



SECRETARIA DE EDUCACION PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 092, CDMX AJUSCO

PROGRAMA EDUCATIVO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

TÍTULO
LA PROCRASTINACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.
Escuela Secundaria Técnica Ignacio Manuel Altamirano

OPCIÓN DE TITULACIÓN
Proyecto de Desarrollo Educativo

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN ENNOVACIÓN PEDAGÓGICA

PRESENTA:
KARINA DE LA ROSA MARTINEZ
ASESORA: DRA. DALIA RUIZ ÁVILA

CIUDAD DE MÉXICO, JULIO 2025



Ciudad de México, a 01 de septiembre 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 **DE LA ROSA MARTINEZ KARINA** con matrícula **200924173**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **PROYECTO DE DESARROLLO EDUCATIVO** bajo el título: **"LA PROCRASTINACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. ESCUELA SECUNDARIA IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO"**. Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

| Jurado | Nombre |
|------------|---------------------------------------|
| Presidente | DR. GERARDO ORTIZ MONCADA |
| Secretario | DRA. DALIA RUIZ AVILA |
| Vocal | DRA. TERESA MARTINEZ MOCTEZUMA |
| Suplente 1 | MTRO. FRANCISCO REGALADO ACUÑA |
| Suplente 2 | ----- |

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

**el viernes 12 de septiembre 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

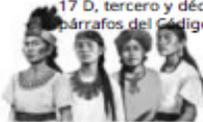
Cadena Original:
||1543|2025-09-01 12:55:10|092|200924173|DE LA ROSA MARTINEZ KARINA|N|LICENCIATURA EN EDUCACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA|1|F|2|5|LA PROCRASTINACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. ESCUELA SECUNDARIA IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO|DR.|GERARDO ORTIZ MONCADA|DRA.|DALIA RUIZ AVILA|DRA.|TERESA MARTINEZ MOCTEZUMA|MTRO.|FRANCISCO REGALADO ACUÑA|||2025-09-12|10:00|1292|0|6MtpB8N4Oq|

Firma Electrónica:
f3OjYnwMTV66qYcCkD8mCq6/Sd8pBhsL53QsaIIUS0/dxoy+QSPfMfN1IMFBSalOvcWDd08+0dWERI8WVwLsdy+1w45Ksv PgfRwrBI7Bu69Q6fQZeu6bQfy3uIpd+aoLzwo2z4Pq4M+a3FAx3IYRi6FskZzH0BZVB4Q0kuI9Nkp8OV2XmHky4TO+J3IFNY4p A5ZPsv9JdK0bwIRGCLhDgyrhG5kvoO/zOdVjNG5QsMjD8drLu6PQY446Abr2oxHwBrbzIkiy1X/dWpK3CST69IzOAFBZMMRO AUzChYw3rgV7zZhYYNeKWOXUuaSjI/UAQWf623jHM0gkgNXTnA6YX381AhgQuVtqRTWwe9qp1ÚgWeUNiOmu5SyTxCZL/wk4D5rMWOkdD7eAnzemeQsfwrGP2i4LVyl+GitpuFaz43+4z3lDsV2Fw2iCY+MvLxAuQblbQsul/QIDfimaxjNSNM6cU/FwzYc Dtk6yNOTmUbWovfK0kMA4AjnDUJNgz0Ky5DBZlnR6cJKQksYzL4Rizg81N2E6b7oWg0O3HRZ4i3tnnN341eBoFeORjq2/vCt p33gwfws7TMUkfnw8I2jp415Tpwahl8BkydEmxmhywCzsHSODMC980LCLDEIHgGID0ZBj/9j3E7xdmeX/hYT3/BYN6y7emx bcP+50=

Fecha Sello:
2025-09-01 12:55:10



"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-I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."



2025
Año de
La Mujer
Indígena

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

Este trabajo representa no solo el cierre de una etapa académica, sino también un esfuerzo lleno de sacrificios, aprendizajes y momentos que han marcado profundamente mi vida. Por ello, quiero dedicar este espacio a todas las personas que, de una u otra forma, formaron parte esencial de este camino.

En primer lugar, mi más sincero agradecimiento a la Dra. Dalia, mi asesora, por su dedicación, paciencia y compromiso. Gracias por brindarme su guía experta, por sus observaciones siempre acertadas y por motivarme a ir más allá de mis propios límites. Su acompañamiento fue un faro en momentos de duda, y sus enseñanzas han sido clave no solo para la realización de este PDE, sino también para mi crecimiento académico y personal.

A mis tres grandes tesoros, mis hijos Ricardo, Valeria e Ian, quienes son mi fuente constante de inspiración y fortaleza. Gracias por su comprensión cuando mis responsabilidades me alejaban del tiempo con ustedes, por sus abrazos en los días difíciles y por recordarme, sin decirlo, el verdadero significado del amor y la perseverancia. Este logro también es suyo.

A mi madre, por su apoyo incondicional, por ser mi ejemplo de valentía y dedicación, y por no dejarme caer cuando las fuerzas flaqueaban. Gracias por sus palabras de aliento, por sus cuidados y por estar siempre presente, aún en silencio, sosteniéndome con amor.

A mi hermana Areli, por caminar conmigo, por animarme en cada paso, por sus consejos sinceros y por demostrarme que la familia es ese refugio que no se derrumba ante las tormentas. También a mis hermanos Alejandro, Daniel, Samuel y Sara, por su presencia, por sus palabras de ánimo y por ser parte importante de mi vida. Su apoyo, aunque a veces en silencio, ha sido un impulso valioso en este proceso.

Y con un profundo amor y respeto, quiero dedicar un agradecimiento eterno a mi padre, quien, aunque ya no se encuentra en este plano, sé que me ha acompañado en cada paso. Su recuerdo, sus enseñanzas y su ejemplo de vida han sido una guía silenciosa pero poderosa en este trayecto. Papá, este logro también te pertenece.

A todos ustedes, gracias. Cada palabra escrita en estas páginas lleva una parte de su amor, su paciencia y su apoyo. Este PDE no habría sido posible sin ustedes.

Con profunda gratitud, quiero expresar mi reconocimiento a quienes han sido parte fundamental en la elaboración y culminación de este PDE.

En primer lugar, extiendo mi sincero agradecimiento a mis lectores: la profesora Teresa Martínez Moctezuma, el maestro Francisco Regalado Acuña y el maestro Gerardo Ortiz Moncada. Su disposición para acompañarme en esta etapa tan importante, su mirada crítica, y sus valiosas observaciones contribuyeron de manera significativa a enriquecer este trabajo. Cada uno, desde su experiencia y profesionalismo, aportó claridad, profundidad y sentido a mis reflexiones como docente.

A lo largo de este proceso formativo, he tenido la fortuna de contar con el acompañamiento de diversos profesores que fungieron como asesores en los 16 módulos que integran el trayecto formativo. A todos ellos, mi más profundo reconocimiento. Gracias por compartir sus conocimientos con compromiso, por su orientación constante y por motivarme a seguir aprendiendo. Sus enseñanzas no solo fortalecieron mis saberes pedagógicos, sino también mi convicción de ejercer una docencia crítica, ética y comprometida con el aprendizaje de mis alumnos.

Cada clase, cada retroalimentación y cada encuentro académico dejó huella en mi formación. Aprendí no solo contenidos, sino también a mirar la educación como un acto de transformación y esperanza. Este proyecto es resultado no solo de un trabajo individual, sino del acompañamiento colectivo que encontré en ustedes, mis formadores.

Gracias por ser parte esencial de este logro.

Índice

| | |
|---|----|
| Introducción..... | 5 |
| • Situación problemática..... | 5 |
| • Antecedentes del estudio | 7 |
| • Enfoque de la investigación..... | 17 |
| • Estructura de trabajo..... | 18 |
| | |
| 1. Diagnóstico socioeducativo | 18 |
| • Técnicas e instrumentos de investigación..... | 20 |
| • Descripción del espacio interno..... | 28 |
| • Contexto/entorno sociocultural..... | 30 |
| • Caracterización de los sujetos..... | 32 |
| | |
| 2. Problema y objetivos de investigación..... | 40 |
| | |
| 3. Elementos teórico-metodológicos..... | 41 |
| | |
| 4. Estrategia de intervención..... | 49 |
| | |
| 5. Seguimiento y evaluación de la estrategia desplegada | 52 |
| | |
| Conclusiones..... | 62 |
| | |
| Bibliografía y referencias..... | 65 |
| | |
| Anexo 1..... | 68 |
| Anexo 2..... | 75 |
| Anexo 3..... | 78 |
| Anexo 4..... | 80 |
| Anexo 5..... | 81 |
| Anexo 6..... | 88 |

Introducción

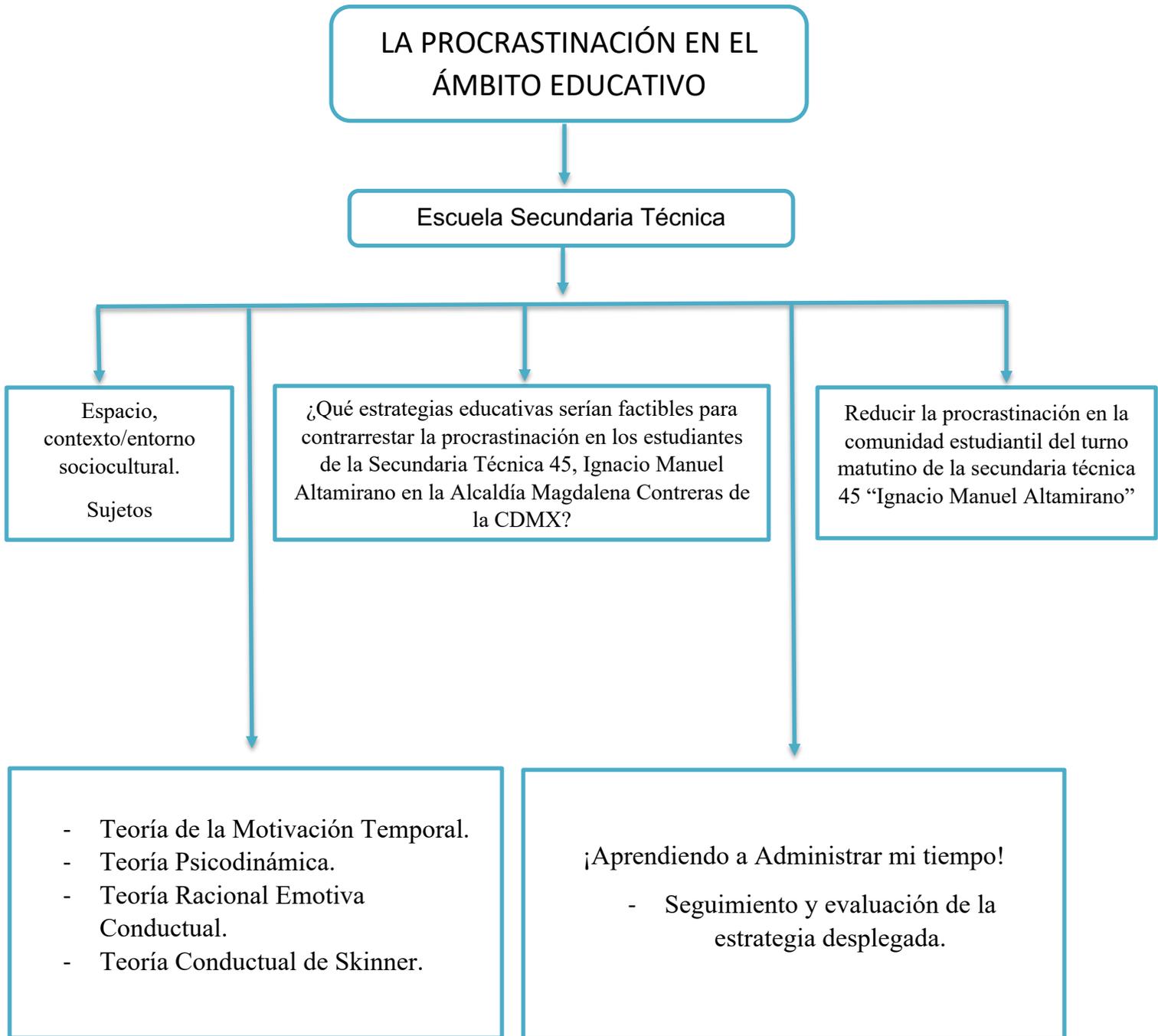
Este Proyecto de Desarrollo Educativo (PDE) se enfoca en la tendencia a la procrastinación, en estudiantes de la Secundaria Técnica 45 “Ignacio Manuel Altamirano”, ubicada en la Alcaldía Magdalena Contreras de la CDMX.

La procrastinación en estudiantes de secundaria es un problema ampliamente reconocido en el ámbito educativo (Alonso, 1995; Mas & Medinas, 2007), posponen tareas y obligaciones escolares, experimentan una serie de efectos negativos: el deterioro del rendimiento académico, la disminución de la motivación y el aumento del estrés y la ansiedad. Este problema no sólo afecta en su desempeño académico, también influye en su desarrollo personal y habilidades de gestión del tiempo; por lo tanto, es fundamental comprender su impacto y desarrollar estrategias efectivas para abordar esta situación problemática.

Situación problemática

El proceso de esta indagatoria comenzó con la observación a alumnos que tenían dificultades para gestionar su tiempo de manera efectiva y tendían a procrastinar, postergando sus responsabilidades académicas y una disminución en el rendimiento, mayor estrés y una falta de desarrollo de habilidades de autodisciplina y problemas que generaron inquietud en el entorno educativo. Esta situación problemática brinda la oportunidad de incursionar en la búsqueda de estrategias para abordar la procrastinación en los estudiantes de secundaria y las diversas causas que la generan.

El modelo operativo que se construyó para esta indagatoria es:



- **Antecedentes del estudio**

Con la finalidad de conocer quiénes se habían acercado de manera sistemática a este tema con anterioridad se procedió a la revisión tres tesis para el grado a nivel licenciatura. La primera se titula, *Procrastinación en tareas escolares: características de la tarea* y fue realizada por Elizabeth Norma Ortega Maldonado, en el año 2017, en la Universidad Nacional Autónoma de México. La autora refiere “el ámbito que ha sido estudiado ampliamente en procrastinación es el escolar, esto debido a que justamente son los estudiantes la población que se ve más ampliamente afectada por la procrastinación”. (Ortega, 2017, p.15)

La población de estudio seleccionada fue de 98 alumnos (78 mujeres, 19 hombres, 1 no especificó) de Psicología en una Universidad Pública en la CMDX. La media de edad fue de 19 años y todos los participantes estudiaban en semestres iniciales.

La problemática de investigación que se planteó la autora se relaciona con esta afección en tareas escolares, encontrando que en la etapa de realización de la tarea la incertidumbre juega un papel importante en la percepción de la adversidad y el aplazamiento de la misma.

La teoría utilizada para desarrollar su trabajo fue:

“La Teoría de Integración de la Información (TII), la cual brinda una aproximación capaz de dar cuenta de cómo se integran múltiples estímulos a la vez en el momento de tomar una decisión.

Durante el estudio: Se trata de una herramienta valiosa para analizar procesos en los que intervienen múltiples variables. Parte de la idea de que la conducta humana está orientada hacia la consecución de objetivos, por lo que tiene una función específica y refleja la intención del individuo. En este sentido, un mismo estímulo puede adquirir significados distintos según las metas que se estén tratando de alcanzar”. (Ortega, 2017, p. 26)

Su objetivo general se propuso analizar cómo influyen el plazo, el valor y la dificultad de una tarea en el momento en que se decide comenzarla y en la disposición para hacerlo. Para ello, se diseñaron dos experimentos en los que se definió la procrastinación de distintas maneras y se examinó cómo este fenómeno actúa en dos niveles. El propósito principal del estudio fue analizar la disposición de estudiantes de licenciatura para iniciar una actividad académica y dedicarle tiempo, considerando diferentes niveles de plazo de entrega, dificultad y valor asignado, así como las posibles interacciones entre estas variables. Además, se buscó identificar el patrón de integración seguido al tomar esta decisión. Para ello, se utilizó una tarea de lápiz y papel basada en la Técnica de Integración de la Información (TII), evaluando los efectos de tres niveles de las variables mencionadas en una situación hipotética.

El primer experimento se centró en la disposición a procrastinar en una tarea con diferentes características. Su objetivo fue evaluar la disposición de los estudiantes de licenciatura para iniciar una actividad académica y dedicar tiempo a la misma en función de los niveles de distintos plazos de entrega, valor, dificultad y efectos de integración entre esta variable, así como la identificación del patrón de integración seguido de decisión.

En el instrumento se plantearon: las instrucciones generales, el anonimato de los participantes, las variables sociodemográficas, el campo de conocimientos de interés de éstos, contexto de decisiones, un ejercicio de prueba para corroborar que comprendieron las instrucciones.

Posteriormente se presenta una tabla compuesta por tres columnas y veintisiete filas, en la primera se describió la situación hipotética que marca el contexto general de decisión, en la segunda se solicitó indicar para cada situación: “A partir de hoy, ¿en cuántos días planeas iniciar la tarea?” (Ortega, 2017, p. 29). En la tercera columna se indicó “Una vez que hayas iniciado la actividad, en promedio de los días restantes, ¿Qué porcentaje de tu tiempo destinado a actividades académicas y recreativas piensas dedicar a realizar el trabajo?” (Ortega, 2017, p.31). La aplicación del instrumento se realizó con el apoyo de cuatro profesores de la institución, en el horario de su clase en un lapso de 20 a 30 minutos.

El segundo experimento se tituló: Procrastinación académica en una tarea de ejecución con diferentes características. El objetivo fue evaluar el efecto del plazo de entrega, valor y dificultad sobre el tiempo que tardan los estudiantes en iniciar distintas tareas académicas. El Valor, entendido como el porcentaje que representaba la actividad para la calificación final, el plazo de entrega y la experiencia previa en una tarea equivalente a las programadas para un curso inicial de Licenciatura en Psicología. ¹ Con ayuda de ocho lecturas en formato digital (cuatro lecturas cortas y cuatro lecturas extensas) se diseñaron cuatro cuestionarios, cada uno con cinco preguntas y otros cuatro de catorce preguntas abiertas. La resolución de estos cuestionarios constituía las tareas de

¹ Los participantes fueron 49 alumnos, 38 mujeres y 11 hombres.

alta dificultad, todos los cuestionarios y lecturas se presentaron a través de una plataforma educativa (Moodle 5.1) en la cual podían acceder desde cualquier computadora o dispositivo con acceso a internet. “En la primera evaluación se corrigieron aspectos de redacción y de la presentación de las preguntas y respuestas. En la segunda evaluación no se hicieron observaciones”. (Ortega, 2017, p. 58)

En conclusión, la autora señala que el uso de una plataforma en línea fue útil para identificar y registrar los momentos en que los estudiantes tendían a procrastinar en la realización de sus tareas escolares. También observó que las variables de la tarea no operan aisladamente y que interactúan cuando se toma la decisión de procrastinar o no en una actividad.

La segunda tesis revisada es la de Héctor Piña González, se titula *Procrastinación académica, perfeccionismo y auto eficiencia académica en estudiantes del C.U. UAEM Atlacomulco*, presentada en el año 2021 en la Universidad Autónoma del Estado de México Centro Universitario UAEM Atlacomulco, este trabajo aborda la procrastinación académica como la forma específica en que se manifiestan estas conductas en el entorno académico; define a este constructo como el aplazamiento en el desarrollo de cualquier actividad académica, por ejemplo; estudiar para un examen, redactar un ensayo, culminar un proyecto o hacer una lectura, en estas actividades escolares el tiempo determinado para comenzar o finalizar la tarea es mal empleada y es utilizado en realizan otras actividades con poca importancia que son ajenas al objetivo formativo.

Algunas características para identificar al alumno con perfeccionismo insano en el aula son que el estudiante se concentra en sus deberes escolares de tal forma que se aleja de sus compañeros

que se encuentran en la hora de descanso; estos alumnos elaboran sus actividades de manera individual y tienen conflicto para trabajar en grupo, tienen una tendencia a ser muy ordenados tanto en sus actividades escolares como en el aula. Al igual, se culpan por errores que sus compañeros cometieron, se sienten insatisfechos con su rendimiento académico a pesar de obtener resultados satisfactorios y se demoran al entregar sus actividades, pierden tiempo en estar organizándose. “La autoeficacia en el contexto académico ha tenido relevancia ya que su objetivo de estudio es comprender aquellos factores de comportamiento y cognición que se ven involucrados en el desenvolvimiento educativo” (Piña, 2021, p. 12). La autoeficacia académica tiene una relación con el perfeccionismo debido a que los estudiantes afectados con el problema de la procrastinación suelen ser tan perfectos que se alejan de comunidad estudiantil y generalmente caen en la frustración por la falta de reconocimiento a su esfuerzo.

El objetivo general que el autor se planteó fue: “Relacionar la procrastinación académica, el perfeccionismo y la autoeficacia académica en los estudiantes universitarios del CU UAEM Atlacomulco” (p. 40). Sus objetivos específicos fueron:

- “a) Describir el nivel de procrastinación académica de los estudiantes universitarios del CU UAEM Atlacomulco.
- b) Describir el nivel de perfeccionismo de los estudiantes universitarios del CU UAEM Atlacomulco.
- c) Describir el nivel de autoeficacia académica de los estudiantes universitarios del CU UAEM Atlacomulco.
- d) Identificar si la procrastinación está relacionada con el perfeccionismo de los estudiantes universitarios del CU UAEM Atlacomulco.

e) Identificar si la procrastinación está relacionada a la autoeficacia académica de los estudiantes universitarios del CU UAEM Atlacomulco.

f) Identificar si el perfeccionismo está relacionado a la autoeficacia académica en los estudiantes universitarios del CU UAEM Atlacomulco.” (Piña, 2021, p.40)

La población que se utilizó para la presente investigación fueron 14 estudiantes de la licenciatura en ingeniería de la computación, 13 alumnos de informática administrativa, 9 de Contaduría. El estudio realizado fue de tipo correlacional, con un diseño no experimental y transversal, utilizando una muestra no probabilística de 36 estudiantes, de los cuales 17 eran mujeres y 19 hombres, con edades entre 17 y 25 años. Los datos se recogieron mediante la Escala de Evaluación de la Procrastinación Académica para Estudiantes de Salomón y Rothblum (1984), la Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost, Marten, Lahart y Rosenblate (1990), y el Cuestionario de Autoeficacia Académica General de Torres (2007).

Los resultados revelaron una relación positiva y estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el perfeccionismo. Esto indica que los estudiantes que presentan una mayor procrastinación académica tienden a mostrar más rasgos de personalidad perfeccionista. Además, se encontró una relación positiva entre la autoeficacia académica y las dimensiones del perfeccionismo relacionadas con las exigencias personales y la organización. Este hallazgo sugiere que los estudiantes con mayor autoeficacia académica son más propensos a tener elevados estándares personales y a organizarse mejor. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre la procrastinación académica y la autoeficacia, lo que sugiere que no hay una relación directa entre ambas variables.

La tercera tesis consultada es de Gloria Estefanny Pariona Núñez y Biviam Libnith Procel Márquez titulada *Procrastinación académica y ansiedad estado en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa particular en Huancayo*, presentada en el 2022, para obtener el título profesional, de Licenciada en Psicología en la Universidad Continental, en Perú. Esta tesis refiere, que para que los estudiantes obtengan un adecuado rendimiento académico se enfrentan a diversos desafíos establecidos en los diferentes espacios educativos; la mayoría del alumnado se esfuerza al máximo para desarrollar las competencias esperadas en los cursos que llevan, la aprobación de todas o la mayoría de las evaluaciones, realización de trabajos y la presentación de éstos. A fin de obtener el desarrollo de competencias deseado deben lidiar con varias dificultades como la procrastinación académica y la ansiedad.

En esta investigación, la población se constituye por los 106 alumnos quinto, su pregunta problemática fue “¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa particular en Huancayo?” (Pariona & Procel, 2022, p.19)

Para este estudio se utilizó la propuesta de método científico es un proceso de investigación de datos que sigue una serie de pasos estructurados y guiados por una metodología específica, con el objetivo de alcanzar una meta determinada, también se siguió un proceso metodológico descriptivo y relacional que se complementó con el análisis e interpretación de los casos evaluados, para encontrar una relación entre procrastinación académica y ansiedad. (Pariona & Procel, 2022 p. 36)

Su objetivo general consistió en “determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado en estudiantes de quinto grado de la institución” (Pariona y Procel, 2022, p. 19). Sus objetivos específicos:

- “Establecer la relación entre la regulación académica y la ansiedad en estudiantes de quinto grado de secundaria”.
- “Establecer la relación entre la postergación de actividades y la ansiedad estado en los estudiantes de quinto en tiempos de pandemia, 2022”. (Pariona y Procel, 2022, p. 19)

La recolección de datos se realizó con la ayuda de un cuestionario y una escala; en el primero se presentan los reactivos vinculados con el propósito de la indagatoria; la escala se diseñó para medir actitudes y opiniones.

- Las autoras desprenden que la hipótesis general no es válida, ya que el valor de la rho de Spearman fue 0.243.
- La primera hipótesis específica que afirmaba la existencia de una relación entre la dimensión regulación académica y la ansiedad estado se rechazó ($p=0.054$).

Por los resultados las autoras Pariona Núñez y Procel Márquez se plantearon la siguiente pregunta:

“¿La regulación académica podría tener mayor vinculación con otras variables como estilos y estrategias de aprendizaje o hábitos de estudio? Y afirman que un hallazgo parecido fue reportado por Altamirano (2020), quien no identificó correlación ($\rho=-0,014$; $p=0,92$) entre la regulación académica y la ansiedad en universitarios; de igual forma por Gómez (2020), quien no obtuvo una asociación entre la regulación académica y la presencia de ansiedad ($r=-0.267$; $p=0.153$)”. (Pariona y Procel, 2022, p.53)

Según Pariona Núñez y Procela Márquez (2022), no se encontró una relación significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad estado, lo cual sugiere que postergar tareas no necesariamente está relacionado con emociones momentáneas como el miedo o la tensión intensa. En este sentido, la procrastinación entendida como el aplazamiento voluntario de actividades importantes en favor de otras que brindan gratificación inmediata (Recchioni et al., 2015) parece responder más a factores conductuales o motivacionales que a estados emocionales pasajeros.

Esta diferencia es clave: mientras la ansiedad estado se refiere a una emoción transitoria provocada por situaciones percibidas como amenazantes (Spielberger et al., 2015), la procrastinación implica una elección conductual que puede estar influida por aspectos como la autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo del tiempo, o incluso la percepción del valor de la tarea. Así, aunque en algunos casos ambas pueden coexistir, no necesariamente se correlacionan. De hecho, Gómez (2020) también encontró que no existe una relación significativa entre ansiedad y procrastinación, mientras que Altamirano (2020) halló una correlación leve y positiva, lo que sugiere que esta relación podría variar según el contexto o las características individuales.

En cuanto a su influencia en el rendimiento académico, tanto la ansiedad como la procrastinación pueden afectar negativamente, pero lo hacen de maneras distintas. La ansiedad puede interferir directamente con la concentración, la memoria y el desempeño durante exámenes o presentaciones, mientras que la procrastinación afecta el cumplimiento de tareas, la planificación y el uso eficiente del tiempo. Por lo tanto, si bien ambas pueden tener consecuencias negativas en el ámbito académico, los mecanismos por los cuales influyen son diferentes. Además, la evidencia

apunta a que la procrastinación podría estar más relacionada con factores cognitivos y conductuales —como la expectativa de refuerzos o castigos— que con estados emocionales en sí mismos.

Las conclusiones a las que llegaron las autoras son:

1. “La falta de una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado ($\rho = -0,114$; $p = 0,243$) sugiere que existen otras variables que podrían ser mejores predictores tanto de la ansiedad estado como de la procrastinación.
2. No se encuentra una relación significativa entre la regulación académica y la ansiedad estado ($r = 0,188$; $p = 0,054$), lo que sugiere que la autogestión académica progresiva no está vinculada al temor o ansiedad que surge de manera situacional y temporal.
3. No se observa una relación entre la postergación de actividades y la ansiedad estado ($\rho = -0,13$; $p = 0,896$), lo que indica que el aplazamiento de actividades necesarias para alcanzar metas socialmente esperadas no se asocia con la experiencia momentánea e intensa de miedo”. (Pariona y Procel, 2022, p. 55)

La revisión de estos tres escritos revela que la postergación no es solamente un inconveniente en la educación elemental, sino que también se evidencia en otras etapas académicas. La complejidad que tiene es mayor de lo que parece. El investigador no siempre obtiene resultados que coincidan con los objetivos planteados al inicio del estudio.

- **Enfoque de investigación**

El enfoque que guía este proyecto de intervención es la Investigación Acción-Participativa (IAP), que forma parte de metodologías pertenecientes al campo de investigación-acción, aprendizaje-acción, etc. cuyo objetivo es perseguir, al mismo tiempo, la acción y los resultados de la investigación. La IAP es un proceso dialéctico continuo en el que se analizan los hechos, se conceptualizan los problemas, se planifican y se ejecutan las acciones en procura de una transformación de los contextos -entorno sociocultural- así como de los participantes.

La IAP es un proceso que integra la teoría y la praxis, permitiendo el aprendizaje, la conciencia de su entorno en el que se encuentra, la autoridad, el trabajo y la extensión de sus contactos sociales, su organización colectiva y su labor innovadora. Los tres componentes de esta aproximación son investigación, acción y participación; la investigación implica un proceso reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene como objetivo examinar aspectos de la realidad a través de una práctica específica. La acción no es sólo el final de la investigación, sino que también es una fuente de conocimiento, al mismo tiempo que llevar a cabo el estudio en sí mismo es una forma de intervención. (Freire, 1970, p. 19)

La IAP se originó en América Latina y tiene estrechos vínculos con la educación de adultos. Paulo Freire (1970) promovió prácticas educativas que ponían énfasis en procesos dialógicos y dialecticos, los cuales se originaban a partir de la realidad concreta con el fin de fomentar el aprendizaje y la reflexión. En la escuela de este autor, educando y educador son dos elementos indispensables que forman parte de un proceso único en el que todos participan en el aprendizaje que está relacionado con la vida diaria, la conciencia y la capacidad de involucrarse en la búsqueda de nuevas formas de cambio.

- **Estructura del trabajo**

La estructura de este PDE incluye una introducción que engloba el planteamiento de una problemática, la revisión de antecedentes y la definición del enfoque teórico metodológico que rige este trabajo.

Posteriormente un diagnóstico socioeducativo es respaldado por un conjunto de instrumentos de investigación que están relacionados con un espacio, un entorno sociocultural y una caracterización de los sujetos involucrados en esta indagatoria. A continuación, se presenta el problema y los objetivos de investigación el general y los específicos. Posteriormente se presenta la estrategia educativa que se planteó con la finalidad de encontrar vías que contribuyan a despejar el problema, un plan de actividades y un desglose de éstas. El punto siguiente corresponde al seguimiento y la evaluación de las actividades llevadas a cabo; por último, se exponen las conclusiones, la bibliografía y las referencias correspondientes y el anexo.

1. Diagnóstico socioeducativo

El diagnóstico es un examen que ha de realizarse antes de cualquier planificación o proyecto, implica recopilar datos, organizarlos y sacar conclusiones e hipótesis, esto ayuda a ver la realidad, identificar puntos débiles, comprender las interacciones entre los diferentes grupos sociales de un entorno específico, anticipar posibles respuestas frente a intervenciones o modificaciones en algún aspecto de la población. También crear planes, reconocer opciones y determinar que acciones llevar a cabo.

De acuerdo con Mary Richmond (1997), la expresión “diagnóstico” era la denominación precisa para referirse a la etapa final del proceso de análisis y de la exploración de las condiciones

sociales. En el concepto de “diagnóstico” se incluyó el adjetivo “social”; “el factor social, que siempre es crucial, se refiere al impacto de unas mentes en otras”. Richmond describe el diagnóstico social como la intención de definir con precisión la situación y personalidad de un individuo con carencias sociales, es decir, su situación y personalidad en relación con otros individuos de los que dependa o que dependan de él, y también en relación con las instituciones sociales de la comunidad.

Gordon Hamilton (1946), en su obra *Principles of Social Work Recording*, profundizó en el concepto de diagnóstico social, destacando que éste no sólo implica entender un problema, sino también conocer a la persona que lo enfrenta. Según Hamilton, el diagnóstico social se refiere a una evaluación profesional de la verdadera naturaleza del problema que experimenta el individuo.

Hamilton también mencionó ciertos obstáculos importantes habían limitado que el diagnóstico social pudiera aplicarse y desarrollarse plenamente dentro del trabajo social. Más adelante, en 1951, sostuvo que el diagnóstico social requiere realizar un análisis crítico tanto de la situación del individuo como del problema que presenta, considerando además su entorno físico, económico, comunitario y cultural.

Margarita Bravo Hollis (1954) abogó por una perspectiva psicosocial del diagnóstico, que considera tanto el entorno social como la personalidad única de cada individuo. Se requiere un diagnóstico social exhaustivo que considere tanto la causa del problema como la descripción detallada de la situación personal de los involucrados, su actitud ante el problema y las distintas fortalezas y oportunidades que se presentan en la situación.

Woods y Hollis (1964) identificaron las dificultades principales relacionadas con el concepto y el uso del diagnóstico social. Se resaltó la frecuente confusión entre los términos

“evaluación” y “diagnóstico”², los cuales a veces eran empleados de manera diferente por los profesionales.

Las contribuciones de los autores mencionados sobre el concepto de diagnóstico destacan la complejidad de este proceso en cualquier proyecto. Recoger datos, organizarlos y generar conclusiones e hipótesis permite observar la realidad y detectar fallas o áreas de oportunidad. Hamilton continuó desarrollando la idea del diagnóstico social, señalando que no sólo es necesario comprender el problema, sino también entender a la persona que lo vive.

En su libro *Investigación-Acción y Currículum*, McKernan (1999) profundiza en la Investigación-Acción Participativa (IAP), resaltando su importancia en el campo educativo. Define la investigación-acción como un proceso realizado por los profesionales en ejercicio con el fin de resolver sus propios desafíos y mejorar su práctica. McKernan subraya que este enfoque permite a los docentes reflexionar de manera crítica sobre su trabajo, ajustando y perfeccionando continuamente sus métodos de enseñanza.

Técnicas e instrumentos de investigación

Los cuestionarios son instrumentos de investigación más empleados. En esta indagatoria se realizaron con la presencia de la investigadora, uno para los estudiantes, uno, para profesores y otros padres de familia-tutores. Se procedió con una breve explicación del cuestionario, algunas fueron abiertas y otras cerradas. Elliott (1978), Walker (1985) y Hook (1985) han definido al cuestionario como un instrumento para recopilar datos, y destacado la facilidad que conllevan de administrar y permite obtener respuestas directas.

² La diferencia entre evaluación y diagnóstico radica en que la evaluación se refiere a algo que ya ha ocurrido, mientras que el diagnóstico se realiza antes de tomar cualquier acción

Las preguntas abiertas brindaron a los sujetos la oportunidad de expresar sus pensamientos con sus propias palabras, en las cerradas (de elección forzada) requirieron seleccionar una respuesta de un conjunto limitado de opciones establecidas.

La aplicación del cuestionario a los estudiantes de segundo y tercer grado, se llevó a cabo el 2 de octubre del 2023; cada grupo estaba compuesto por 30 alumnos. El objetivo consistió en averiguar si utilizan algún método de estudio al completar sus tareas, trabajos escolares y/o exposiciones, para analizar sus opiniones y conocimientos sobre la procrastinación; para propiciar un acercamiento a este tema se les presento previamente una infografía. (ver anexo 1)

Otro instrumento utilizado fue la entrevista. Moser y Kalton (1971, p. 271) definen la entrevista como “una conversación entre la persona que realiza la entrevista y la persona entrevistada con el propósito de conseguir información específica”. Existen dos clases de entrevista la formal y la informal. No obstante, en el desarrollo de este trabajo únicamente se aplicó la primera a dos asesores de grupo. Es decir, se llevaron a cabo preguntas estructuradas de forma estandarizada. Las preguntas fueron pensadas previamente y se dirigieron a un sujeto específico, el cual respondió de manera concreta a lo que se preguntó.

El propósito de este instrumento consistió en conocer tácticas empleadas en el aula para apoyar a los estudiantes en la disminución de la procrastinación y sus consecuencias en el desempeño académico, así como para evaluar si la procrastinación impacta a los profesores en la preparación de clases, corrección de exámenes y otras actividades.

En relación con los padres de familia el 4 de octubre del 2023 durante una reunión general convocada por el director de la escuela se destinaron 15 minutos para presentarles un gráfico informativo sobre la procrastinación, (ver anexo 3) los motivos que la ocasionan y las

consecuencias que tiene en los estudiantes; así como las diferentes vías de comunicación que pueden emplearse entre padres e hijos.

Después de analizar los datos recopilados, se encontraron los siguientes resultados:

- Hay estudiantes que no muestran dedicación para entregar sus tareas o trabajos a tiempo, incluso se distraen (miran el reloj, consultan el celular, uso de auriculares como forma de evadir y evitar prestar atención durante la clase, molestan a sus compañeros, comparten apuntes de otras materias y completan tareas de otras asignaturas).
 - No se preocupan por entregar sus tareas y trabajos a su debido tiempo.
 - Una estrategia que siguen los profesores es, designar una tarea especial para cubrir la materia y la realizan “como sea” o “se conforman con un seis de calificación”.
 - Los estudiantes no están interesados en hacer un plan de estudio en casa mencionan que no tienen tiempo, prefieren jugar en su celular, en las consolas de videojuegos, mirando redes sociales o practicando algún deporte.

En las respuestas de ciertos estudiantes se observó que llegan a la escuela estresados debido al tráfico, con cansancio e incluso sin haber desayunado, a veces tienen que ir a imprimir o adquirir los materiales necesarios solicitados por los profesores generalmente estos alumnos reciben reprimendas de sus padres por no haber previsto con anticipación los materiales requeridos. Incluso llegan al salón sin haber completado la tarea y piden a sus compañeros les presten el cuaderno para copiarla o empiezan a hacer actividades de otras materias para entregarlas, descuidando la clase en la que están en ese momento.

También señalan que el hábito de estudiar “a última hora” responde a la frase “como buen mexicano, todo a la mera hora”.

En otros casos es evidente que no reciben apoyo o supervisión de sus padres en casa para hacer sus tareas, o simplemente no tienen tiempo debido a que prefieren llevar a cabo otras actividades de entretenimiento.

En contraste algunos estudiantes afirman que tienen tiempo específico para completar sus tareas y proyectos, se esfuerzan al máximo y los realizan con la mayor excelencia posible con el fin de obtener una calificación sobresaliente. Si no logran comprender el tema, buscan información adicional para entender y entregar un trabajo de buena calidad.

La información recopilada después de la entrevista de los docentes indica que la procrastinación implica ser consciente de las responsabilidades académicas o personales, y luego evitarlas participando en alguna otra actividad que no esté relacionada con éstas, lo que lleva a incumplir dichas responsabilidades.

La encuesta fue respondida por 33 estudiantes de los cuales 18 fueron mujeres y 15 hombres de entre 13 y 15 años y los resultados obtenidos son:

| Cuadro 1. Comportamiento | Alumnos (%) | Alumnas (%) |
|--|--------------------|--------------------|
| Buscan cumplir con sus responsabilidades escolares | 51.5% | 49.5% |
| Buscan mejorar hábitos de estudio | 36.4% | 39.4% |
| Logran concluir sus actividades importantes | 45.5% | 47.5% |
| Destinan tiempo a sus actividades a pesar de que les resulten aburridas | 33.3% | 34.3% |
| Demoran sus trabajos innecesariamente incluso si son importantes | 36.4% | 30.4% |
| Elaboran sus trabajos un día antes de la fecha de entrega, los realizan con rapidez y en ocasiones sin comprender lo que hacen | 39.4% | 38.3% |
| Postergan sus tareas para otro día | 66.2% | 64.7% |
| Inician sus actividades, aunque no comprendan el tema | 36.4% | 37.4% |
| Derrochan su tiempo dejando de lado sus pendientes escolares y piensan que, si no comprenden el tema, no pueden hacer nada | 48.5% | 45.5% |

| | | |
|---|-------|-------|
| Les resulta difícil realizar una actividad y se les hace fácil procrastinar | 48.5% | 49.5% |
| Experimentan enojo cuando no hacen bien las cosas y a veces buscan apoyo con sus padres | 27.3% | 28.3% |

Fuente: Resultados obtenidos de la aplicación de instrumentos (Anexo 1)

Con la obtención de estos resultados se detectó que la mayoría de los encuestados buscaba cumplir con sus responsabilidades escolares, lo que indica una actitud responsable hacia el estudio, aunque no necesariamente de manera constante. El interés de algunos estudiantes por mejorar sus hábitos de estudios genera una importancia optimiza su desempeño académico, al concluir sus actividades, evidencia un nivel moderado de productividad, es decir, aún pueden elevar su rendimiento.

El destinar tiempo a actividades que les resultan aburridas, indica una disposición a realizar tareas poco atractivas; la mayoría de los estudiantes no menciona esta situación.

Es preocupante que algunos procrastinen, demorando sus trabajos innecesariamente, lo que muestra una tendencia a dejar las tareas académicas para después, hecho incide en la calidad de los trabajos escolares.

La realización de los trabajos un día antes de la fecha de entrega, refleja una falta de planificación y la inclinación a trabajar bajo presión da como resultado la elaboración de tareas de forma rápida y en ocasiones mecánica, es decir, sin alcanzar la comprensión del tema.

Cuando el estudiante no entiende la exposición del tema en clase al tratar de hacer la tarea en su casa presenta dificultades o falta de comprensión del tema, su intento redundará en una frustración, que no necesariamente relaciona con su falta de atención provoca una manifestación de inseguridad y la convicción de que, si no entienden algo, no pueden hacer nada al respecto.

Aproximadamente la mitad de los entrevistados, consideran que procrastinar es una forma fácil de evitar la realización de actividades académicas, lo que refleja una tendencia hacia la evasión de tareas.

Otros estudiantes experimentan enojo cuando no hacen bien las cosas y a veces buscan el apoyo de sus padres, para subsanar su sentimiento de frustración y lograr sus objetivos.

Los hallazgos revelan una combinación de actitudes hacia las responsabilidades escolares. Si bien hay una intención de cumplir con los deberes y mejorar, también existe una marcada tendencia a la procrastinación, la falta de planificación y la dificultad para enfrentar actividades complicadas.

Con la finalidad de mejorar las incidencias de la procrastinación en esta indagatoria se desplegó la estrategia ¡Aprendiendo a administrar mi tiempo!, relacionada con la gestión del tiempo y apoyo en la comprensión de los temas.

Después de aplicar la entrevista a las dos docentes, que son las asesoras de cada grupo ambas coinciden que al identificar la procrastinación en sus estudiantes buscan guiarlos mediante pequeñas actividades que pueden resultar simples, empezando por las tareas mínimas como traer el material escolar y gradualmente aumentar la complejidad hasta llegar a la redacción de un escrito, una investigación, un esquema, etc.; también piden a sus alumnos un cuaderno extra para usarlo como diario escolar, lo dividen en cuatro partes, una de ellas es una agenda, esto consiste en anotar sus tareas diarias, material escolar (monografías, mapas, cartulinas, etc.) exposiciones, trabajos en equipo, proyectos escolares y algún pendiente escolar y que los padres-tutores lo firmen cada quince días y así estar enterados de sus pendientes escolares. Para promover el enfoque en pequeñas responsabilidades que requieren poco tiempo y convertirlas en responsabilidades más

grandes que les hagan ser conscientes de la necesidad de cumplir con todas las tareas, independientemente de lo pequeñas que sean. Es de vital importancia para los maestros que los padres de familia participen en la educación de sus hijos.

El triángulo formado por los alumnos, docentes y padres de familia-tutores se presenta como una colaboración en la cual es necesario que estén dispuestos a recibir retroalimentación acerca de su desempeño tanto académico como personal, con el fin de identificar una estrategia que pueda ser implementada.

Fomentar un propósito y metas claras en la educación de los estudiantes de nivel secundaria tiene un valor significativo, contribuye a formar a las futuras generaciones como individuos funcionales, con la capacidad de reflexionar y analizar de manera autónoma con el fin de resolver cualquier tipo de situación.

Se entrevistó a 25 padres de familia-tutores, tres hombres entre 43 y 48 años y 22 mujeres entre 33 a 54 años, 12 padres de tercero A y 13 de segundo B; la entrevista con los padres de familia arrojó que no tenían conocimiento del término procrastinación y de los impactos negativos que tiene en los estudiantes; algunos pensaron que se trataba de alguna enfermedad, otros, su expresión fue de asombro al oír la palabra procrastinación ya que no tenían conocimiento de dicho término.

La mayoría de las madres y/o tutores, trabajan y en ocasiones revisan las tareas, trabajos o actividades escolares con fecha de entrega, sin importar la hora a la que regresen a casa. Algunos padres manifiestan su inquietud ante la ausencia de rutinas y el desinterés en el aprendizaje de sus hijos, lo cual podría resultar en trabajos incompletos debido a la prisa, sin comprender plenamente lo que están haciendo. Incluso, algunas madres mencionan que el uso de la tecnología se ha vuelto

algo cotidiano, pues los estudiantes pasan muchas horas en sus teléfonos celulares y utilizan audífonos.

También dijeron que la procrastinación tiene un impacto negativo en su rendimiento académico porque estaban preocupadas por su desempeño o por el proyecto final, y hacían las cosas rápidamente, pero no podían entender algunas cosas porque no escuchaban ni prestaban atención. Ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades y gestionar su tiempo en los hábitos escolares es una parte fundamental de su formación. Los padres deben asumir este rol, preocupándose por el desempeño académico de sus hijos, brindándoles seguimiento constante para reforzar la disciplina y fomentar hábitos de estudio positivos.

Los padres indican que, con su apoyo y su dedicación tanto hacia sus hijos como en los temas académicos, podrán mejorar sus notas académicas, pero principalmente establecer un objetivo definido para el porvenir. El respaldo de los padres es esencial para prevenir que muchos estudiantes dejen de estudiar.

Entre los datos recabados se encuentran alumnos que afirman:

“Mi papá me dice que al concluir la secundaria me pondrá a trabajar para ayudar en los gastos de la casa” (DURL, 13 años³).

“Me fui un fin de semana con mi papá a trabajar albañil y gané \$2,500 a la semana y prefiero trabajar que estudiar” (OAM, 14 años).

³ Uso de abreviaturas en los nombres de los estudiantes porque son menores de edad.

Testimonios de este tipo reflejan que algunos padres transmiten la idea de que sus hijos no son capaces de continuar sus estudios más allá de la secundaria o que la situación económica les impide seguir formándose académicamente.

- **Descripción del espacio interno**

La Secundaria Técnica 45 “Ignacio Manuel Altamirano” está ubicada en Calle Puente Cuadritos S/N, en la Colonia San Nicolás Totolapan, Alcaldía La Magdalena Contreras, Ciudad de México.

Esta institución educativa está formada por 15 aulas en las que se distribuyen 646 alumnos 357 son mujeres y 289 son hombres, 15 grupos: cinco de primero, cinco de segundo y cinco de tercero; cada grupo consta de 40 o 41 alumnos aproximadamente, la planta docente es de 28 profesores: 15 mujeres y 13 hombres. (véase el siguiente cuadro)

| Cuadro 4. Estudiantes por grado de la secundaria Técnica 45 | |
|--|--------------|
| Grado | Total |
| Primero | 217 |
| Segundo | 209 |
| Tercer | 220 |

Fuente: Datos proporcionados por personal administrativo de la secundaria.

En la dirección laboran tres secretarías y dos recepcionistas. El área de Trabajo social está conformada por un coordinador, una trabajadora social y una profesora de Unidad de Educación Especial y Educación Inclusiva (UDEEI) un prefecto por cada grado escolar, siendo responsables cada uno de cinco grupos.

En cuanto a su estructura arquitectónica, está formada por dos edificios, uno de tres pisos y el segundo de dos, tiene dos laboratorios, uno para la asignatura de Biología y Física y otro para Química; un salón de danza, un auditorio, área de talleres, uno para industria del vestido, carpintería y estructuras metálicas, dos salones o talleres de Informática y dos canchas, una para ceremonias cívicas y la otra para la clase de educación física, cuenta con un espacio para biblioteca, pero no está en funciones. La dirección se encuentra en la segunda planta de los salones, los baños de hombres, mujeres y docentes se encuentran en la planta baja al lado de los salones de clase. Esta secundaria técnica fue la primera escuela construida en la colonia que opera en el ámbito urbano desde 1984 con una antigüedad de 42 años y ha favorecido a muchos de los habitantes de la colonia y aledaños.

Figura 1. *Instalaciones de la institución*



Fuente: Elaboración propia, enero 2025.

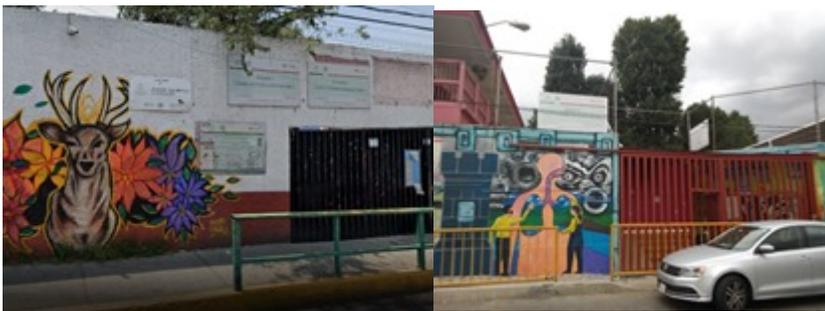
La institución educativa dispone de las condiciones adecuadas para que estudiantes, docentes y padres de familia utilicen sus instalaciones de manera cómoda y segura. Se han instalado rampas de acceso para personas con discapacidad, lo que facilita su desplazamiento. Los laboratorios y talleres están equipados con las medidas de seguridad necesarias para prevenir accidentes. Las aulas ofrecen suficiente espacio y mobiliario apropiado para atender a los

estudiantes. Los docentes tienen a su disposición una sala de juntas para interactuar con los padres de familia.

- **Contexto/entorno sociocultural**

En los alrededores de la secundaria se encuentran dos primarias, “Leonor Leños Navarro” que está al lado de la secundaria y “Medico Bernardo Sepúlveda Gutiérrez” y una secundaria diurna “Arquímedes Caballero Caballero” que se encuentra a espaldas de ésta. En la esquina de la secundaria están diferentes tiendas de abarrotes, una panadería y un mercado sobre ruedas que opera los domingos. Frente a la secundaria habilitaron un Punto de Innovación, Libertad, Arte, Educación y Saberes (Pilares), que es un espacio de inclusión disponibles para todas las personas con la finalidad de disminuir la desigualdad y reconstruir el tejido social a través de actividades educativas, culturales, deportivas y de autonomía económica. Cerca se encuentra el deportivo “Ojo de agua”, el cual está conformado por una cancha de futbol rápido, una cancha de frontón, una de básquetbol que opera de lunes a viernes en un horario de 9 a 18 horas y al lado un rodeo en el que ocasiones se pueden observar exhibiciones de equitación o jaripeo.

Figura 2. *Primarias aledañas a la secundaria*



Fuente: Elaboración propia, enero 2025.

Los campos deportivos son de tierra, abiertos para todo el público, están disponibles para que los habitantes de la colonia se ejerciten, los fines de semana hay partidos de futbol; en las

cercanías de la secundaria también se encuentra un Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (Conalep) fundado en el año 1986, éste cuenta con tres carreras, Contabilidad, Informática, Alimentos y Bebidas, es una alternativa para que los egresados de secundaria continúen con sus estudios.

Figura 3. *Campos deportivos y Colegio Nacional de Educación Profesional*



Fuente: Elaboración propia, enero 2025.

La localidad cuenta con algunas costumbres, por ejemplo, el día de la Santa Cruz se realiza una misa en un espacio abierto (un campo, en el que se colocó una cruz), los colonos acuden a oír misa y a bendecir sus cruces. También se celebran los diferentes santos patronos de las iglesias que conforman la colonia, el 19 de marzo San Bernabé Ocotepc, el 28 de octubre San Judas Tadeo, el 7 de junio Sagrado Corazón de Jesús y el 28 de mayo a San Felipe Neri. Los habitantes de la colonia San Nicolás Totolapan y aldeañas participan en dichas festividades acudiendo a las procesiones de los diferentes santos, acompañados de comparsas con su baile representativo el brinco y acuden a las ferias a pasar un momento en familia y aprovechar la kermés que organizan los comités de las diferentes iglesias.

El 15 de septiembre llevan a cabo desfiles conmemorativos a la Independencia de México, portando trajes típicos, carros alegóricos, cabalgatas y por la noche el alcalde da el grito de Independencia acompañado de los habitantes de la demarcación. En las comparsas participaban

algunos jóvenes, que con el paso del tiempo las abandonaron, argumentando que; “ya no les gustó”, “qué pena”, “qué van a decir mis compañeros”, “ya estoy grande para andar en esto” sin embargo, la comitiva de festividades de la colonia sigue preservando las costumbres y tradiciones con la finalidad de que futuras generaciones las sigan promoviendo.

La fuente de trabajo principal de los habitantes de la colonia es el comercio, otros se desplazan a alcaldías y/o colonias aledañas donde se dedican a la albañilería, plomería, construcción, limpieza, son pocos los habitantes que cuentan con alguna profesión muchos se desplazan a sus centros de trabajo en diferentes lugares de la CDMX.

Figura 4. *Festividades de patronales*



Fuente: Elaboración propia, enero 2025.

- **Caracterización de los sujetos**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) la adolescencia se inicia con la etapa de la maduración sexual (pubertad) y se extiende desde los 10 hasta los 19 años. No obstante, no se puede determinar un rango preciso de edad, dado que se basa en rasgos de cada persona, en su historia y en su entorno sociocultural. La adolescencia es un período de cambio que favorece la formación de la identidad.

Véanse los siguientes cuadros sobre las características de la adolescencia.

| Cuadro 2. Teorías sobre la adolescencia | | |
|---|---|--|
| <p>Psicoanalítica (Ana Freud 1925)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desvinculación con la familia. - Oposición a normas y reglas. - Establece nuevas relaciones al exterior. - Proceso de construcción de la identidad. | <p>Piagetiana (1993)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interacción entre factores sociales e individuales. - Se producen cambios en el pensamiento que repercuten en lo social. - Las transformaciones emocionales y sociales son inseparables de los cambios de pensamiento. | <p>Sociológica (1904)</p> <ul style="list-style-type: none"> - La adolescencia es un constructo social no precisamente biológico. - Hay influencias de los factores culturales. - La construcción biológica humana no determina moldes particulares de conducta. - Es el resultado de tensiones y presiones que vienen de la sociedad. |

Fuente: (Guzmán Marín, 2017, p. 15)

| Cuadro 3. Principales cambios de la etapa adolescente | | |
|--|--|--|
| <p>Ambos (hombre y mujer)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumento de estatura. - Disminuye la grasa del cuerpo. | <p>Hombres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensanchamiento de la espalda y hombro. - Sale y crece vello. - Voz ronca. | <p>Mujeres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se ensanchan las caderas. - Se acumulan grasa en las caderas y músculos. |

| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Salen espinillas (por el desarrollo de las glándulas sebáceas). - El olor de su sudor es más fuerte (por el desarrollo de las glándulas sudoríparas). - La piel de los pezones y genitales se vuelve más oscura. | <ul style="list-style-type: none"> - Crecen los testículos, próstata y pene. - Se tiene la primera eyaculación. - Producción de semen como a los 13 años. | <ul style="list-style-type: none"> - Se notan más las curvas y la forma de la cintura. - La voz es más fina. - Crecen los senos. - Crecen los labios mayores y menores, clítoris, vagina y útero. |
|--|--|---|

Fuente: (Guzmán Marín, 2017, p. 15)

Lili Guzmán señala que entre los adolescentes se suscitan, cambios psicológicos y sociales

- “Se experimentan cambios en la forma de ser y pensar. Los jóvenes ya no admiten con facilidad todo lo que dicen los adultos y se sienten incomprendidos.
- El vínculo de amistad con individuos del mismo sexo les facilita la identificación con ellos mismos y facilita un mejor conocimiento mutuo.
- Los amigos toman un rol más importante que la familia.
- Fortalecimiento de la identidad personal.
- Selección de una carrera profesional.

De los cambios emocionales y sociales que la autora destaca para estos años, se exponen los que consideran pertinentes para esta indagatoria:

- “Pensamiento abstracto.
- Tranquilidad intelectual: organización de los conocimientos adquiridos.
- Buena capacitación de memorización.

- Le interesa investigar todo y aprender, trabajar y participar.
- A las adolescentes, les gusta agradar a los demás y en ellos les gusta ser aprobados.
- Acepta y sigue normas, se marcan límites.
- Busca ser buena persona”. (Guzmán Marín, 2017, p. 12)

Guzmán anota que entre los cambios cognitivos que permiten el pensamiento crítico sobresalen:

- La “capacidad de manejo de la información”.
- Habilidad para construir nuevas combinaciones de conocimientos.
- El “uso espontaneo de estrategias o procedimientos para aplicar y adquirir conocimientos”. (Guzmán Marín, 2017, p. 17)
- La identificación de problemas para los cuales presentan soluciones.

Algunas de las características generales que la autora menciona son:

- El “crecimiento”
- Desarrollo sexual.
- La “construcción de la identidad”.
- Necesidades de la independencia
- Buscan pertenecer al grupo.
- La “evolución del pensamiento concreto al abstracto”.
- El “conflicto con los padres”.
- Les importa el prestigio
- Son “egocéntricos”

- Desconsiderados con la familia
- En ocasiones buscan ser líderes de algún grupo de amigos
- Problemas que enfrentan los y las adolescentes
- Ausencia de disciplina familiar y escolar.
- Falta de comunicación de la familia con él o la joven.
- Separación de los padres o la familia.
- No tener límites.
- Necesidad de afecto y confianza.
- No ser aceptados.
- No ser escuchados.
- No ser respetados.
- Estereotipar al adolescente como peligroso, conflictivo.
- Falta de sentido en la escuela.
- No encontrar razón o sentido de aprender.
- Elección vocacional.
- Que les impongan las cosas.
- Etiquetarlos.
- Ser “juzgados y excluidos”.
- Delincuencia.
- Consumo de sustancias tóxicas.” (Guzmán Marín, 2017, p. 17)

Los sujetos participantes en esta indagatoria son: alumnos, docentes y padres de familia-tutores.

- Estudiantes

La institución educativa está conformada por un total de 646 alumnos: 357 son mujeres y 289 son hombres. Los estudiantes tienen una edad entre 12 y 15 años. Se puede observar que algunos son habitantes de la colonia San Nicolás Totolapan y aledañas, su principal medio de transporte es público y a la hora de la entrada algunos llegan acompañados de sus madres o padres y otros solos. Algunos no ingresan al plantel con el uniforme habitual de la secundaria, portan una prenda distinta, las alumnas se maquillan, se tiñen el cabello, el uniforme deportivo es modificado (entubado) o bien roto de la rodilla e incluso no portan la credencial de la institución y llevan tenis de colores, aunque el establecido es el blanco, existe un reglamento y es del conocimiento de los alumnos y padres de familia o tutores. Algunos de los comentarios refieren: “no me gusta”, “no va con mi estilo”, “lo modifico a mi manera para verme mejor”, “me pinto y me arreglo las uñas para verme bonita” estos comentarios los realizaron los estudiantes en la entrevista (noviembre 2023).

En la institución se puede observar que los alumnos no llevan el material básico como cuadernos, lápiz, plumas, colores, sacapuntas o goma e incluso el material que solicitan los docentes para trabajar durante las clases, lo consiguen entre sus compañeros o no realizan la actividad y eso provoca distracción en el aula.

Hay alumnos que sólo asisten a la escuela para “no quedarse sin hacer nada en su casa” (MRL⁴, 13 años) en las clases no prestan la atención necesaria, argumentando que “no les gusta la materia” (BXC, 15 años), “no les cae bien el docente” (SM, 13 años) o porque no tiene un cuaderno para cada materia, incluso buscan la forma de cómo saltarse las clases estar fuera de los salones e

⁴ Uso de abreviaturas para referirnos a los entrevistados debido a que son menores de edad

incluso esconderse atrás del área de talleres, comentan que asisten porque “sus padres los obligan” y ellos no tienen interés o no les gusta ir a la escuela.

Algunos estudiantes después de su jornada escolar no hacen sus tareas, trabajos y no estudian para los exámenes, por irse a las canchas de fútbol o a los campos, poniendo como prioridad actividades que no están relacionadas con la escuela y eso evita que cumplan con sus actividades escolares, concluyan sus trabajos o tareas cayendo en la procrastinación.

Durante el periodo de evaluación los estudiantes se ven presionados para entregar todas las actividades realizadas durante el trimestre para no reprobar, cayendo en la ansiedad y estrés.

- Docentes

Se observa que algunos docentes son disciplinados y comprometidos al impartir su materia, buscan la forma de ayudar y motivar a los estudiantes en su rendimiento académico, implementado actividades y tareas que les ayude a ir adquiriendo hábitos de responsabilidad. Durante las juntas de Consejo Técnico platican con los tutores de grupo para reportar a los estudiantes que tiene bajo rendimiento y poder comunicárselo a sus padres de manera general para que se comprometan y supervisen que los alumnos irregulares cumplan con sus tareas y trabajos para ponerse al corriente y evitar atrasarse con sus actividades escolares y logren mejorar su rendimiento académico.

Para ayudar a los alumnos que ya habían reprobado el primer trimestre, se llevó a cabo un diálogo entre padres de familia y docentes (2/12/2023), los profesores realizaron y entregaron a los estudiantes un trabajo de recuperación que consistió en:

Señalar en un mapa de Europa donde se crearon obras características del movimiento renacentista y elaborar un mapa mental sobre la Colonización en América, impartida por la profesora Laura Stephany Domínguez Ramírez, disciplina Historia Universal.

Entregar las actividades hechas durante el trimestre, una guía de cráneos con hojas de colores, fotocopias coloreadas y contestadas que se les proporcionó y un cráneo con lentejuelas para la materia Artes impartida por la profesora Martha Patricia Jiménez.

Entregar el cuaderno completo con todas las actividades realizadas durante el trimestre y la calificación que se les asignaba era seis para la disciplina de Química Cecilia Cervantes Ortega.

Sin embargo, otros docentes no dan su clase, argumentando ante los alumnos que “si guardan silencio, están tranquilos o hablan bajito entre ellos o platicando docente-alumnos”, simulan que el docente cumple con su función y así se pueden perder infinidad de clases. (JIGH, 13 años y JRGD, 14 años)

Algunos docentes se sienten frustrados ante actitudes como la falta de respeto, el incumplimiento de tareas y la desorganización por parte de los estudiantes. Esta situación puede afectar la dinámica en el aula, llevando a que, en ciertos casos, se reduzca el tiempo dedicado a la enseñanza o se asignen actividades que no siempre fortalecen el aprendizaje. Como consecuencia, algunos alumnos tienden a postergar sus responsabilidades académicas.

- Padres de familia

Se puede notar la presencia de diversos tipos de padres de familia y tutores, aquellos que están profundamente comprometidos con la educación y el aprendizaje de sus hijos. Estos padres no sólo se interesan por el desempeño académico de sus hijos, sino que también desempeñan un papel activo en su motivación y apoyo. Se esfuerzan por alentarlos constantemente a que terminen la secundaria con éxito y sigan adelante con sus estudios en el nivel medio superior y superior. Además, muchos de ellos buscan generar un ambiente de confianza y apoyo en el hogar, donde sus hijos sientan que tienen la motivación y los recursos necesarios para alcanzar sus metas

académicas. Su involucramiento no se limita solo a la supervisión de las tareas, sino que también participan en actividades escolares y buscan oportunidades para que sus hijos desarrollen su potencial al máximo, asegurándose de que comprendan la importancia de continuar con su educación y mejorar sus oportunidades de futuro.

2. Problema y objetivos de investigación

La realización del diagnóstico permite corroborar la existencia de síntomas relacionados con la procrastinación, en consecuencia, el enunciado problemático es: ¿Qué estrategias educativas serían factibles para contrarrestar la procrastinación en los estudiantes de la Secundaria Técnica 45, Ignacio Manuel Altamirano en la Alcaldía Magdalena Contreras de la CDMX?

El objetivo general de este proyecto de intervención es reducir la procrastinación en la comunidad estudiantil del turno matutino de la secundaria técnica 45 “Ignacio Manuel Altamirano” dándoles a conocer a los estudiantes las diferentes estrategias que pueden implementar para mejorar su rendimiento académico, modificar sus hábitos de estudio y priorizar metas.

Los objetivos específicos son:

- ✓ Promover entre los estudiantes técnicas de estudio, organización y que aprendan a gestionar su tiempo.
- ✓ Impulsar el bienestar emocional de los estudiantes procurando la reducción de niveles de estrés y ansiedad.

✓ Promover entre los docentes y padres de familia-tutores de la escuela mecanismos para alentar a sus hijos a establecer metas y objetivos académicos.

✓ Desplegar estrategias que posibiliten contrarrestar la procrastinación en los adolescentes del plantel.

3. Elementos teórico-metodológicos

Los métodos de investigación se definen como el conjunto de técnicas que, coherentes con la orientación de una investigación y el uso de determinadas herramientas, permitirán la obtención de un producto o resultado particular. Los métodos de investigación son las estrategias, procesos o técnicas utilizadas en la recolección de datos o de evidencias para el análisis, con el fin de descubrir información nueva o crear un mejor entendimiento sobre algún tema, por ejemplo:

Teoría de la Motivación Temporal (TMT)

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa} * \text{Valor.}}{1 + \text{Impulsividad} * \text{Retraso}}$$

De acuerdo con la Teoría de la Motivación Temporal propuesta por Steel y König (2006), para evitar la procrastinación es necesario que la persona experimente una motivación elevada. Esta motivación depende de una alta expectativa de éxito, un valor significativo asignado a la tarea, un bajo nivel de impulsividad y un tiempo de retraso reducido. Cuando estos factores se combinan de forma positiva, la probabilidad de procrastinar disminuye notablemente. En cambio, si alguno de estos elementos falla —por ejemplo, si la tarea se percibe como poco valiosa, muy difícil, o si

la persona tiende a ser impulsiva—, es más probable que surja la procrastinación, lo que puede afectar negativamente el aprendizaje y el proceso educativo.

La Teoría Psicodinámica considera que la procrastinación se produce por cumplimiento de trabajos primordiales, generadores de angustia y que estos son alertas amenazantes, inconscientes, que lo sujetos empezarán a emplear mecanismos de defensa para disimular el malestar y evitar dicha tarea (Ferrari, Barnes y Steel, 2009CX). Leon Wurmser (1981), la procrastinación puede explicarse desde la Teoría Psicodinámica como una respuesta a conflictos inconscientes relacionados con la culpa y la autoexigencia, muchas veces originados en las relaciones con figuras parentales. Posponer tareas funcionarias como un mecanismo de defensa, como la represión o la negación, para evitar el conflicto entre el ello, el yo y el superyó. Además, Wurmser señala que la auto postergación puede representar un castigo inconsciente o un medio al éxito y sus consecuencias.

La Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC): Ellis y Knaus (en Álvarez, 2010, p.159) propone que los desórdenes emocionales se originan por las creencias irracionales, las situaciones en las que vive cuyas consecuencias son irracionales sobre la tarea concluida satisfactoriamente, debido a deficiente tolerancia a la frustración.

Para la Teoría Conductual de Skinner (1930), procrastinar es una conducta que se repite, aunque no sea útil ni beneficiosa. Con el tiempo, se vuelve un hábito que forma personas procrastinadoras. La Teoría Racional Emotiva Conductual de Ellis, está involucrada en aspectos psicológicos (forma de crianza), cognitivos (uso adecuado de la razón) y conductuales (acción de cómo se desarrolla una circunstancia), esta última postura está completa y abarca los aspectos, cuya procrastinación es influida.

Para Skinner, la infancia es un periodo vital para el aprendizaje y la formación de las conductas, es durante esta fase cuando se establecen los modelos de comportamiento que serán esenciales para la vida adulta. Skinner sostuvo que los niños tienden a repetir su conducta y adquieren conocimientos a través de la retroalimentación positiva. En otras palabras, si se refuerza una conducta es probable que ese comportamiento se repita en el futuro. Por otro lado, si se castiga o se ignora un comportamiento es menos probable que el niño lo repita posteriormente.

El análisis teórico-metodológico presentado aborda la procrastinación desde diversas perspectivas. La Teoría de la Motivación Temporal (TMT) sugiere que la procrastinación se previene cuando existe alta motivación, expectativas. La Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC) destaca la importancia de apoyar a los estudiantes en la gestión emocional, ayudándoles a superar las barreras psicológicas que impulsan la procrastinación, promoviendo una actitud racional y mayor tolerancia a la frustración. Según la Teoría Conductual de Skinner (1930), la procrastinación se aprende y refuerza con el tiempo, lo que implica la necesidad de aplicar refuerzos positivos para reducirla.

En esta indagatoria se retoma la propuesta de la Teoría de la Motivación Temporal, la cual explica que la procrastinación no solo es un problema de organización o manejo del tiempo, sino una forma de evitar emociones como el estrés o la ansiedad. Es decir, muchas veces los estudiantes postergan sus tareas no por flojera, sino porque esas actividades les generan malestar, y al retrasarlas, intentan sentirse mejor, aunque solo sea por un momento. Aplicar esta teoría puede ayudar a disminuir la posibilidad de estrés y ansiedad, a comprender cómo influye factores como la expectativa, la recompensa y el tiempo límite, se pueden desarrollar estrategias más efectivas para motivarse y actuar a tiempo. Si se logra reducir la ansiedad relacionada con las tareas escolares, también se reduce la necesidad de postergar, mejorando el bienestar y el rendimiento académico.

Aunque no aborden directamente la procrastinación, autores como Piaget, Vygotsky y Dewey han reflexionado ampliamente sobre el desarrollo cognitivo y la importancia de los entornos educativos. Piaget se centró en las etapas del desarrollo del pensamiento; Vygotsky destacó el papel del entorno social y la interacción en el aprendizaje, y Dewey subrayó la necesidad de crear ambientes educativos activos y significativos. Sus aportes permiten comprender cómo el contexto, el desarrollo personal y las relaciones sociales influyen en la forma en que los estudiantes enfrenten sus responsabilidades escolares.

Adaptación de tareas al desarrollo cognitivo de Piaget (1928) los estudiantes se adaptan a las tareas de acuerdo a sus capacidades cognitivas. Esto crea un ambiente de aprendizaje adecuado, que aumenta su motivación y ayuda a reducir la procrastinación.

Según Piaget (2000, p. 101) “la adaptación está siempre presentes la asimilación de lo nuevo y la acomodación de este con lo que ya se tenía. Lo que busca la adaptación es la estabilidad entre ambas, la cual permitirá al niño aproximarse y lograr un ajuste dinámico con el medio”.

Para Piaget (1936) los niños comienzan a organizar el conocimiento del mundo a partir de lo que él llamó *esquemas*. Los esquemas son conjuntos de acciones físicas, de operaciones mentales, de conceptos o teorías con los cuales organizamos y adquirimos información sobre el mundo. El niño de corta edad conoce su mundo a través de las acciones físicas que realiza, mientras que los de mayor edad pueden realizar operaciones mentales y usar sistemas de símbolos (el lenguaje, por ejemplo). A medida que el niño va pasando por las etapas; mejora su capacidad de emplear esquemas complejos y abstractos que le permiten organizar su conocimiento.

Este autor enfatiza que el desarrollo de la inteligencia es una adaptación de la persona al mundo o al ambiente que lo rodea y que se desarrolla a través del proceso de maduración, que incluye directamente el aprendizaje. Para Piaget (1936) existen dos tipos de aprendizaje:

A) El que incluye la puesta en marcha por parte del organismo, de nuevas respuestas o situaciones específicas, pero sin que necesariamente domine o construya nuevas estructuras subyacentes.

B) La adquisición de una nueva estructura de operaciones mentales a través del proceso de equilibrio. Este segundo tipo de aprendizaje es más estable y duradero porque puede ser generalizado.

Obsérvese que en el segundo tipo de aprendizaje adquieren importancia las acciones, el docente generalmente promueve aprendizajes de este tipo, mientras que es la vida cotidiana proveedora del primer tipo.

John Dewey (1938) destaca la creación de entornos educativos significativos resaltan la importancia de la participación activa y la conexión con la vida de los estudiantes. Al aplicar estos principios, los educadores pueden contribuir a la reducción de la procrastinación al crear un ambiente que estimule la autodirección, la motivación intrínseca y la conexión directa entre las tareas y el aprendizaje significativo. Para Dewey, la educación es una constante reorganización o reconstrucción de la experiencia, aumenta la capacidad para dirigir el curso de la experiencia subsecuente.

Una contribución metodológica, en términos de estrategia de enseñanza, ha sido la organización de la escuela como laboratorio, que le permitió a Dewey llevar adelante experiencias educativas para el desarrollo de los valores democráticos. Fue así que, en su laboratorio escolar, Dewey les solicitaba a los docentes que contribuyeran un entorno en el que las actividades inmediatas del niño lo enfrentasen con situaciones problemáticas para cuya resolución necesiten conocimientos teóricos y prácticos de la ciencia, de la historia y del arte a efectos de resolver dichas situaciones.

John Dewey proponía una educación progresiva, centrada en el interés del niño, en la libertad, la iniciativa y la espontaneidad. Postulaba la centralidad de la experiencia como concepto clave de su postura pedagógica. La experiencia debía ser comprendida a partir de dos principios:

- La continuidad: por la que se vinculan las experiencias anteriores con las presentes y futuras, lo cual supone un proceso constitutivo entre lo consciente y lo que es conocido.
- La interacción: que daba cuenta de la relación del pasado del individuo con el medio actual y que acontece entre entidades definidas y estables.

Vygotsky (1934) destaca la importancia del entorno social en el aprendizaje y el desarrollo. Al abordar la procrastinación en estudiantes, los educadores pueden beneficiarse al crear un entorno que fomente la colaboración, ofrezca apoyo social y contextualice las tareas de manera significativa, aprovechando así las ideas fundamentales de Vygotsky para promover una gestión del tiempo más efectiva.

Jerome Bruner (1966) indica que la idea Vygotsky sobre el crecimiento es a su vez una teoría de la transmisión cultural y también una teoría del desarrollo. Para Vygotsky, la educación humana implica no el desarrollo del potencial del individuo, sino también la expresión y el crecimiento histórico de la cultura humana a la que el hombre surge.

Las y los docentes son los encargados de diseñar estrategias interactivas que promuevan Zonas de desarrollo Próximo (ZDP), hace referencia al rango de tareas que un niño no puede realizar de manera independiente, pero que puede llevar a cabo con la ayuda de un adulto, debe tomando en cuenta el nivel de conocimiento de las y los estudiantes, provocar desafíos y retos que hagan cuestionar esos significados y sentidos y lleven a su modificación en el infante. Es conveniente planear estrategias que impliquen un esfuerzo de comprensión y de actuación por

parte de ellos. Esas tareas deben de ir acompañadas de los apoyos y soportes de todo tipo, de los instrumentos tanto intelectuales como emocionales, que los posibiliten a superar esas exigencias, retos y desafíos (Onrubia, 1998). Para ello es importante diversificar los tipos de actividades, posibilitar la elección de tareas distintas de parte de las alumnas y los alumnos y recurrir a diversos materiales de apoyo.

La Teoría de la Adaptación de Piaget (1928) tiene como objetivo que los niños, desde temprana edad, adquieran conocimiento y organicen su entorno. A medida que avanzan por cada etapa, su habilidad para utilizar esquemas complejos y abstractos mejora, lo que les ayuda a organizar su conocimiento y su tiempo. Dewey (1938) afirma que la importancia de los entornos significativos radica en destacar la relevancia, la participación activa y la conexión con la vida de los estudiantes. Al crear un ambiente que motive y fomente la conexión directa entre las tareas y el aprendizaje significativo, se puede ayudar a disminuir la procrastinación entre los estudiantes. Según Vygotsky, (1934) la relevancia del contexto social en el proceso de adquisición de conocimientos y crecimientos es fundamental. Los profesores son responsables de crear tácticas interactivas, llevando a cabo tareas desde las más simples que los estudiantes puedan completar y terminar, y luego incrementar su nivel de complejidad con el fin de que los alumnos las realicen durante su jornada escolar y evitar la postergación tanto dentro como fuera del salón de clases.

Piaget (1928) propone que las tareas deben ajustarse al nivel de desarrollo cognitivo de los estudiantes, favoreciendo un aprendizaje más significativo que minimice la procrastinación. El enfoque de John Dewey (1938) resalta la importancia de crear entornos educativos significativos, donde los estudiantes resuelvan problemas aplicando conocimientos, lo que fomenta su motivación intrínseca. Por último, Vygotsky (1934) subraya la importancia del entorno social y la interacción

en el aprendizaje, en un entorno colaborativo y socialmente contextualizado se puede reducir la procrastinación, ofreciendo apoyo y fomentando un sentido de comunidad.

En conjunto, estos autores ofrecen herramientas para comprender y enfrentar la procrastinación en los estudiantes, enfocándose en tres aspectos clave, su motivación, su desarrollo emocional y la influencia del entorno social en su comportamiento.

- Escuelas Secundarias Técnicas

Las secundarias técnicas son instituciones educativas, además de ofrecer una educación general, se enfocan en el desarrollo de habilidades prácticas y técnicas en áreas específicas. Estas escuelas preparan a los estudiantes no sólo para continuar con estudios superiores, sino también para ingresar al mundo laboral en áreas como la informática, la electrónica, la administración, la salud, la mecánica, entre otras.

El objetivo principal de las escuelas secundarias técnicas es proporcionar una formación integral que combine conocimientos académicos con competencias profesionales y técnicas, permitiendo a los estudiantes obtener un certificado de educación secundaria junto con una especialización en un área concreta que les facilite su inserción en el mercado laboral. Estas instituciones son una opción para quienes buscan una preparación orientada a un oficio o una carrera técnica. (Acuerdo secretarial número 97).

4. Estrategia de intervención

Una estrategia es una planificación de acciones o un conjunto de tareas dirigidas a cambiar, ideas o sentimientos que están causando dificultades en un entorno determinado, tal como el educativo. Toda estrategia de intervención debe incluir un análisis de necesidades, una propuesta de intervención, la implementación de la intervención y finalmente la evaluación; es crucial evaluar cada intervención para observar los cambios ocurridos.

La IAP es un proceso que mezcla la teoría con la praxis, permitiendo el aprendizaje y el desarrollo de la conciencia crítica de la población acerca de su situación. Este enfoque metodológico se enfoca en investigar un problema social que requiere una solución y que tiene un impacto directo sobre un grupo específico de personas, como una comunidad o una institución educativa. El objetivo es analizar y entender cómo este problema afecta a dicho grupo, con la finalidad de encontrar posibles soluciones o estrategias que contribuyan a resolver la situación de manera efectiva.

Tanto una estrategia de intervención como la IAP participan en la resolución de problemas dentro de una comunidad escolar o un grupo de individuos. La IAP permite identificar y diagnosticar el problema de investigación, la estrategia de intervención ayuda a ejecutar un plan y luego realizar una evaluación de resultados. Finalmente, se realiza una retroalimentación y reflexión para determinar si es necesario replantear.

De acuerdo con Piaget (1972) las “estrategias de juego” son aquellas actividades que los niños hacen de forma voluntaria y divertida, con el fin de solucionar problemas o superar retos en su entorno. Una estrategia lúdica implica participar en juegos con fines educativos, dinámicas

| |
|---|
| Observaciones la aplicación de la estrategia: |
| Conclusiones o comentarios |

Esta estrategia consistió en pedirle a los alumnos que descargaran un juego de rompecabezas (en casa) que no requiere internet; los alumnos fueron dispersados en el aula para evitar distracciones, su celular fue la herramienta de trabajo, se les pidió que desconecten los datos o ponerlo en modo “no interrumpir” y se supervisó que realizaran dicha acción, las mochilas las dejaron en una silla lejos de su alcance.

En el escritorio se colocó el reloj digital y se programó el cronómetro a diez minutos, tiempo en el que debieron armar el rompecabezas de 64 piezas. Al finalizar el tiempo, dejaron de armarlo y se marcó como el primer pomodoro completo.

Se les dio un descanso de 5 minutos, en el que los alumnos podrán salir al baño, tomar agua, conversar entre ellos, comer un dulce o ejercicio de respiración.

Posteriormente se volvió a programar otro pomodoro, así hasta completar cuatro. Los participantes fueron seis alumnos, dos de cada grado escolar de la secundaria, la selección fue aleatoria por número de lista, y se llevó a cabo para que con dicha estrategia puedan aumentar su concentración.

La finalidad de esta estrategia fue que los alumnos la utilicen y hagan el mayor esfuerzo para integrarla en su rutina de estudio, así podrán concluir sus tareas o actividades escolares y les ayudará a relajarse, cargar energía y no caer en estrés o ansiedad.

Después de cada actividad se llenó una ficha con las observaciones y los comentarios correspondientes por el investigador. (Anexo 5)

Esta actividad se repitió dos veces con cada grupo de estudiantes, por lo cual cambió fue el número de piezas del rompecabezas, es decir, se incrementó en cada sección el grado de complejidad.

Al concluir las dos sesiones se hizo una reunión colectiva en la que los estudiantes intercambiaron sus experiencias; las aportaciones de la estrategia se constataron con las hojas de registro llenadas después de cada actividad. (anexo 6)

Posteriormente a los docentes y padres de familia-tutores se le invitó a una reunión para darles a conocer algunos resultados encontrados durante la aplicación de la estrategia, esta actividad responde a que en el aula se realicen ejercicios orientados hacia la búsqueda de concentración de los estudiantes y en la casa se induzca a los educandos al planteamiento de metas y objetivos

5. Seguimiento y evaluación de la estrategia desplegada

Se entiende por seguimiento la observación, registro y sistematización de la ejecución de las actividades y tareas de un proyecto social y los recursos utilizados, las metas intermedias cumplidas, así como los tiempos y presupuestos previstos, las tácticas y la estrategia.

El seguimiento brinda datos que alimentan las evaluaciones y permite identificar tendencias, problemas y tomar decisiones correctivas durante la implementación; es el proceso sistemático en virtud de cual se recopila y se analiza información con el objeto de comparar los avances logrados en función de los planes formulados.

Urzúa (2004, p. 19) plantea que “el seguimiento es una acción permanente a lo largo del proceso de los proyectos, permite una revisión periódica del trabajo. Es de vital importancia que

el seguimiento se realice como una parte integral del proceso del proyecto”. Una indagatoria en términos de IAP muestra que ésta no concluye, sino que va generando nuevas interrogantes y nuevos objetivos.

Como menciona Forns (1980, p. 107): “El concepto de evaluación es muy amplio. Se puede evaluar desde el propio sistema educativo hasta cada una de las facetas intervinientes en el proceso de educación” o cómo podemos apreciar de forma más concreta en la siguiente cita de Geli (1988, p. 48);

“La evaluación del proceso docente es un trabajo extenso y complejo puesto que exige la valoración de todos los factores relacionados con el medio educativo: los objetivos planteados y su grado de flexibilidad, los métodos, técnicas y recursos utilizados, los componentes psicológicos y sociológicos que inciden en el aprendizaje de los alumnos, los medios materiales, funcionales y personales del centro, y de manera especial, las aptitudes, características y actitudes de cada profesor”.

Durante el seguimiento y la evaluación de la propuesta se aplicaron instrumentos de investigación a alumnos maestros y padres o tutores (véase anexo 1). Los datos obtenidos ofrecen una perspectiva completa sobre la procrastinación en el ámbito de la educación secundaria. No obstante, resulta esencial adoptar una postura analítica y la disposición de añadir o explorar más en algunos temas según lo necesite el avance de la investigación.

En el transcurso de la implementación de este proyecto, se examinó la evaluación relacionada con la procrastinación en jóvenes de secundaria, enfatizando la necesidad de utilizar un enfoque constructivista de forma paralela a un modelo de evaluación continua que favoreciera

la retroalimentación constante, la implicación de los alumnos y ajustes individualizados atendiendo a sus requerimientos particulares.

La evaluación y seguimiento, da a los educadores la posibilidad de adaptar las estrategias a las necesidades concretas de cada alumno, lo que lleva a pensar que este procedimiento metodológico resulta pertinente para abordar la procrastinación.

Con la implementación de la estrategia a dos estudiantes de cada nivel, el hallazgo sugiere que, en el caso de las adolescentes, el uso del tiempo en plataformas digitales, tareas del hogar como cocinar, limpiar, lavar la ropa o cuidar de sus hermanos menores influye en su rendimiento. Si recuerdan la tarea, la completan; de lo contrario, la hacen en la institución educativa o solicitan a sus compañeros que se las envíen, descuidando la lección que están teniendo, o eligen no presentarla sin preocuparse por las repercusiones.

Aunque las alumnas cuenten con los útiles escolares necesarios y hayan trabajado en el tema expuesto en clase, no logran comprenderlo completamente, los profesores les sellan la actividad entregada y al final del trimestre esto les ayuda a alcanzar el porcentaje requerido para la calificación del cuaderno. Además, otro pasatiempo habitual entre las chicas es maquillarse durante las clases, lo que las distrae de las actividades correspondientes a la materia que se esté impartiendo; pero también violan una norma escolar, porque está prohibido. Les resulta complicado iniciar sus tareas, por muy simples que sean, dado que no logran concentrarse, no entienden el tema por falta de atención en clase y es evidente que, debido a la falta de comprensión del contenido básico, no mostrarán el interés ni la motivación necesarios para abordar tareas más complejas a medida que avanzan en los grados. Esto puede generar una falta de compromiso con su aprendizaje, lo que dificultará su progreso académico en niveles más avanzados.

Una estudiante indicó que colabora en las labores del hogar, pero que no es una razón suficiente para descuidar sus estudios. Contribuye en las tareas del hogar cuando no tiene deberes⁵, y cuando tiene mucha carga de trabajo escolar para realizar, les da prioridad y se concentra en completarlas.

El estado de ánimo también es un resultado de que procrastinen, “Mi estado de ánimo, se refleja como soy, ya que si estoy triste no lo digo eso me lleva a reprimir mis sentimientos y provoca que me enoje. Esto repercute en la escuela de forma negativa ya que, si entro a las clases, no pongo atención, o sea no muestro interés en clase, cuando el profesor menciona que va a calificar hago la actividad rápido, a veces me las pasan y como son temas que ya entendí las hago rápido.” (CI, 15 años).

En el caso de los hombres, apuntan que antes posponían tareas porque prefieren dedicarse a algún deporte que les gusta, como el fútbol o baloncesto, juegos en línea o Xbox. Durante las clases, suelen distraerse conversando y bromeando con los docentes, no prestan atención y no se involucran en las actividades, aunque cumplan con el material, eligen no hacer nada, ya sea por falta de interés o por aburrimiento. Sin embargo, existen asignaturas que son del agrado de los estudiantes y hacen un esfuerzo por completar sus tareas e incluso buscan mejorar su rendimiento.

En lo individual los estudiantes mencionaron que todo lo relacionado con la escuela lo dejaban para el último minuto, o bien no lo hacían. Después de realizar la estrategia, afirman que cambiaron su actitud y corroboraron que en una hora pueden realizar tareas, incluso iniciar poco a poco con la realización de sus proyectos para los cuales tienen una fecha límite; que pueden cumplir con las características solicitadas y no dejarlo para un día antes. “Dedicar un espacio y

⁵ Entre los estudiantes es sinónimo de tareas.

una hora de estudio, utilizando la estrategia ¡Aprendiendo a administrar mi tiempo! Me ayuda a no estresarme, a que revise y comprenda bien lo que estoy haciendo y me sobra tiempo para repasar si es que tengo que presentar un examen, no se me juntan las tareas, pero me ayuda a hacerla con facilidad porque me acuerdo de la explicación que me dieron en clase y así no se me olvida con el paso de los días, ya que hay veces que las tareas se entregan al tercer día y la realizó con facilidad y así tener la mayor parte de la tarde libre para ver televisión o ayudar a mi mamá en lo que necesite” (CMMH, 12 años)⁶.

Como puede observarse a CMMH, le beneficia que dedicarle una hora diaria a los pendientes escolares porque puedan realizar sus actividades extra escolares sin preocupaciones.

Otro estudiante manifestó que “llegar a la casa después de la escuela, descansar y comer algo para después dedicarle una hora a mis pendientes de la escuela, dejando de lado los distractores como pueden ser los audífonos y el Xbox, me ayuda a completar todo, para después tener la tarde libre para irme a jugar fútbol con mis amigos y si el partido se alarga ya no tengo problema en llegar tarde a casa, y al día siguiente entrego mi tarea y eso no va afectando mi rendimiento escolar, ya que mi mamá me castiga en no ir a las canchas si sacaba una mala calificación en alguna materia de la escuela” (ASC, 15 años).

De igual manera otro estudiante de segundo de secundaria expresó que “Durante el ciclo escolar pasado mis calificaciones no eran tan buenas, me costaba mucho iniciar con las tareas por no haber puesto atención a la explicación en clase no sabía lo que tenía que hacer o mi amigo me prestaba su audífono y no ponía atención. La mayoría de los maestros evaluaban con las actividades hechas en clase, pocas tareas y proyectos de temas sencillos, por jugar con mis amigos

⁶ Nombre de la alumna abreviado, por ser menor de edad.

en las tardes, Free Fire, (juego de disparos y supervivencia) donde estamos jugando en línea máximo cuatro amigos, o salirme a echar reta a los campos no lo hacía y le decía a mi mamá que no me dejaban tarea. Desde que decidí integrar esta estrategia a mis hábitos de estudio, dedico una hora de mi tiempo a realizar lo que me piden los maestros, cumplir con mis actividades me ha ayudado a tener una mejor comprensión de los temas y he visto un mejoramiento en mis calificaciones a comparación del ciclo pasado. En las clases me apuro y concluyo mis actividades, para que le las sellen y ya no uso audífonos” (IGH, 13 años).

La reflexión grupal o individual, ayudó a fomentar espacios en los que los alumnos pudieron hablar de sus hábitos de estudio, identificar las causas de la procrastinación (miedo al fracaso, falta de motivación, etc.), y compartir estrategias entre ellos.

Durante una pequeña reunión en la que se convocó a los padres de familia de los seis alumnos participantes y a la que únicamente asistieron dos, se les mencionó que los alumnos dedican mayor tiempo al uso de dispositivos celulares, Xbox, prioridad a algún deporte y al uso de audífonos para no prestar atención en el salón, incluso que las niñas suelen maquillarse entre clases.

Las dos madres que asistieron mencionaron que sí les preocupaba que sus hijos no mostraran interés por concluir la secundaria, y su única responsabilidad en casa consistía en estudiar; también refirieron que su preocupación era porque consideraban que, para tener una mejor vida, un buen trabajo o un mejor futuro que el de ellas, se requería tener una carrera, aunque fuera técnica. La señora Adriana menciona que para ella ya es un hábito llegar a casa “en lo que yo hago la comida, ella se sienta en una mesita que tenemos especialmente para la tarea y me pide mi celular, programa el cronometro e inicia las tareas, la veo que descansa, toma agua y vuelve a sus actividades, en el transcurso de una hora, ella ya terminó y tiene el resto de la tarde libre, para

ver la televisión o ponerse a jugar con su hermano, ya sin ninguna preocupación de algún pendiente escolar.

Esta madre de familia “Consideró que la estrategia desplegada le ha servido mucho a su hija por que le permitió administrar su tiempo para iniciar y concluir alguna tarea, repasar para los exámenes y no experimentar estrés o se pone de malas como sucedía antes. Afirma que apoyar e involucrarse en las actividades de su hija es una motivación y que le parece importante estar al pendiente, aunque en ocasiones no comprende el tema, y en estos casos hace uso de libros, revistas, enciclopedias y diccionarios antes de recurrir al internet”.

El apoyo de los padres de familia es importante en esta etapa, ya que los adolescentes atraviesan una edad en la que se puede predominar la rebeldía, y no prevalecer un sentido de responsabilidad y el uso de dispositivos móviles, “aunque es lo de hoy”, consideran que es importante que se vuelva a la escuela tradicional en la que según su punto de vista había “disciplina, uso de bibliotecas, investigaciones en libros, diccionarios u otra fuente de información, antes de recurrir a consultar todo por internet”.

La otra madre de familia que asistió a la reunión, mencionó que la estrategia ¡Aprendiendo a administrar mi tiempo! Le aportó a su hijo una herramienta de estudio, que antes no sabía cómo ayudar a su hijo y le preocupaba que no mejorara sus calificaciones, poco a poco ha observado un cambio en él, al llegar de trabajar le pregunta qué tiene de tarea y le explica, en lo que ella hace la cena, él está sentado teniendo a la mano sus cuadernos, borrador, plumas y colores y su celular con el cronometro, a ella eso le permite observar que haga las tareas. Una vez a la semana revisa sus cuadernos y observa que la mayoría de las actividades están selladas, lo que refleja que ha tenido un mejoramiento académico significativo, pero sigue al pendiente y repitiendo la estrategia en casa.

Las mamás coinciden en que quitarles todo tipo de distractores mientras hacen las tareas es de mucha utilidad, así se concentran y no pierden el ritmo a lo largo de una hora y después sin problema pueden descansar, ir a practicar algún deporte o conversar con sus amigas. Podrán hacer cualquier actividad que ellos quieran, sin tener ningún pendiente escolar y su aprovechamiento académico tendrá cambios considerables, también en sus calificaciones como resultado de sus responsabilidades académicas.

Estar al pendiente de sus hijos incide en la obtención de mejores calificaciones, mayor motivación para el estudio, equilibrio emocional, autoestima, confianza y habilidades sociales, en otras palabras, les proporcionan elementos para promover una comunicación abierta en la familia, lo que fortalece la relación entre padres e hijos.

Lo deseable es que los maestros cuando detecten desde primer grado procrastinación en sus alumnos, busquen trabajar en conjunto alumno-padres-docentes.⁷

Las primeras estrategias que podrían trabajar con ellos son dejarles pequeñas tareas que van desde lo sencillo hasta que antes de que terminen el ciclo escolar logren hacer una tarea que presente mayor dificultad. Si en el transcurso del ciclo escolar detectaran que sus estrategias no funcionan convocar a una reunión personal con los padres de familia, en la que les pidan firmar una hoja de acuerdo y compromisos para que la responsabilidad sea de ambos alumno-padres de familia, y no se quede la situación de procrastinar únicamente como problemática que han de atender los docentes, estos pueden coadyuvar en proporcionar herramientas para que los estudiantes planifiquen y organicen sus actividades.

⁷ De los tres maestros con los que trabajó, dos sabían que era la procrastinación y uno no

Los maestros que fueron entrevistados coincidieron en que la participación de los padres en el aprendizaje de sus hijos es esencial, contribuye a que las próximas generaciones se conviertan en individuos competentes, capaces de reflexionar y evaluar por sí mismos para resolver problemas en diversas situaciones, les ayuda a trazar los caminos necesarios para alcanzar sus objetivos, los padres de familia son los encargados de reforzar lo aprendido en la secundaria.

Cabe resaltar que la labor de los docentes es reeducar a los alumnos pues los principales agentes en el manejo de autocontrol y disciplina son los padres, ellos pueden tomar las medidas pertinentes para educar a sus hijos, mientras que los maestros trabajan desde el aspecto académico.

El seguimiento (anexo 2) en este PDE brindó la oportunidad de observar de manera constante diversos aspectos, tales como las actividades realizadas, los hábitos y comportamientos de estudio de los estudiantes, así como el cumplimiento de las tareas. Por otro lado, la evaluación me permitió apreciar los cambios alcanzados en relación con la procrastinación y su rendimiento académico. Ambos elementos son fundamentales para llevar a cabo un proceso sistematizado y contar con datos que facilitaran el análisis de la pregunta problemática: ¿Qué estrategias educativas serían factibles para contrarrestar la procrastinación en los estudiantes de la Secundaria técnica 45 “Ignacio Manuel Altamirano”, en la Alcaldía Magdalena Contreras de la CDMX?

La estrategia ¡Aprendiendo a administrar mi tiempo!, se les proporcionó a los estudiantes para ayudarles a gestionar su tiempo y mejorar su rendimiento académico; se observó que el uso de agendas, aplicaciones de organización o tablas de seguimiento para anotar tareas y plazos puede ayudarles a organizarse y visualizar lo que tiene que hacer; eso también les permitirá ver qué tareas están postergando.

El seguimiento de los docentes ante casos de procrastinación es importante para apoyarlos en su proceso de aprendizaje y desarrollo, han de estar atentos a señales de procrastinación, como la entrega tardía de tareas, la falta de participación o la constatación de postergación en la finalización de trabajos en el aula.

Hablar directamente con el estudiante, sin hacerlo sentir presionado o juzgado, para comprender las razones que puede tener para procrastinar, misma que en ocasiones pueden estar relacionadas con ansiedad, falta de motivación o incluso problemas personales o familiares, contribuye a fomentar un ambiente en el que se sienta cómodo para expresarse.

Establecer metas claras a corto y largo plazo y alcanzables les permitirá a los estudiantes reducir la sensación de abrumo y aumentar la motivación. Dar retroalimentación constructiva, enfocándose no sólo en los resultados, sino en el esfuerzo y el proceso. Fomentar el uso de las herramientas como calendarios, listas de tareas y alarmas para recordar fechas límite.

El uso de la estrategia ¡Aprendiendo a administrar mi tiempo!, les permitió dividir su tiempo en periodos de trabajo concentrado y de descanso. Ayudar a los alumnos a reflexionar sobre las consecuencias de la procrastinación y fomentar el trabajo en grupo para que los estudiantes se apoyen mutuamente.

El acompañamiento de los padres de familia durante la etapa de la secundaria es fundamental para el desarrollo académico. El uso de estrategias como ¡Aprende a administrar tu tiempo!, les brinda un espacio tranquilo, libre de distracciones para ir regulando un horario, esto ayuda a la concentración y lograr disminuir la procrastinación. La secundaria es una etapa en la que los adolescentes comienzan a desarrollar mayor independencia. Los padres pueden ayudar a este proceso alentando a sus hijos a tomar decisiones sobre su propio aprendizaje, lo que fortalece

la autoconfianza y la capacidad de autoorganización. El apoyo también incluye estar involucrados en las actividades académicas y extracurriculares de sus hijos, asistir a reuniones escolares, eventos y estar al tanto del proceso académico, incentiva a los adolescentes a esforzarse más con sus estudios.

Fomentar la curiosidad, celebrar esfuerzos y valorar el proceso de aprendizaje, no sólo el resultado final, coadyuva a que los estudiantes sean conscientes y menos propensos a procrastinar. Ahora que ya conocen sobre el tema de la procrastinación se les pidió que, si siguen detectando que sus hijos procrastinan, pueden intervenir de manera temprana ofreciendo apoyo adicional, como asesorías particulares, o incluso buscando ayuda profesional si el problema es más profundo (como ansiedad o depresión). La intervención temprana es crucial para evitar que los problemas crezcan y afecte el bienestar familiar y escolar.

Conclusiones

A lo largo de la producción del PDE, sí se alcanzaron los objetivos propuestos, se ofreció a los estudiantes un enfoque para disminuir la procrastinación, que pueden utilizar para potenciar su desempeño escolar, cambiar sus rutinas de estudio y tener un camino definido que logren transitar.

- Del proceso: se implementó entre alumnos elegidos al azar de las listas de integrantes de los grupos, dos por grado, una técnica de estudio denominada ¡Aprendiendo a organizar mi tiempo! Este enfoque de gestión temporal les conduce a realizar tareas, proyectos y a prepararse para las evaluaciones. La técnica incluye cuatro pausas orientadas a disminuir el estrés y la ansiedad a completar la actividad que comenzaron y a eliminar

distracción en su entorno. Al aplicar esta técnica, los estudiantes pudieron organizar mejor sus tareas, proyectos y preparaciones para evaluaciones, mientras que las pausas incluidas ayudaron a reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo un ambiente más favorable para el aprendizaje.

- De problema de investigación: se encontraron estrategias factibles para contrarrestar la procrastinación en los estudiantes de la secundaria técnica 45 Ignacio Manuel Altamirano en la Alcandía Magdalena Contreras de la CDMX, y se les proporcionó asistencia en la planificación de su tiempo para prevenir la ansiedad y la tensión.

- De la estrategia: se confirmó que su despliegue contribuyó a alcanzar la concentración y a prevenir el cansancio, además de organizar el tiempo para completar las actividades escolares entre los estudiantes.

- El procedimiento teórico metodológico: los conceptos seleccionados permitieron ratificar la pertinencia de abordar la procrastinación como objeto de estudio para establecer un entorno un entorno que promueva y apoye el vínculo directo entre las tareas y el aprendizaje significativo.

- Poner en práctica esta experiencia de investigación abrió vías para la comprensión de la procrastinación en un plano amplio, es decir, que ésta no es una cuestión de falta de disciplina, sino que puede estar relacionada con factores de ansiedad, el miedo al fracaso o baja autoestima y que las emociones juegan un papel crucial en la toma de decisiones y el retraso de tareas.

- De los sujetos de investigación: la relación que se estableció con ellos permitió cambios de perspectiva sobre la procrastinación vinculándola con factores de carácter emocional. Por otro lado, el trabajo con los padres de familia que no conocían esta problemática fue fructífero porque se observaron cambios de actitud en la relación con sus hijos y la escuela también.

Perspectivas académicas que se revelan:

- La realización de esta indagatoria es fuente para seguir buscando información, autores y textos que amplíen mi conocimiento sobre la procrastinación y las estrategias para afrontarla. En el terreno de la investigación continuar con esta indagatoria y buscar una maestría en educación con la finalidad de profundizar en la temática abordada. Realizar boletines educativos, trípticos y/o folletos que aborden el tema de la procrastinación en la adolescencia y distribuirlo entre el personal docente y centros educativos.

Por otro lado, este trabajo me permitió cerrar un ciclo de estudios y realizar una aportación al ámbito educativo de los adolescentes, al sensibilizarlos sobre un problema tan común como la procrastinación. A través del análisis y la implementación de la estrategia, logré comprender mejor las causas que la originan y cómo afecta al proceso de aprendizaje, no solo contribuye al bienestar académico de los estudiantes, sino también a su desarrollo personal, ayudándoles a superar barreras emocionales y cognitivas. Por lo que se destaca la importancia de seguir investigando y abordar la procrastinación en el contexto educativo, para fomentar un ambiente de aprendizaje más efectivo y saludable.

Bibliografía y Referencias

- Aguilar, J. M., & Ander-Egg, E. (1999). *¿Qué es un diagnóstico social?* En *Diagnóstico social* (pp. 11–33). Editorial Lumen.
- Alcocer, M. (1998). Investigación-acción participativa. En J. Galindo (Coord.), *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación* (pp. 442–463). Addison Wesley Longman.
- Ayala Ramírez, A., & Rodríguez Díaz, R. Y. (2019). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Universidad Peruana*, 40–49.
- Benavides, M., & Gómez-Restrepo. (2005). Métodos de investigación cualitativa. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 1–14.
- Creswell, J. W. (2012). *Investigación educativa: Planeación, conducción y evaluación en investigación cuantitativa y cualitativa* (4ª ed.). Recuperado de <https://goo.gl/tNzcbu>
- Cury, P. S., & Arias, A. A. (2016). Hacia una identificación actual del concepto de “diagnóstico social”: Breve revisión bibliográfica de su evolución (pp. 9–19).
- Fiestas Nureña, M. C. (2019). *La relación entre la autoeficacia, los tipos de motivación y la procrastinación académica en los estudiantes de secundaria* [Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, Perú].
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

- García, L. (2019, octubre 1). Procrastinación: Qué es y cómo se vence. *Blog de Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*.
<https://www.copmadrid.org/wp/procrastinacion-que-es-y-como-se-vence/>
- Galindo Cáceres, J. (Coord.). (1998). *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación* (pp. 433–441). Addison Wesley Longman.
- Guardian-Fernández, A. (2007). Análisis de datos cualitativos. En *El paradigma cualitativo en la investigación socioeducativa* (pp. 229–233). San José, Costa Rica.
- Guzmán Marín, L. (2017). La adolescencia: Principales características. *Portal para padres de familia / Lectura de reflexión*, enero–marzo.
<https://www.universia.net/mx/actualidad/orientacion-academica/metodo-estudio-tecnica-pomodoro-1157076.html>
- López, A. (2022). Características demográficas y procrastinación de los estudiantes de una universidad pública peruana. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1).
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4804/7271>
- Meece, J. (2000). Desarrollo del niño y del adolescente. En *Compendio para educadores* (pp. 101–127). SEP.
- Moreno, J., & Espadas, M. A. (2009). Investigación-acción participativa. En *Diccionario crítico de ciencias sociales* (Tomo 1–4). Plaza y Valdés.

- Ortega, N. M. E. (2017). *Procrastinación en tareas escolares: Características de la tarea* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Paz, A. d. (2022, agosto 2). La procrastinación: Qué es, causas y estrategias. *Psicopartner*. <https://www.psicopartner.com/la-procrastinacion-que-es-causas-y-estrategias/>
- Pariona Núñez, G. E., & Procel Márquez, B. L. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad estado en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa particular en Huancayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental].
- Piña, G. H. (2021). *Procrastinación académica, perfeccionismo y autoeficacia académica en estudiantes del C.U. UAEM Atlacomulco* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México].
- Ruiz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: Significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro de Educación*, 11(15), 103–124. Fahren Housen: Cabrerizos, España.
- Sánchez, J. (2015, septiembre 29). Cómo dejar de procrastinar: La guía definitiva para evitar la procrastinación. <https://jordisanchez.info/dejar-de-procrastinar/>.
- Wurmser, L. (1981). *The mask of shame [La máscara de la vergüenza]*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Anexo 1. Encuesta a alumnos

ENCUESTA

Nombre de la escuela
Escuela Secundaria Técnica No 45 “Ignacio Manuel Altamirano”
Turno: Matutino
CCT 09DST0045T
Dirección: Calle Puente Cuadritos S/N, Col. San Nicolás Totolapan
Alcaldía Magdalena Contreras

Tema: La procrastinación

Nombre del encuestador: Karina de la Rosa Martínez

Fecha: lunes 2 de octubre 2023

Nombre del alumno: CMMH

Grado: 3

| 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 | | | |

ENCUESTA

Nombre de la escuela
Escuela Secundaria Técnica No 45 “Ignacio Manuel Altamirano”
Turno: Matutino
CCT 09DST0045T
Dirección: Calle Puente Cuadritos S/N, Col. San Nicolas Totolapan
Alcaldía Magdalena Contreras

Tema: La procrastinación
Nombre del encuestador: Karina de la Rosa Martínez
Fecha: lunes 2 de octubre 2023
Nombre del alumno: CIA
Grado: 2

| 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 | |

La procrastinación

La procrastinación es el acto de postergar o retrasar tareas o una actividad escolar, optando por actividades menos importantes o distracciones. Esto surge debido a la falta de motivación, el miedo al fracaso, la dificultad para comenzar o simplemente la preferencia por actividades más placenteras.

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

Nombre completo: S C

Edad: 15 Sexo: Masculino Grado Escolar: 3ro de secundaria

Instrucciones: Marca la respuesta correcta.

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

Nunca

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 realizarla 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 videojuegos

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 de estudio utilizas para evitar caer en la "Procrastinación"?

Lista de tareas

Estableces plazos

Dividir tareas

Recompensas personales

No utilizo técnicas de estudio

8. ¿Consideras que la "Procrastinación" afecta negativamente tu rendimiento escolar?

Si, siempre

A veces

No, nunca

No estoy seguro

9. ¿Alguna vez has buscado ayuda o consejos para contrarrestar la procrastinación?

Si, con amigos y familiares

Si, con profesores

Si, en internet o libros

No, nunca

11. ¿Crees que la procrastinación tiene alguna ventaja?

Si, me ayuda a trabajar mejor bajo presión

Si, me permite tener tiempo para otras cosas

No, no le veo ventajas

No estoy seguro

12. ¿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 profesiones

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

Si, pero con dificultad

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

Pedir prestado

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

Es divertido ir a veces

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.

Si bajar calificación

5. Consideras importante establecerte una meta.

Si es importante

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

Que eso trae problemas emocionales y laborales.

La procrastinación

La procrastinación es el acto de postergar o retrasar tareas o una actividad escolar, optando por actividades menos importantes o distracciones. Esto surge debido a la falta de motivación, el miedo al fracaso, la dificultad para comenzar o simplemente la preferencia por actividades más placenteras.

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

Nombre completo: IGH

Edad: 12

Sexo: Masculino

Grado Escolar: Secundaria

Instrucciones: Marca la respuesta correcta.

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

Nunca

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 realizarla 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 videojuegos

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 de estudio utilizas para evitar caer en la "Procrastinación"

Lista de tareas

Estableces 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. ¿Alguna vez has buscado ayuda o consejos para contrarrestar la procrastinación?

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

11. ¿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 ventajas
No estoy seguro

12. ¿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 profesiones

La Procrastinación

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

Sí

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

Tratar de aprender con lo que tengo

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

Me gusta

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, muchas veces

5. Consideras importante establecerte una meta.

Sí, es muy importante

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

Que se establezcan pequeñas metas

Anexo 2. Entrevista a docentes.

| ENTREVISTA A DOCENTES |
|---|
| <p>Nombre de la escuela Escuela Secundaria Técnica No 45 “Ignacio Manuel Altamirano” Turno: Matutino CCT 09DST0045T Dirección: Calle Puente Cuadritos S/N, Col. San Nicolás Totolapan Alcaldía Magdalena Contreras</p> |
| <p>Tema: <u>La procrastinación</u> Nombre del entrevistador: <u>Karina de la Rosa Martínez</u> Fecha: <u>miércoles 4 de octubre 2023</u> Nombre Docente: <u>Tamara Hernández González</u> Edad: <u>25 años</u> Años de docencia: <u>tres años</u></p> |
| Instrucciones: Responde con absoluta sinceridad a cada una de las preguntas |
| <p>¿Para usted como docente ¿Qué es la procrastinación? Estar consciente de las responsabilidades académicas o personales y evadirlas por alguna otra actividad que no tiene relación con lo anterior, lo que provoca un incumplimiento a dichas responsabilidades.</p> |
| <p>¿Ha identificado procrastinación en sus estudiantes? Sí, en su mayoría</p> |
| <p>¿Qué estrategias lleva a cabo cuando detecta la procrastinación en sus alumnos? Trato de ir guiándolos con pequeñas tareas que pueden ser muy sencillas, desde llevar a la escuela el material básico y poco a poco ir incrementando el nivel de dificultad hasta que sea un escrito, investigación, esquema, etc. Para fomentar la toma de atención a las pequeñas responsabilidades que les toma poco tiempo y transformarlo en una responsabilidad total que los hace estar conscientes de que deben cumplir con distintas cosas por muy pequeñas que sean.</p> |
| <p>Al percatarse de dicha problemática ¿lo expone ante sus superiores o padres de familia? Sí, de una manera enfatizada sin señalar a los involucrados, ya que es una problemática que aborda a gran parte de los NNA.</p> |
| <p>¿Cómo afecta la falta de priorización a la calidad de trabajo y la entrega puntual de las tareas? Incrementa el nivel de irresponsabilidad y en algún momento de la vida puede afectar en todo ámbito.</p> |
| <p>¿Cómo afecta la falta de planificación a la eficacia y la puntualidad en la entrega de tareas por parte de los estudiantes? En que no son conscientes del impacto que puede ocasionar a largo plazo, ya que consideran que pueden "ponerse al corriente" pero se convierte en un hábito el no cumplir con su responsabilidad</p> |
| <p>¿Cuál es el impacto de uso excesivo de la tecnología en los estudiantes? La limitación de las inteligencias múltiples</p> |
| <p>¿Cuál es el papel de los maestros y padres en ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de autocontrol y disciplina? Es un trabajo en conjunto en donde NNA, padres y madres de familia, así como los docentes deben estar abiertos a una retroalimentación en general sobre la manera en que se trabaja en lo académico y personal para poder encontrar una estrategia aplicable.</p> |
| <p>¿Cuál es la importancia de fomentar un propósito y metas claras en la educación de los estudiantes de secundaria? Convertir a las siguientes generaciones en personas funcionales, capaces de pensar y analizar por sí mismas para encontrar soluciones a cualquier situación.</p> |

ENTREVISTA A DOCENTES

Nombre de la escuela
Escuela Secundaria Técnica No 45 “Ignacio Manuel Altamirano”
Turno: Matutino CCT 09DST0045T
Dirección: Calle Puente Cuadritos S/N, Col. San Nicolás Totolapan
Alcaldía Magdalena Contreras

Tema: La procrastinación
Nombre del entrevistador: Karina de la Rosa Martínez
Fecha:
miércoles 4 de octubre 2023
Nombre Docente: Ángel Adrián Soto Salinas
Edad: 35 años
Años de docencia: nueve años

Instrucciones: Responde con absoluta sinceridad a cada una de las preguntas

¿Para usted como docente ¿Qué es la procrastinación?

El termino no lo conocía, pero después de la explicación, si tengo alumnos que procrastinan

¿Ha identificado procrastinación en sus estudiantes?

Si, sobre todo después de pandemia por el SAR-COV 19 (COVID-19), note un profundo desinterés entre mis alumnos en cuanto el aprendizaje escolar.

¿Qué estrategias lleva a cabo cuando detecta la procrastinación en sus alumnos?

Hablo con ellos, para conocerlos un poco más, saber si tienen problemas en casa o de algún otro tipo, lograr ayudarlos y lograr un poco de interés de su parte las materias o en mi asignatura

Al percatarse de dicha problemática ¿lo expone ante sus superiores o padres de familia?

Si, involucre a los padres de familia para solicitar el acompañamiento de ellos y al finalizar una reunión personal, se firma una hoja con acuerdos y compromisos para la responsabilidad sea de ambos ya que en ocasiones no todo el compromiso es de nosotros (docentes).

¿Cómo afecta la falta de priorización a la calidad de trabajo y la entrega puntual de las tareas?

Incrementa el nivel de irresponsabilidad y en algún momento de la vida puede afectar en todo ámbito.

¿Cómo afecta la falta de planificación a la eficacia y la puntualidad en la entrega de tareas por parte de los estudiantes?

La falta de priorización también puede generar una sensación de estar abrumado por la cantidad de tareas pendientes, lo que lleva a tomar decisiones apresuradas. En este contexto, es probable que la calidad se vea afectada por la falta de tiempo para revisar, corregir y perfeccionar el trabajo. Además, el estrés de no saber por dónde empezar puede generar procrastinación, lo que pone en riesgo la entrega puntual.

¿Cuál es el impacto de uso excesivo de la tecnología en los estudiantes?

Al dedicar demasiadas horas al celular y otros dispositivos, los alumnos crean dependencia a las redes sociales. Por lo cual dedican menos tiempo a la elaboración de tareas y otras actividades relacionadas al estudio

¿Cuál es el papel de los maestros y padres en ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de autocontrol y disciplina?

Los docentes juegan un papel muy importante, pero cabe resaltar que nuestra labor es reeducar a los alumnos en estos temas, ya que los principales agentes en el manejo del autocontrol y disciplina son los padres, ya que ellos pueden tomar las medidas pertinentes para poder educar a sus hijos. Mientras que los maestros solo podemos trabajarlas desde el aspecto teórico.

¿Cuál es la importancia de fomentar un propósito y metas claras en la educación de los estudiantes de secundaria?

Es de suma importancia que los adolescentes vayan construyendo su plan de vida a largo plazo. Ya que esto les permitirá establecer las rutas que deben seguir para poder cumplir sus metas. Aunque siendo realistas en la actualidad, los adolescentes

están centrados en otras actividades, en las cuales no se les asegura una estabilidad laboral y calidad de vida; puesto que muchos de ellos piensan en ser tik tokers, gamers, youtubers, etc.

ENTREVISTA A DOCENTES

Nombre de la escuela

Escuela Secundaria Técnica No 45 “Ignacio Manuel Altamirano”

Turno: Matutino CCT 09DST0045T

Dirección: Calle Puente Cuadritos S/N, Col. San Nicolás Totolapan

Alcaldía Magdalena Contreras

Tema: La procrastinación

Nombre del entrevistador: Karina de la Rosa Martínez

Fecha: miércoles 4 de octubre 2023

Nombre Docente: María del Pilar

Edad: 38 años

Años de docencia: catorce años

Instrucciones: Responde con absoluta sinceridad a cada una de las preguntas

¿Para usted como docente ¿Qué es la procrastinación?

Es cuando dejamos para después cosas que sabemos que tenemos que hacer o que son importantes.

¿Ha identificado procrastinación en sus estudiantes?

Sí, en tareas que no les parecen interesantes, les parecen difíciles y en las cuales lo padres de familia apoyan a los estudiantes en no hacerlas.

¿Qué estrategias lleva a cabo cuando detecta la procrastinación en sus alumnos?

Intento dividir las tareas grandes en partes pequeñas, darles fechas claras y motivarlos a empezar poco a poco.

Al percatarse de dicha problemática ¿lo expone ante sus superiores o padres de familia?

Si la situación está afectando mucho su rendimiento, lo trato primero con dirección primaria y para posteriormente legalizar citas con padres de familia y para comunicar la situación y hacer acuerdos y compromisos.

¿Cómo afecta la falta de priorización a la calidad de trabajo y la entrega puntual de las tareas?

Baja la calidad en la entrega debido a la rapidez en su realización y en el caso de inglés, generalmente las realiza algún miembro de la familia Lo que afecta notablemente el aprendizaje.

¿Cómo afecta la falta de planificación a la eficacia y la puntualidad en la entrega de tareas por parte de los estudiantes?

| |
|--|
| Sin un plan, se pierden en el tiempo y no saben por dónde empezar. Eso los lleva a retrasarse o sentirse abrumados. |
| ¿Cuál es el impacto de uso excesivo de la tecnología en los estudiantes? El uso excesivo de las redes sociales los distrae y olvidan sus responsabilidades. |
| ¿Cuál es el papel de los maestros y padres en ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de autocontrol y disciplina? Siendo guías, dando herramientas a los alumnos para planificar y organizar sus actividades, así como enseñarles a organizarse y motivarse para lograrlo. Un trabajo en equipo con padres de familia que son los encargados de reforzar todo y poner límites en casa. |
| ¿Cuál es la importancia de fomentar un propósito y metas claras en la educación de los estudiantes de secundaria? Que, al tener objetivos claros, sea más fácil y motivante para ellos |

Anexo 3. Entrevista a padres de familia-tutores.

| ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA |
|--|
| Nombre de la escuela Escuela Secundaria Técnica No 45 “Ignacio Manuel Altamirano” Turno: Matutino CCT 09DST0045T Dirección: Calle Puente Cuadritos S/N, Col. San Nicolas Totolapan. Alcaldía Magdalena Contreras |
| Tema: <u>La procrastinación</u> Nombre del entrevistador: <u>Karina de la Rosa Martínez</u> Fecha: martes 3 de octubre 2023 Nombre del padre, madre o tutor. <u>Adriana Hernández Cortes</u> Ocupación: <u>Empleada</u> Edad: <u>36 años</u> |
| Instrucciones: Responde con absoluta sinceridad a cada una de las preguntas |
| ¿Había escuchado el término “procrastinación” y considera que está relacionado con la vida cotidiana? No |
| ¿Sabe, Qué es la procrastinación? No |
| ¿Sabe cómo abordar la procrastinación escolar en sus hijos? En algunas ocasiones |
| ¿Usted se involucra en las actividades escolares de su hijo, por ejemplo, supervisar tareas, trabajos en clase y trabajos con una fecha límite de entrega? Si |
| ¿Como madre o padre ¿Cómo considera que afecte a su hijo la falta de priorización a la calidad de trabajo y la entrega puntual de las tareas? Afecta de manera negativa en el rendimiento académico, estrés al querer entregar todo de último momento, no entiende lo que hace solo lo hace por hacer |
| ¿Qué impacto tiene la falta de habilidades de gestión del tiempo en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria? |

Demasiado ya que es fundamental la organización, sin embargo, a esta edad es difícil hacer a que comprendan la magnitud de la gestión

¿Cómo padres se involucran a ayudar a su hij@ a desarrollar habilidades para hacer sus tareas y en la planificación de trabajos escolares?

En ocasiones

¿Para usted, Cuáles son las consecuencias de la falta de apoyo en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes?

Impedimento en el desarrollo afectivo y mental ya que es parte importante del pilar en el desarrollo cognitivo, social y emocional

¿Cómo padres consideran que ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sólidas de planificación y gestión del tiempo?

Si considero que es importante y la cuestión es darle seguimiento para crear disciplina y un hábito

¿Cuál es la importancia de fomentar un propósito y metas claras en la educación de los estudiantes de secundaria?

Es importante ya que propiciamos un enfoque a corto y largo plazo para que asuman el compromiso y la importancia de establecer objetivos

ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

Nombre de la escuela
Escuela Secundaria Técnica No 45 “Ignacio Manuel Altamirano”
Turno: Matutino CCT 09DST0045T
Dirección: Calle Puente Cuadritos S/N, Col. San Nicolas Totolapan.
Alcaldía Magdalena Contreras

Tema: La procrastinación
Nombre del entrevistador: Karina de la Rosa Martínez
Fecha: martes 3 de octubre 2023
Nombre del padre, madre o tutor. Norma Lidia Hernández
Ocupación: Empleada
Edad: 32 años

Instrucciones: Responde con absoluta sinceridad a cada una de las preguntas

¿Había escuchado el término procrastinación” y considera que está relacionado con la vida cotidiana?

No

¿Sabe, Qué es la procrastinación?

No

¿Sabe cómo abordar la procrastinación escolar en sus hijos?

No

¿Usted se involucra en las actividades escolares de su hijo, por ejemplo, supervisar tareas, trabajos en clase y trabajos con una fecha límite de entrega?

Si

¿Como madre o padre ¿Cómo considera que afecte a su hijo la falta de priorización a la calidad de trabajo y la entrega puntual de las tareas?

El no hacerlos responsables de sus tareas y tener bajo rendimiento en la escuela

¿Qué impacto tiene la falta de habilidades de gestión del tiempo en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria?

Que el niño no aprenda lo suficiente y quede rezagado en el aprendizaje

¿Cómo padres se involucran a ayudar a su hij@ a desarrollar habilidades para hacer sus tareas y en la planificación de trabajos escolares?

Si

¿Para usted, Cuáles son las consecuencias de la falta de apoyo en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes?

Como ven que no hay ayuda por parte de los padres, ellos no toman interés en hacerlos por si solos.

¿Cómo padres consideran que ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades sólidas de planificación y gestión del tiempo?

Como padres debemos ayudar a los pequeños en sus trabajos

¿Cuál es la importancia de fomentar un propósito y metas claras en la educación de los estudiantes de secundaria?

Para que se superen los alumnos

Anexo 4.

Infografía que se utilizó para la presentación con los padres de familia-tutores



Conclusiones o comentarios

La alumna menciona que en ocasiones deja sus tareas para un día antes de su entrega, debido a que tiene ayuda en las labores en casa, lava trastes, barre o cuida a su hermano. Cuando hace sus tareas con dos días de anticipación de la fecha señalada de entrega es porque tiene tiempo y no ayuda en casa. Durante las clases siempre hace sus actividades para que se las califiquen, ya que cada actividad lleva la firma de los profesores y al término del trimestre se cuentan las firmas para completar el porcentaje que se le asigna al cuaderno.

Al terminar concluir sus actividades de clase, se queda en su lugar, guardando silencio y a veces repasa actividades de otras materias que no entiende, recalando que ya no le afecta en la clase, porque termino su actividad. Citlalli si tiene una meta a futuro, ya que se siente apoyada por su mamá para ser enfermera o administradora.

La alumna menciona que en los niveles educativos que ha cursado, (preescolar, primaria y primer grado de secundaria), su mamá siempre ha estado pendiente de sus avances académicos, aunque no se sienta hacer tarea con ella, pero supervisa que haga su tarea y sus trabajos. Siempre ha sacado buenas calificaciones y trata de mantenerlas, no tiene celular ya que considera que aún no es momento para distraerse con un teléfono.

Considera que la estrategia es buena, aunque un poco estresante ya que al inicio fue fácil pero después fue incrementando la dificultad. Piensa que así son las materias y los grados educativos que le faltan por cursar, primero tienen un nivel de facilidad y después puede ir incrementando el nivel.

La estrategia si la puede ayudar y ponerla en práctica para sus estudios ya que los descansos la ayudan a respirar, descansar unos minutos y después volver a continuar con lo pendiente.

Nombre de la estrategia:

¡Aprendiendo a administrar mi tiempo!

Nombre: IGH

Sexo: F () M (X)

Edad: 13 años

Escolaridad: 2do secundaria

Tiempo de duración: 1 hora

Fecha de aplicación: 8 y 9 de julio 2024

Materiales:

- Rompecabezas digital 64 piezas (celular)
- Reloj digital

Observaciones durante la aplicación de la estrategia:**1era sesión**

1er 20 minutos: se le observa nervioso y concentrado al inicio de la actividad. Un poco distraído en su entorno (observa hacia la puerta). Durante la actividad se observa concentrado, atento armando su rompecabezas. 1er 20 min: “Me sentí frustrado, porque no le encontraba forma”. (IGH).

2do. Se le observa atento un poco desesperado, pero también contento, porque lleva más piezas armadas. En el minuto 31:26 segundos, finalizo el rompecabezas y se sintió feliz por lograr concluir la actividad. 2do 20 min: “me sentí feliz, porque el rompecabezas iba agarrando forma” (IGH).

2da sesión

1er 20 min: se muestra contento y concentrado “por armar un segundo rompecabezas”, al finalizar el primer pomodoro menciona que “al inicio me sentí frustrado, enojado, por no encontrarle forma al rompecabezas”.

2do: Se observa atento y concentrado, distracción mínima. Terminó al 25 min y 24 segundos, “Me sentí más relajado, porque iba agarrando forma y feliz al terminarlo”

Comentarios del alumno: “no realizo mis actividades en clase, por hueva, porque no me llama la atención. Durante las clases me levanto con mis amigos o solo observo al maestro”. Cuando un docente pide un material no lo solicito a mi mamá, pero lo paso a comprar antes de entrar a la escuela. Aunque llevó el material no realizó ninguna actividad por flojera o aburrimiento durante la jornada escolar.

Si se visualiza concluyendo una carrera profesional.

Algunos maestros son pocos empáticos con algunos alumnos y tienen favoritismo por algunos y piensa que eso influye en que no muestre interés”.

Piensa que la estrategia es buena y tal vez adopte para estudiar, eliminando las cosas que lo distraen cuando hace sus tareas escolares.

Nombre de la estrategia:

¡Aprendiendo a administrar mi tiempo!

Nombre: KP

Sexo: F (X) M ()

Edad: 14 años

Escolaridad: 2do secundaria

Tiempo de duración: 1 hora

Fecha de aplicación: 9 y 10 de julio 2024

Materiales:

- Rompecabezas digital 64 piezas (celular)
- Reloj digital

Observaciones durante la aplicación de la estrategia:

1era sesión: Durante esta sesión la alumna se mostró entusiasta y contenta. Logro armar dos rompecabezas durante el tiempo que duro la aplicación. En todo momento se le observo concentrada. Al finalizar menciona que no sintió ni estrés, desesperación o enojo al armarlo, todo lo contrario, le gusto dicha estrategia debido a que la mayor parte del tiempo está jugando en su celular.

2da sesión: Al ingresar al aula se le observo contenta por volver a la actividad. A lo largo de la actividad se mostró concentrada y feliz por lograr armar los rompecabezas, en esta ocasión logro armar tres y comenta lo mismo que la sesión pasada, no sintió estrés, enojo o desesperación, por el contrario, se le hizo una actividad entretenida.

Comentarios de la alumna: “Me gusta asistir a la escuela, en ciertas ocasiones realizo mis tareas de otras materias en otras clases debido a que se me olvida que tengo pendientes y trato de poner atención a la clase. En casa no realizo mis pendientes escolares ya que hago labores, por ejemplo, la comida, el quehacer o cuidado a mi hermano de 7 años. Por la noche si me acuerdo de las tareas las realizo si es que tengo tiempo antes de irme a dormir. A veces se me va el tiempo por estar con mi celular, platicando con mis amigas por WhatsApp o en mis redes sociales. A pesar de que la materia de Formación Cívica y Ética y Artes no son de mi agrado, trato de cumplir con sus tareas, actividades o proyectos para pasar la materia, pero siempre busco que sea con una buena calificación 8, 9 y 10. En el taller “Estructuras Metálicas” observo que por parte del profesor hay favoritismo, ya que los que le caen bien, les pone buena calificación, y a otros incluyéndome, sus comentarios me hacen llorar y me desmotivan para continuar, pero después de llorar pongo mi mayor empeño en sus proyectos asignados y busco mejorar en la práctica. En ciertas ocasiones no quería entrar a su clase y pedía que hablaran a mi casa, porque me sentía mal para que fueran por mí y así no estar en taller. Educación Física no me gusta porque falta mucho, cuando asiste no hacemos ninguna actividad en el patio y cuando estamos en el salón nos dicta teoría o nos deja la clase libre.

La estrategia me pareció divertida y asignar tiempo a mis pendientes escolares es de mucho apoyo para concluir las tareas y no dejarlas a la mitad o bien no hacerla. Al oír la palabra procrastinación la vincule con el renacimiento de Historia (algo cristiano)

Nombre de la estrategia:

¡Aprendiendo a administrar mi tiempo!

Nombre: XPC

Sexo: F (X) M ()

Edad: 13 años

Escolaridad: 3ero secundaria

Tiempo de duración: 1 hora

Fecha de aplicación: 9 y 10 de julio 2024

Materiales:

- Rompecabezas digital 64 piezas (celular)
- Reloj digital

Observaciones durante la aplicación de la estrategia:

1era sesión: Se observa a la alumna atenta a la presentación e indicaciones, durante su primera sesión estuvo concentrada en todo momento. Al finalizar los cuatro pomodoros argumento que le causo desesperación, estrés e inclusive un poco de enojo por no lograr concluir un rompecabezas que se veía fácil. La alumna es un poco comunicativa y expresiva.

2da sesión: Antes de dar inicio a la actividad se le observa tranquila. Al dar inicio a la actividad está concentrada. Logro terminar de armar su rompecabezas al minuto 35:05 segundo (seguía con el rompecabezas de la primera sesión). Al concluirlo expreso “me siento feliz, pero también desesperada, por no encontrar las piezas y eso me genero un poco de ansiedad y ganas de levantarme y decir que ya no continuaba con la actividad”.

Comentarios del alumno: “Me gusta asistir a la escuela, en ocasiones elaboro tarea de otras asignaturas ya no ponía atención y me concentraba en lo que hacía. No realizaba la tarea en mi casa porque se me olvidaba, pasando el mayor tiempo en mi celular, por eso no las hacía y al día siguiente las hacía en clase o pedía que me las pasaran.

Química, Artes son las asignaturas que no me gustaban, pero siempre cumplo con sus actividades y llevaba el material que pedían para poder trabajar en las clases. La profesora de artes a veces hacia comentarios hacia mis compañeras diciéndoles que “porque tu papa no está contigo, no vas a poder concluir una carrera”, eso provocaba que me cayera mal y que no me gustara tu materia. Cabe mencionar que a mí nunca me hizo un mal comentario, pero como profesora no puede expresarse así y menos hacer sentir mal a sus alumnos”:

La estrategia me pareció buena, considero poder integrarla a mi rutina para poder realizar todas mis tareas, iniciarlas y acabarlas ese mismo día, así un día antes no estoy a las carreras, no me pongo de malas y no me estreso”. Concluyo

Nombre de la estrategia:

¡Aprendiendo a administrar mi tiempo!

Nombre: CI

Sexo: F (X) M ()

Edad: 15 años

Escolaridad: 3ero secundaria

Tiempo de duración: 1 hora

Fecha de aplicación: 8 y 10 de julio

Materiales:

- Rompecabezas digital 64 piezas (celular)
- Reloj digital

Observaciones durante la aplicación de la estrategia:

Sesión 1

1er pomodoro: Se mostró atenta durante la presentación e indicaciones. Al dar inicio a la actividad se le vio concentrada y logro concluir el rompecabezas de 64 piezas en los dos primeros pomodoros. Al concluir de armarlo, se mantuvo tranquila en su lugar, guardando silencio y esperando a que sus compañeros terminaran. Menciona “me sentí un poco presionada por que se me terminara el tiempo y no, lograra concluir armarlo”.

Durante el tercer y cuarto pomodoro, escoge un rompecabezas de cien piezas, está tranquila y concentrada. Durante estos dos logra concluir el rompecabezas de cien piezas y, se sintió tranquila, sin ninguna presión y satisfecha de lograr concluirlo.

Sesión 2

Se les da la bienvenida nuevamente y se les solicita sacar su celular para dar inicio. La alumna se observa tranquila, concentrada, realizando su actividad. En el segundo pomodoro termina el rompecabezas de 100 piezas y menciona que se sintió tranquila, sin ninguna presión. Al término del cuarto pomodoro armo otro rompecabezas de 144. Mencionó que al finalizar se sintió tranquila, los intervalos de descanso le ayudaron a relajarse, para volver a iniciar y satisfecha de lograr completar el rompecabezas.

Comentarios: “Me gusta estudiar y asistir a la escuela, lo único que hay materias que si me gustan y otras no. Considero que mi forma de aprendizaje es quinesésica ya que me gusta usar el cuerpo para expresar ideas, emociones y destreza. En las clases me gusta que los profesores nos pongan hacer actividades que implique hacer manualidades o cosas creativas eso me motiva a realizar mis actividades o tareas y pongo mayor empeño en que me queden bien. Cuando una materia no me gusta es porque no hay movimiento, no me gusta estar quieta en un solo lugar, y eso provoca que me salga al baño, por lógica no hago las tareas y espero a que un compañero me las pase.

La presencia de mi mama es, tengo una mamá presente pero ausente, ya que los que ven por mí son mis abuelos, ellos, me exigen, pero cuando tengo un logro solo me dicen “qué bueno es tu obligación”, nunca ha habido un estímulo o una felicitación. Mi estado de ánimo, se refleja como soy, ya que si estoy triste no lo digo eso me lleva a reprimir mis sentimientos y provoca que me enoje. Esto repercute en la escuela de forma negativa ya que, si entro a las clases, no pongo atención, ósea no muestro interés en clase, cuando el profesor menciona que va a calificar hago la actividad rápido, a veces me las pasan y como son temas que ya entendía las hago rápido.

En este tercer grado de secundaria, considero mejorar mis calificaciones, para quedarme en la Vocacional 4, seguir mejorando mi historial académico y lograr entrar a la carrera de Construcción para después ingresar a la universidad a la licenciatura en Arquitectura.

En mi familia tengo tíos que, si han ingresado a la universidad, pero por temas económicos, personales, religiosos no lograron concluir una licenciatura.

Esta estrategia me parece buena, está diseñada para no estresarme tanto, ya que los tiempos de descanso me ayudan para respirar, tomar agua, despejarme unos segundos y volver a continuar para concluir mi actividad que esté realizando”.

| | |
|--|---|
| Nombre de la estrategia: | ¡Aprendiendo a administrar mi tiempo! |
| Nombre: AS | |
| Sexo: F () M (X) | Edad: 15 años |
| Escolaridad: 3ero de secundaria | |
| Tiempo de duración: 1 hora | |
| Fecha de aplicación: | |
| Materiales: | <ul style="list-style-type: none"> - Rompecabezas - Reloj digital |
| Observaciones durante la aplicación de la estrategia: | <p>1er pomodoro: Se mostró atento durante la presentación e indicaciones. Al dar inicio a la actividad se le vio concentrado y logro concluir el rompecabezas de 64 piezas en los tres primeros pomodoros. Al concluir de armarlo, se mantuvo en su lugar y esperando a que sus compañeros terminaran. Menciono “me sentí un poco presionado por que se me terminara el tiempo y no concluir armarlo”.</p> <p>Durante el tercer y cuarto pomodoro, escoge un rompecabezas de cien piezas, está tranquila y concentrada. Durante estos dos logra concluir el rompecabezas de cien piezas y, se sintió tranquila, sin ninguna presión y satisfecha de lograr concluirlo.</p> <p>Sesión 2</p> <p>Se les da la bienvenida y se les solicita sacar su celular para dar inicio. El alumno se observa tranquilo, concentrado y realizando su actividad. En el segundo pomodoro termina el rompecabezas de 100 piezas y menciona que se sintió tranquilo, sin ninguna presión. Al término del cuarto pomodoro armo otro rompecabezas de 144. Mencionó que al finalizar se sintió tranquil, los intervalos de descanso le ayudaron a relajarse, para volver a iniciar y satisfecho de lograr completar el rompecabezas.</p> <p>Comentarios: “Si me gusta asistir a la escuela, igual tengo materias que si me gustan y materias que no. Matemáticas si me gusta, pero en la actualidad se me complica con la intervención del exceso de letras, cumplo con la mayor parte de las tareas, presto atención en la clase, cuando es un tema nuevo me aburre. Las materias que si me gustan me esmero menos ya que dejo mis tareas al final porque las realizo con rapidez, y de las que no me gustan las realizo primero. En ocasiones no cumplo con mis materiales de clases, y solicito a mis compañeros que me compartan o si llevan de más, y si nadie me presta, me pongo a platicar con el maestro para que no se dé cuenta que no lo llevo y si se da cuenta argumento que se lo entrego la próxima clase bien hecho.</p> <p>El apoyo de mi mamá es ausente en el tema escolar, si le pido algo, la mayoría de las veces me lo proporciona. Siempre intento sacar buenas calificaciones para que me dejen ir a jugar futbol. Mi mayor motivación para seguir estudiando es jugar, ya que, si me castigan por portarme mal o sacar una mala calificación, influye en mi rendimiento académico ya que piensan que con castigarme el futbol tendré más tiempo para dedicarle a la escuela.</p> |

Esta estrategia se me hace buena, aunque siendo sincero no podría aplicarla, ya que primero debería de acostumbrarme a ella para poder integrarla en mi vida académica, porque siento tendrí que adquirir una disciplina para poder integrarla. Procrastino mucho pero no ha tenido un impacto negativo, lo que me afecta son los exámenes.

No me veo a futuro con una licenciatura tradicional, ya que yo pensaba que ser jugador profesional podría ser una carrera, pero no conté con el apoyo de mi familia, ya que la mayoría de las visorias es en domingo y por temas de religión no me podían llevar y perdí esa oportunidad. Aunque estoy seguro que todavía tengo la oportunidad no he encontrado convocatorias para poder ir a aplicar.

Anexo 6. Reunión colectiva con los padres de familia

| Reunión colectiva con los padres de familia | |
|--|---|
| Nombre del padre o madre de familia-tutor y del alumno | Comentarios después de la reunión |
| Norma Hernández. (IGH) | <p>“Observo que no le interesa estudiar (desinterés en las clases) a pesar de que lleva todo el material simplemente se aburre en clases. Me siento mal, frustrada porque quisiera que tuviera un poco de interés, al menos de dos o tres clases, para poder concluir con la secundaria y después ingrese al bachillerato, así mi hijo pueda tener un mejor trabajo y llevar una mejor vida. Al escuchar el objetivo de la estrategia considero que es buena, para poder ayudarlo, tiene un lugar de estudio (una mesa dentro de su habitación) pero nunca había pensado en quitarle todos los distractores posibles.</p> <p>Al recibir las calificaciones, siempre voy a la expectativa, de saber cuántas materias reprobó. En este trimestre le dije: sino repruebas ninguna materia, sin importar la calificación, le voy a dar mi celular, porque él lo quiere, pero considero que cierta motivación no tuvo los resultados esperados durante el trimestre”.</p> <p>En ocasiones cuando llego de trabajar, mi hijo está sentado en la mesa, con sus cuadernos y materiales indispensables, con la televisión apagada y su celular recargado en la lapicera, al finalizar sus tareas me enseña que haya terminado la actividad que esté realizando. En ningún momento se ha ocurrido, preguntarle si comprende lo que hace”. He observado que las ocasiones que mi hijo pone en práctica esta estrategia concluye sus actividades escolares, al concluir la semana me enseña sus cuadernos con las actividades selladas, de casi todas las materias.</p> |
| Adriana Hernández Cortes (CMMH) | <p>“No había oído hablar sobre la palabra procrastinación, lo primero que pensé es que era un tema de sexualidad, porque no sé, pero fue lo primero que se me vino a la mente.</p> <p>No me siento a hacer mis tareas con mi hija, solo cuando no comprende, le ayudo a buscar información, buscamos en el libro de la asignatura y si no hay información recurrimos a internet. Para algún significado de palabras recurrimos al diccionario que tenemos en casa.</p> <p>Yo considero que el uso de celular no es conveniente para buscar información y es bueno hacerlo en libros o enciclopedias ya que así le enseña a su hija a agotar las fuentes de información que tiene en casa, antes de recurrir al internet. El uso de la tecnología es mejor que sea moderado a excesivo, ya que hay niños que pasan el</p> |

mayor tiempo en sus celulares y pierden tiempo para hacer sus tareas o actividades escolares.

Cuando detecto que mi hija tiene trabajo para entregar dentro de ocho días o tres días, le doy prioridad a que los haga, para que no se le junte sus actividades o se le olvide, ya que no es lo mismo dejarlo pasar a que llegar fresca con la información y dejarlo para después y no se acuerde de lo visto en clase.

La estrategia presentada es buena ya que los cinco minutos de descanso son como un receso para ella para después continuar con sus tareas. Si considero bueno que la use en sus tareas escolares que le dejan para hacer en casa, ya que así podré estar más al pendiente y evitar que se distraiga con la tv, que es el único distractor que considero que tenemos en casa”.