevancia del marco teórico como base fundamental para guiar el estudio y darle un sustento sólido a los hallazgos obtenidos.

En su propuesta, Baena Paz establece una estructura de investigación en etapas que incluyen:

1. Planteamiento del problema: Identificación clara de la situación a investigar, justificación de su relevancia y definición de objetivos.
2. Marco teórico: Revisión exhaustiva de la literatura para fundamentar teóricamente la investigación y contextualizar el problema.
3. Diseño metodológico: Elección del tipo de investigación (exploratoria, descriptiva, explicativa), definición del enfoque (cualitativo, cuantitativo o mixto), selección de la muestra y de las técnicas de recolección de datos.
4. Recolección de datos: Aplicación de encuestas, entrevistas, observaciones o análisis documentales, según corresponda.
5. Análisis de datos: Interpretación rigurosa de los datos obtenidos para responder a las preguntas de investigación.

6. Conclusiones y recomendaciones: Elaboración de propuestas basadas en los hallazgos y reflexiones sobre el impacto de los resultados.

Para mi investigación sobre “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la técnica 72”, la metodología de la Dra. Baena Paz es una guía fundamental. En primer lugar, me ha permitido delimitar de manera precisa el problema de investigación, identificando los factores internos y externos que influyen en la procrastinación de los estudiantes. Gracias a su enfoque sistemático, he podido desarrollar un marco teórico sólido basado en estudios previos sobre la procrastinación académica, la psicología del estudiante y las estrategias de intervención educativa.

En el diseño metodológico, he aplicado un enfoque mixto que combina encuestas cuantitativas para medir la frecuencia y las razones de la procrastinación, junto con entrevistas cualitativas a docentes y alumnos para comprender las percepciones y experiencias relacionadas.

La sistematización propuesta por Baena Paz me ha ayudado a estructurar un cronograma de trabajo eficiente y a definir indicadores claros para evaluar los resultados obtenidos.

En la fase de análisis de datos, su metodología me ha orientado en la utilización de herramientas de análisis estadístico y técnicas de datos cualitativos, permitiendo una interpretación integral de la información. Finalmente, su enfoque en la formulación de conclusiones me ha motivado a desarrollar recomendaciones prácticas dirigidas a docentes, estudiantes y padres de familia, con el fin de

implementar estrategias de gestión del tiempo y técnicas motivacionales que ayuden a reducir la procrastinación en el ámbito escolar.

La metodología de investigación de la Dra. Guillermina Baena Paz ha sido una herramienta clave en mi proceso de investigación, proporcionándome una estructura clara y rigurosa para abordar la problemática de la procrastinación en estudiantes de secundaria de manera eficiente y efectiva.

3.1 Método cualitativo y Método cuantitativo

Los métodos cualitativo y cuantitativo son dos enfoques fundamentales en la investigación socio educativa, cada uno con características y objetivos específicos que permiten abordar los fenómenos desde distintas perspectivas.

El método cuantitativo se basa en la recopilación y análisis de datos numéricos para identificar patrones, relaciones y generalizaciones. Este enfoque utiliza instrumentos estandarizados como encuestas, cuestionarios y pruebas que permiten medir variables de manera objetiva.

Según Gurdian Fernández (2007), "el método cuantitativo permite establecer relaciones de causa-efecto y generalizar los resultados a poblaciones más amplias" Su aplicación en la investigación educativa es útil para evaluar el desempeño estudiantil, identificar tendencias y validar hipótesis mediante el análisis estadístico.

Por otro lado, el método cualitativo se enfoca en la comprensión profunda de los fenómenos sociales y educativos desde la perspectiva de los participantes. Este enfoque busca explorar significados, experiencias y contextos mediante técnicas como entrevistas, observaciones y análisis de documentos.

Gurdian Fernández (2007) señala que "la investigación cualitativa permite captar la riqueza y complejidad de las interacciones humanas en su contexto natural". A diferencia del enfoque cuantitativo, el cualitativo no busca generalizar, sino comprender la realidad desde una perspectiva interpretativa.

En mi proyecto de investigación sobre "El impacto de procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria" , la aplicación de ambos métodos me ayudará a proporcionar una visión integral del problema. El cual utilizaré el método cuantitativo para recopilar datos a través de encuestas aplicadas a los estudiantes, lo que me permitirá identificar la frecuencia y los factores asociados a la procrastinación. Al mismo tiempo, el método cualitativo me permitirá profundizar en las percepciones y emociones de los estudiantes mediante entrevistas semiestructuradas, para comprender cómo viven y enfrentan la procrastinación en su vida diaria.

De esta manera, la combinación de ambos enfoques fortalecerá mi investigación, permitiendo obtener datos sólidos y una comprensión más profunda del problema. Como menciona Gurdian Fernández (2007), "La complementariedad de los enfoques cualitativo y cuantitativo ofrece una visión más completa de la realidad investigada", lo cual resulta clave para la toma de decisiones educativas basadas en evidencias.

3.2 Triangulación

La triangulación dentro del texto Paradigma Cualitativo de la Investigación Socio educativa de Alicia Gurdian Fernández (2007), la triangulación es un proceso metodológico esencial en la investigación cualitativa, ya que permite mejorar la validez de los resultados al combinar diferentes fuentes de información, perspectivas o métodos. Este enfoque busca enriquecer la comprensión del fenómeno estudiado, proporcionando una visión más amplia y detallada.

La triangulación no solo se refiere a usar distintas fuentes de datos, sino también a integrar diversas técnicas de recolección de información, lo que facilita un análisis más completo y evita los posibles sesgos que surgen.

También señala Gurdian Fernández (2007), “La triangulación, entendida como el uso de múltiples fuentes de información, perspectivas o enfoques metodológicos, contribuye a la robustez y credibilidad de los hallazgos” .

En mi proyecto de investigación sobre la procrastinación en estudiantes de secundaria, he implementado la triangulación utilizando entrevistas a los estudiantes, observación directa en el aula y encuestas. De esta manera, no solo me baso en lo que los estudiantes dicen sobre su procrastinación, sino también en sus comportamientos y en los datos obtenidos de cuestionarios, lo que me permite tener una comprensión más precisa y profunda del problema. Este enfoque me ayuda a verificar si los datos obtenidos de distintas fuentes son consistentes y si realmente reflejan las actitudes y comportamientos de los estudiantes.

Así mismo, Gurdian Fernández menciona que “al emplear distintos enfoques, se pueden descubrir patrones y variaciones que enriquecen la

interpretación del fenómeno estudiado” (2007, Esta idea se refleja en mi investigación, ya que, al combinar diversas metodologías, puedo observar tanto las causas internas como los factores externos que influyen en la procrastinación de los estudiantes. Al hacer esto, no solo busco aumentar la validez de mis resultados, sino también interpretar de manera más precisa los diferentes aspectos del comportamiento de los estudiantes frente a la procrastinación.

La triangulación en mi investigación no solo me permite validar los resultados desde diferentes perspectivas, sino también me ayuda a obtener una visión más profunda, lo cual es esencial para que mis conclusiones sean lo más completas y confiables posibles.

También involucré a investigadores de diferentes disciplinas, como psicólogos educativos y especialistas en gestión del tiempo, lo que aportó diversas perspectivas al análisis de los datos. Asimismo, apliqué diferentes teorías para examinar el fenómeno de la procrastinación, lo que me permitió obtener una visión más completa del problema. La combinación de diferentes métodos, fuentes de datos y perspectivas teóricas ha enriquecido significativamente mi investigación, proporcionando una base sólida.

3.3 Instrumentos y técnicas de investigación

En la investigación cualitativa, los instrumentos y técnicas de recolección de datos son fundamentales para obtener una comprensión profunda del fenómeno estudiado. Según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Lucio (2014), los

instrumentos cualitativos permiten recolectar información a través de diversos métodos, como entrevistas, observaciones y análisis de documentos, los cuales facilitan el acceso a la realidad desde la perspectiva de los participantes.

En mi proyecto educativo sobre el impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, he implementado una combinación de técnicas cualitativas que me han permitido explorar las razones, motivaciones y factores que influyen en este comportamiento. Algunos de los instrumentos que he utilizado son:

Entrevistas semiestructuradas: Esta técnica me ha permitido recopilar información detallada directamente de los estudiantes, dándoles la oportunidad de expresar sus experiencias y percepciones sobre la procrastinación. Como menciona Taylor y Bogdan (1987), las entrevistas cualitativas proporcionan una visión profunda de las experiencias personales, permitiendo comprender los significados que los individuos atribuyen a sus acciones.

Observación participante: A través de esta técnica, he podido analizar el comportamiento de los estudiantes en su entorno escolar, identificando momentos y patrones en los que tienden a procrastinar. Según Angrosino (2012), la observación participante permite al investigador involucrarse en el contexto de estudio, obteniendo información directa y en su contexto natural.

Cuestionarios abiertos: Además de las entrevistas, he utilizado cuestionarios con preguntas abiertas para permitir a los estudiantes reflexionar sobre sus hábitos de estudio y su percepción de la procrastinación. Estos cuestionarios han sido útiles para recopilar una amplia variedad de respuestas y obtener datos comparables entre los participantes (Hernández Sampieri , 2014).

La combinación de estos instrumentos me ha permitido obtener una visión más completa del problema, ya que cada técnica aporta información desde diferentes ángulos. Como señala Flick (2007), la combinación de métodos permite una triangulación de los datos, mejorando la validez y la profundidad del estudio.

A continuación, describo brevemente los instrumentos empleados:

Para la observación, utilicé un diario de campo donde registré mis observaciones detalladas sobre los comportamientos de los estudiantes relacionados con la procrastinación. (Anexo 1).

En cuanto a las entrevistas, desarrollé guías de entrevista semiestructuradas que me permitieron explorar en profundidad las experiencias de los estudiantes con la procrastinación. Además, diseñé encuestas para recopilar datos cuantitativos de una muestra más amplia. (Anexo 2).

Cuestionario estructurado, lo diseñé cuidadosamente para medir los niveles de procrastinación entre los estudiantes. Incluí preguntas cerradas para evaluar la frecuencia de los comportamientos procrastinadores, sus posibles causas y sus efectos en el rendimiento académico. Este cuestionario me permitió obtener datos cuantitativos de una muestra amplia de estudiantes, proporcionando una visión general de la prevalencia y patrones. (Anexo 3).

Para el análisis de experiencias, recopilé historias de vida escritas por los estudiantes, lo que me proporcionó una perspectiva única sobre sus luchas con la procrastinación. (Anexo 4).

En los grupos de discusión, preparé infografías y trípticos informativos como herramienta visual para presentar los resultados clave de mi investigación. Esta infografía resume de manera clara y atractiva los hallazgos principales, incluyendo estadísticas sobre la prevalencia de la procrastinación, sus causas más comunes y sus efectos en el rendimiento académico. (Anexo 5).

Esta combinación de instrumentos me permitió recopilar datos ricos y variados, proporcionando una visión holística de la procrastinación en el contexto educativo de la secundaria. Tomando siempre en cuenta el enfoque cualitativo propuesto por Gurdián, A. (2007). En el paradigma cualitativo en la investigación Socio-educativa, y McKernan, J. (1999) Investigación-acción y currículum. Para garantizar que la información recopilada sea relevante y llevar una investigación de manera efectiva. Por eso mismo es esencial que estas técnicas y sus instrumentos se utilicen de manera coherente con el enfoque cualitativo, ya que se enfocan en explorar la complejidad de la realidad desde la perspectiva de los participantes, el cual me ayudo obtener datos significativos y comprender mejor “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria”.

4. Diagnóstico

El diagnóstico, según María José Aguilar Idáñez y Ezequiel Ander Egg en el texto de Diagnóstico Social: Conceptos y Metodologías, es un proceso que busca identificar y analizar las características, necesidades y problemáticas de una situación específica para proponer posibles soluciones. Este proceso se fundamenta en varios conceptos clave que se interrelacionan para obtener una comprensión integral de la realidad y plantear estrategias de mejora.

El diagnóstico implica la recopilación y análisis sistemático de información para entender las condiciones de un fenómeno social. Según los autores, "un diagnóstico social es el resultado de un análisis crítico de una realidad, que permite conocer su naturaleza, sus problemas y posibilidades de cambio" (Aguilar Idáñez y Ander Egg, 1995). En mi investigación sobre el impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de la Secundaria Técnica 72, el diagnóstico es el punto de partida para comprender cómo este problema afecta su desempeño académico y emocional.

Identificación de necesidades

Identificar las necesidades implica reconocer aquello que los estudiantes requieren para superar los desafíos relacionados con la procrastinación. Como mencionan los autores, "la identificación de necesidades permite priorizar lo

esencial y dirigir los esfuerzos hacia soluciones efectivas” (Aguilar Idáñez y Ander Egg, 1995).

En mi proyecto he identificado que los estudiantes necesitan desarrollar habilidades de gestión del tiempo y estrategias para enfrentar distracciones, ya que estos son factores recurrentes en sus conductas de procrastinación.

Oportunidades de mejora

Las oportunidades de mejora son las áreas donde es posible intervenir para transformar la situación. Según los autores (Aguilar Idáñez y Ander Egg, 1995). “toda realidad social ofrece posibilidades de cambio si se identifican las fortalezas y recursos disponibles” .En este contexto las oportunidades de mejora en mi investigación incluyen implementar talleres y estrategias sobre manejo del tiempo y técnicas para establecer metas, lo cual podría generar un impacto positivo en el comportamiento de los estudiantes.

Identificación de recursos y medios de acción

Esta etapa implica determinar los recursos disponibles y cómo utilizarlos eficazmente. Aguilar Idáñez y Ander Egg señalan que “los recursos humanos, materiales y organizativos son claves para llevar a cabo acciones que transformen la realidad” (1995). En mi investigación, los recursos incluyen el apoyo de los docentes, la colaboración de las familias y herramientas tecnológicas que faciliten el aprendizaje y la organización de los estudiantes.

A través de la observación, encuestas y entrevistas realizadas con estudiantes, padres de familia y docentes, se han detectado varios factores que contribuyen a la procrastinación en esta institución, tal como :

1. Falta de hábitos de estudio y organización: Muchos estudiantes carecen de rutinas establecidas para realizar sus tareas y prepararse adecuadamente, lo que los lleva a postergar las actividades hasta el último momento.
2. Distracciones tecnológicas: El uso excesivo de dispositivos móviles, videojuegos y redes sociales representa una importante fuente de distracción que interfiere con el tiempo dedicado al estudio.
3. Falta de supervisión y apoyo en el hogar: En algunos casos, los padres de familia no brindan el seguimiento ni la orientación necesaria para que sus hijos desarrollen habilidades de gestión del tiempo y cumplan con sus responsabilidades académicas.
4. Actitudes y creencias que fomentan la procrastinación: Algunos estudiantes han adoptado la mentalidad de "todo a la mera hora" o justifican la postergación como un hábito típico.

En esta investigación sobre la procrastinación en estudiantes de secundaria, he llegado a un diagnóstico claro de la problemática y su impacto en el rendimiento académico. A través de los diversos instrumentos que utilicé, incluyendo cuestionarios, entrevistas y observaciones, pude identificar patrones significativos que revelan la magnitud del problema.

En primer lugar, existe un alto porcentaje de los estudiantes de secundaria, aproximadamente el 70%, admite procrastinar regularmente en sus tareas

académicas. Esta tendencia a postergar las responsabilidades escolares tiene un impacto negativo en sus calificaciones. Además, observé que la procrastinación no solo afecta las calificaciones, sino que también tiene consecuencias emocionales y psicológicas en los estudiantes. Muchos de los estudiantes reportaron experimentar altos niveles de estrés, ansiedad y sentimientos de culpa debido a su hábito de postergar las tareas, creando un círculo vicioso donde el estrés lleva a más procrastinación, lo que a su vez genera más estrés.

Otro hallazgo importante fue que la procrastinación parece aumentar a medida que los estudiantes avanzan en los grados de secundaria. Esto sugiere que, si no se aborda tempranamente, el problema tiende a agravarse con el tiempo.

Los hallazgos de la investigación sobre “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria” proporcionan una visión detallada de los factores que contribuyen a esta problemática, así como las posibles áreas de intervención.

4.1 Espacio externo

El espacio externo en una escuela abarca todas las áreas al aire libre o fuera de los edificios principales, que también forman parte del entorno escolar.

Mi proyecto de desarrollo educativo (PDE) sobre “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria”, se manifiesta en la Secundaria Técnica 72 “Manuel María Contreras”, el cual está

ubicado en Calle Parcela s/n, Lomas de San Bernabé, Alcaldía Magdalena Contreras, con código postal 10350, identificada con la clave CCT 09DST0072T, opera en turnos matutino y vespertino, atendiendo a una población estudiantil diversa.

Alrededor de la escuela se encuentran diversos establecimientos y servicios que forman parte del entorno cotidiano de la comunidad escolar. A poca distancia de la entrada principal, hay pequeñas tiendas de abarrotes donde los estudiantes suelen comprar botanas y bebidas en la hora de la salida. Estos comercios ofrecen productos básicos y son frecuentados tanto por los alumnos como por los vecinos de la zona.

También se pueden encontrar puestos ambulantes de comida ubicados estratégicamente cerca de la secundaria, donde se venden antojitos mexicanos como tacos, quesadillas, tamales y tortas. Estos lugares son concurridos especialmente en la hora de salida de los estudiantes, ya que ofrecen opciones económicas y accesibles para ellos.

En los alrededores de la escuela hay papelerías que proporcionan útiles escolares, fotocopias e impresiones, lo cual es de gran utilidad para los alumnos cuando necesitan material de último momento para sus clases. Además, cerca del plantel se ubican algunos cibercafés que permiten el acceso a internet, lo que facilita a los estudiantes la realización de tareas y consultas en línea.

El transporte público es accesible, ya que en las calles cercanas transitan microbuses y combis que conectan con distintas zonas de la alcaldía y otras áreas de la Ciudad de México. Existen también bases de taxis colectivos que facilitan la movilidad de estudiantes y padres de familia.

A nivel de infraestructura urbana, la zona cuenta con calles empedradas y algunas banquetas angostas. Hay áreas verdes en las inmediaciones, con árboles que brindan sombra y contribuyen a un ambiente más agradable. Sin embargo, algunas zonas pueden presentar acumulación de basura debido a la falta de depósitos adecuados

4.2 Espacio interno

El espacio interno dentro de una escuela se refiere a todas las áreas que están dentro de los edificios o estructuras del plantel educativo. Estos espacios están diseñados para facilitar el aprendizaje, la convivencia y las actividades escolares.

Durante mi investigación y visitas personales a la Escuela Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras", ubicación ya menciona, puedo ofrecer una descripción completa de su espacio interno y estructura de personal.

La escuela secundaria tiene un amplio patio central que sirve como punto de reunión para los estudiantes y también se utiliza para ceremonias y eventos escolares, el edificio principal consta de tres pisos, y entre ellos se encuentra las aulas. En la planta baja se encuentra la dirección, la sala de maestros y la biblioteca escolar, que cuenta con diversos libros y algunos equipos de cómputo para uso de los estudiantes.

Los salones de clase están distribuidos en los tres niveles, equipados con pizarrones, sillas y mesas individuales, cada una de las aulas tiene buena iluminación natural gracias a amplias ventanas.

La escuela cuenta con laboratorios especializados para las clases de ciencias, incluyendo uno de física, uno de química y uno de biología. Estos espacios están equipados con mesas de trabajo, instrumentos básicos y algunos modelos didácticos, aunque observé que algunos equipos parecían necesitar actualización.

La secundaria también ofrece talleres de computación, electricidad, diseño gráfico y Corte y Confección cada uno equipado con herramientas y materiales. En cuanto a las instalaciones deportivas, hay una cancha multiusos donde se practican deportes como básquetbol y voleibol, también hay un área designada para educación física, aunque noté que el espacio es limitado considerando la población estudiantil. Un aspecto que llama la atención fue el esfuerzo por mantener áreas verdes dentro del plantel, existe pequeños jardines y espacios con árboles que proporcionan sombra y un ambiente más agradable.

El espacio interno se distribuye de la siguiente manera: Un edificio principal de tres pisos , con 18 aulas (6 por piso), oficinas administrativas en la planta baja, una biblioteca en el primer piso, sala de maestros en el segundo piso. Un edificio anexo que contiene: 3 laboratorios (física, química y biología), 4 talleres técnicos (computación, electricidad, diseño gráfico y corte y confección), un patio central , una cancha multiusos para deportes, una pequeña área verde

En cuanto a la estructura organizativa y personal: 2 guardias de seguridad que vigilan la entrada y salida de la escuela para mantener el orden del plantel, 576 alumnos distribuidos en 6 grupos de primer grado, 6 grupos de segundo grado y 6 grupos de tercer grado, cada grupo formado alrededor de 32 alumnos, 1 director, un subdirector, responsables de la gestión y administración escolar, 2 secretarías que manejan la documentación y los registros de la escuela, así aproximadamente 18 profesores, 2 orientadoras educativas, 1 trabajador social, 2 bibliotecarios que brindan apoyo adicional a los estudiantes, así como personal de mantenimiento y limpieza encargados de mantener las instalaciones en condiciones adecuadas.



los espacios internos y externos de una escuela son esenciales para garantizar un ambiente funcional, seguro y agradable que promueva tanto el aprendizaje como la convivencia entre los miembros de la comunidad escolar.

4.3 Contexto sociocultural

Al realizar una investigación completa y diversas visitas a la zona, puedo describir el contexto sociocultural de la Escuela Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras" en la Alcaldía Magdalena Contreras.

La escuela se encuentra ubicada en una zona semiurbana de la Ciudad de México, caracterizada por una mezcla de áreas residenciales de clase media-baja y zonas con menor desarrollo urbano. La comunidad que rodea la escuela está compuesta principalmente por familias trabajadoras, muchas de las cuales tienen sus raíces en la migración interna de otras partes de México hacia la capital, donde se mezclan tradiciones de diferentes regiones del país.

El nivel socioeconómico de la mayoría de las familias de los estudiantes puede clasificarse como medio-bajo a bajo, muchos padres trabajan de forma informal al o en empleos de baja remuneración, lo que a menudo resulta en limitaciones económicas para los hogares, por lo que esta situación impacta directamente en los recursos disponibles para la educación de los estudiantes.

En cuanto al nivel educativo de los padres, existe una variación considerable, mientras algunos han completado la educación secundaria o incluso superior, otros solo tienen educación primaria o no han finalizado la educación básica, esta desigualdad en el nivel educativo de los padres influye en el apoyo académico que pueden proporcionar a sus hijos en casa.

La zona enfrenta varios desafíos sociales típicos de áreas urbanas en desarrollo, hay presencia de problemas como el desempleo, la deserción escolar

y, en algunos casos, problemas de seguridad. Sin embargo, también se observa un fuerte sentido de comunidad y solidaridad entre los vecinos.

El acceso a servicios culturales y recreativos en el área es limitado. La escuela es como un centro comunitario importante, ofreciendo no solo educación, sino también actividades culturales y deportivas que benefician a la comunidad.

Es notable el esfuerzo de la comunidad por mejorar sus condiciones de vida. Existen iniciativas locales y programas gubernamentales dirigidos a abordar las necesidades sociales y económicas de la zona, en los cuales la escuela juega un papel importante.

La zona tiene una gran influencia de las costumbres y tradiciones del sureste de la ciudad, como la celebración de las festividades locales, el respeto a las raíces familiares y el trabajo colectivo en la comunidad. A nivel social, muchos de los estudiantes viven en situaciones de vulnerabilidad, con acceso limitado a recursos, lo que puede impactar en su desempeño académico y en sus expectativas de futuro. A pesar de estas dificultades, existe un ambiente de solidaridad entre los jóvenes, que a menudo se apoyan mutuamente en su aprendizaje y desarrollo personal.

En términos culturales, hay un fuerte vínculo con la comunidad local, con algunas tradiciones que se transmiten de generación en generación, como las fiestas patronales y eventos deportivos. Esto crea un contexto escolar muy influenciado por la vida cotidiana y las realidades de sus estudiantes. Es una escuela donde los valores de respeto, esfuerzo y trabajo en equipo son fundamentales para la convivencia y el aprendizaje.

4.4 Los sujetos: sus prácticas y sus vínculos

Los actores involucrados en el contexto educativo, tanto estudiantes, como docentes, están vinculados en las interacciones en el aula y la dinámica general del entorno educativo, el cual busca comprender cómo los sujetos, incluidos docente, alumnos, incluso padres de familia influyen y son afectados por las prácticas educativas existentes.

Después de pasar un tiempo considerable observando y analizando la dinámica en la Escuela Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras", puedo describir las prácticas y vínculos de los sujetos involucrados en esta comunidad educativa.

Los estudiantes, que son la parte esencial de la institución, muestran una diversidad de comportamientos y actitudes. He notado que muchos de ellos enfrentan desafíos socioeconómicos, lo cual a menudo se refleja en su desempeño académico y su participación en actividades escolares, sin embargo, también he observado una resiliencia impresionante y un deseo genuino de superación en muchos de ellos.

Las interacciones entre los estudiantes son complejas y dinámicas, en los cuales existen grupos sociales bien definidos, pero también he notado una amistad general, especialmente cuando se trata de apoyarse mutuamente en tareas académicas o proyectos técnicos.

En cuanto a los docentes, he observado un compromiso significativo con su labor educativa, muchos de ellos van más allá de simplemente impartir clases, involucrándose activamente en la vida de los estudiantes y buscando formas

innovadoras de enseñar a pesar de las limitaciones de recursos. La relación profesor-alumno, en general, parece ser de respeto mutuo, aunque como en cualquier escuela, existen desafíos disciplinarios.

El personal administrativo y de apoyo juega un papel crucial en mantener la escuela funcionando de manera eficiente. He notado cómo trabajan diligentemente para mantener un ambiente ordenado y seguro, a menudo con recursos limitados.

Las interacciones entre el personal docente y administrativo parecen ser mayormente cordiales y colaborativas, aunque ocasionalmente he percibido tensiones, probablemente debido a la presión de cumplir con las demandas educativas y administrativas con recursos limitados.

La relación de la escuela con los padres de familia es un área que presenta tanto fortalezas como desafíos, mientras algunos padres están muy involucrados en la educación de sus hijos, otros, debido a limitaciones de tiempo o recursos, tienen una participación más limitada. La escuela hace esfuerzos para involucrar a los padres a través de reuniones y eventos, pero es evidente que esta es un área que requiere atención continua.

5. Los referentes teóricos

5.1 Teorías aplicadas al contexto educativo sobre la procrastinación

El marco teórico es una parte fundamental de cualquier proyecto de desarrollo educativo, ya que proporciona la base conceptual que permite comprender el problema que se está abordando, así como guiar la planeación e implementación de estrategias de solución. En el caso de mi proyecto sobre el impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, el marco teórico cumple un papel crucial porque me ayuda a analizar las causas, factores y consecuencias de este problema desde una perspectiva educativa, psicológica y social.

De acuerdo con Benilde García Cabrero (2010), el marco teórico en la evaluación educativa es necesario porque permite "explicar el fenómeno de estudio desde diversas perspectivas teóricas y facilita la formulación de indicadores que guíen el análisis y la evaluación de los procesos educativos" Esto significa que, para poder comprender a fondo la procrastinación en los estudiantes de secundaria, es importante contar con una fundamentación teórica que explique el comportamiento procrastinador y permita diseñar estrategias efectivas para su prevención y reducción.

En mi proyecto, el marco teórico me ayuda a identificar las teorías más relevantes sobre la procrastinación, como la teoría de la autorregulación, que explica cómo los estudiantes pueden gestionar mejor su tiempo y esfuerzo para evitar postergar tareas. También se consideran teorías motivacionales, que

abordan la relación entre la procrastinación y la falta de motivación intrínseca o extrínseca en los estudiantes. Gracias a este marco, puedo entender que la procrastinación no solo es un problema de falta de voluntad, sino que está influenciada por factores emocionales, cognitivos y del entorno escolar.

Además, García Cabrero (2010) señala que el marco teórico es indispensable para la selección de indicadores de evaluación educativa, ya que estos permiten medir el impacto de las estrategias implementadas.

5.2 Teoría de Piaget y la adaptación de tareas al desarrollo cognitivo

Jean Piaget fue un psicólogo suizo nacido en 1896, reconocido por su trabajo en el desarrollo cognitivo infantil. Su teoría se centra en que los niños construyen activamente su conocimiento del mundo a través de procesos de asimilación y acomodación. Piaget desarrolló una teoría del desarrollo cognitivo basada en etapas que incluyen la sensoriomotora, preoperacional, de operaciones concretas y de operaciones formales. Estas etapas representan diferentes niveles de capacidad cognitiva que influyen en la forma en que los niños y adolescentes perciben y responden a su entorno (Piaget, 1952).

5.3 Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget

1. Etapa sensoriomotora (0-2 años): Durante esta etapa, los infantes exploran el mundo a través de sus sentidos y acciones motoras. Desarrollan la

permanencia del objeto, es decir, la comprensión de que los objetos siguen existiendo aunque no estén a la vista.

2. Etapa preoperacional (2-7 años): En esta fase, los niños comienzan a usar el lenguaje y los símbolos para representar objetos. Sin embargo, su pensamiento es egocéntrico, lo que significa que tienen dificultades para ver el punto de vista de los demás. También presentan un pensamiento animista, atribuyendo vida a objetos inanimados.
3. Etapa de operaciones concretas (7-11 años): Los niños desarrollan la capacidad de pensar lógicamente sobre eventos concretos. Pueden comprender conceptos como la conservación (el volumen o cantidad de un objeto permanece igual a pesar de los cambios en su apariencia) y la clasificación jerárquica de objetos.
4. Etapa de operaciones formales (11 años en adelante): En esta etapa, los adolescentes desarrollan la capacidad de pensar de manera abstracta y razonar de manera hipotética. Pueden considerar múltiples perspectivas, formular hipótesis y resolver problemas complejos sin necesidad de experimentar directamente.

La teoría de Piaget se relaciona directamente con mi proyecto sobre el impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, ya que permite comprender cómo el desarrollo cognitivo de los adolescentes influye en su capacidad para planificar, organizar y regular su tiempo. En la etapa de operaciones formales, los estudiantes comienzan a desarrollar el pensamiento abstracto, la capacidad de razonar de manera

hipotética y la metacognición, habilidades cruciales para la gestión eficaz del tiempo y la toma de decisiones (Piaget, 1972).

Uno de los aspectos clave en la adaptación de tareas al desarrollo cognitivo, según Piaget es reconocer que los adolescentes pueden enfrentarse a dificultades para integrar la información de manera eficiente debido a su desarrollo cerebral en curso. Por lo tanto, las estrategias educativas deben centrarse en fomentar la autorregulación mediante la división de tareas en partes más manejables, el establecimiento de metas realistas y el refuerzo positivo. Como menciona Piaget: "El aprendizaje es un proceso activo que no se limita a la simple recepción de información, sino que implica la construcción de esquemas cognitivos" (Piaget, 1970).

En la Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras", donde desarrollo mi proyecto, la aplicación de la teoría de Piaget implica diseñar intervenciones educativas que consideren el nivel de desarrollo cognitivo de los estudiantes. Esto implica la incorporación de actividades que promuevan la reflexión crítica, la organización del tiempo y la toma de decisiones responsables, aspectos que son esenciales para reducir la procrastinación.

La teoría de Piaget ofrece un marco valioso para comprender y abordar la procrastinación en estudiantes de secundaria, permitiendo adaptar las estrategias pedagógicas a su nivel de desarrollo cognitivo y así mismo entender cómo la procrastinación puede afectar a los estudiantes de secundaria.

La procrastinación puede ocurrir cuando las tareas no están alineadas con el nivel de desarrollo cognitivo del estudiante. Si una tarea es demasiado simple o

demasiado compleja para el nivel de desarrollo del adolescente, es más probable que la postergue.

5.4 John Dewey y la creación de entornos educativos significativos

John Dewey (1859-1952) fue un filósofo, psicólogo y pedagogo estadounidense, considerado uno de los principales exponentes del pragmatismo y un referente clave en la teoría educativa moderna. Su visión del aprendizaje y la enseñanza transformó la educación, A través de su enfoque, Dewey defendió una educación centrada en el estudiante, donde la escuela no solo fuera un lugar para adquirir conocimientos académicos, sino también para formar ciudadanos críticos, reflexivos y capaces de enfrentarse a los retos de la vida.

La Teoría de Dewey y la Creación de Entornos Educativos Significativos

Dewey propuso que el aprendizaje es más efectivo cuando está conectado con la vida real y las experiencias del estudiante. Un entorno educativo significativo, según Dewey, debe ser interactivo, participativo y centrado en los intereses y necesidades de los estudiantes. El docente, en su teoría, debe actuar como un guía que facilita el aprendizaje, no como el único transmisor de conocimiento. Este enfoque promueve la exploración, la curiosidad y la toma de decisiones informadas por parte del estudiante.

En este sentido, Dewey enfatizó la importancia de la "educación por la experiencia". Donde los estudiantes aprenden no solo a través de la información que reciben, sino también mediante las experiencias que viven y las reflexiones que generan sobre ellas. Así, en lugar de limitarse a una educación basada en la repetición de hechos y fórmulas, Dewey defendió la creación de experiencias educativas que fueran estimulantes y retadoras, lo cual fomenta un aprendizaje significativo. Este tipo de entorno permite que los estudiantes se enfrenten a desafíos reales y se involucren activamente en su propio proceso de aprendizaje.

"La educación no es preparación para la vida; la educación es la vida misma" (Dewey, 1916). Esta cita refleja su visión de la educación como un proceso continuo y dinámico que prepara a los estudiantes no solo para enfrentar exámenes, sino para ser ciudadanos activos, críticos y comprometidos con su entorno.

5.5 Dewey y la Procrastinación en los Estudiantes de Secundaria

La procrastinación, un fenómeno común entre los estudiantes de secundaria, puede estar vinculada a la falta de motivación, la desconexión entre el contenido educativo y la experiencia personal del estudiante, y la falta de un entorno de aprendizaje significativo. Según Dewey, los estudiantes que no encuentran relevancia en lo que están aprendiendo o no tienen un espacio para involucrarse activamente en su educación son más propensos a posponer tareas y

responsabilidades. Cuando los estudiantes tienen la oportunidad de participar en actividades significativas que se conectan con sus intereses y experiencias, es menos probable que se distraigan o procrastinen.

La procrastinación también puede verse como una forma de evitar la ansiedad o la frustración que se genera al enfrentarse a tareas que se perciben como aburridas o irrelevantes. Al involucrar a los estudiantes en actividades que les permitan experimentar, reflexionar y aprender a través de la acción, se crea un ambiente en el que se les da la oportunidad de ser más autónomos y responsables de su aprendizaje.

La teoría educativa de John Dewey se relaciona con mi proyecto al tratar de reducir la procrastinación en estudiantes de secundaria al enfatizar la importancia de crear entornos educativos que sean relevantes, participativos y centrados en el estudiante. Donde los educadores pueden diseñar experiencias de aprendizaje que fomenten la motivación de los estudiantes, involucrándolos en actividades significativas y desafiantes que les permitan ver el valor y la aplicabilidad de lo que están aprendiendo. Esto no solo combate la procrastinación, sino que también promueve el desarrollo de habilidades críticas que son esenciales para el éxito académico y personal.

5.6 Lev Vygotsky y la influencia del entorno social en el aprendizaje

Lev Vygotsky (1896-1934) fue un psicólogo y pedagogo ruso cuyas ideas sobre el desarrollo cognitivo y la influencia del entorno social en el aprendizaje siguen siendo fundamentales en el campo de la psicología educativa. A través de su

teoría sociocultural, Vygotsky destacó la importancia de la interacción social y del lenguaje en el proceso de aprendizaje, proponiendo que el conocimiento no se desarrolla de manera aislada, sino en un contexto social y cultural compartido. La teoría de Vygotsky ha tenido una gran influencia en la educación, ya que pone énfasis en cómo los estudiantes aprenden y desarrollan habilidades a través de la colaboración con otros, lo que tiene implicaciones directas para abordar problemas como la procrastinación en estudiantes de secundaria.

Vygotsky fue un defensor de la idea de que el desarrollo cognitivo de los niños no ocurre solo dentro del individuo, sino que es un proceso dinámico en el contexto cultural y social en el que se encuentra el estudiante. Para Vygotsky, las interacciones sociales son fundamentales para el aprendizaje, ya que los individuos adquieren nuevas habilidades y conocimientos a través de la colaboración con otros más experimentados, como los maestros, los compañeros o los adultos en su entorno.

La Influencia del Entorno Social en el Aprendizaje

La teoría de Vygotsky es la zona de desarrollo próximo (ZDP) que describe la distancia entre lo que un estudiante puede hacer de manera independiente y lo que puede hacer con la ayuda de un adulto o compañero más preparado en conocimientos. Para Vygotsky, el aprendizaje ocurre eficazmente en esta zona, ya que permite al estudiante realizar tareas que, aunque no puede completar solo, son alcanzables con el apoyo adecuado.

La interacción social y el lenguaje son fundamentales en la ZDP, ya que el aprendizaje se da mediante la "scaffolding" o andamiaje, donde los más capacitados brindan apoyo y orientación al estudiante para que este logre avanzar en tareas que de otro modo no podría completar por sí mismo. Esta colaboración es fundamental para el aprendizaje, ya que no solo facilita el conocimiento de contenido, sino que también ayuda al estudiante a desarrollar habilidades cognitivas más complejas.

Vygotsky también argumentó que el desarrollo cultural y social de los individuos está intrínsecamente ligado al aprendizaje. En su enfoque, la cultura y las herramientas cognitivas (como el lenguaje y los símbolos) son fundamentales para el desarrollo del pensamiento y, por lo tanto, para el aprendizaje efectivo. Esta visión resalta la importancia de crear un entorno educativo en el que los estudiantes puedan interactuar de manera significativa con sus compañeros y docentes, para que puedan aprender de las experiencias compartidas y avanzar en el desarrollo cognitivo.

De acuerdo con Vygotsky en su obra de pensamiento y lenguaje (1934) , El aprendizaje que se realiza en la zona de desarrollo próximo (ZDP), es el aprendizaje real y que es fundamental para comprender cómo la proximidad social y el apoyo pueden hacer factores importantes para el éxito en el aprendizaje, este apoyo se llama "andamiaje.

Vygotsky también resalta en su obra, el papel del lenguaje como una herramienta fundamental en el desarrollo del pensamiento. Según él, el lenguaje no solo es un medio de comunicación, sino que también es una herramienta para organizar el pensamiento y resolver problemas. Además, la cultura juega un papel

crucial en este proceso, ya que los niños aprenden a través de las herramientas y símbolos que su cultura les proporciona.

La teoría de Vygotsky destaca que el aprendizaje es un proceso social y colaborativo. Los estudiantes aprenden mejor cuando interactúan con otros y cuando tienen acceso al apoyo necesario en el momento adecuado, dentro de un contexto cultural que les permita desarrollar su pensamiento y habilidades.

5.7 Vygotsky y la Procrastinación en los Estudiantes de Secundaria

La procrastinación, un fenómeno muy común en los estudiantes de secundaria, a menudo está vinculada a la falta de motivación, la desconexión del aprendizaje y la falta de apoyo adecuado. La teoría de Vygotsky ofrece una perspectiva interesante sobre cómo el entorno social y la interacción con otros pueden influir en la superación de la procrastinación. Para Vygotsky, los estudiantes no solo desarrollan sus habilidades cognitivas a través de sus propios esfuerzos, sino también mediante el apoyo que reciben de su entorno social.

Cuando los estudiantes enfrentan tareas que les resultan abrumadoras o difíciles de abordar, pueden recurrir a la procrastinación como una forma de evitar el desafío. Sin embargo, si el estudiante tiene el apoyo adecuado de sus compañeros o maestros, como ocurre en la ZDP, puede superar este bloqueo y avanzar en su aprendizaje. El andamiaje social que proporciona el entorno educativo, donde los estudiantes trabajan en colaboración y reciben retroalimentación continua, puede ayudar a reducir la procrastinación al

proporcionar estructura, apoyo emocional y la motivación necesaria para completar tareas.

El aprendizaje colaborativo, un enfoque que fomenta la interacción social entre los estudiantes, también puede ser una herramienta útil para combatir la procrastinación. Al trabajar en equipo, los estudiantes no solo tienen la oportunidad de aprender de otros, sino que también sienten una mayor responsabilidad y motivación para contribuir al grupo. Este enfoque no solo promueve la socialización y el trabajo en equipo, sino que también ayuda a reducir la procrastinación al crear un ambiente de aprendizaje en el que los estudiantes se sienten apoyados y comprometidos.

"El conocimiento se construye socialmente" (Vygotsky, 1932;1934). Esta cita resalta cómo el aprendizaje no solo ocurre dentro del individuo, sino que también se alimenta de las interacciones del entorno social. Al proporcionar un entorno en el que los estudiantes puedan interactuar y recibir apoyo, es posible disminuir la procrastinación y fomentar un mayor compromiso con el aprendizaje.

La teoría de Vygotsky ofrece una perspectiva valiosa para abordar la procrastinación en estudiantes de secundaria, ya que enfatiza la importancia del entorno social en el aprendizaje. El apoyo de los compañeros, el trabajo en equipo y la interacción con el maestro pueden proporcionar la motivación y la estructura necesarias para reducir la procrastinación. La creación de un ambiente en el que los estudiantes reciban retroalimentación constante y trabajen juntos para resolver problemas puede ayudar a mejorar su participación y reducir su tendencia a procrastinar.

Las teorías de Piaget, Dewey y Vygotsky son fundamentales para abordar la procrastinación en estudiantes de secundaria, especialmente en mi proyecto de desarrollo educativo(PDE). Estas tres teorías aportan perspectivas que ayudan a entender cómo el desarrollo cognitivo, los entornos educativos significativos y la interacción social influyen directamente en el aprendizaje y la gestión del tiempo de los estudiantes.

A continuación, explico cómo cada teoría se involucran en mi proyecto de desarrollo educativo (PDE), sobre “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria”

Teoría de Piaget: Adaptación de tareas al desarrollo cognitivo

Jean Piaget, conocido por su teoría del desarrollo cognitivo, sostiene que los niños y adolescentes atraviesan diferentes etapas de desarrollo que afectan su forma de pensar y razonar. En la etapa de operaciones formales, que es cuando los estudiantes de secundaria comienzan a desarrollar habilidades de pensamiento abstracto y razonamiento hipotético, surgen habilidades cruciales para la gestión del tiempo y la toma de decisiones. Estos estudiantes tienen la capacidad de planificar y organizar, pero pueden no hacerlo eficientemente debido a su desarrollo cognitivo en curso.

En mi proyecto, la teoría de Piaget ayuda a comprender que, si las tareas no están adecuadamente adaptadas al nivel de desarrollo de los estudiantes, pueden recurrir a la procrastinación. Las tareas muy complejas o demasiado simples pueden generar ansiedad o falta de interés, lo que lleva a postergar su realización. Por lo tanto, adaptar las tareas a la zona de desarrollo de los

estudiantes, como sugiere Piaget, y dividir las en partes más manejables puede ser clave para reducir la procrastinación.

Teoría de Dewey: Creación de entornos educativos significativos

La teoría de John Dewey propone que el aprendizaje es más efectivo cuando está conectado con la vida real y las experiencias del estudiante, así como en la creación de entornos educativos donde los estudiantes participan activamente en su propio aprendizaje, a través de actividades significativas que fomenten su curiosidad y la reflexión crítica.

En relación con la procrastinación y la teoría de Dewey los estudiantes de secundaria son más propensos a postergar tareas ya que no encuentran relevantes o interesantes las actividades escolares. Si las actividades educativas no se vinculan con sus intereses o con situaciones prácticas que puedan enfrentar en su vida diaria, los estudiantes tienden a procrastinar. En mi proyecto, esta teoría se traduce en la importancia de diseñar experiencias de aprendizaje que sean significativas y desafiantes para los estudiantes, lo que aumentará su motivación y reducirá la procrastinación. Si los estudiantes de secundaria trabajan de manera colaborativa y reciben ayuda necesaria de sus compañeros y maestros, es menos probable que procrastinen al crear un entorno educativo en el que los estudiantes reciban retroalimentación constante y trabajen juntos.

Las tres teorías se combinan en mi proyecto sobre la procrastinación en estudiantes de secundaria, proporcionando un marco educativo integral. La teoría de Piaget nos ayuda a adaptar las tareas a su desarrollo cognitivo, la de Dewey

nos guía a crear entornos educativos significativos y la de Vygotsky resalta la importancia del entorno social y el apoyo en el aprendizaje.

Al aplicar estos enfoques, podemos reducir la procrastinación al hacer que los estudiantes se involucren activamente, reciban el apoyo adecuado y enfrenten desafíos que sean apropiados para su nivel de desarrollo cognitivo.

6. Problema de investigación

6.1 Problematización

Este proyecto de desarrollo educativo (PDE) tiene como objetivo abordar un tema crucial que afecta directamente el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria la procrastinación. En la Secundaria Técnica 72 “Manuel María Contreras”, ubicada en la Alcaldía Magdalena Contreras de la CDMX, la procrastinación se ha convertido en una de las principales barreras para que los estudiantes logren desarrollar su capacidad escolar. La procrastinación es la tendencia a postergar tareas, actividades o responsabilidades, lo cual puede parecer algo pequeño, pero tiene un gran impacto en el rendimiento académico de los jóvenes.

Los estudiantes de secundaria, que se encuentran en una etapa de transición y desarrollo, son especialmente vulnerables a la procrastinación, ya que enfrentan nuevos desafíos, tanto académicos como personales. Esta actitud hacia el estudio y las tareas escolares puede llevar a consecuencias negativas, como una disminución en sus calificaciones, lo cual, a su vez, afecta su autoestima y su motivación para seguir adelante. Además, la procrastinación también está relacionada con otros factores como el miedo al fracaso y la ansiedad, que son comunes entre los adolescentes.

Otro aspecto importante es el contexto familiar y social en el que los estudiantes se desarrollan. Muchas veces, las distracciones en el hogar, como el

uso excesivo de dispositivos electrónicos o la falta de un ambiente adecuado para estudiar, contribuyen a la procrastinación.

Estas distracciones pueden generar un círculo vicioso donde el estudiante se siente desmotivado o incapaz de cumplir con sus responsabilidades académicas.

Además, la percepción de los docentes sobre la procrastinación también juega un papel fundamental. En algunos casos, los maestros pueden ver a los estudiantes procrastinadores como irresponsables o desinteresados, lo cual puede generar un distanciamiento en la relación educativa. Esto puede afectar negativamente la dinámica del aula y la disposición de los estudiantes para participar activamente en el proceso de aprendizaje.

Este proyecto tiene como propósito identificar las causas de la procrastinación en estos estudiantes, comprender cómo influye en su rendimiento académico y, a partir de allí, implementar estrategias efectivas que les ayuden a superar este obstáculo. A través de la creación de un entorno educativo más consciente de estas dificultades y la promoción de habilidades de autogestión y organización, se busca mejorar el rendimiento académico de los estudiantes y, al mismo tiempo, aumentar su motivación y autoestima.

6.2 Pregunta de investigación

La pregunta de investigación plantea una exploración profunda sobre las causas de la procrastinación en los estudiantes de la Secundaria Técnica 72, así como la búsqueda de estrategias efectivas para abordar esta problemática, con el fin de entender mejor las razones detrás de este comportamiento. La procrastinación es un fenómeno complejo que no se limita únicamente a la falta de organización o tiempo, tiene diversas causas que pueden estar relacionadas con aspectos emocionales, sociales, familiares e incluso pedagógicos. Por lo tanto, resulta fundamental explorar todos estos factores para poder abordar el problema de manera integral.

Es importante entender que la procrastinación en los estudiantes no solo es un obstáculo para el aprendizaje, sino que también puede afectar su bienestar emocional. Algunos estudiantes pueden procrastinar debido a un miedo al fracaso, que los lleva a evitar la tarea para no enfrentarse a la posibilidad de no cumplir con las expectativas. Otros pueden sentirse abrumados por la carga de trabajo escolar y no saber cómo priorizar sus tareas. Incluso, la falta de una disciplina y la falta de motivación pueden ser factores claves que contribuyen a este comportamiento.

Por otro lado, el contexto en el que viven los estudiantes también juega un papel importante en la procrastinación. Las distracciones del hogar, la presión social, o incluso la falta de un ambiente adecuado para el estudio pueden influir en la tendencia a postergar tareas. Esto significa que, más allá de la falta de interés o

esfuerzo, la procrastinación puede tener raíces más profundas relacionadas con el entorno en el que los estudiantes se desarrollan.

A partir de esta comprensión de las causas, la pregunta de investigación también busca identificar y explorar estrategias efectivas para combatir la procrastinación.

Pregunta de investigación:

¿Cuáles son las causas de la procrastinación en los estudiantes de la secundaria técnica 72 y qué estrategias pueden ayudar a atender esta situación problemática?

6.3 Delimitación del problema

La delimitación del problema es un proceso fundamental en la investigación, ya que permite precisar el objeto de estudio y establecer los límites dentro de los cuales se desarrollará el análisis. Según Sampieri, Collado y Lucio (2014), “la delimitación del problema implica establecer con claridad qué se va a estudiar, hasta dónde llega la investigación y cuál es su contexto específico”.

La procrastinación se presenta dentro de las instalaciones de la Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras". El impacto de la procrastinación se manifiesta principalmente en los espacios académicos, como las aulas, laboratorios, talleres y salones de informática, donde los estudiantes deben cumplir con tareas, trabajos y actividades escolares.

La procrastinación es un problema recurrente que se observa durante el ciclo escolar en curso, afectando el desempeño académico y el desarrollo de habilidades de los estudiantes a lo largo de los tres grados de secundaria.

Pero la procrastinación se manifiesta en el ámbito educativo y académico, específicamente en el contexto de la educación secundaria técnica, el cual implica la postergación voluntaria de tareas, trabajos, actividades y responsabilidades escolares por parte de los estudiantes, lo que afecta su rendimiento, desarrollo de habilidades y formación integral.

Recordemos que la procrastinación se define como la tendencia a posponer o retrasar tareas y actividades académicas a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas que esto puede provocar, como estrés, ansiedad, bajo rendimiento y abandono de los estudios. Esta delimitación permite enfocar la intervención en la problemática de la procrastinación dentro del contexto educativo en los estudiantes de la Secundaria Técnica 72, con el fin de implementar estrategias efectivas para abordar esta situación y promover un mejor desempeño académico y desarrollo.

6.4 Planteamiento

El planteamiento es el primer paso en cualquier investigación, ya que permite definir con claridad qué se quiere estudiar y por qué es relevante hacerlo. Es importante formular el problema de manera precisa y estructurada, considerando su contexto y justificación. Según Sampieri, Collado y Lucio (2014), “plantear el

problema implica afinar y estructurar formalmente la idea de investigación, desarrollando su contexto y delimitándolo adecuadamente”

La procrastinación es un fenómeno que se ha identificado como un problema recurrente en los estudiantes de la Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras", Esta conducta, que implica la postergación voluntaria de tareas y responsabilidades académicas, tiene un impacto negativo en el rendimiento escolar y el desarrollo de los alumnos.

A través de observaciones, encuestas y entrevistas realizadas con estudiantes, padres de familia y docentes, se ha detectado diversos factores como la falta de hábitos de estudio, las distracciones tecnológicas, la falta de supervisión y apoyo en el hogar que fomentan la procrastinación, contribuyen a esta problemática.

Por lo que es fundamental abordar esta situación de manera adecuada, involucrando a todos los actores estudiantes, padres de familia y docentes, el cual se requiere implementar estrategias que fomenten hábitos de estudio, organización y gestión del tiempo, así como promover la motivación y el establecimiento de metas claras en los alumnos. Además, es necesario concientizar a los padres sobre su papel crucial en el apoyo y seguimiento de las actividades académicas de sus hijos, y brindar capacitación a los docentes para que puedan implementar técnicas efectivas en el aula. Solo a través de un enfoque colaborativo y el compromiso de toda la comunidad educativa, se podrá reducir la procrastinación y sus efectos negativos en el desempeño y el desarrollo integral de los estudiantes de la Secundaria Técnica 72.

6.5 Justificación

La decisión de abordar la problemática de la procrastinación en los estudiantes de la Secundaria Técnica 72, tiene como fin de comprender la manera que afecta significativamente el desempeño académico, la formación integral y el desarrollo personal de los adolescentes en esta etapa crucial de su vida. La procrastinación, también conocida como la postergación voluntaria e innecesaria de tareas importantes suele tener consecuencias negativas, el cual se ha convertido en un obstáculo común en el contexto educativo, especialmente en nivel secundaria, donde los estudiantes enfrentan mayores exigencias académicas y sociales.

La Secundaria Técnica 72 representa un espacio educativo diverso y desafiante, donde los estudiantes provienen de diferentes contextos socioeconómicos y culturales. En este contexto, la procrastinación no solo retrasa el cumplimiento de las tareas escolares, sino que también afecta el desarrollo de habilidades esenciales como la gestión del tiempo, la autodisciplina y la capacidad de tomar decisiones. Además, las consecuencias de este acontecimiento no solo se limitan al ámbito académico, sino que también impactan en el bienestar emocional de los estudiantes, generando estrés, ansiedad y sentimientos de frustración.

La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios significativos en las áreas cognitivas, emocional y social. Durante este periodo, los jóvenes desarrollan su identidad y construyen habilidades que serán fundamentales para su futuro. Sin embargo, también es una etapa en la que los estudiantes pueden experimentar dificultades para manejar su tiempo y prioridades, lo que los hace

especialmente vulnerables a la procrastinación. En la Secundaria Técnica 72, esta problemática puede verse agravada por factores como la falta de recursos pedagógicos para promover la autonomía en el aprendizaje, la presión social y las distracciones tecnológicas.

El interés por abordar este tema también surge de la observación que varios de los adolescentes que cursan nivel secundaria muestran a procrastinar, y se ha identificado una tendencia recurrente a posponer actividades escolares, como la entrega de proyectos, la preparación para exámenes y la participación activa en clase. Esta situación no solo dificulta el cumplimiento de los objetivos educativos, sino que también limita el potencial de los estudiantes para desarrollar habilidades críticas necesarias en su vida futura.

7. Diseño y desarrollo de la propuesta innovadora

Para abordar la procrastinación académica en estudiantes de secundaria, es fundamental implementar estrategias que fomenten la autorregulación y la gestión efectiva del tiempo. Técnicas como la técnica Pomodoro, la creación de un entorno de estudio libre de distracciones y el establecimiento de rutinas diarias han demostrado ser efectivas para combatir este comportamiento (Huffington Post, 2024). Además, es esencial que los educadores y padres brinden apoyo emocional y académico, promoviendo un ambiente que facilite el desarrollo de habilidades de planificación y organización en los estudiantes.

En la creación de mi propuesta innovadora para el Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE), que se enfoca en "El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria", he puesto especial atención en desarrollar un enfoque integral que aborde este problema de manera efectiva y sostenible.

El primer paso en el diseño fue realizar un diagnóstico de la situación actual. Esto incluyó la recopilación de datos y observaciones para entender cómo y por qué la procrastinación afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Esta fase fue de suma importancia, ya que me permitió identificar no solo las causas subyacentes de la procrastinación, sino también las áreas específicas en las que se necesita intervención.

Con esta información, diseñé una serie de estrategias innovadoras que se centran en modificar los hábitos de estudio y mejorar la gestión del tiempo entre los estudiantes. La propuesta incluye la implementación de talleres de

capacitación en técnicas de estudio, el uso de herramientas digitales para la organización y seguimiento de tareas, y la creación de un sistema de apoyo que involucra a padres y maestros para motivar y guiar a los estudiantes.

En el desarrollo de la propuesta también consideró la importancia de evaluar continuamente su efectividad. Por ello, se han incorporado mecanismos de monitoreo y retroalimentación que permitirán ajustar las estrategias conforme avance su implementación, asegurando que la intervención siga siendo relevante y efectiva para los estudiantes.

En definitiva, este proyecto no solo busca reducir la procrastinación, sino también mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de manera adecuada y precisa, promoviendo hábitos que les serán útiles no solo en la escuela, sino también en su vida futura.

7.1 Estrategias y acciones para la solución del problema.

Estudiantes

- Enseñar técnicas de estudio, organización y planificación.
- Orientar para la presentación de tareas y/o trabajos.
- Enseñarles a centrarse en la tarea que están realizando, evitando distracciones.
- Enseñar a terminar las tareas y no dejarlas a medias.
- Que tenga claridad y priorizar metas a corto y largo plazo.

Docentes

- Corregir perdidas de tiempo dentro del aula.
- Garantizar al estudiante un entorno favorable de aprendizaje.
- En caso de los estudiantes con poca motivación, comenzar proponiéndoles metas y animarlos a que poco a poco avancen y busquen metas más altas.

Padres de familia-tutores

- Enseñarles a actuar de forma metacognitiva revisando el proceso de su propio aprendizaje. (qué, cómo y cuánto estoy aprendiendo).
- Motivarlos a que desarrollen autonomía ante los estudios y en la toma de decisiones.
- Reconocer sus puntos positivos, para trabajar con ellos a fin de ir haciendo fuerte su constancia por estudiar.
- Fortalecer su autoestima.

7.2 Diseño de la Propuesta de Desarrollo Educativo (PDE)

En la creación de mi propuesta innovadora para el Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE), teniendo mi propuesta como nombre “Transformación educativa para la gestión del tiempo y motivación ante la procrastinación”, surge a través del problema de intervención sobre "El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria".

Para dicho proyecto de intervención se ha diseñado una propuesta la cual consiste en darle a conocer a los estudiantes de dicha institución educativa diferentes estrategias que pueden utilizar para dejar de procrastinar, se trabajaría en conjunto con los docentes para conocer e intercambiar estrategias y el cómo ayudan a los estudiantes a realizar mejor sus actividades y formular adecuadamente sus metas dentro de cada curso y por ultimo informar y brindarles estrategias a los padres de familia-tutores para poder ayudar a sus hijos.

Propuesta para los hábitos de organización de los estudiantes, establecimiento de metas y gestión efectiva del tiempo.

Propuesta

“Transformación educativa para la gestión del tiempo y motivación ante la procrastinación”

1. Introducción y diagnóstico (15-20 minutos): Dar una breve explicación sobre la importancia de la organización y gestión del tiempo, aplicar un cuestionario rápido para que los estudiantes evalúen sus hábitos actuales.
2. Establecimiento de metas (30 minutos): Enseñar el método SMART para establecer metas (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y temporales), realizar un ejercicio práctico: cada estudiante estableciendo 2 o 3 metas académicas usando este método.

3. Técnicas de gestión del tiempo (45 minutos): Presentar métodos como la técnica Pomodoro, la matriz de Eisenhower, o el método GTD (Getting Things Done), explicar el uso de cada método.
4. Creación de un horario personal (30 minutos): Guiar a los estudiantes en la creación de un horario semanal que incluya tiempo para estudio, descanso y actividades extracurriculares, presentar herramientas útiles como calendarios, apps de gestión de tareas, o planificadores físicos.
5. Manejo de distracciones (20 minutos): Realizar una Discusión grupal sobre distracciones comunes y estrategias para manejarlas, donde cada estudiante identificará sus principales distracciones y poder proponer soluciones.
6. Establecimiento de rutinas de estudio (30 minutos): Explicar la importancia de las rutinas, realizar un actividad donde los estudiantes diseñan su rutina de estudio ideal.

Materiales necesarios: Hojas de trabajo para cada actividad, Ejemplos de calendarios y planificadores y obtener acceso a computadoras o dispositivos móviles para demostrar apps (si es posible)

Seguimiento: Programar sesiones breves de seguimiento cada semana o cada dos semanas y proporcionar recursos adicionales como videos o lecturas sobre gestión del tiempo.

Propuesta para crear un entorno de aprendizaje favorable que ayude a combatir la procrastinación.

1. Diseñar un espacio de estudio ideal: Los estudiantes dibujaran o describirán su espacio de estudio ideal.
2. Taller de organización del escritorio: Enseñar técnicas de organización (como el método KonMari para escritorios y crear una zona libre de distracciones, Identificar y eliminar elementos distractores del área de estudio y establecer reglas para mantener dicha zona libre (por ejemplo, no usar el teléfono).
3. Crear un "kit anti-procrastinación": Reunir herramientas útiles (temporizadores, listas de tareas, snacks saludables), crear un "rincón de descanso" designar un área específica para descansos cortos.

7.3 Procedimiento de la implementación de la propuesta

(Calendario de actividades y registro de los datos de la puesta en marcha del diseño).

Para poder aplicar estrategias o acciones mencionadas se realizará un calendario de actividades, donde se brindará un espacio de 20 a 25 minutos a cada grupo y se les proporcionará material. Posteriormente se realizará sesiones breves de seguimiento (15-20 min cada una) con padres o tutores para compartir estrategias y poder ayudar a sus hijos a dejar de procrastinar.

7.4 Cronograma

CALENDARIO DE ACTIVIDADES	
Propuesta	“Transformación educativa para la gestión del tiempo y motivación ante la procrastinación”
Fecha de inicio	Lunes 8 de Julio 2024
Fecha de termino	Lunes 19 de julio 2024
MES JULIO 2024	
Semana 1	Actividades a realizar
Lunes 8 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Lunes: Introducción y diagnóstico (20 min)
Martes 9 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de metas (30 min)
Miércoles 10 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de gestión del tiempo (45 min)
Jueves 11 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de un horario personal (30 min)
Viernes 12 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de distracciones (20 min)
Semana 2	Actividades a realizar
Lunes 15 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de rutinas de estudio (30 min)
Martes 16 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño del espacio de estudio ideal (30 min)
Miércoles 17 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de organización del escritorio (45 min)
Jueves 18 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Creación del "kit anti-procrastinación" (30 min)
Viernes 19 Julio	<ul style="list-style-type: none"> • Sesiones breves de seguimiento (15-20 min cada una)

7.5 Registro de datos de puesta en marcha.

Registro de datos de puesta en marcha	
Propuesta	“Transformación educativa para la gestión del tiempo y motivación ante la procrastinación”
Fecha de inicio	Lunes 8 de Julio 2024
Fecha de termino	Lunes 19 de julio 2024
Mes Julio 2024	
Semana 1	Registro de datos
Lunes 8 Julio	<p>Introducción y diagnóstico (20 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia: 28/30 estudiantes (93.3%) • Resultados del cuestionario inicial: Nivel promedio de procrastinación: 7.5/10 • Principal razón de procrastinación: Distracciones tecnológicas (65%) • Interés mostrado por los estudiantes: Alto (4.5/5)
Martes 9 Julio	<p>Establecimiento de metas (30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia: 29/30 estudiantes (96.7%) • Metas SMART establecidas <p>Tipos de metas más comunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar calificaciones (40%) • Completar proyectos a tiempo (35%) • Reducir tiempo en redes sociales (25%)
Miércoles 10 Julio	<p>Técnicas de gestión del tiempo (45 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistencia: 30/30 estudiantes (100%) • Técnica más popular: Pomodoro (60% de preferencia) • Dificultad reportada: Mantener la concentración durante los intervalos de trabajo

Jueves 11 Julio	<p>Creación de un horario personal (30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia: 27/30 estudiantes (90%) Estudiantes que completaron su horario: 25/27 (92.6%) Elemento más común en los horarios: Tiempo dedicado al ejercicio físico
Viernes 12 Julio	<p>Manejo de distracciones (20 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia: 28/30 estudiantes (93.3%) 3 distracciones identificadas: Redes sociales, notificaciones del teléfono y ruido ambiental
Semana 2	Registro de datos
Lunes 15 Julio	<p>Establecimiento de rutinas de estudio (30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia: 29/30 estudiantes (96.7%) Tiempo promedio asignado al estudio en las rutinas: 2.5 horas al día. Elemento más común en las rutinas: Descansos activos entre sesiones de estudio
Martes 16 Julio	<p>Diseño del espacio de estudio ideal (30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia: 30/30 estudiantes (100%) Características más repetidas en los diseños :Iluminación natural y Escritorio organizado
Miércoles 17 Julio	<p>Taller de organización del escritorio (45 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia: 28/30 estudiantes (93.3%) Estudiantes que planean aplicar el método KonMari: 22/28 (78.6%) Objeto distractor más común identificado: Teléfono móvil
Jueves 18 Julio	<p>Creación del "kit anti-procrastinación" (30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia: 29/30 estudiantes (96.7%) Herramientas más populares en los kits: Temporizador Pomodoro, lista de tareas prioritarias,
Viernes 19 Julio	<p>Sesiones breves de seguimiento (15-20 min cada una)</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia: 30/30 estudiantes (100%) Autoevaluación de mejora en gestión del tiempo: 6.8/10 Cambio en la actitud hacia la procrastinación: 75% reportan una actitud más positiva Temas solicitados para profundizar: Técnicas de concentración y manejo del estrés.

8. Fase de seguimiento y evaluación

8.1 Sistematización de la aplicación parcial y sus resultados

Los resultados obtenidos de la aplicación de los diversos instrumentos y el desarrollo de la propuesta de intervención me permitió explorar a fondo el impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la técnica 72, para comprender las experiencias, actitudes y comportamientos de los estudiantes en relación con la procrastinación desde su propia perspectiva.

Las técnicas elegidas, como la observación participante, las entrevistas, el análisis de experiencias y los grupos de discusión, permitirán obtener una comprensión profunda de este fenómeno, lo que a su vez contribuirá a desarrollar estrategias efectivas para abordar este desafío en el ámbito escolar.

Con ayuda de diversos instrumentos de aplicación, se describe los hábitos de estudio de los estudiantes de la secundaria técnica 72, así como seguimiento de tareas, uso de la tecnología, distracciones y métodos de organización. También se considera la importancia de la participación de los padres de familia en involucrarse más en los métodos de estudio de sus hijos, darles seguimientos a las tareas, trabajos realizados en clase y organizar sus trabajos que deben de entregar en algún tiempo determinado, el cual tendrá un impacto positivo al rendimiento académico, bienestar emocional y desarrollo de habilidades de autodisciplina, reduciendo así el estrés y la ansiedad.

Resultados de la implementación de la propuesta

La propuesta "Transformación educativa para la gestión del tiempo y motivación ante la procrastinación" se llevó a cabo en la Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras" en la Alcaldía Magdalena Contreras, con el objetivo de mitigar los efectos negativos de la procrastinación en el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados obtenidos a partir de la implementación de la propuesta se organizaron en categorías: El nivel de comprensión de la procrastinación, identificación de patrones de procrastinación personales, hábitos de organización de los estudiantes, para establecer metas y organizar su tiempo de manera efectiva y creación de un entorno de aprendizaje favorable, presentando un antes, durante y después de la intervención.

TRIANGULACIÓN DE LOS RESULTADOS

Categoría: Nivel de comprensión de la procrastinación.

Antes	Durante	Después (Satisfacción, valoración, rectificaciones ,análisis)
<p>¿Cómo era la situación inicial?</p> <p>Estudiantes, como padres de familia no tenían conocimiento de los efectos negativos de la procrastinación, confundían la procrastinación con falta de interés en sus estudios, falta de motivación.</p> <p>¿Qué propósitos se establecieron?</p> <p>Concientizar a los estudiantes sobre los efectos negativos de la procrastinación y motivarlos a adoptar hábitos más productivos.</p>	<p>¿Cómo fue el desarrollo de la propuesta en esta categoría?</p> <p>Con ayuda de una infografía se les explico a los padres de familia-tutores ¿Qué es la procrastinación? Dándoles a conocer las desventajas y las consecuencias académicas que provoca el posponer el desempeño en las tareas, trabajos y proyectos escolares. Mencionándoles la importancia de involucrarse en la educación de sus hijos y apoyarlos a establecer una meta.</p> <p>¿Qué tensiones se vivieron durante el proceso?</p> <p>Tanto padres ,como estudiantes no tenían conocimiento de los efectos negativos de la procrastinación,por lo que se genero diferentes perspectivas entre padres e hijos sobre el uso del tiempo, provocando desacuerdos entre ellos.</p>	<p>¿Las actividades fueron adecuadas y suficientes para resolver el problema detectado de acuerdo a la categoría que se está evaluando?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considero que esta actividad fue adecuada, para los padres de familia ,como los estudiantes ya que identificaron el concepto de procrastinación, así como sus causas y consecuencias. • Se mejoro la comunicación entre padres e hijos para apoyarse mutuamente. • Se adquirio compromiso por parte de los padre e hijos para combatir la procrastinación.
<p>Contrastación:</p> <p>Para llevar cabo dicha actividad se considero diversos instrumentos de investigación tal como la guía de campo y entrevistas , durante las observación se puede señalar que algunos estudiantes están lidiando con la procrastinación, así también se pudo identificar las percepciones de los estudiantes sobre sus propios hábitos de procrastinación.</p>		

TRIANGULACIÓN DE LOS RESULTADOS

Categoría: Identificación de patrones de procrastinación personales

Antes	Durante	Después (Satisfacción, valoración, rectificaciones, análisis)
<p>¿Cómo era la situación inicial?</p> <p>La mayoría de los estudiantes identifican y aceptan que tiende a postergar por actividades no productivas como las redes sociales y video juegos.</p> <p>¿Qué propósitos se establecieron?</p> <p>Ayudar a los estudiantes a reconocer sus propios hábitos y comportamientos de procrastinación</p>	<p>¿Cómo fue el desarrollo de la propuesta en esta categoría?</p> <p>Cada estudiante debe de realizar un diario de procrastinación, el cual deben de llevar un registro diario durante una semana, anotando tareas pospuestas, razones para posponerlas, emociones asociadas y actividades que realizaron en lugar de la tarea. Se realiza una reflexión de "excusas favoritas": y con ello se hace una lista de las excusas más comunes para procrastinar y se discute en grupo la validez de estas excusas y sus alternativas.</p> <p>¿Qué tensiones se vivieron durante el proceso?</p> <p>La mayoría de los estudiantes no aceptaban que los juegos y redes sociales afectan el rendimiento académico, al contrario según ellos es una forma para relajarse después de un día de clases.</p>	<p>¿Las actividades fueron adecuadas y suficientes para resolver el problema detectado de acuerdo a la categoría que se está evaluando?</p> <p>Considero que la actividad fue adecuada para mejorar hábitos de estudio, motivación y autocontrol para las diversas actividades.</p>

Contrastación:

Para llevar a cabo dicha actividad se considero diversos instrumentos de investigación tal como la guía entrevistas y cuestionarios para analizar y comprender que actividades les llevaba a distraerse y a postergar tareas, así como identificar que hábitos de procrastinación afectan su desarrollo personal y emocional.

TRIANGULACIÓN DE LOS RESULTADOS

Categoría: Hábitos de organización de los estudiantes, para establecer metas y organizar su tiempo de manera efectiva.

Antes	Durante	Después (Satisfacción, valoración, rectificaciones, análisis)
<p>¿Cómo era la situación inicial? Los alumnos no tenían idea de como implementar hábitos de organización y de como gestionar el tiempo para sus actividades.</p> <p>¿Qué propósitos se establecieron? Implementar estrategias para guiar a los alumnos en la creación de un plan de acción personalizado para gestionar el tiempo, mantener la motivación y superar los obstáculos.</p>	<p>¿Cómo fue el desarrollo de la propuesta en esta categoría? Se realiza una breve explicación sobre la importancia de la organización y gestión del tiempo. Se explica el método de Pomodoro para la gestión del tiempo. Se explica el uso de herramientas útiles como calendarios, apps de gestión de tareas, o planificadores físicos.</p> <p>¿Qué tensiones se vivieron durante el proceso? Algunos estudiantes mostraron sentirse cómodos con sus rutinas actuales y se resistieron a adoptar nuevos hábitos de organización.</p>	<p>¿Las actividades fueron adecuadas y suficientes para resolver el problema detectado de acuerdo a la categoría que se está evaluando?</p> <p>Considero que cada una de las actividades implementadas fueron adecuadas para crear conciencia y del por qué es importante gestionar bien su tiempo. También fue de suma importancia que los alumnos comprendieran los beneficios, para sentirse motivados para cambiar sus hábitos y llevar a cabo el método de pomodoro y con ello dividir el tiempo de estudio en tiempos considerados.</p>

Contrastación:

Para llevar a cabo dicha actividad se considero diversos instrumentos de investigación tal como la guía entrevistas para analizar y aplicar cuidadosamente los métodos y técnicas para gestionar el tiempo y la organización de los estudiantes.

TRIANGULACIÓN DE LOS RESULTADOS

Categoría: Creación de un entorno de aprendizaje favorable

Antes	Durante	Después (Satisfacción, valoración, rectificaciones, análisis)
<p>¿Cómo era la situación inicial? Los alumnos no identificaban la importancia de diseñar o adaptar espacios de estudio personalizados, incluyendo la disposición del mobiliario, la iluminación y la organización de los materiales, el cual es esencial para generar un entorno de aprendizaje favorable.</p> <p>¿Qué propósitos se establecieron? Ayudar a los estudiantes a crear un entorno de estudio favorable que minimice las distracciones y promueva la productividad.</p>	<p>¿Cómo fue el desarrollo de la propuesta en esta categoría? Los estudiantes deben dibujar o describir su espacio de estudio ideal. Creando una "zona libre de distracciones". Establecer reglas para mantener esta zona (por ejemplo, no usar el teléfono). Crear listas de reproducción de música que fomenten la concentración. Compartir y discutir qué tipos de música funcionan mejor para diferentes tareas.</p> <p>¿Qué tensiones se vivieron durante el proceso? Algunos estudiantes no estaban dispuestos a cambiar sus hábitos de estudio y murmuraban entre ellos.</p>	<p>¿Las actividades fueron adecuadas y suficientes para resolver el problema detectado de acuerdo a la categoría que se está evaluando?</p> <p>Considero que al implementar estas actividades, los estudiantes no solo mejoran su entorno de estudio, sino que también desarrollan habilidades metacognitivas valiosas para gestionar su aprendizaje y combatir la procrastinación a largo plazo.</p>

Contrastación:

Para llevar cabo dicha actividad se considero diversos instrumentos de investigación tal como la guía entrevistas, guía de observación para analizar y crear espacio de libre distracción y con ello lograr combatir la procrastinación en los estudiantes.

8.2 Resultado General

La propuesta "Transformación educativa para la gestión del tiempo y motivación ante la procrastinación" tiene como objetivo principal proporcionar a los estudiantes herramientas efectivas para combatir la procrastinación y mejorar su rendimiento académico. Esta iniciativa se llevó a cabo en la Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras", ubicada en la Alcaldía Magdalena Contreras. La propuesta se llevó a cabo del 8 al 19 de julio de 2024, con resultados favorables. Se inició con un nivel de procrastinación alto entre los estudiantes, un promedio de 7.5 sobre 10, principalmente debido a distracciones tecnológicas. Sin embargo, el interés mostrado desde el inicio fue muy positivo, con una puntuación de 4.5 sobre 5. Me alegró ver que la asistencia se mantuvo alta durante todo el programa, con un promedio del 95 % de los estudiantes que participaron activamente en las sesiones. Esto demuestra el compromiso de los chicos con su propio desarrollo.

La intervención se estructuró en diferentes fases, con actividades específicas para abordar los hábitos de estudio, la organización del tiempo y la creación de entornos de aprendizaje favorables

Diagnóstico: Se realizó una sesión inicial para sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la organización del tiempo. Durante esta sesión, se aplicó un cuestionario rápido para evaluar los hábitos actuales de los estudiantes, identificando que el 65% de ellos consideraban las distracciones tecnológicas como su principal obstáculo para la gestión del tiempo. Esta fase permitió obtener una línea base para diseñar estrategias adaptadas a sus necesidades.

Establecimiento de Metas: A través de la enseñanza del método SMART, los estudiantes aprendieron a establecer metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y temporales. La mayoría de los estudiantes fijaron metas relacionadas con la mejora de calificaciones (40%) y la reducción del tiempo en redes sociales (25%).

Técnicas de Gestión del Tiempo: Se presentaron diversas estrategias como la técnica Pomodoro y el método GTD (Getting Things Done). La técnica Pomodoro fue la más popular, con un 60% de preferencia entre los estudiantes, aunque algunos manifestaron dificultades para mantener la concentración durante los intervalos de trabajo.

Creación de un horario personal. Con la ayuda de los docentes, los estudiantes diseñaron un horario semanal que incluyó actividades de estudio, descanso y recreación. El ejercicio facilitó que el 92.6% de los participantes completaran su horario, destacando el tiempo dedicado al ejercicio físico como un elemento necesario.

Manejo de Distracciones: Se llevó a cabo una discusión grupal donde los estudiantes identificaron sus principales distractores, como las redes sociales, las notificaciones del teléfono y el ruido ambiental. A partir de esta sesión, se propusieron estrategias efectivas para minimizar las interrupciones y mejorar la concentración.

Establecimiento de rutinas de estudio: La importancia de las rutinas diarias fue abordada en una sesión específica, donde los estudiantes diseñaron su rutina de estudio ideal. El tiempo promedio asignado al estudio fue de 2.5 horas diarias, con descansos activos entre sesiones.

Creación de un Entorno de Aprendizaje Favorable: Se motivó a los estudiantes a diseñar su espacio de estudio ideal, considerando aspectos como la iluminación y la organización del escritorio. La mayoría priorizó la iluminación natural y un entorno libre de distracciones.

Taller de Organización del Escritorio: Se enseñaron técnicas de organización basadas en el método KonMari, donde el 78.6% de los estudiantes manifestaron su intención de aplicarlo en sus espacios de estudio.

Creación del "Kit Anti-Procrastinación": Los estudiantes reunieron herramientas como temporizadores, listas de tareas y snacks saludables para mejorar el rendimiento escolar. La herramienta más popular fue el temporizador Pomodoro.

La propuesta resultó ser una estrategia efectiva para ayudar a los estudiantes a gestionar su tiempo y mejorar su rendimiento académico, se sugiere la implementación de un programa de capacitación continua para docentes y estudiantes, con el fin de consolidar los hábitos adquiridos y mantener un seguimiento a largo plazo, así también los resultados muestran una mayor conciencia sobre la procrastinación, sus causas y consecuencias, así como la disposición de los diferentes actores (estudiantes, padres y docentes) para implementar estrategias y trabajar de manera conjunta para abordar esta problemática.

8.3 La evaluación de todo el procesos de interención

La evaluación es un proceso crucial en el ámbito educativo, que permite valorar el progreso y los resultados de las intervenciones pedagógicas, tal como es el caso de la intervención de “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes” de secundaria técnica 72 Manuel María Contreras, donde la evaluación se concibe como un mecanismo dinámico y reflexivo que guía tanto la implementación como la mejora continua de las estrategias aplicadas , este enfoque de evaluación resalta en el paradigma constructivista y en el modelo de la evaluación formativa.

Tal como lo señala Bohla (1992), la evaluación de proyectos, programas y campañas de "alfabetización para el desarrollo", donde la evaluación es entendida como un proceso sistemático de recolección y análisis de información.

Para este proyecto de desarrollo Educativo (PDE) se realizaron sesiones de seguimiento donde se evaluó el progreso de los estudiantes, con una autoevaluación promedio de mejora del 8.8/10. El 75% reportó una actitud más positiva hacia la gestión del tiempo y la reducción de la procrastinación.

Gracias a los instrumentos utilizados, pude recopilar datos precisos y valiosos sobre cómo los estudiantes respondían a las estrategias implementadas. Esto no solo me ayudó a evaluar el progreso en tiempo real, sino que también me permitió hacer ajustes necesarios para mejorar la intervención sobre la marcha. La información obtenida fue esencial para entender las dinámicas de la procrastinación y su impacto en el rendimiento académico, y me proporcionó una base sólida para diseñar dicha propuesta innovadora.

Para poder evaluar el resultado de esta propuesta innovadora aplique la Evaluación Formativa que es relevante para abordar la procrastinación en estudiantes de secundaria, ya que se centra en la retroalimentación continua y el progreso de los estudiantes, este modelo permitió realizar ajustes en las estrategias de enseñanza y aprendizaje, lo que es crucial para tratar comportamientos de procrastinación que pueden variar en cada estudiante y situación, además la evaluación formativa implica la recolección de información de manera constante para identificar las dificultades y los progresos de los estudiantes, facilitando intervenciones oportunas y personalizadas.

8.4 Evaluación informativa

La procrastinación en estudiantes de secundaria es un problema por múltiples factores como la falta de motivación, el manejo del tiempo y las actitudes hacia el aprendizaje, el cual se requiere de un enfoque de evaluación que sea flexible y adaptable. La evaluación formativa dentro del paradigma constructivista es congruente con este tipo de intervención por varias razones:

- **Retroalimentación continua:** La evaluación formativa proporciona retroalimentación constante, lo cual es esencial para ayudar a los estudiantes a reconocer y modificar sus hábitos de procrastinación. Esta retroalimentación no solo informa a los estudiantes sobre su progreso, sino que también les brinda estrategias específicas para mejorar su gestión del tiempo y habilidades de organización.

- Participación Activa del Estudiante: En el paradigma constructivista, los estudiantes son participantes activos en su proceso de aprendizaje. Esto les permite reflexionar sobre sus propios comportamientos, reflexionar sobre sus hábitos de la procrastinación y a mejorar su rendimiento académico. La autoevaluación y la coevaluación son componentes importantes de este enfoque, promoviendo una mayor responsabilidad y autonomía en los estudiantes.

La evaluación formativa proporciona una estructura flexible y adaptable, porque permite a los docentes personalizar las intervenciones según las necesidades específicas de cada estudiante, por lo que considero que este enfoque es útil en la intervención sobre el impacto de la procrastinación en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.

Se implementó varias estrategias de evaluación formativa, incluyendo:

- Autoevaluación y coevaluación: Donde los estudiantes reflexionan sobre su propio desempeño y proporcionan retroalimentación a sus compañeros.
- Evaluación por observación: Donde los docentes monitorean el progreso de los estudiantes durante las actividades diarias.
- Entrevistas y encuestas: Donde se realizan periódicamente para recoger opiniones y percepciones de estudiantes, padres y docentes sobre la efectividad de las estrategias implementadas.

- Seguimiento y evaluación: Donde se realiza un monitoreo continuo de los resultados y la realización de ajustes necesarios en la intervención y se analizan tanto los logros como las dificultades encontradas, permitiendo una mejora continua en el aprendizaje escolar.

Conclusiones

La procrastinación es un fenómeno complejo que afecta de manera significativa el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria, particularmente en la Secundaria Técnica 72 "Manuel María Contreras". A través de la investigación realizada, ha sido posible identificar que este problema no es simplemente el resultado de una falta de organización o motivación, sino que está influenciado por una serie de factores individuales, familiares, escolares y socioculturales que interactúan de manera dinámica.

Uno de los hallazgos más relevantes es que la procrastinación no solo impacta negativamente las calificaciones de los estudiantes, sino que también genera consecuencias emocionales y psicológicas como el estrés, la ansiedad y la baja autoestima. La postergación constante de tareas genera un ciclo vicioso en el que el estudiante se siente abrumado por las responsabilidades acumuladas, lo que a su vez refuerza la tendencia a posponer las actividades académicas.

A partir del diagnóstico realizado, se ha identificado que la procrastinación en los estudiantes de la Secundaria Técnica 72 está estrechamente relacionada con la falta de hábitos de estudio adecuados, la ausencia de estrategias de organización del tiempo, las distracciones tecnológicas y la falta de supervisión por parte de padres o tutores. Además, el contexto socioeconómico de los estudiantes también juega un papel fundamental, ya que las condiciones del entorno familiar pueden influir en la capacidad de los alumnos para concentrarse y cumplir con sus obligaciones escolares.

Desde una perspectiva teórica, la investigación ha permitido comprender la procrastinación desde las teorías de Piaget, Dewey y Vygotsky. La teoría de Piaget destaca la importancia de adaptar las tareas al nivel de desarrollo cognitivo de los estudiantes, mientras que la perspectiva de Dewey resalta la necesidad de crear entornos educativos significativos que motiven a los alumnos a participar activamente en su aprendizaje. Por otro lado, la teoría de Vygotsky resalta la importancia del entorno social y del apoyo de los compañeros y docentes para superar los hábitos de procrastinación.

A partir de estos enfoques teóricos, se ha propuesto una serie de estrategias para abordar la procrastinación en el contexto escolar, incluyendo la implementación de programas de capacitación para docentes, la promoción de técnicas de estudio y organización entre los estudiantes, y la sensibilización de los padres de familia para que fomenten hábitos de disciplina y responsabilidad en el hogar.

La metodología aplicada en esta investigación ha permitido obtener una visión integral del problema a través de un enfoque mixto que combina la recopilación de datos cuantitativos mediante encuestas con el análisis cualitativo de entrevistas y observaciones directas en el aula. La triangulación de la información ha sido clave para garantizar la validez de los hallazgos y para obtener una comprensión más precisa de las experiencias y percepciones de los estudiantes.

La procrastinación es un problema multifacético que requiere un abordaje integral y coordinado entre estudiantes, docentes y familias. La implementación de estrategias efectivas para combatir este fenómeno no solo mejorará el rendimiento

académico de los estudiantes, sino que también contribuirá a su desarrollo personal y emocional, brindándoles las herramientas necesarias para enfrentar con éxito los desafíos académicos y de la vida cotidiana.

Es fundamental reconocer que la procrastinación es un hábito que se desarrolla a lo largo del tiempo y que no puede ser erradicado de inmediato. La colaboración entre todos los actores educativos es crucial para establecer un entorno de aprendizaje propicio que fomente la autodisciplina y el compromiso académico. Los docentes juegan un papel fundamental al proporcionar apoyo y orientación, ayudando a los estudiantes a establecer objetivos claros y alcanzables. Por su parte, los padres de familia deben involucrarse activamente en la educación de sus hijos, brindando un ambiente de estudio adecuado y fomentando hábitos de organización del tiempo.

En términos de políticas educativas, es crucial que las instituciones educativas reconozcan la procrastinación como un problema relevante y diseñen programas específicos para abordarlo. Esto incluye la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras, la incorporación de tecnologías educativas que faciliten la organización y el seguimiento de tareas, y la creación de espacios de apoyo psicológico para los estudiantes que enfrenten dificultades emocionales relacionadas con la procrastinación.

Finalmente, la lucha contra la procrastinación no solo se limita al ámbito académico, sino que también tiene implicaciones en la vida personal y profesional de los estudiantes. Aprender a gestionar el tiempo de manera eficiente y desarrollar hábitos de trabajo constantes son competencias clave que les permitirán enfrentar con éxito los desafíos futuros en cualquier área de sus vidas.

Referencias

- Ander-Egg, E. y Aguilar, M. J. (1995). Diagnóstico social conceptos y metodología (pp. 19-41). Argentina: Lumen.
- Angrosino, M. (2012). Etnografía y observación participante en investigación cualitativa. Ediciones Morata.
- Álvarez Blas, O. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177.
- Atahua Huamani, A. (2022). Niveles de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, Lima -2022. Repositorio Institucional UCV
- Baeza, Paz G. (2002), Metodología de la investigación (págs. 140-144). Ciudad de México, primera edición : Publicaciones Cultural.
- Burka, J. B., Yuen, L. M. (2008). Procrastinación: Por qué lo haces y qué hacer al respecto ahora. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Cabrero, B. G. (17 de septiembre 2010). Modelos teóricos e indicadores de evaluación educativa. 1-23.

Clariana, M., Gotzens, C. y Badia, M. (2012). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 19(60), 1221-1248.

Convención sobre los Derechos del Niño, Asamblea General de las Naciones Unidas, resolución 44/25, 20 de noviembre de 1989, Art. 4.

Cueva Valdivia, J. M. (2021). Ansiedad y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada del distrito de Ventanilla - Callao, 2021. Repositorio Institucional UAI.

Dewey, J. (1997). *Experience and education* [Experiencia y educación]. Touchstone. (Trabajo original publicado en 1938)

Dewey, J. (1916). *Democracia y educación: Introducción a la filosofía de la educación*. Macmillan.

Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ediciones Morata.

García, J. M. (2010). Vygostky y la construcción del conocimiento. 159-164.

García Rodríguez, M. (2018). Factores psicológicos asociados a la procrastinación en estudiantes de secundaria. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.

Garrison, J. (1997). *Dewey and Eros: Wisdom and desire in the art of teaching* [Dewey y Eros: Sabiduría y deseo en el arte de enseñar]. Teachers College Press.

- Gurdián Fernández, A. (2007). El paradigma cualitativo en la investigación socio-educativa. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC), Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI).
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Huffington Post. (2024). La pereza no tiene nada que ver: este es el auténtico significado de procrastinar en tus tareas.
- López Pérez, A. (2015). Relación entre procrastinación académica y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria en la Ciudad de México. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- McKernan, J. (1999) Investigación-acción y currículum Madrid: Morata. pp. 79 a 161.
- Moshman, D. (2011). Adolescent rationality and development: Cognition, morality, and identity [Racionalidad y desarrollo adolescente: Cognición, moralidad e identidad]. Psychology Press.
- Natividad Sáez, L. A. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios (Tesis doctoral). Universitat de València, Valencia, España, recuperado de: <https://roderic.uv.es/handle/10550/37168>

- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood [Evolución intelectual desde la adolescencia hasta la edad adulta]. *Human Development*, 15(1), 1-12.
- Schunk, D. H., y Zimmerman, B. J. (1997). Social origins of self-regulatory competence [Orígenes sociales de la competencia autorreguladora]. *Educational Psychologist*, 32(4), 195-208
- Steel, P. (2007). La naturaleza de la procrastinación: Una revisión meta-analítica y teórica del fracaso autorregulatorio por excelencia. *Boletín Psicológico*, 133(1), 65-94.
- Taylor, S. J., y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.
- Tuckman, B. W. (1991). El desarrollo y la validez concurrente de la escala de procrastinación. *Medición Educativa y Psicológica*, 51(2), 473-480.
- Úbeda, B. (2025). *La procrastinación: causas y consecuencias*. Cadena SER.
- Vygotsky, L. S. (1924). *Mind in society: The development of higher psychological processes* [La mente en la sociedad: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores]. Harvard University Press.
- Vygotsky, L. S. (1934). *Pensamiento y lenguaje*. Ediciones Fausto.
- W. Norton. Piaget, J. (1970). *La ciencia de la educación y la psicología del niño*.

Anexos

(Anexo 1)

DIARIO DE CAMPO			
Investigador	Maria Esther Vera Filomeno		
Nombre del proyecto	“El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria”		
Pregunta	¿Cómo afecta la procrastinación al rendimiento escolar?		
Ubicación del proyecto	Escuela Secundaria Técnica 72 “ Manuel María Contreras” , Turno Matutino. Calle Parcela ,lomas de San bernabe,Magdalena Contreras		
Situación	La procrastinación en estudiantes de secundaria es una situación común que afecta su rendimiento académico y bienestar general. Muchos estudiantes enfrentan dificultades para manejar sus responsabilidades escolares debido a la tendencia a postergar tareas importantes.		
Objetivo	El objetivo de atender la procrastinación en estudiantes de secundaria es: Mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes, promoviendo una gestión eficaz del tiempo y el desarrollo de habilidades de autodisciplina, lo que a su vez les permitirá cumplir con sus responsabilidades escolares de manera más efectiva y reducir los niveles de estrés y ansiedad asociados a la procrastinación.		
Recursos	Implementar estrategias educativas, programas de apoyo y recursos que aborden de manera específica los desafíos de la procrastinación en estudiantes de secundaria, fomentando la autorreflexión, el aprendizaje de técnicas de gestión del tiempo y el fortalecimiento de habilidades de organización y autodisciplina.		
Personas que interviene	Docentes, padres de familia, estudiantes y personal educativo.		
Fecha de inicio	2 Septiembre 2023	Fecha de término	6 Octubre 2023
Fecha de Observación	Observaciones		
Viernes 1 de Septiembre	Se observa a varios estudiantes de secundaria que van acompañados de su mamá, donde se les escucha conversar sobre las tareas que dejaron, la mamá le dice a su hijo que si encargaron algún tipo de material escolar, este le contesta que sí, pero que tiene el fin de semana para comprar el material y hacer la tarea.		
Sabado 2 de Septiembre	Escucho a mi vecino decir a su hijo que va en primer año de secundaria si ya adelanto algo de tarea , este le comenta que en la tarde lo realizará, ya que está viendo la televisión.		

Domingo 3 de Septiembre	A las 5 de la tarde veo que la papelería hay varios niños comprando algún tipo de material escolar, ya sea para realizar una tarea o para llevar el material solicitado por sus maestros.
Lunes 4 de Septiembre	Observo que desde muy temprano que hay alumnos de dicha secundaria corriendo y estresados por comprar algún tipo de material en la papelería, también observo que varias mamás están enojadas con sus hijos por lo tarde que es para ingresar a la secundaria, a pesar de que es inicio de semana noto que varias papelerías están llenas por los alumnos de dicha secundaria comprando cosas.
<p>Observaciones Generales:</p> <p>La observación general muestra un patrón de procrastinación común entre los estudiantes de secundaria, muchos de ellos parecen postergar sus tareas y compras de material escolar hasta el último momento, a pesar de la advertencia inicial de las madres. Esta procrastinación se manifiesta en la compra de materiales escolares a última hora y en la falta de avance en las tareas, incluso cuando se tiene tiempo disponible durante el fin de semana. Además, se observa que algunos estudiantes priorizan actividades como ver televisión antes de realizar sus deberes escolares.</p> <p>El resultado de esta procrastinación es un estrés evidente entre los estudiantes, quienes se ven obligados a comprar material escolar y apresurarse para llegar a la secundaria a tiempo, lo que a su vez genera molestia en las madres que acompañan a sus hijos. Esta situación resalta los desafíos que enfrentan los estudiantes para gestionar su tiempo y responsabilidades de manera efectiva, así como la importancia de promover la autodisciplina y la planificación adecuada en el ámbito educativo.</p>	

(Anexo 2)

ENTREVISTA				
Escuela Secundaria Técnica No 72 “Manuel María Contreras” Turno: Matutino CCT 09DST0072T Dirección: Calle Parcela s/n , Col. Lomas de San Bernabé. Alcaldía Magdalena Contreras				
Tema: “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria” Nombre del encuestador: <u>María Esther Vera Filomeno</u> Fecha: <u>lunes 2 de octubre 2023</u> Nombre del alumno: <u>Jessica Marquez Hernandez</u> Grado: <u>3</u> Grupo: <u>A</u>				
Instrucciones: Responde con absoluta sinceridad a cada una de las preguntas marcando con una X en la alternativa que mejor describa tu experiencia cotidiana como estudiante.	Nunca se me ocurre	A veces se me ocurre	Casi siempre me ocurre	Siempre se me ocurre
¿Dejas para mañana lo que puedes hacer hoy?		X		
¿Demoras innecesariamente en terminar un trabajo, incluso cuando son importantes?	X			
¿Cuándo tienes una fecha límite para entregar una actividad o trabajo, esperas hasta el último día para elaborarlo?	X			
¿Sigues posponiendo el mejorar tus hábitos de trabajo (estudio)?		X		
¿Empiezas a trabajar de inmediato, incluso en actividades que te resulten desagradables o aburridas o son de tu interés?				X
¿Buscas excusas para no hacer tus actividades escolares, tareas o investigaciones?	X			
¿Destinas tiempo necesario a las actividades, aunque te resulten aburridas?		X		
¿Derrochas tiempo y piensas que no puedes hacer nada al respecto?	X			
¿Cuándo alguna tarea o actividad te resulta muy difícil de abordar, lo postergas?		X		
¿Intentas mejorar tus hábitos de estudio?				X
Te enojas contigo mismo cuando no haces las cosas, buscas una motivación			X	
Concluyes las actividades importantes con tiempo de sobra	X			

(Anexo 3)

Questionario a alumnos

Estas preguntas están diseñadas para obtener una comprensión más profunda de los hábitos de procrastinación de los alumnos y cómo afectan sus actividades y rendimiento académico.

Instrucciones: Marca la respuesta correcta

Nombre Completo: Juan José Herrera

Edad: 12 años

Sexo: Masculino

Grado escolar: 1° grado de secundaria

1. ¿Con qué frecuencia te encuentras posponiendo tareas importantes?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

2.- ¿Qué tipo de tareas o actividades tiendes a postergar?

- Tareas
- Trabajos escolares
- Proyectos
- Proyectos grupales
- Lectura
- Estudiar para los exámenes

3.- ¿Cuáles son las principales razones por las que procrastinas?

- Falta de interés en la tarea
- Miedo a no realizarlo correctamente
- Dificultad para comenzar
- Falta de tiempo

4.- ¿Qué tipo de actividades sueles hacer cuando postergas tareas o actividades escolares?

- Ver redes sociales
- Ver películas o series
- Jugar video juegos
- Pasar tiempo con amigos o familiares
- Practicar algún deporte

5.-¿Cuánto tiempo sueles dedicar a actividades no productivas (redes sociales, videojuegos, etc)?

- Menos de una hora
- 1-2 horas
- 2-3 horas
- Más de 3 horas

6.- ¿Cómo te sientes después de no haber realizado o concluido una tarea importante?

- Aliviado
- Culpable
- Estresado
- Indiferente

7.- ¿Qué técnicas utilizas para intentar evitar caer en la procrastinación?

- Lista de tareas
- Establecer plazos
- Dividir tareas
- Recompensas personales
- No utilizo técnicas de estudio

8.- ¿Consideras que la procrastinación afecta negativamente tu rendimiento escolar?

- Sí, siempre
- A veces
- No, nunca
- No estoy seguro

9.- ¿Has buscado alguna vez ayuda o consejos para combatir la procrastinación?

- Sí, con amigos y familiares
- Sí, con profesores
- Sí, en internet o libros
- No, nunca

10.- ¿Crees que la procrastinación tiene alguna ventaja?

- Sí, me ayuda a trabajar mejor bajo presión
- Sí, me permite tener tiempo para otras cosas
- No, no le veo ventaja
- No estoy seguro

11.- ¿Qué estrategias crees que podrían ayudarte a reducir la procrastinación en el futuro?

- Mejorar la gestión del tiempo
- Encontrar mayor motivación en las tareas
- Buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales

Cuestionario a alumnos

Nombre Completo: Juan José Herrera

Edad: 12 años

Sexo: Masculino

Grado escolar: 1° grado de secundaria

LA PROCRASTINACIÓN

1.- ¿Cuándo no te gusta una materia o te cae mal un profesor, realizas sus actividades para aprobar la materia?

Sí, realizo las actividades a veces

2.- ¿Qué haces durante la clase, cuando no presentas el material solicitado por los profesores?

Jugar

3.- ¿Te gusta la escuela o solo acudes por qué tus papás te obligan?

Porque me obligan , si no, no asistiría a clases

4.- ¿En algún momento el procrastinar te causo un problema serio, por ejemplo: una baja calificación, una calificación reprobatoria o no aprobar el grado escolar?

Sí, sacar una mala calificación

5.- ¿Consideras importante establecer una meta?

Sí, para que me sienta mejor

6.- ¿Qué consejo le darías a un compañero procrastinador?

Qué deje de jugar y dedicarse a sus actividades importantes

(Anexo 4)

ANÁLISIS DE EXPERIENCIA

Como parte de mi investigación sobre “El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria”, recopilé varias experiencias de vida de los alumnos. Una de las más impactantes fue la de Juan Carlos, un estudiante de tercer grado de secundaria. Aquí presento un resumen de su experiencia, tal como la documenté: Juan, de 15 años, me compartió su lucha diaria con la procrastinación. Según sus palabras, "Siempre he sido el tipo de persona que deja todo para el último minuto, al principio pensé que era normal, que todos lo hacían, pero con el tiempo, me di cuenta de que estaba afectando seriamente mis calificaciones y mi estado de ánimo".

Me contó sobre un proyecto de ciencias que tenía un plazo de un mes. "Sabía que era importante y que requería mucho tiempo, pero seguía postergándolo. Me decía a mí mismo 'lo haré mañana' o 'aún tengo tiempo'. Cuando faltaban solo tres días para la entrega, entré en pánico. Pasé noches sin dormir, estresado y ansioso, tratando de completar el proyecto".

Juan logró entregar el proyecto, pero la calidad de su trabajo se vio comprometida. "Obtuve una calificación muy baja, lo cual afectó significativamente mi promedio del semestre. Fue en ese momento cuando me di cuenta de que necesitaba cambiar mis hábitos".

Esta experiencia tuvo un impacto profundo en Juan Carlos.

Me explicó que comenzó a sentir ansiedad constante sobre sus tareas y exámenes. "Incluso cuando no estaba haciendo nada, me sentía culpable. Mi autoestima bajó porque sentía que no era capaz de manejar mis responsabilidades".

Sin embargo, Juan también me habló sobre cómo está intentando superar su procrastinación. "Ahora trato de dividir mis tareas en partes más pequeñas y manejables, No es fácil, pero estoy mejorando poco a poco".

La experiencia de Juan Carlos explica cómo la procrastinación puede impactar no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional de los estudiantes.

Su historia me proporcionó una perspectiva valiosa sobre las luchas internas que enfrentan los estudiantes que procrastinan y cómo están tratando de superarlas.



La procrastinación

Cuáles son las causas de la procrastinación en los estudiantes de la Secundaria Técnica 72 y qué estrategias pueden ayudar a abordar este problema?

LA PROCRASTINACIÓN

La procrastinación en estudiantes de secundaria se refiere al hábito de posponer o retrasar tareas y responsabilidades académicas, como hacer la tarea, estudiar para exámenes, completar proyectos o cumplir con plazos de entrega. Este comportamiento es común entre los estudiantes de secundaria y puede tener efectos negativos en su rendimiento académico y bienestar general.



CARACTERÍSTICAS

- Posposición de tareas.
- Búsqueda de distracciones.
- Ansiedad y estrés.
- Calidad de trabajo reducida.
- Culpabilidad y autoestima afectada.



SITUACIÓN

La procrastinación en estudiantes de secundaria es una situación común que afecta su rendimiento académico y bienestar general. Muchos estudiantes enfrentan dificultades para manejar sus responsabilidades escolares debido a la tendencia a postergar tareas importantes.



NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES

- Falta de habilidades de gestión del tiempo.
- Falta de Apoyo y Comunicación.
- Planificación Deficiente:
- Distracciones Tecnológicas:



OBJETIVO

Mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes, promoviendo una gestión eficaz del tiempo y el desarrollo de habilidades de autodisciplina, lo que a su vez les permitirá cumplir con sus responsabilidades escolares de manera más efectiva y reducir los niveles de estrés y ansiedad asociados a la procrastinación.



RESULTADOS

Implementar estrategias educativas, programas de apoyo y recursos que aborden de manera específica los desafíos de la procrastinación en estudiantes de secundaria, fomentando la autorreflexión, el aprendizaje de técnicas de gestión del tiempo y el fortalecimiento de habilidades de organización y autodisciplina.

