



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRIA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN SUPERIOR**

**TESIS**

**TÉCNICA DE POMODORO PARA MITIGAR LA  
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 56258  
CHARAMURAY - CHUMBIVILCAS - CUSCO – 2024**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN  
EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN SUPERIOR**

**AUTORA:**

Br. MARIBEL NANCY CURO SAICO

**ASESORA:**

Dra. ZORAIDA LOAIZA ORTIZ

CUSCO – PERÚ

2025

# INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: TÉCNICA DE POMODORO PARA MITIGAR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº 56258 CHARAHURAY - CHUMBEVICAS - CUSCO - 2024

presentado por: MARIBEL NANCY CURO SACCO con DNI Nro. 73536110 presentado por: ..... con DNI Nro. .... para optar el título profesional/grado académico de MAESTRO EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN SUPERIOR

.... Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 06 %.

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

| Porcentaje     | Evaluación y Acciones                                                                                                                                                                                                                                                         | Marque con una (X)                  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Del 1 al 10%   | No se considera plagio.                                                                                                                                                                                                                                                       | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Del 11 al 30 % | Devolver al usuario para las correcciones.                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/>            |
| Mayor a 31%    | El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley. | <input type="checkbox"/>            |

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 10 de septiembre de 2025



Firma

Post firma Zaida Leiza Ortiz

Nro. de DNI 23892143

ORCID del Asesor 0000-0002-8034-1993

**Se adjunta:**

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: **oid:** 27259:496064552

# Maribel Nancy Curo Saico

## TÉCNICA DE POMODORO PARA MITIGAR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECU...



Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:496064552

Fecha de entrega

10 sep 2025, 5:26 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

10 sep 2025, 5:38 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

plan\_de\_tesis\_técnica\_del\_Pomodo[1][1\_(3)][1].docx

Tamaño del archivo

20.1 MB

148 páginas

30.011 palabras

169.435 caracteres

# 6% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado

## Fuentes principales

- 4%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO ESCUELA DE POSGRADO

### INFORME DE LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES A TESIS

Dra. NELLY AYDE CAVERO TORRE, Directora (e) General de la Escuela de Posgrado, nos dirigimos a usted en condición de integrantes del jurado evaluador de la tesis intitulada "TÉCNICA DE POMODORO PARA MITIGAR LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 56258 CHARAMURAY – CHUMBIVILCAS - CUSCO – 2024" de la Br. MARIBEL NANCY CURO SAICO. Hacemos de su conocimiento que el (la) sustentante ha cumplido con el levantamiento de las observaciones realizadas por el Jurado el día DOCE DE AGOSTO DE 2025.

Es todo cuanto informamos a usted fin de que se prosiga con los trámites para el otorgamiento del grado académico de MAESTRO EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN SUPERIOR.

Cusco, 10 de septiembre del 2025



DR. EDILBERTO ZELA VELA  
Primer Replicante



DRA. LUCILA OLIVARES TORRES  
Segundo Replicante



DR. RICARDO ENRIQUEZ ROMERO  
Primer Dictaminante



MGT. ALFREDO ALEXIS YEPEZ QUISPE  
Segundo Dictaminante

### **Dedicatoria**

A Dios, quien me guía y me da la fortaleza diaria para alcanzar mis metas.

A mis padres, Juan Curo Manuttupa y Julia Saico Yapó, quienes me inculcaron la fortaleza para seguir adelante.

También dedico este logro a mi compañero de vida Walter Juan Ccahuana Huamani y a mi hija Nicol Melody Ccahuana Curo, mi fuente de inspiración para alcanzar mi objetivo.

Asimismo, lo dedico a mis hermanos, Edilberto, Marleny, Yenny, Gerber, Jaime, Joaquin y Sonaly, con quienes tengo la responsabilidad de ser su guía como hermana mayor.

*Maribel*

## **Agradecimientos**

Agradezco a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, donde me formé profesionalmente.

A mis docentes, quienes con su experiencia y dedicación contribuyeron significativamente a mi formación académica y personal, brindándome las herramientas necesarias para enfrentar los retos del camino profesional.

A mi asesora, Dra. Zoraida Loaiza Ortiz, quien con su paciencia, conocimiento y orientación fue fundamental en la elaboración de esta investigación. Su guía y apoyo constante me permitieron desarrollar y completar este trabajo de manera exitosa.

Finalmente, extendiendo mi agradecimiento a mis amigos y compañeros, cuyo apoyo y ánimo fueron esenciales para superar los desafíos a lo largo de este proceso. A todos, mi más sincero agradecimiento por ser parte de este logro y por su inquebrantable confianza en mí

*Maribel.*

## **Índice de contenidos**

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Informe de originalidad ..... | ii   |
| Informe de turnitin .....     | iii  |
| Agradecimientos.....          | vi   |
| Índice de contenidos.....     | vii  |
| Índice de tablas.....         | x    |
| Índice de figuras .....       | xi   |
| Resumen .....                 | xii  |
| Abstract .....                | xiii |
| INTRODUCCIÓN .....            | xiv  |

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| 1.1. Situación problemática.....            | 1 |
| 1.2. Formulación del problema .....         | 3 |
| 1.2.1. Problema general .....               | 4 |
| 1.2.2. Problemas específicos.....           | 5 |
| 1.3. Justificación de la investigación..... | 5 |
| 1.4. Objetivos de la investigación .....    | 7 |
| 1.4.1. Objetivo general.....                | 7 |
| 1.4.2. Objetivos específicos .....          | 7 |

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

|                                                     |   |
|-----------------------------------------------------|---|
| 2.1. Bases teóricas .....                           | 8 |
| 2.1.1 Teoría del Autocontrol o Autorregulación..... | 8 |
| 2.1.1.1. Gestión del tiempo .....                   | 9 |



|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.1.2 Técnica de Pomodoro.....                                                  | 10 |
| 2.1.1.3 Ventajas de la gestión del tiempo.....                                    | 11 |
| 2.1.1.4 Recomendaciones para el uso de la Técnica de Pomodoro.....                | 12 |
| 2.1.1.5 Objetivo de la técnica del Pomodoro .....                                 | 13 |
| 2.1.1.6 Gestiona tu tiempo con la Técnica Pomodoro .....                          | 15 |
| 2.1.1.7 Pomodoros multiples.....                                                  | 17 |
| 2.1.1.8 Fundamentación de la gestión del tiempo a través de la pirámide de Maslow | 18 |
| 2.1.1.9 Nomenclatura de los colores Pomodoro.....                                 | 20 |
| 2.1.2. Procrastinación académica.....                                             | 22 |
| 2.1.2.1 Definición de la Procrastinación .....                                    | 22 |
| 2.1.2.2 Perfil del procrastinador .....                                           | 24 |
| 2.1.2.3. Procrastinación académica .....                                          | 25 |
| 2.1.2.4. Tipos de la procrastinación académica.....                               | 26 |
| 2.1.2.5. Causas de la procrastinación académica .....                             | 27 |
| 2.1.2.6 Modelos teóricos que hacen referencia a la Procrastinación.....           | 28 |
| 2.1.2.7. Característica de la procrastinación.....                                | 29 |
| 2.1.2.8. Dimensiones de la procrastinación.....                                   | 31 |
| 2.2. Marco conceptual .....                                                       | 34 |
| 2.3. Antecedentes de la investigación .....                                       | 36 |
| 2.3.1 A nivel internacional.....                                                  | 36 |
| 2.3.2. A nivel nacional .....                                                     | 39 |
| 2.4. Hipótesis.....                                                               | 40 |
| 2.4.1. Hipótesis general.....                                                     | 40 |
| 2.4.2. Hipótesis específicas.....                                                 | 40 |
| 2.5. Identificación de variables .....                                            | 40 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 2.5.1. Variable independiente .....      | 40 |
| 2.5.2. Variable dependiente .....        | 40 |
| 2.6 Operacionalización de variables..... | 41 |

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1 Ámbito de Estudio .....                                                    | 43 |
| 3.2 Tipo, nivel y diseño de investigación .....                                | 44 |
| 3.3 Unidad de análisis.....                                                    | 46 |
| 3.4 Población de estudio.....                                                  | 46 |
| 3.5 Tamaño de muestra.....                                                     | 47 |
| 3.6 Técnicas de selección de muestra. ....                                     | 48 |
| 3.7 Técnica de recolección de información.....                                 | 48 |
| 3.8 Técnicas de análisis e interpretación de la información .....              | 49 |
| 3.9 Técnicas para demostrar verdad o falsedad de las hipótesis planteadas..... | 50 |

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 4.1 Procesamiento, análisis, interpretación y discusión ..... | 52 |
| 4.2 Pruebas de hipótesis .....                                | 71 |
| 4.3 Discusión de resultados .....                             | 82 |
| CONCLUSIONES .....                                            | 87 |
| RECOMENDACIONES .....                                         | 90 |
| REFERENCIA .....                                              | 91 |
| ANEXOS.....                                                   | 97 |

## Índice de tablas

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 1</b> Población de la investigación .....                                 | 47 |
| <b>Tabla 2</b> Muestra de la investigación .....                                   | 48 |
| <b>Tabla 3</b> Niveles de escala general .....                                     | 52 |
| <b>Tabla 4</b> Interpretación de cada dimensión de EPA .....                       | 52 |
| <b>Tabla 5</b> Procrastinación académica - pretest .....                           | 54 |
| <b>Tabla 6</b> Falta de motivación - Pretest .....                                 | 56 |
| <b>Tabla 7</b> Desorganización - Pretest .....                                     | 58 |
| <b>Tabla 8</b> Evasión de responsabilidades - Pretest .....                        | 60 |
| <b>Tabla 9</b> Procrastinación Académica - Postest .....                           | 62 |
| <b>Tabla 10</b> Falta de motivación - Postest .....                                | 64 |
| <b>Tabla 11</b> Postest de la dimensión: Desorganización .....                     | 66 |
| <b>Tabla 12</b> Evasión de responsabilidades - Postest .....                       | 69 |
| <b>Tabla 13</b> Prueba de normalidad .....                                         | 71 |
| <b>Tabla 14</b> Estadística de muestras emparejadas - Hipótesis General .....      | 73 |
| <b>Tabla 15</b> Prueba de Wilcoxon .....                                           | 73 |
| <b>Tabla 16</b> Estadística de muestra emparejadas - Hipótesis específica 1 .....  | 75 |
| <b>Tabla 17</b> Prueba de Wilcoxon .....                                           | 75 |
| <b>Tabla 18</b> Estadística de muestras emparejadas - Hipótesis específica 2 ..... | 78 |
| <b>Tabla 19</b> Prueba de Wilcoxon .....                                           | 78 |
| <b>Tabla 20</b> Estadística de muestras emparejadas - Hipótesis específica 3 ..... | 80 |
| <b>Tabla 21</b> Prueba de Wilcoxon .....                                           | 80 |

## Índice de figuras

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1</b> Respresentación gráfica de la técnica de pomodoro .....  | 15 |
| <b>Figura 2</b> Ubicación geográfica de la I.E. 56258 - Charamuray ..... | 43 |
| <b>Figura 3</b> Pretest de la procrastinación académica .....            | 54 |
| <b>Figura 4</b> Pretest dimensión: falta de motivación .....             | 56 |
| <b>Figura 5</b> Pretest dimensión: Desorganización .....                 | 58 |
| <b>Figura 6</b> Pretest dimensión: Evasión de la responsabilidad .....   | 60 |
| <b>Figura 7</b> Procrastinación académica - postest .....                | 62 |
| <b>Figura 8</b> Postest dimensión: falta de motivación .....             | 64 |
| <b>Figura 9</b> Postest dimensión: Desorganización .....                 | 66 |
| <b>Figura 10</b> Postest dimensión: Evasión de responsabilidades .....   | 69 |

## Resumen

La investigación tiene como propósito determinar la influencia de la Técnica de Pomodoro en la mitigación de la procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024. Utilizando el enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, se estudió una población y muestra censal de 48 estudiantes, dividida en un grupo experimental de 24 estudiantes (1ro y 2do de secundaria) y un grupo control de 24 estudiantes (3ro, 4to y 5to de secundaria). El estudio determinó que la Técnica de Pomodoro influye significativamente para mitigar la procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024. El análisis estadístico confirmó esta influencia, ya que el valor de significación bilateral fue inferior a 0.050, permitiendo aceptar la hipótesis alterna. En el grupo experimental, la prueba de Wilcoxon mostró 21 rangos positivos, evidenciando una disminución en la procrastinación, sin rangos negativos y con 3 empates. En el grupo control, 10 estudiantes aumentaron su procrastinación, 12 la redujeron y 2 mantuvieron su nivel, indicando una diferencia clara entre ambos grupos.

***Palabras clave:*** Técnica, Pomodoro, Procrastinación, Mitigación.

### **Abstract**

The research aims to determine the influence of the Pomodoro Technique on mitigating academic procrastination among students of Educational Institution No. 56258 in Charamuray – Chumbivilcas – Cusco – 2024. Using a quantitative approach and a quasi-experimental design, a census population and sample of 48 students were studied, divided into an experimental group of 24 students (1st and 2nd grade of secondary school) and a control group of 24 students (3rd, 4th, and 5th grade of secondary school). The study determined that the Pomodoro Technique significantly influences the reduction of academic procrastination among students of Educational Institution No. 56258 in Charamuray – Chumbivilcas – Cusco – 2024. The statistical analysis confirmed this influence, as the bilateral significance value was lower than 0.050, allowing the acceptance of the alternative hypothesis. In the experimental group, the Wilcoxon test showed 21 positive ranks, evidencing a decrease in procrastination, with no negative ranks and 3 ties. In the control group, 10 students increased their procrastination, 12 reduced it, and 2 maintained their level, indicating a clear difference between both groups.

**Keywords:** Technique, Pomodoro, Procrastination.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, uno de los mayores desafíos que enfrentan los estudiantes y profesionales, es la procrastinación, que se entiende como una tendencia a postergar actividades y tareas importantes en favor de actividades más placenteras pero menos relevantes, esto no solo afecta el rendimiento académico y profesional, sino que también puede llevar a niveles significativos de estrés y ansiedad.

Se cree que una de las técnicas más populares y efectivas para mitigar la procrastinación es la técnica del Pomodoro. Desarrollada a finales de los años 80 por Francesco Cirillo, esta técnica de gestión del tiempo se basa en dividir el trabajo en intervalos de tiempo de 25 minutos, conocidos como pomodoros, separados por breves pausas. Después de cuatro pomodoros, se toma un descanso más largo. Esta estructura no solo ayuda a mantener la concentración y la motivación, sino que también promueve una mejor gestión del tiempo y reduce la fatiga mental.

La Técnica de Pomodoro se ha convertido en una herramienta valiosa para aquellos que buscan mejorar su eficiencia y productividad. Al proporcionar un marco estructurado para el trabajo, permite a los individuos concentrarse en una tarea específica sin interrupciones, minimizando las distracciones y el tiempo perdido. Además, las pausas regulares ayudan a mantener la mente fresca y enfocada, lo que puede llevar a un mayor rendimiento y una mayor satisfacción con el trabajo realizado.

En el ámbito educativo, la Técnica de Pomodoro ha demostrado ser particularmente útil. Los estudiantes a menudo enfrentan múltiples demandas y tareas, lo que puede llevar a la procrastinación y al estrés. Implementar la Técnica de Pomodoro en el entorno educativo no solo ayuda a los estudiantes a gestionar su tiempo de manera más efectiva, sino que también puede mejorar su capacidad para aprender y retener información, reduciendo al mismo tiempo la ansiedad relacionada con las tareas académicas.

En base a lo mencionado en los párrafos anteriores, este estudio se centra en evaluar la influencia de la Técnica de Pomodoro para mitigar la procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco - 2024, a través de un enfoque cuantitativo y un diseño cuasi experimental, se busca determinar si la aplicación de esta técnica puede tener un impacto significativo para mitigar la procrastinación académica, proporcionando así una herramienta efectiva para mejorar el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

Para el desarrollo de la investigación se tuvo a bien seguir la presente estructura:

En el capítulo I: planteamiento de problema, donde se desarrolló la delimitación del problema, formulación del problema, justificación de la investigación y objetivos de la investigación.

En el capítulo II: marco teórico conceptual; se consideraron las bases teóricas, marco conceptual, antecedentes de la investigación, hipótesis de estudio, identificación de variables e indicadores y la operacionalización de variables.

En el capítulo III: la metodología da cuenta sobre el ámbito de estudio, tipo, nivel, unidad de estudio, población y técnicas de estudio.

En el capítulo IV: resultados y discusión, se consideraron el procesamiento y análisis de resultados, pruebas de hipótesis, presentación de resultados.

En el capítulo V: conclusiones y recomendaciones.

Referencias bibliográficas.



## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Situación problemática**

La administración del tiempo y la procrastinación académica son factores determinantes que influyen en el rendimiento y bienestar de las personas. Según el informe de ENLA (2023) en el ámbito educativo, este comportamiento es evidente, como lo reflejan los resultados de diversas evaluaciones regionales y nacionales realizadas en los años 2022 y 2023, dichos informes evidencian un bajo desempeño académico en asignaturas clave como matemáticas, comunicación o castellano como segunda lengua, ciencia y tecnología, y ciencias sociales.

A nivel internacional, según Portocarrero y Fernández-Monge (2023) señala que entre el 80% y el 95% de los estudiantes de secundaria tienden a procrastinar en algún grado, lo que repercute en sus calificaciones y aumenta el riesgo de abandono escolar. En América Latina, este fenómeno contribuye a la alta tasa de deserción estudiantil. Según datos del Banco Mundial, en el año 2020, la tasa de abandono escolar en la región alcanzó el 15% en estudiantes de 6 a 17 años, un problema exacerbado por los efectos de la pandemia.

Para Portocarrero y Fernández – Monge (2023) las repercusiones de la procrastinación académica son significativas. A nivel académico, genera bajo rendimiento, ya que las tareas se realizan con menor calidad y las calificaciones tienden a descender. A nivel emocional, provoca estrés y ansiedad, debido a la acumulación de responsabilidades sin resolver. En el peor de los casos, puede llevar a la deserción escolar, cuando la combinación de bajos resultados y alta presión emocional impulsa a los estudiantes a abandonar sus estudios.

Según el MINEDU (2022) en Pucallpa y Lima, Perú, un estudio realizado en 2022 determinó que el 78.3% de los estudiantes de 5to año de secundaria presentaban un nivel alto de procrastinación, mientras que el 65.8% manifestaba un nivel medio de estrés académico, lo

que sugiere una relación compleja entre ambas variables. Estos resultados evidencian que la postergación de responsabilidades académicas no solo afecta el rendimiento escolar, sino que también genera una carga emocional significativa en los estudiantes.

El alto nivel de procrastinación se asocia a diversos factores, como la falta de distribución del tiempo, el miedo al fracaso, la desmotivación, y el acceso ilimitado a las redes sociales e internet, elementos que distraen a los estudiantes y dificultan la gestión de sus responsabilidades académicas. Además, se ha identificado que la ausencia de hábitos de estudio estructurados, la falta de acompañamiento docente y familiar, así como el escaso desarrollo de habilidades de autorregulación, contribuyen a perpetuar este comportamiento.

Por otro lado, el impacto del estrés académico derivado de la procrastinación puede manifestarse en síntomas como ansiedad, baja autoestima, problemas de concentración y dificultad para cumplir con plazos establecidos, lo que aumenta el riesgo de bajo rendimiento y, en algunos casos, de deserción escolar. Frente a esta problemática, resulta fundamental implementar estrategias pedagógicas que fomenten la planificación del tiempo, el uso responsable de la tecnología, el desarrollo de la autodisciplina y el fortalecimiento del acompañamiento emocional, con el fin de reducir los niveles de procrastinación y mejorar el bienestar estudiantil.

El informe ENLA (2023) en cuanto al rendimiento estudiantil. Solo el 22.5% de los niños de cuarto grado de primaria alcanza un nivel satisfactorio en matemáticas, mientras que este porcentaje es del 33% en lectura. La situación es especialmente crítica a nivel departamental: en 25 de los 26 departamentos evaluados, menos del 50% de los estudiantes alcanza niveles satisfactorios en matemáticas, y en 24 departamentos ocurre lo mismo en lectura. A nivel nacional, solo el 11.3% de los estudiantes de segundo grado de secundaria logra un nivel satisfactorio en matemáticas y apenas el 18.4% en lectura. Ningún departamento alcanza un 50% de estudiantes con rendimientos satisfactorios en estas áreas, lo

que evidencia una crisis en la calidad educativa que afecta a todo el país.

A nivel regional, la procrastinación es un problema común, con estudiantes y docentes postergando sus responsabilidades cotidianamente. Esto ha llevado a una baja calidad educativa, ya que los estudiantes carecen de hábitos de estudio, organización e iniciativa, dependiendo en gran medida de otros y mostrando falta de decisión. Además, muchos padres de familia parecen no estar preocupados por esta situación, prefiriendo que sus hijos realicen actividades no relacionadas con el ámbito académico.

A nivel local, la situación problemática se evidencia en la provincia de Chumbivilcas, distrito Colquemarca, centro poblado de Charamuray, específicamente en los estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa N.º 56258 de Charamuray. Dentro de esta población, los más afectados son los alumnos del VI ciclo, quienes presentan una marcada tendencia a la procrastinación académica y a una gestión inadecuada del tiempo. Esta problemática se refleja en diversos comportamientos observables, como la postergación constante de actividades escolares, la desorganización al momento de planificar sus responsabilidades, el incumplimiento recurrente de fechas límite, la realización de tareas a última hora y una percepción limitada de autoeficacia.

Estas conductas no solo inciden de manera directa en el bajo rendimiento académico, sino que además generan consecuencias emocionales significativas, entre ellas el incremento de los niveles de estrés y ansiedad, que afectan la salud mental y el bienestar de los estudiantes. De esta forma, la procrastinación académica se convierte en un obstáculo para el desarrollo integral de los adolescentes, pues limita el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y cognitivas necesarias para afrontar con éxito los desafíos académicos y personales.

Como pronóstico se cree que el patrón continuo de retrasos impide que los escolares desplieguen su potencial, ya que la falta de planificación refleja debilidades en competencias

fundamentales tanto para la vida académica como personal, esta dificultad para cumplir con las responsabilidades dentro de los plazos establecidos alimenta una imagen negativa de sus propias capacidades, debilitando su confianza y afianzando aún más el hábito de procrastinar. Si esta situación no es abordada a tiempo, podría agravarse progresivamente, afectando su desempeño académico presente y limitando su capacidad para afrontar con autonomía los desafíos futuros.

Para evitar un pronóstico desfavorable, se plantea la necesidad de una intervención estructurada que involucre tanto a estudiantes, así como también a los docentes. Como estrategia de control del pronóstico, se propone implementar la Técnica Pomodoro, una herramienta eficaz de gestión del tiempo que promueve la concentración a través de sesiones de trabajo enfocadas, intercaladas con pausas breves; esta técnica permite a los estudiantes organizar sus tareas en intervalos manejables, reduciendo la fatiga mental, aumentando su productividad y favoreciendo el cumplimiento oportuno de sus actividades académicas.

Complementariamente, es indispensable fomentar una cultura institucional que valore la planificación anticipada, el establecimiento de metas claras y la autorregulación, a través de talleres formativos, los estudiantes podrán desarrollar habilidades claves, como priorizar tareas, dividir actividades complejas en pasos simples y utilizar recursos prácticos como agendas, listas de control y calendarios; de esta manera, se busca revertir el escenario actual y avanzar hacia una mejora sostenible del rendimiento académico, fortaleciendo al mismo tiempo las competencias personales necesarias para su desarrollo futuro.

## **1.2. Formulación del problema**

### ***1.2.1. Problema general***

¿En qué medida la Técnica de Pomodoro influye en la mitigación de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco - 2024?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- a) ¿Cuál es la influencia de la Técnica de Pomodoro en la mitigación de la falta de motivación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco - 2024?
- b) ¿Cuál es la influencia de la Técnica de Pomodoro en la reducción de la desorganización en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco - 2024?
- c) ¿Cuál es la influencia de la Técnica de Pomodoro en la disminución de la evasión de la responsabilidad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco - 2024?

### **1.3. Justificación de la investigación**

- **Justificación teórica**

La investigación se justifica a nivel teórico con el propósito de aportar al campo de las ciencias educativas. Para alcanzar este objetivo, se llevaron a cabo diversas acciones. En primer lugar, se realizó una exhaustiva revisión de la literatura con el fin de enriquecer el marco teórico del estudio; este proceso resultó en la identificación y desarrollo de nuevos conceptos relacionados con las variables de investigación y su contexto, además, se tomaron en consideración a autores contemporáneos como fuentes de referencia, y se tuvo en cuenta la experiencia previa de otros investigadores en la elaboración del marco teórico, para servir de modelo a las futuras investigaciones.

- **Justificación metodológica**

La base metodológica de este estudio se sustenta en el enfoque científico que integra aspectos cuantitativos, en base a ello, para alcanzar los objetivos de la investigación, se utilizó un pretest y posttest, (Test de Encuesta de Procrastinación Académica, EPA), estas acciones facilitaron la realización de un diagnóstico del entorno en lo que respecta al tema investigado

entre los estudiantes y al final de la aplicación, los resultados sirvieron para evidenciar la influencia de la Técnica de Pomodoro en la mitigación de la procrastinación, finalmente estos fueron analizados mediante tablas estadísticas, de esta manera también se llevó a cabo la discusión de resultados, donde se hizo de referencias nacionales e internacionales, en consecuencia, se cree que tanto el test como los resultados puedan servir de prototipo para investigaciones venideras.

- **Justificación práctica**

La justificación práctica para realizar este estudio se fundamentó en la utilidad de los hallazgos obtenidos, los cuales posibilitaron la identificación y comprensión del problema, así como la formulación de una solución mediante un diagnóstico adecuado, el propósito es que la Técnica de Pomodoro, pueda servir como una guía metodológica para disminuir o evitar la procrastinación académica, por lo tanto, puede ser utilizada por docentes, estudiantes y por todos los interesados.

- **Justificación social**

La presente investigación busca abordar esta problemática a través de la aplicación de la Técnica de Pomodoro, desde una perspectiva social, este estudio contribuye a la formación de adolescentes, de la I.E. de Charamuray, a que puedan más organizados y disciplinados, lo que impacta directamente en su futuro y son fuente de inspiración para sus familias, en consecuencia del centro poblado de Charamuray, reduciendo la probabilidad de fracaso escolar y deserción, además, al fortalecer la autonomía y responsabilidad en los estudiantes, se fomenta la construcción de una sociedad más productiva, con individuos capaces de gestionar eficazmente su tiempo y compromisos.

## **1.4. Objetivos de la investigación**

### ***1.4.1. Objetivo general***

Explicar la influencia de la Técnica de Pomodoro para mitigar la procrastinación académica en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco - 2024.

### ***1.4.2. Objetivos específicos***

- a) Determinar la influencia de la Técnica de Pomodoro en la mitigación de la falta de motivación en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.
- b) Determinar la influencia de la Técnica de Pomodoro en la reducción la desorganización en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco – 2024.
- c) Determinar la influencia de la Técnica de Pomodoro en la disminución de la evasión de responsabilidades en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Bases teóricas

##### *2.1.1 Teoría del Autocontrol o Autorregulación*

La teoría del autocontrol o autorregulación es fundamental en esta investigación, ya que sostiene que los individuos son capaces de gestionar su propio tiempo a través de procesos como la planificación, el monitoreo y la autorreflexión. Esta perspectiva se alinea plenamente con la Técnica Pomodoro, la cual fomenta precisamente estos elementos que permite al estudiante organizar su tiempo en intervalos definidos, monitorear su progreso a través de pausas programadas y reflexionar sobre su productividad al final de cada ciclo.

Esta teoría radica en que promueve una actitud activa y responsable frente al manejo del tiempo, lo cual resulta esencial en el combate contra la procrastinación académica. Al aplicar la Técnica Pomodoro desde un enfoque autorregulado, se incentiva que el estudiante no dependa de estímulos externos, sino que se convierta en el principal gestor de su propio aprendizaje y rendimiento, lo que refuerza su autoeficacia y mejora su desempeño académico de forma sostenible.

La teoría fue realizada por Zimmerman (2000), quien plantea que la gestión eficaz del tiempo forma parte del proceso de autorregulación del comportamiento, en el cual los individuos toman decisiones conscientes para planificar, supervisar y evaluar sus acciones con el fin de alcanzar objetivos específicos.

Según Zimmerman (2000), la autorregulación se desarrolla en tres fases clave:

- **Fase de planificación (forethought):** implica establecer metas claras, definir estrategias para alcanzarlas y anticipar obstáculos. Aquí, la gestión del tiempo se traduce en la distribución anticipada de actividades, establecimiento de prioridades y uso de cronogramas o agendas.



- **Fase de ejecución (performance control):** los individuos monitorean su progreso, controlan la distracción y adaptan sus estrategias. El tiempo se gestiona mediante pausas, autorrecordatorios y técnicas como la segmentación de tareas.
- **Fase de autorreflexión (self-reflection):** el sujeto evalúa los resultados obtenidos y analiza su desempeño para ajustar futuras acciones. Esta reflexión es clave para desarrollar autonomía y mejorar la eficiencia personal a largo plazo.

### **Aplicaciones:**

- **Educación:** Mejora el rendimiento académico al promover la planificación de estudios, la entrega oportuna de trabajos y la autorreflexión sobre hábitos de estudio.
- **Psicología educativa:** Apoya el desarrollo de habilidades metacognitivas.
- **Contexto laboral:** Favorece el cumplimiento de metas a través del seguimiento individual y el control del tiempo en proyectos.

Esta teoría es fundamental para entender el por qué algunos estudiantes logran organizar su tiempo efectivamente, mientras que otros fracasan por falta de estrategias autorreguladas, por lo tanto, esta teoría se asocia con la investigación, porque la manera de cómo se organiza el tiempo es fundamental para poder realizar las actividades de manera gradual y que se pueda cumplir con todo lo previsto y en un tiempo oportuno.

#### **2.1.1.1. Gestión del tiempo**

Desde la perspectiva de Vásquez-Echeverría (2011) “La dimensión temporal figura como una de las principales facetas existenciales para las personas” (p. 222), en la misma línea, existen investigaciones que han demostrado que el tiempo es relativo, no solo desde una perspectiva física, sino también psicológica.

Por otro parte, para Pérez-Zorrilla (2016) “La temporalidad se presenta como uno de los aspectos fundamentales de la existencia humana” (p.12), y en el ámbito de la percepción

personal del tiempo, estudios han confirmado, que el tiempo es relativo no solo desde una perspectiva física, sino también psicológica. La actitud hacia el tiempo tiene un impacto significativo en la vida de las personas, donde factores como el estado emocional, el ritmo de vida del entorno y la percepción individual del tiempo influyen en la forma en que cada persona experimenta su transcurso y moldean la manera en que cada uno experimenta su paso.

El análisis previo ofrece una síntesis clara y precisa sobre la importancia del tiempo en los estudiantes, señalando su influencia tanto a nivel físico como psicológico. La alusión a investigaciones que sustentan la relatividad del tiempo en ambos aspectos fortalece la argumentación expuesta. Además, se enfatiza el impacto significativo que la actitud hacia el tiempo tiene en la vida de las personas, y se enumeran diversos factores que pueden moldear esta actitud, como el estado emocional y el entorno social.

#### **2.1.1.2 Técnica de Pomodoro**

Para Rodríguez et al. (2020) se trata de un método de gestión del tiempo concebido por Francesco Cirillo a finales de los años 80. Este sistema se basa en la idea de trabajar en intervalos cortos y definidos, seguidos de descansos regulares, con el propósito de mejorar la concentración y la eficiencia en las tareas. El término "Pomodoro" proviene del reloj de cocina con forma de reloj de arena utilizado por Cirillo durante su concepción, que guarda similitud con un tomate, conocido como "pomodoro" en italiano.

Según Cirillo (2018) la técnica del Pomodoro es una estrategia efectiva y popular para mejorar la gestión del tiempo y aumentar la productividad. Su enfoque en trabajar en intervalos cortos y definidos, seguidos de descansos regulares, ayuda a mantener la concentración y a evitar la fatiga mental. Al dividir el trabajo en segmentos más manejables, esta técnica puede hacer que las tareas parezcan menos abrumadoras y más alcanzables, Además, fomenta la disciplina y la autodisciplina al instaurar hábitos de estudio y trabajo organizados, promoviendo así una mayor constancia en el cumplimiento de objetivos. De

igual modo, el registro del avance en cada ciclo Pomodoro permite a los estudiantes identificar patrones en el uso de su tiempo, lo que facilita una autorregulación más efectiva y una mejora continua de su rendimiento académico y personal.

Finalmente, la técnica del Pomodoro es una herramienta valiosa para aquellos que buscan optimizar su tiempo y aumentar su productividad, su enfoque simple pero efectivo la convierte en una opción atractiva para estudiantes, profesionales y cualquier persona que desee mejorar su capacidad para completar tareas de manera eficiente. Así consiguiendo logros significativos en diferentes aspectos.

### **2.1.1.3 Ventajas de la gestión del tiempo**

Para Strasser et al. (2009) es la regla de los 3 – 8, donde plantea la idea de dividir el día en tres partes iguales: 8 horas para dormir, 8 horas para trabajar y 8 horas para disfrutar. Aunque esto sería ideal en teoría, en la práctica resulta difícil mantener un equilibrio de esta manera en la vida cotidiana, puesto que las circunstancias de la vida así lo ameritan.

Por otro lado, Alarcón et al. (2020) refiere que los estudiantes tienen la ventaja de contar con cierta libertad para organizar sus horarios, especialmente a medida que van creciendo. Aunque los centros educativos establecen un horario, una vez concluidas las actividades del día, cada individuo gestiona su tiempo según sus propias necesidades, pero siempre considerando y priorizando las actividades necesarias.

Por lo tanto, la responsabilidad de organizar el tiempo es responsabilidad de cada uno. Sin embargo, en muchas ocasiones, se han desarrollado hábitos poco efectivos que es necesario cambiar. Uno de estos malos hábitos consiste en descuidar el estudio durante el curso y tratar de recuperar el tiempo perdido en la época de exámenes, dedicando largas jornadas de estudio.

A partir del aporte de Pérez et al. (2015), la gestión del tiempo tiene como ventaja, evitar niveles de estrés, principalmente en etapas de exámenes, ya que resulta complicado

abordar todo el contenido de un año en tan poco tiempo. Además, los resultados obtenidos suelen ser inferiores a los que se podrían alcanzar con una planificación adecuada a lo largo del curso.

En resumen, la organización y planificación del tiempo son elementos fundamentales para lograr el éxito en los estudios y alcanzar nuestros objetivos académicos, además esto será útil en el tránsito de la vida.

#### **2.1.1.4 Recomendaciones para el uso de la Técnica de Pomodoro**

Las recomendaciones se realizarán desde la perspectiva de Cirillo (2018):

- a. **Establece metas claras:** Antes de comenzar, identifica las tareas que deseas completar durante cada intervalo de Pomodoro. Esto te ayudará a mantenerte enfocado y productivo.
- b. **Elimina distracciones:** Durante cada Pomodoro, asegúrate de minimizar las distracciones, como las notificaciones de redes sociales o correos electrónicos. Trabaja en un ambiente tranquilo y libre de interrupciones.
- c. **Utiliza un temporizador confiable:** Utiliza un temporizador confiable para marcar los intervalos de trabajo y descanso. Puedes optar por temporizadores físicos, aplicaciones móviles o extensiones de navegador.
- d. **Sigue el ritmo de trabajo:** Respeta el límite de tiempo de cada Pomodoro y no te excedas. Esto te ayudará a mantener un ritmo constante de trabajo y evitar la fatiga mental.
- e. **Toma descansos adecuados:** Aprovecha los descansos cortos entre intervalos para relajarte y recargar energías. Levántate, estira tus músculos o da un breve paseo para despejar la mente.
- f. **Adapta la técnica según tus necesidades:** Si encuentras que un intervalo de 25 minutos es demasiado corto o demasiado largo, siéntete libre de ajustarlo

según tu preferencia. Lo importante es encontrar un equilibrio que funcione para ti.

- g. **Registra tu progreso:** Lleva un registro de tus actividades durante cada Pomodoro para tener una idea clara de cómo utilizas tu tiempo y qué tan productivo eres. Esto te ayudará a identificar áreas de mejora y a ajustar tu enfoque según sea necesario.
- h. **Sé flexible:** Si surgen imprevistos o interrupciones durante un Pomodoro, no te preocupes. Simplemente retoma tu trabajo en el siguiente intervalo y continúa avanzando hacia tus metas.

Al seguir estas recomendaciones y adaptar la Técnica de Pomodoro a tus necesidades individuales, podrás mejorar la gestión del tiempo, aumentar la productividad y alcanzar tus objetivos de manera más eficiente.

#### **2.1.1.5 Objetivo de la técnica del Pomodoro**

Cirillo (2018) la Técnica de Pomodoro, fue desarrollada como una herramienta sencilla para mejorar la productividad, tiene varios beneficios que impactan tanto a nivel individual como en equipo. Aquí está un análisis de los aspectos mencionados:

##### **Aliviar la ansiedad asociada a llegar a ser:**

- La estructura del Pomodoro, que divide el tiempo en bloques manejables, ayuda a reducir la presión que suele acompañar a las grandes metas o tareas complejas. Al enfocarse en un corto periodo de trabajo, se minimiza la sobrecarga mental, lo que alivia la ansiedad.

##### **Mejorar la atención y la concentración:**

- Al reducir las interrupciones durante los intervalos de trabajo, la técnica promueve una mayor atención y concentración. Esto es esencial en un entorno donde las distracciones son frecuentes, permitiendo a los individuos mantenerse enfocados en la tarea en curso.

**Aumentar la conciencia en la toma de decisiones:**

- La regularidad del ciclo de trabajo y descanso del Pomodoro permite una reflexión más frecuente sobre las tareas en progreso, lo que ayuda a los individuos a ser más conscientes y deliberados en sus decisiones. Este proceso fomenta una mayor autogestión y control sobre las actividades.

**Impulsar y mantener la motivación:**

- La técnica proporciona una serie de pequeñas victorias a lo largo del día, lo que refuerza la motivación. Completar un ciclo de Pomodoro puede ser gratificante y mantener un flujo constante de motivación, especialmente en tareas largas o difíciles.

**Reforzar la determinación para lograr los objetivos:**

- La metodología de trabajar en intervalos cortos pero intensos fortalece la resolución personal, ayudando a los individuos a superar la procrastinación y mantenerse comprometidos con sus metas.

**Refinar el proceso de estimación del tiempo:**

- A través de la Técnica Pomodoro, se aprende a medir y evaluar mejor el tiempo necesario para completar tareas, tanto desde una perspectiva cualitativa (calidad del trabajo) como cuantitativa (cantidad de tiempo). Esto lleva a una mejora continua en la planificación y gestión del tiempo.

**Mejorar los procesos de trabajo o estudio:**

- La estructura del Pomodoro promueve un ritmo de trabajo sostenido que es beneficioso tanto para la eficiencia como para la calidad. Al hacer pausas regulares, se reduce la fatiga mental, lo que lleva a una mejora general en los procesos de trabajo o estudio.

### Reforzar la determinación en situaciones complejas:

- Enfrentar tareas difíciles puede ser abrumador, pero la Técnica Pomodoro permite abordar estas situaciones en segmentos manejables, lo que refuerza la determinación y la capacidad para persistir, incluso en circunstancias desafiantes.

En resumen, la Técnica Pomodoro no solo mejora la productividad, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades y actitudes fundamentales para un desempeño eficiente y equilibrado, tanto en el trabajo como en el estudio.

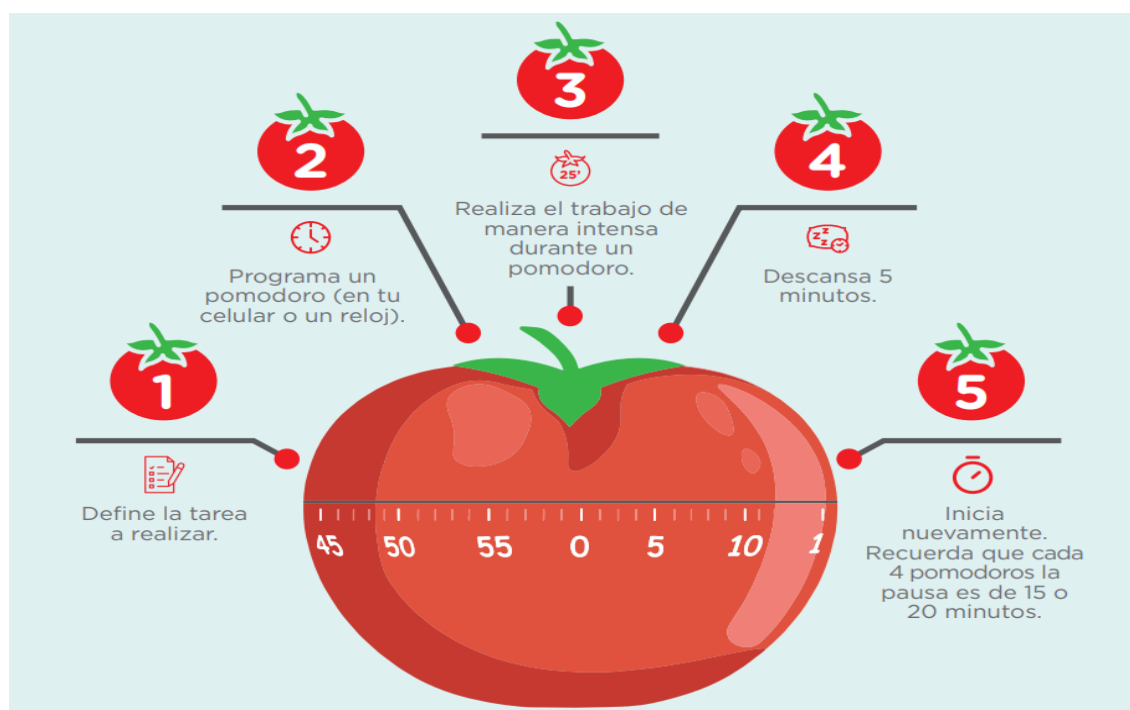
#### 2.1.1.6 Gestiona tu tiempo con la Técnica Pomodoro

Hay diversas estrategias para mejorar la gestión del tiempo, y una de ellas es la Técnica Pomodoro. A continuación, se explica cómo funciona para que puedas aplicarla.

Según Cirillo (2018) “se basa en dividir el trabajo en periodos de 25 minutos, llamados pomodoros. Después de cada pomodoro, se toma una pausa de 5 minutos, y tras completar cuatro pomodoros, se realiza un descanso de entre 15 y 20 minutos” (p. 34).

### Figura 1

*Representación gráfica de la técnica de pomodoro*



*Nota:* Figura recopilada de Cirillo (2018).

### a) Etapas de la Técnica del Pomodoro

Para la definición se tiene como autor a Cirillo (2018) las etapas de la técnica Pomodoro representan los procesos secuenciales que sigue una persona al aplicar este método de administración del tiempo. Estas fases generalmente comprenden:

- **Planificación:** En esta fase, se identifican las tareas pendientes y se establecen metas específicas para cada sesión de trabajo. Se determina qué actividades se abordarán durante cada intervalo de tiempo definido por Pomodoro.
- **Ejecución:** Durante este período, se realiza el trabajo dedicado a una tarea particular durante el intervalo de tiempo predeterminado (generalmente 25 minutos). Se trabaja sin interrupciones ni distracciones, enfocándose exclusivamente en la tarea asignada.
- **Descanso:** Después de cada intervalo de trabajo, se toma un breve descanso de 5 minutos. Durante este lapso, se permite que la mente se relaje y se recupere antes de comenzar el siguiente Pomodoro.
- **Evaluación:** Al concluir una serie de Pomodoros (generalmente después de cuatro intervalos), se realiza una evaluación rápida del progreso realizado. Se revisan las tareas completadas y las pendientes, ajustando la planificación según sea necesario.
- **Descanso prolongado:** Tras completar una serie de Pomodoros, se toma un descanso más prolongado de 15 a 30 minutos. Este descanso extendido permite una recuperación más completa y ayuda a mantener niveles óptimos de energía y motivación a lo largo del día.

Estas etapas conforman un ciclo que se repite durante la jornada laboral, facilitando una gestión eficiente del tiempo y contribuyendo a mejorar la productividad. La Técnica Pomodoro ofrece una estructura clara y efectiva para abordar las tareas de manera organizada y enfocada.

Para definir las dimensiones de la técnica de pomodoros múltiples, se utilizan los



conceptos de hábito, rutina y eventos. Un hábito es una acción que se repite de manera sistemática cada día, con una ejecución constante, ya sea de una única forma o de varias maneras. Por otro lado, una rutina es una acción que se realiza de forma variable a lo largo de la semana, algunos días o todos los días, sin una manera fija de llevarse a cabo, ya que su forma puede cambiar. Un evento se refiere a cualquier actividad planificada previamente, que no forma parte de un horario regular.

#### **2.1.1.7 Pomodoros multiples**

Para Steel (2007) la información expuesta brinda un marco valioso para entender cómo la técnica de pomodoros múltiples puede aplicarse en distintos ámbitos de la vida diaria y profesional. Al establecer las dimensiones a partir de los conceptos de hábito, rutina y evento, se ofrece una estructura clara que facilita la categorización y gestión de diversas actividades cotidianas.

- **Hábito:** Reconocer los hábitos como acciones sistemáticas y repetitivas permite identificar qué comportamientos son constantes y qué influencia tienen en nuestra productividad. La Técnica Pomodoro puede ayudar a reforzar hábitos positivos al integrarlos en un ciclo regular de trabajo y descanso.
- **Rutina:** La distinción entre hábito y rutina es significativa, ya que una rutina es más flexible y puede adaptarse a las demandas diarias o semanales. Integrar las rutinas en la Técnica Pomodoro permite abordar tareas que varían en frecuencia y forma, manteniendo al mismo tiempo un enfoque estructurado.
- **Evento:** Al categorizar los eventos como actividades planificadas y extraprogramáticas, se subraya la importancia de la planificación previa. Esto resalta cómo la Técnica Pomodoro puede ser ajustada para incluir tareas irregulares, permitiendo que el usuario mantenga la productividad incluso en situaciones no rutinarias.

Las dimensiones propuestas (trabajo, buenos hábitos, rutinas periódicas, malos hábitos, eventos y relaciones humanas) abarcan de manera integral las áreas clave de la vida diaria. Al aplicar la técnica de pomodoros múltiples a estas dimensiones, se facilita una gestión del tiempo más equilibrada, donde se atienden tanto las responsabilidades laborales como las personales, se fortalecen los buenos hábitos, se manejan las rutinas excepcionales y se enfrenta de manera consciente cualquier mal hábito. Además, la inclusión de las relaciones humanas como una dimensión muestra una visión holística, destacando la importancia de la interacción social en la vida diaria. En conjunto, este enfoque puede conducir a una vida más organizada, productiva y equilibrada.

#### **2.1.1.8 Fundamentación de la gestión del tiempo a través de la pirámide de Maslow**

Madero (2022) el análisis presentado relaciona las dimensiones de la Técnica Pomodoro con la pirámide de Maslow, sugiriendo que cada una de estas dimensiones corresponde a una necesidad esencial del ser humano. Esta correlación permite comprender cómo la gestión del tiempo no solo afecta la productividad, sino también el bienestar personal en un sentido más amplio.

##### **Trabajo (Autorrealización y Reconocimiento):**

- La dimensión del trabajo está vinculada a los niveles superiores de la pirámide de Maslow, específicamente a la autorrealización y el reconocimiento. Esto subraya que el trabajo no solo es una fuente de ingresos, sino también una vía para alcanzar la satisfacción personal y el reconocimiento social. Incorporar la Técnica del Pomodoro en esta área puede ayudar a maximizar la eficiencia y a lograr estos objetivos de manera más efectiva.

##### **Buenos hábitos (Fisiología):**

- Los buenos hábitos se relacionan con las necesidades fisiológicas, que son la base de la pirámide. Estas incluyen actividades como el sueño, la alimentación y el ejercicio,

que son esenciales para el bienestar físico. Gestionar bien el tiempo dedicado a estos hábitos a través de la Técnica del Pomodoro puede asegurar que se mantenga una base sólida para otras actividades más complejas.

#### **Rutinas periódicas (Seguridad y Afiliación):**

- Las rutinas periódicas están asociadas con las necesidades de seguridad y afiliación. Esto sugiere que tener una estructura regular en ciertas actividades proporciona una sensación de estabilidad y pertenencia. La Técnica del Pomodoro puede facilitar la implementación de estas rutinas, promoviendo así un entorno seguro y de apoyo social.

#### **Malos hábitos (Fisiología):**

- Los malos hábitos, también ligados a las necesidades fisiológicas, indican que algunas acciones pueden ser perjudiciales para la salud básica. Al identificar y gestionar estos hábitos mediante la Técnica del Pomodoro, se puede reducir su impacto negativo y mejorar el bienestar general.

#### **Eventos (Afiliación y Reconocimiento):**

- Los eventos se sitúan en los niveles de afiliación y reconocimiento, lo que refleja su importancia en las relaciones sociales y el estatus. La gestión efectiva de eventos mediante técnicas de tiempo puede mejorar las interacciones sociales y aumentar las oportunidades de reconocimiento.

#### **Relaciones humanas (Afiliación):**

- Las relaciones humanas están claramente alineadas con la necesidad de afiliación, destacando la importancia de la conexión social. Dedicar tiempo de calidad a las relaciones mediante una gestión adecuada del tiempo puede fortalecer estos vínculos y contribuir al bienestar emocional.

Por tanto, la integración de la Técnica del Pomodoro con las necesidades de Maslow

proporciona un enfoque holístico para la gestión del tiempo, que no solo busca mejorar la productividad, sino también atender las necesidades fundamentales del individuo. Al cubrir estas necesidades de manera equilibrada, se optimiza el uso del tiempo y la energía diaria, permitiendo que las personas alcancen una mayor satisfacción personal y profesional. Este enfoque sugiere que el tiempo es un recurso crítico para satisfacer tanto las necesidades básicas como las más elevadas, y que una buena gestión del mismo es esencial para una vida equilibrada y plena.

#### **2.1.1.9 Nomenclatura de los colores Pomodoro**

Para Steel (2007) es una técnica sencilla y fácil de utilizar, la técnica de los pomodoros múltiples busca asociar cada una de las dimensiones anteriores con un color diferente. El trabajo está asociado al color rojo, las buenas costumbres al color verde, las malas costumbres al color negro, las rutinas periódicas al color celeste, los eventos al color anaranjado, y las relaciones humanas al color rosado. Esta asociación es psicológica, el color está asociado expresamente al tipo de actividad en base a las asociaciones culturales que se tienen sobre cada una. Una explicación breve de dichas asociaciones culturales es la siguiente:

- El rojo simboliza el esfuerzo.
- El verde simboliza la buena salud.
- El celeste facilita la realización de actividades momentáneas con entusiasmo.
- El negro representa cualquier evento u objeto negativo.
- El anaranjado otorga energía para llevar a cabo actividades exigentes.
- El rosado facilita establecer relaciones amistosas.

Cirillo (2018) A continuación, se describen brevemente los diferentes tipos de pomodoros derivados de las dimensiones mencionadas, cada uno asociado con un color específico.

- a) **Pomodoros rojos:** Según Cirillo (2018) “Corresponden a los pomodoros de la Técnica

del Pomodoro de Francesco Cirillo, que se utilizan para contabilizar el trabajo realizado durante el día. En la técnica de pomodoros múltiples, estos se llaman pomodoros rojos perfeccionados, ya que incorporan características adicionales” (p.122).

b) **Pomodoros verdes:** tienen cinco categorías: despertar, higiene, ejercicio, medicina y ropa. Se obtienen de la siguiente manera:

- El pomodoro verde de despertar se consigue al levantarse sin volver a dormirse.
- El pomodoro de higiene se obtiene al completar todos los pasos de higiene personal que corresponden a cada día (como limpieza del cabello, afeitado, corte de uñas, etc.).
- El pomodoro de ejercicio se logra al caminar al menos 20 minutos o trotar entre 8 y 10 minutos diarios.
- El pomodoro de medicina se adquiere al tomar los medicamentos y suplementos necesarios en el momento adecuado.
- El pomodoro de ropa se obtiene al usar ropa limpia y adecuada para el día.

c) **Pomodoros celestes:** Para Cirillo (2018) “se obtienen al realizar rutinas periódicas, que son aquellas que no se llevan a cabo diariamente, como cambiar el cepillo de dientes, renovar el desodorante, revisar sitios web favoritos, revisar el correo electrónico, mantener el computador o limpiar el auto” (p.124).

d) **Pomodoros negros:** según Cirillo (2018) están asociados con las malas costumbres. Cada mala costumbre tiene un límite permitido, como por ejemplo, un máximo de 2 tazas de café al día. Superar este límite, como tomar 3 tazas, resulta en un pomodoro negro, y tomar 5 tazas resultaría en 3 pomodoros negros. Ejemplos comunes de pomodoros negros incluyen el consumo excesivo de café, cigarrillos, alcohol, ver programas de

televisión innecesarios o realizar compras innecesarias.

- e) **Pomodoros anaranjados:** Para Cirillo (2018) se obtienen al asistir a eventos planificados, como conciertos, salidas con amigos o cumpleaños. Estos son quizás los pomodoros más importantes, ya que llevar a cabo bien los pomodoros anaranjados significa realizar de manera efectiva las actividades que generalmente tienen mayor relevancia. Se mide la importancia de estas actividades con un porcentaje mensual. También se puede establecer un mínimo mensual a cumplir, y evaluar si se alcanza ese umbral para recordar la necesidad de realizar más actividades.
- f) **Los pomodoros rosados:** Según Cirillo (2018) se obtienen al conversar de manera no rutinaria con personas importantes en la vida. Se fija una meta mensual por persona, que debe cumplirse. Estos pomodoros ayudan a no descuidar las relaciones humanas.

### **2.1.2. Procrastinación académica**

#### **2.1.2.1 Definición de la Procrastinación**

La procrastinación es posponer y/o aplazar el trabajo o una tarea para otro momento, así acumulando una serie de actividades que quizá después no serán posibles hacerlo o si por el contrario se realiza posiblemente no sea de calidad, podría no cumplir los criterios previstos.

Para Chan-Bazalar (2011) la procrastinación “es el resultado de carencias en la autorregulación, que conduce al individuo a la dilatación voluntariamente pero inconsciente sobre el inicio y consumación de las tareas o actividades previstas, a pesar de conocer las consecuencias negativas de postergar” (p. 368).

Los que mayormente procrastinan son las personas indecisas, los que no tienen horario, un plan, un objetivo claro. Esto hablando de lo general, ya también en el campo educativo, los estudiantes cuando se les asigna una determinada tarea piensan que es fácil de realizarla y esta es la razón para posponerla, aun conociendo las consecuencias negativas.

Pero, a veces los estudiantes no entienden las consignas dadas y esta podría ser otro aspecto de la procrastinación. Esta situación en cuestión de tiempo se convierte en un hábito.

También Pardo et al. (2014) “El concepto de procrastinación hace referencia a la postergación voluntaria de tareas que deben ser entregadas en un tiempo determinado” (p. 32)

Efectivamente, cuando uno posterga la actividad lo hace voluntariamente, aun sabiendo que tiene talvez un corto tiempo. Constantemente quizá al momento de realizar la actividad se presenta situaciones que impiden y obligan indirectamente, trayendo como consecuencia la procrastinación.

Pychyl (2018) manifiesta que procrastinar “Es demorar voluntariamente algo que íbamos a hacer a sabiendas de que la dilación puede perjudicarnos por no llevar a cabo la tarea puntualmente o incluso cómo nos sentimos con respecto a esta con nosotros mismos” (p.18)

Los tres autores citados coinciden en que el retraso es un aplazamiento voluntario del trabajo. Entonces se puede decir que no importa cuántas actividades se planificaron debido a retrasos, estas no se han completado, incluso si se conocen las consecuencias de hacerlo. Esta es la situación de muchos estudiantes de diferentes instituciones educativas en todo el país. Saben que para aprobar una determinada materia deben mostrar constancia de cada actividad, pero aun así, no solo lo hacen, la excusa es que tienen muchas actividades en otros campos, no tienen un padre esperando. La consecuencia de la dilación es un bajo rendimiento académico y no sé cómo lidiar con esta situación.

Por otra parte Steel (2007) señala que la procrastinación es “la postergación irracionalmente; es decir, a cuando posponemos tareas de forma voluntaria pese a que nosotros mismos creemos que esa dilación nos perjudicará” (p. 11).

Muchas personas saben que procrastinar tiene consecuencias negativas, que perjudicará a cada uno dependiendo de la importancia y situación de la actividad

procrastinada, ya que, al realizar este acto, en caso de los estudiantes cuando postergan diversas actividades obtienen bajas notas o muchas veces se quedan sin ella. En cambio, las personas en general que procrastinan respecto a otras actividades les perjudican en su trabajo, en su familia, entre otras. Entonces, con el pasar del tiempo ya se vuelve un hábito y es difícil de enfrentar.

Este mismo autor afirma que los procrastinadores “en vez de encarar las dilaciones, se excusan por ellas; el autoengaño y la procrastinación suelen ir a la mano”. Pasa que las personas siempre buscan pretextos cuando algo les sale mal, por ejemplo, los estudiantes cuando obtienen una nota desaprobatoria en el examen, dicen que es porque no han estudiado, ya que no tenían tiempo; otros obtienen buena nota y dicen que son inteligentes o tienen suerte.

#### 2.1.2.2 Perfil del procrastinador

Comprender el fenómeno de la procrastinación académica implica ir más allá de la simple postergación de tareas, por lo que es necesario identificar las características personales, conductuales y emocionales que suelen manifestar quienes incurren con frecuencia en esta práctica. Para Steel (2007) el perfil del procrastinador permite analizar los factores internos y externos que influyen en su comportamiento, así como las motivaciones, percepciones y actitudes que lo llevan a evitar o demorar responsabilidades escolares. Establecer este perfil resulta esencial no solo para diagnosticar con precisión la problemática, sino también para diseñar intervenciones más efectivas que fomenten la autorregulación, el compromiso académico y el uso estratégico del tiempo.

Según Steel (2007) el perfil del procrastinador es la siguiente:

- **Perfeccionista:** están más motivados para buscar solución a sus defectos porque es más probable que se sientan mal cuando posponen sus actividades. Entonces, se puede decir que el problema no es que la persona busque ser perfeccionista, sino que



discrepa entre la vara de medir el perfeccionismo y su rendimiento.

- **Impulsividad:** a las personas impulsivas les es difícil autocontrolarse, ya que ellos reaccionan sin pensar desmedidamente a raíz de la situación; la impulsividad puede ser el talón de Aquiles de la procrastinación, porque mayormente las personas que presentan esta característica viven impacientemente y quieren hacerlo todo al mismo tiempo. Y a veces ellos tratan de librarse de una tarea que les provoca ansiedad.

### 2.1.2.3. Procrastinación académica

Según Frydenberg y Lewis (1990), la procrastinación se define como “el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo” (p. 123), por otra parte Atalaya y García (2019), refieren que en el contexto académico, la procrastinación se manifiesta como el retraso en la realización de diversas actividades asignadas a los estudiantes, este comportamiento puede ser causado por una variedad de factores, como la falta de comprensión de las consignas proporcionadas por el docente, la falta de atención durante las sesiones de clase, o incluso circunstancias personales que afectan la capacidad del estudiante para cumplir con sus obligaciones académicas.

Álvarez y Lobo (2019) describe la procrastinación como “la tendencia a dejar las actividades académicas para después, postergando la ejecución de la tarea y generando ansiedad por el incumplimiento” (p. 46). Esta definición resalta cómo la procrastinación no solo involucra el retraso en la realización de tareas, sino también el malestar emocional que se genera debido a la acumulación de tareas pendientes.

Lawrence (2016) añaden que la procrastinación es “la tendencia a dejar de lado las actividades hasta una futura fecha” (p. 12). Es común que los estudiantes que no entregan una tarea sientan miedo o vergüenza, lo que puede llevarlos a evitar asistir a la Institución Educativa. Este comportamiento evasivo se convierte en un ciclo vicioso, donde la procrastinación inicial lleva a una mayor presión y estrés, lo que a su vez puede intensificar la

procrastinación y afectar negativamente la trayectoria académica y emocional del estudiante.

#### **2.1.2.4. Tipos de la procrastinación académica**

Según Pérez et al. (2015), existen dos tipos principales de procrastinación académica:

- **Procrastinación académica esporádica:** también conocida como conducta dilatoria, se refiere a la tendencia a posponer la realización de tareas académicas específicas en momentos puntuales. Este tipo de procrastinación está asociado a carencias en la gestión del tiempo y suele ocurrir en situaciones particulares donde el estudiante enfrenta dificultades temporales para cumplir con las tareas asignadas. La procrastinación esporádica no necesariamente refleja un problema generalizado, sino más bien dificultades ocasionales en la planificación o ejecución de actividades académicas concretas.
- **Procrastinación académica crónica:** este tipo de procrastinación se caracteriza por un hábito generalizado de posponer sistemáticamente la dedicación al estudio y las tareas académicas. Los estudiantes que presentan procrastinación académica crónica tienden a postergar constantemente sus obligaciones, lo cual afecta su rendimiento académico a lo largo del tiempo. Esta procrastinación crónica puede estar vinculada a patrones de comportamiento más profundos y persistentes, como la falta de motivación, dificultades en la autorregulación y problemas de gestión del tiempo a largo plazo.

La distinción entre procrastinación esporádica y crónica es crucial para abordar eficazmente el problema. Mientras que la procrastinación esporádica puede ser tratada mediante estrategias de gestión del tiempo y apoyo específico en momentos puntuales, la procrastinación crónica requiere un enfoque más integral que aborde los patrones subyacentes y las dificultades persistentes en la conducta académica del estudiante.

### 2.1.2.5. Causas de la procrastinación académica

Sánchez (2012) indica que los motivos detrás de la procrastinación académica son diversos:

- **Falta de motivación:** La desmotivación es una causa común de la procrastinación entre los estudiantes, ya que muchos de ellos carecen del entusiasmo necesario para comenzar sus tareas. Esto puede deberse a una falta de interés en el tema o a la falta de comprensión del mismo. En consecuencia, es responsabilidad del docente mantener constantemente motivados a sus estudiantes y generar un interés por el tema tratado en clase.
- **Falta de comprensión:** En ocasiones, los estudiantes que procrastinan no comprenden las instrucciones proporcionadas por el docente para realizar sus tareas. Además, pueden carecer de los materiales adecuados, lo que les desanima y les hace perder el interés en completar la actividad.
- **Falta de estructura:** Los estudiantes pueden carecer de un horario establecido y no entender el proceso para realizar sus tareas. A veces, tienen miedo de consultar con el docente y optan por abordar la actividad de acuerdo a su propio criterio.

Alfie (2008) también atribuyen la procrastinación a la falta de planificación por parte del profesor, la personalidad del estudiante, la falta de motivación y la diversidad de los estudiantes, por lo tanto, existen diferentes aspectos que se cohesionan para que finalmente se llegue a la procrastinación.

Los docentes también influyen en la procrastinación de los estudiantes, ya que a menudo no explican adecuadamente, no motivan a sus alumnos o no emplean diferentes estrategias de enseñanza. Asimismo, la edad y el sexo de los estudiantes también pueden influir, ya que en el nivel de secundario se encuentran en la etapa de la adolescencia, por lo

que en esta edad se suele incurrir en cambios y llegar a la postergación de las actividades académicas, en vez de ello realiza sus hobbies.

#### 2.1.2.6 Modelos teóricos que hacen referencia a la Procrastinación

- a) **Teoría psicodinámica:** según Méndez (20222) la teoría psicodinámica, la procrastinación se entiende como la tendencia a posponer tareas cruciales que generan una gran angustia. Estas tareas se perciben como amenazas para el bienestar del yo, lo que lleva al individuo a emplear mecanismos de defensa inconscientes para evitar el malestar asociado. De este modo, el procrastinador evita las tareas estresantes al reducir el malestar emocional que estas podrían provocar.
- b) **Teoría motivacional:** Según Pérez et al. (2020) desde una perspectiva sociocognitiva, la motivación juega un papel crucial en el desempeño académico de los estudiantes. Un estudiante motivado está menos propenso al fracaso escolar, ya que adopta un conjunto de sentimientos, emociones y creencias que influyen en su comportamiento. La motivación está relacionada con diversos factores que afectan las acciones del estudiante y se manifiestan en el contexto social en el que se encuentra.
- c) **Teoría conductual:** Para Pérez et al. (2020) este modelo sostiene que la conducta se estabiliza a través del refuerzo. Es decir, los comportamientos se mantienen cuando se les asocian consecuencias positivas o negativas. Los patrones conductuales muestran que las personas que procrastinan, al planificar y retrasar sus actividades académicas, están influenciadas por factores externos. No perciben los beneficios de completar las tareas a tiempo, lo que afecta su comportamiento.

Cada uno de estos modelos teóricos ofrece una perspectiva distinta sobre la procrastinación:

La teoría que refiere a la psicodinámica se enfoca la procrastinación desde el punto de vista del conflicto interno y la ansiedad. Aquí, la procrastinación es vista como un mecanismo

de defensa para evitar el malestar emocional asociado a tareas estresantes. Esta visión ayuda a entender cómo los problemas emocionales y psicológicos pueden llevar a la procrastinación.

Asimismo, la teoría motivacional aborda la procrastinación desde la perspectiva de la motivación y el contexto social. Destaca la importancia de los factores emocionales y las creencias en el comportamiento del estudiante. Esta teoría sugiere que mejorar la motivación puede ser clave para reducir la procrastinación, al influir positivamente en los comportamientos y actitudes hacia las tareas académicas.

Por su lado la teoría conductual, analiza la procrastinación en términos de refuerzos y consecuencias. Esta teoría pone énfasis en cómo los patrones de comportamiento se mantienen debido a las recompensas o penalizaciones asociadas. La procrastinación se considera el resultado de la falta de refuerzos positivos inmediatos para completar las tareas a tiempo. Este enfoque es útil para diseñar intervenciones que proporcionen recompensas y consecuencias para cambiar los patrones de procrastinación.

En conjunto, estos modelos proporcionan una visión integral de la procrastinación, abarcando aspectos emocionales, motivacionales y conductuales. Esta comprensión multidimensional puede ayudar a desarrollar estrategias más efectivas para abordar y superar la procrastinación en contextos académicos.

#### **2.1.2.7. Característica de la procrastinación**

Desde el aporte de Pérez et al. (2020) la procrastinación es un fenómeno que afecta diversos aspectos de la vida, incluyendo el ámbito académico, la salud, las responsabilidades familiares o de pareja, el desarrollo profesional y el tiempo libre. Este comportamiento no solo se refiere a la falta de finalización de tareas, sino también a la experiencia de postergar tareas, lo que a menudo resulta en la incapacidad de completarlas.

Castellanos et al. (2011) distinguen dos tipos de procrastinación: general y académica. La procrastinación general se caracteriza por posponer tareas de poco interés que causan

malestar subjetivo, como preferir actividades sociales sobre el enfoque en tareas diarias. La procrastinación académica, por su parte, se refiere a la tendencia a retrasar el inicio de las actividades escolares, un problema común en el entorno educativo que conlleva costos significativos de tiempo y dinero tanto para los individuos como para los grupos involucrados.

Según Vázquez y Crespo (2003) los procrastinadores suelen mostrar un patrón evitativo frente a situaciones que requieren un alto esfuerzo o en las que perciben pocas posibilidades de obtener satisfacción en su desempeño. Esta conducta implica posponer el inicio de tareas, completarlas a última hora, exceder los plazos establecidos o incluso evitar su realización indefinidamente. Asimismo, según López et al. (2020) los procrastinadores se comprometen inicialmente con una tarea, pero luego enfrentan pensamientos negativos relacionados con su capacidad para planificar o ejecutar la tarea, lo que lleva a una baja autoeficacia y la postergación hasta el último momento.

Por último Velásquez (2007) refiere que frecuentemente, los procrastinadores presentan baja autoestima, falta de autoconfianza, dificultades en el autocontrol, depresión, desorganización y, en algunos casos, perfeccionismo disfuncional, impulsividad y ansiedad.

Ariely (2008) clasifican a los procrastinadores en miedosos y rebeldes. Los miedosos tienden a ser indecisos, temen al fracaso y prefieren actividades con alta probabilidad de éxito, experimentando alta ansiedad ante evaluaciones. Los rebeldes, en cambio, responden negativamente a altos estándares de exigencia, culpan a otros por los retrasos en sus tareas y buscan resultados con poco esfuerzo, mostrando baja tolerancia a la frustración.

Para Méndez (2022) las personas más propensas a procrastinar son aquellas que sufren de altos niveles de estrés, ansiedad, alteraciones del ánimo y del humor, especialmente cerca de los plazos límite. Factores como la indecisión, el estado emocional y el miedo al fracaso, así como la baja autorregulación emocional y la percepción negativa de uno mismo, están asociados con la procrastinación.

Para Atalaya y García (2019) la procrastinación puede perjudicar significativamente el éxito académico, ya que los estudiantes a menudo sustituyen las tareas académicas por actividades más placenteras como dormir, jugar o ver televisión. La falta de organización y la constante postergación pueden llevar a la acumulación de tareas, aumentando la probabilidad de no completarlas y afectando negativamente el récord académico.

Según Atalaya y García (2019) el miedo al fracaso, al éxito, a la separación o al compromiso puede llevar a los procrastinadores a postergar continuamente sus acciones, evitando enfrentar sus habilidades y capacidades. Algunos procrastinadores prefieren socializar o realizar actividades recreativas en lugar de cumplir con tareas importantes, sabiendo que están procrastinando.

Según Méndez (2022) para prevenir la procrastinación, se recomienda establecer objetivos y prioridades, mejorar la percepción del control sobre el tiempo, y trabajar en la autorregulación emocional, autoeficacia, resiliencia y optimismo. Identificar y abordar los pensamientos relacionados con la procrastinación, a través de intervenciones cognitivo-conductuales, puede ser útil para reducir los niveles de angustia y estrés asociados con este comportamiento. En resumen, la procrastinación implica postergar tareas importantes por otras actividades de interés, y aunque los procrastinadores son conscientes de las consecuencias negativas, continúan postergando las tareas.

#### **2.1.2.8. Dimensiones de la procrastinación**

##### **A. Falta de motivación**

Según Arévalo (2011) se entiende como la ausencia o disminución de la disposición interna que impulsa a una persona a iniciar, mantener o culminar una actividad. En el ámbito educativo, se manifiesta cuando el estudiante no muestra interés, compromiso ni energía para participar activamente en las tareas de aprendizaje, lo que repercute en su rendimiento y en el logro de sus objetivos. Este fenómeno puede estar asociado a factores internos, como la baja

autoestima, el desinterés por la materia o la percepción de incapacidad, así como a factores externos, entre ellos el entorno familiar, social o institucional que no proporciona los estímulos necesarios para mantener la motivación.

- **Escasa iniciativa, interés y compromiso:** Para Arévalo (2011) la falta de motivación se refleja en la baja disposición para comenzar y mantener tareas. Esto puede deberse a una ausencia de interés genuino en las actividades, lo que lleva a una falta de energía para enfrentar los desafíos. La falta de compromiso también se traduce en una deficiencia en la perseverancia y la dedicación necesaria para alcanzar objetivos a largo plazo.
- **Ausencia de voluntad para alcanzar objetivos:** Según Arévalo (2011) la falta de voluntad implica una debilidad en la capacidad para establecer y seguir metas. Sin un deseo claro de alcanzar objetivos, las personas pueden encontrar difícil mantenerse enfocados y esforzarse por cumplir sus responsabilidades. Esta falta de voluntad puede ser un reflejo de una falta de conexión personal con los objetivos o de una visión poco clara de las metas a alcanzar.

## **B. Desorganización**

Según Arévalo (2011) es la ausencia de orden, planificación o estructura en la realización de actividades, lo que genera dificultades para establecer prioridades, gestionar adecuadamente el tiempo y cumplir con los objetivos propuestos. En el contexto educativo, este concepto se refleja en la incapacidad de los estudiantes para organizar sus materiales, planificar sus tareas y mantener hábitos de estudio regulares, lo que afecta negativamente su rendimiento académico. La desorganización puede derivarse tanto de factores personales, como la falta de disciplina o de habilidades de autorregulación, como de factores externos relacionados con el entorno de aprendizaje.

- **Falta de planificación en tiempo:** Según Arévalo (2011) la desorganización suele manifestarse en una incapacidad para gestionar eficazmente el tiempo. La falta de



planificación previene la creación de un calendario o una agenda que ayude a distribuir las tareas a lo largo del tiempo disponible. Esto puede llevar a una acumulación de responsabilidades y a un incremento del estrés al tratar de cumplir con todas las tareas a último momento.

- **Desorganización del área de trabajo:** Para Arévalo (2011) un entorno de trabajo desorganizado contribuye a la procrastinación al dificultar la localización de recursos y la realización de tareas. La falta de orden físico puede traducirse en un desorden mental, reduciendo la capacidad para concentrarse y trabajar de manera eficiente.

### C. Evasión de la responsabilidad

Para Arévalo (2011) se entiende como la conducta mediante la cual una persona evita asumir las consecuencias de sus actos, obligaciones o compromisos, transfiriendo la carga a otros o justificando su incumplimiento. En el ámbito educativo, se manifiesta cuando el estudiante rehúye tareas escolares, busca excusas para no cumplir con sus deberes académicos o delega en otros lo que le corresponde realizar, lo que repercute en su formación personal y en la dinámica grupal. Esta actitud puede estar vinculada a la falta de motivación, baja autoestima, temor al fracaso o carencia de hábitos de responsabilidad, constituyendo un obstáculo para el desarrollo de la autonomía y la madurez en el aprendizaje.

- **Rehusarse a iniciar tareas por cansancio:** Según Arévalo (2011) la evasión de la responsabilidad a menudo se basa en la falta de energía o motivación para comenzar tareas. El cansancio puede ser físico, emocional o mental, y puede hacer que las tareas parezcan aún más abrumadoras o desagradables. Este cansancio puede resultar en una dilación del inicio de las actividades, exacerbando la procrastinación.
- **Considerar que las tareas no son relevantes:** Desde el aporte de Arévalo (2011) cuando una persona percibe una tarea como irrelevante o poco importante, es más probable que evite realizarla. Esta percepción de falta de relevancia puede llevar a una justificación de

la procrastinación, ya que la tarea se considera menos urgente o necesaria en comparación con otras actividades que se perciben como más significativas.

## 2.2. Marco conceptual

- a) **Técnica:** Según Alarcón et al. (2020) se refiere a un plan o método diseñado para alcanzar un objetivo específico, y es fundamental planificar las acciones necesarias para lograr dicho propósito.
- b) **Afrontamiento:** Para Alarcón et al. (2020) implica la habilidad de tomar decisiones adecuadas para enfrentar situaciones difíciles o desafiantes, con el fin de contrarrestar aspectos negativos en uno mismo.
- c) **Procrastinación:** Para Stell (2007) se define como el acto de posponer voluntariamente una tarea o actividad designada para realizarla más tarde.
- d) **Confrontación:** Según Ariely (2008) es la forma de hacer frente a diversas situaciones críticas empleando una serie de acciones pertinentes para resolverlas.
- e) **Autocontrol:** Para Alfie (2008) consiste en regular los propios pensamientos, emociones y comportamientos sin depender de la intervención o el castigo de otras personas.
- f) **Hábito:** Según Arévalo (2011) se refiere a la repetición frecuente de una acción específica, constituyendo una rutina diaria que puede ser difícil de cambiar debido a su arraigo como costumbre.
- g) **Tareas:** Para Arévalo (2011) son actividades asignadas por una persona para realizar en un periodo de tiempo determinado.
- h) **Conciencia:** Según Arévalo (2011) implica ser consciente y responsable al tomar decisiones, considerando las posibles consecuencias y asumiendo la responsabilidad por las acciones realizadas en diversas situaciones.

- i) **Manejo del tiempo:** Para Arévalo (2011) es la capacidad de organizar y planificar las actividades diarias, tanto sociales como académicas, con el fin de utilizar el tiempo de manera eficiente y productiva.
- j) **Técnica de pomodoro:** Para Cirillo (2011) la técnica Pomodoro es un método de gestión del tiempo que divide las tareas en intervalos de 25 minutos de trabajo concentrado, seguidos de breves pausas, con el fin de optimizar la productividad y mantener la concentración.
- k) **Gestión del tiempo:** Alarcón et al. (2020) se entiende como el proceso de planificar, organizar y controlar de manera consciente el uso del tiempo para realizar actividades de manera eficiente y alcanzar objetivos propuestos. Implica establecer prioridades, asignar períodos adecuados a cada tarea y utilizar estrategias que permitan equilibrar las responsabilidades académicas, laborales y personales.
- l) **Planificación académica:** Alarcón et al. (2020), es el proceso mediante el cual se organizan, estructuran y programan actividades educativas con el propósito de alcanzar objetivos de aprendizaje en un tiempo determinado. Involucra la definición de metas, la selección de estrategias, la distribución de recursos y la programación de tareas, lo que permite optimizar el proceso formativo y garantizar un mejor rendimiento académico.
- m) **Calendario académico:** Según Ariely (2008) es una herramienta de organización que permite planificar, distribuir y visualizar en el tiempo las actividades escolares o universitarias, tales como tareas, exámenes, proyectos y trabajos de investigación. Su finalidad es facilitar el cumplimiento oportuno de las responsabilidades académicas, evitar la acumulación de actividades y optimizar el uso del tiempo disponible.
- n) **Talleres de aprendizaje:** Según Arévalo (2011) son espacios educativos de carácter práctico y participativo en los que los estudiantes desarrollan conocimientos,

habilidades y actitudes mediante la interacción, la experimentación y el trabajo colaborativo. Se centran en el aprendizaje activo, donde el estudiante es protagonista de su propio proceso formativo y el docente actúa como guía o facilitador.

- o) Mitigar:** El término mitigar significa disminuir, suavizar o atenuar la intensidad de un efecto negativo, daño o problema. Se utiliza para referirse a la acción de reducir el impacto de una situación adversa, sin necesariamente eliminarla por completo.

## **2.3. Antecedentes de la investigación**

### **2.3.1 A nivel internacional**

Antes de adentrarnos en la fundamentación teórica de la investigación, es esencial llevar a cabo una revisión exhaustiva de la literatura existente, abarcando tanto los antecedentes a nivel internacional como nacional que estén relacionados con las variables bajo estudio. Estos antecedentes se visualizan como elementos clave que fortalecerán el desarrollo de los objetivos de la investigación. En cuanto a los antecedentes a nivel internacional, se exponen:

Rodríguez et al. (2020) presentan el artículo que se titula: *“Aplicación de la técnica del Pomodoro durante las sesiones magistrales”*. Obtenido de la revista Dialnet, el grupo de investigación Intervención Psicosocial llevó a cabo actividades divididas en períodos de 25 minutos seguidos de descansos de 5 minutos. Para implementar esta técnica, se utilizaron diversas herramientas como aplicaciones web, relojes o temporizadores. En el Grado de Fisioterapia, se introdujo esta técnica durante las sesiones magistrales de 150 minutos, que se dividieron en 5 "pomodoros". Un temporizador señalaba el final de cada período. Al inicio de la clase, se establecían los contenidos y tareas para cada segmento de tiempo. La retroalimentación de los estudiantes se obtuvo mediante dos métodos: una pregunta informal después de dos clases y un formulario al final del período de evaluación. En el formulario, se preguntó a los estudiantes sobre el impacto de la técnica en la adquisición de competencias,

evaluado en una escala del 0 al 10. Resultados: La mayoría de los estudiantes valoraron positivamente la estructura de la clase en períodos de 25/5 minutos, aplicándose la técnica en el 80% de las sesiones magistrales. Según la Figura 1, el 10% estaba extremadamente satisfecho, el 40% muy satisfecho y el 23% algo satisfecho. La Figura 2 muestra que el 64% de los estudiantes puntuaron entre 7 y 9 en cuanto a la contribución de la técnica a la adquisición de competencias. Conclusiones: La técnica facilitó y contribuyó a la adquisición de competencias y tuvo una aceptación positiva. Se recomienda realizar estudios adicionales para evaluar su impacto en la asistencia y la integración de los contenidos presentados.

Hernández (2024) la tesis presentada para optar al grado de maestro, lleva como título: *“La procrastinación en el alumnado de secundaria: propuesta de intervención psicopedagógica para su prevención”*, presentada a la Universidad de Valladolid, la cual tiene por objetivo elaborar una propuesta de intervención en el ámbito de la Orientación Educativa para los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria para reducir la procrastinación académica, la metodología de la investigación fue de enfoque cuantitativo, experimental, se trabajó con los estudiantes de 1ro a 3ro de secundaria, como instrumento de recolección de datos se utilizó, el cuestionario de Escala PASS (realizado por Solomon y Rothblum, 1984); se concluye que la propuesta de intervención contribuyó a que los estudiantes de educación secundaria fortalezcan su capacidad de autorregular el aprendizaje, lo que a su vez permitió disminuir los hábitos de procrastinación y elevar su rendimiento académico.

Costales et al. (2021) realizaron el artículo científico cuyo título es: *“Evaluación del aprendizaje aplicando la Técnica Pomodoro como herramienta de productividad para el aprendizaje en línea”*, esta tuvo como objetivo evaluar el aprendizaje aplicando la técnica Pomodoro como herramienta de productividad para el aprendizaje en línea, la investigación empleó técnicas cuantitativas, estadísticas descriptivas y ANOVA para comparar los

resultados de los estudiantes que no utilizaron la Técnica Pomodoro con aquellos que sí lo hicieron. Asimismo, los investigadores podrán determinar si cada experimento resulta más exitoso que la no aplicación de la técnica Pomodoro mediante el uso de más de dos grupos en un mismo experimento. Para el estudio, los investigadores seleccionaron a 25 estudiantes de un total de 215 matriculados en el curso de Business Analytics, utilizando un diseño de muestreo aleatorio simple. Como resultado del análisis de los datos, los investigadores encontraron que existe una diferencia significativa en el nivel de concordancia de las puntuaciones de los estudiantes en la evaluación 1, en la cual aún no habían utilizado la técnica Pomodoro, y en la evaluación 2, donde sí aplicaron dicha técnica. Además, el incremento de la varianza, con un valor de 1.131394401, evidencia que la técnica resulta efectiva. Asimismo, el análisis realizado mediante ANOVA, con una tasa crítica de  $3.79169E-19$ , respalda aún más la eficacia de la técnica.

Widya et al. (2022) presentaron el artículo científico que lleva como título: *“La eficacia de la técnica Pomodoro en la calidad de la escritura de textos descriptivos de los estudiantes”*, este estudio tuvo como objetivo determinar la efectividad de la técnica Pomodoro en la enseñanza de descripciones de textos en la escuela secundaria de Sidoarjo. Este diseño cuasiexperimental utilizó un diseño de grupo de control no equivalente de pre-prueba y post-prueba. Los resultados de la prueba de confiabilidad de los datos indicaron que el instrumento de investigación era confiable, ya que el valor alfa de Cronbach fue de 0.653 y mayor que 0.6. Además, la puntuación de pre-prueba para el grupo experimental fue de 77.20 y la del grupo de control fue de 79.00. La puntuación promedio del grupo experimental fue a menudo menor que la del grupo de control. La puntuación promedio de post-prueba del grupo experimental fue de 87.40, mientras que la del grupo de control fue de 79.20. El promedio de post-prueba del grupo experimental fue mayor que el del grupo de control. Luego, el investigador calculó el promedio para los grupos experimental y de control utilizando una

prueba t de muestras pareadas para determinar si las puntuaciones antes y después del tratamiento eran significativas. Esto indica que la técnica Pomodoro es beneficiosa para ayudar a los estudiantes a mejorar sus habilidades de escritura.

### **2.3.2. A nivel nacional**

Lescano y Vargas (2025) presentan la tesis que se titula: *“Intervenciones para reducir la procrastinación académica y sus efectos en estudiantes universitarios”*, investigación presentada para optar al grado de maestro en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, el presente trabajo tiene como propósito recopilar y sintetizar la información proveniente de diversas fuentes bibliográficas sobre los programas de intervención orientados a disminuir la procrastinación académica (PA) en estudiantes universitarios, así como examinar sus principales características, su eficacia y las habilidades, técnicas y estrategias que promueven. La metodología adoptada incluye una revisión de estudios experimentales y cuasiexperimentales, los hallazgos revelan una variedad de enfoques en los objetivos de los programas, los cuales se centran en desarrollar competencias como la autorregulación, la gestión del tiempo, la autoeficacia, la motivación, la inteligencia emocional, así como en afrontar el estrés y la ansiedad. La mayoría de estas intervenciones se enmarcan en modelos cognitivo

Cruz (2019) presentó la tesis que se titula: *"Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica en estudiantes de pregrado de una universidad privada de Trujillo"*, realizada para optar al grado de maestro, en la Universidad César Vallejo, el objetivo de esta investigación fue analizar el impacto de un programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación académica de un grupo de 40 estudiantes, de ambos géneros, con edades entre 16 y 19 años. El estudio, de diseño cuasiexperimental, incluyó una muestra de 40 alumnos del primer ciclo. Para las evaluaciones de pre y post test, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica que consta de 12 ítems. Los resultados mostraron que

las estrategias de afrontamiento tuvieron una influencia significativa en la reducción de la procrastinación académica. La metodología adoptada en este estudio proporciona un marco de referencia para futuros diseños de investigaciones en este ámbito.

## **2.4.Hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

La Técnica de Pomodoro influye significativamente en la mitigación de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco - 2024.

### **2.4.2. Hipótesis específicas**

- a) La Técnica de Pomodoro influye significativamente en la mitigación de la falta de motivación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.
- b) La Técnica del Pomodoro influye significativamente en la reducción de la desorganización académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.
- c) La Técnica de Pomodoro influye significativamente en la disminución de la evasión de responsabilidades en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.

## **2.5. Identificación de variables**

### **2.5.1. Variable independiente**

Técnica de Pomodoro

### **2.5.2. Variable dependiente**

Procrastinación académica



## 2.6 Operacionalización de variables

| Variables                                      | Definición conceptual                                                                                                                            | Definición operacional                                                                                                                    | Talleres                                                              |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Variable independiente<br>Técnica del Pomodoro | Según Cirillo (2018) es una técnica de gestión del tiempo que se utiliza comúnmente para mejorar la productividad y combatir la procrastinación. | La variable se operacionalizó desde las dimensiones, etapas de la técnica, eficiencia académica, gestión del tiempo                       | I Taller: “Introducción a la procrastinación académica”               |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           | II Taller: “Introducción a la Técnica Pomodoro: los fundamentos”.     |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           | III Taller: “Aplicando la Técnica Pomodoro en tareas específicas”     |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           | IV Taller: “Estrategias para mantener el enfoque”                     |
|                                                | Consiste en trabajar en bloques de tiempo cortos, generalmente de 25 minutos, seguidos de un breve descanso de 5 minutos.                        | Los cuales fueron premisa para la realización de los cuestionarios de la investigación. Para ello se aplicaron 8 talleres de aprendizaje. | V Taller: “Integrando la Técnica Pomodoro en la Organización Semanal” |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           | VI Taller: “Adaptando el Pomodoro a tus necesidades”                  |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           | VII Taller: “Estrategias avanzadas contra la Procrastinación”         |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           | VIII Taller: “Convirtiendo el Pomodoro en un hábito”                  |

| Variables                                         | Definición conceptual                                                                                                                                                                                          | Definición operacional                                                                                       | Dimensiones                   | Indicadores                                            | Escala                    | Índice |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|--------|
| Variable dependiente<br>Procrastinación académica | Según Arévalo (2011) es el acto de posponer o retrasar deliberadamente una tarea o actividad que se debe realizar, a menudo en favor de actividades menos urgentes pero más placenteras o fáciles de realizar. | La variable se calificó mediante un test de procrastinación académica, la cual fue tomada de Arévalo (2011). | Falta de motivación           | Postergación de tareas<br>Desgano<br>Temor al castigo  | Muy de acuerdo<br>Acuerdo | 1<br>2 |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              | Desorganización               | Impacto negativo en la calidad de trabajo.             | Indeciso                  | 3      |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |                               | Falta de tiempo.                                       | Desacuerdo                | 4      |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |                               | Magnitud del conflicto generado por la procrastinación | Muy en desacuerdo         | 5      |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |                               | Priorización de otras actividades.                     |                           |        |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |                               | Desinterés.                                            |                           |        |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              | Evasión de la responsabilidad | Resistencia a cumplir las actividades.                 |                           |        |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |                               |                                                        |                           |        |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |                               |                                                        |                           |        |
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |                               |                                                        |                           |        |

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 Ámbito de Estudio

La investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa 56258, se encuentra a una altitud de 3008 (m s. n. m.), ubicada en las coordenadas geográficas 14°12'45" de latitud sur y 72°04'29" de longitud oeste, situada en Charamuray, distrito de Colquemarca, provincia de Chumbivilcas, operando bajo la supervisión de la UGEL Chumbivilcas, perteneciente a la Gerencia Regional de Educación DRE Cusco.

La misión principal de la Institución Educativa 56258, es brindar a los estudiantes una formación integral, innovadora y desarrollar capacidades fundamentales en emprendimiento y productividad, desarrollando su autoestima y conciencia social basada en el respeto, honestidad y responsabilidad garantizando una mejor calidad de vida que les permita enfrentar los desafíos del mundo competitivo.

#### Figura 2

*Ubicación geográfica de la I.E. 56258 - Charamuray*



*Nota: Google earth*

### **3.2 Tipo, nivel y diseño de investigación**

#### **a. Tipo de investigación**

El tipo de investigación fue aplicada, según Hernández y Mendoza (2018). Esta investigación se centró en la aplicación de la Técnica de Pomodoro para disminuir la procrastinación y así mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa 56258 de Charamuray, para ello se aplicaron talleres con la técnica de pomodoro.

#### **b. Enfoque de investigación**

La investigación tiene el enfoque cuantitativo, Según Hernández et al. (2014) en este enfoque se “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4). En esta investigación se medirán las variables en un contexto determinado, se analizaron los resultados obtenidos de esta misma, haciendo uso de los métodos estadísticos y matemáticas para finalmente sacar conclusiones y comprobar la hipótesis planteada.

Los resultados obtenidos a partir de la muestra pueden ser generalizados a una población más amplia. El enfoque cuantitativo parte de hipótesis claras y definidas que pueden ser probadas a través de la recolección y análisis de datos, empleando métodos estadísticos para interpretar los datos y validar los resultados. Es común en disciplinas como las ciencias naturales, la economía, la psicología y las ciencias sociales, donde se busca establecer relaciones causales y hacer predicciones basadas en datos empíricos.

#### **c. Nivel de investigación**

Para el presente estudio se ha determinado que corresponde al nivel explicativo, el cual, de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), se aplica en “investigaciones en las que se tiene como propósito establecer las causas, sucesos, problemas o fenómenos que se estudian” (p. 111).

Este nivel permite no solo describir y analizar una realidad, sino también identificar

relaciones de causalidad entre variables.

En este caso, se procederá a manipular la variable independiente, correspondiente a la aplicación de la Técnica Pomodoro, con el fin de analizar su efecto directo sobre la variable dependiente, la procrastinación académica en los estudiantes. El propósito es comprobar si la implementación de esta estrategia de gestión del tiempo influye de manera significativa en la disminución de la postergación de tareas escolares, favoreciendo un mejor rendimiento académico y una mayor autorregulación en los estudiantes. De esta forma, el estudio busca no solo verificar la existencia de un impacto consecuente, sino también aportar evidencia empírica que respalde la eficacia de la Técnica Pomodoro como recurso pedagógico para mitigar los niveles de procrastinación académica en el contexto educativo.

#### **d. Diseño de investigación**

El diseño que se utilizó fue el cuasi experimental es un tipo de diseño de investigación que se utiliza para evaluar el impacto de una intervención o tratamiento en un grupo de participantes, sin la asignación aleatoria de sujetos a grupos experimentales y de control, como ocurre en un experimento verdadero. Aunque comparte algunas características con los estudios experimentales, la falta de asignación aleatoria puede limitar la capacidad de establecer causalidad con la misma precisión (Mendoza y Hernández, 2018). Para efecto del uso del diseño se previeron dos grupos, los estudiantes de primero, segundo de secundaria fueron parte del grupo experimental, el grupo control estuvo conformado por los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria.

Esquema del diseño cuasi experimental:

|               |          |           |
|---------------|----------|-----------|
| <b>GE: 01</b> | <b>X</b> | <b>02</b> |
| <b>GC: 03</b> | <b>-</b> | <b>04</b> |

GE: Grupo experimental

GC: Grupo control

01: Pretest grupo experimental

02: Posttest grupo experimental

03: Pretest grupo control

04: Posttest grupo control

X: Aplicación de la Técnica del Pomodoro

### **3.3 Unidad de análisis**

En este caso, la unidad de análisis consistió en pedir la colaboración de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Charamuray. Siguiendo la perspectiva de Hernández y Mendoza (2018), La unidad de análisis es la entidad primordial que se investiga en un estudio, y estos conjuntos son elegidos por el investigador para ser objeto de estudio o formar parte de la investigación. En el campo de las ciencias sociales, la unidad de análisis puede incluir individuos, organizaciones y entidades.

### **3.4 Población de estudio**

Hernández et al. (2018) explican que se refiere al contexto que permite a los investigadores seleccionar la unidad de análisis de acuerdo con el criterio de la investigación. Este aspecto es importante porque facilita la recopilación de datos objetivos con propósitos de investigación.

Para efecto de la presente investigación se considerará a la totalidad de los estudiantes, quienes en su totalidad son 48 estudiantes, de todos los grados del nivel secundario.

**Tabla 1***Población de la investigación*

| <b>Institución Educativa</b>                | <b>Grados</b> | <b>Estudiantes</b> |
|---------------------------------------------|---------------|--------------------|
| <b>N° 56258 Charamuray de Chumbivilcas.</b> | 1ro           | 12                 |
|                                             | 2do           | 12                 |
|                                             | 3ro           | 10                 |
|                                             | 4to           | 9                  |
|                                             | 5to           | 5                  |
| <b>Total</b>                                |               | <b>48</b>          |

*Nota:* Nomina de matrícula de la I.E. – 2024.

### **3.5 Tamaño de muestra**

Según la perspectiva de Arias y Covinos (2021) la muestra constituye una parte selecta de la unidad de análisis, compuesta por individuos, elementos, datos u otros elementos que ayudan a definir las personas u objetos que se utilizarán para llevar a cabo la investigación.

Una vez identificada la población, se procedió a definir la muestra utilizando la técnica de muestreo no probabilístico, recomendada por Arias y Covinos (2021). Se considera importante emplear este enfoque debido a su capacidad para resaltar aspectos específicos.

Para efecto de la presente investigación se consideraron dos grupos que fueron conformados por los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa 56258 de Charamuray – Colquemarca – Chumbivilcas - Cusco – 2024; considerando que se trata de medir el nivel de procrastinación en los estudiantes y no de competencias académicas, se consideraron a todos los estudiantes del nivel secundario, se dividió en ciclos, considerando al VI ciclo como grupo experimental (1ro y 2do) y al VII ciclo como grupo control (3ro, 4to y 5to), la Institución Educativa se halla en una zona rural donde los estudiantes no son muchos, además por la zona ellos tienden a dejar de lado el aspecto académico, porque tienen aspiraciones de trabajar en la zona minera, sin tener deseos de continuar los estudios superiores, por tal motivo se dispuso distribuirlo de la manera siguiente:

**Tabla 2***Muestra de la investigación*

| <b>Institución Educativa</b>                | <b>Grados</b> | <b>Grupo Experimental</b> | <b>Grupo Control</b> |
|---------------------------------------------|---------------|---------------------------|----------------------|
| <b>N° 56258 Charamuray de Chumbivilcas.</b> | 1ro           | 12                        |                      |
|                                             | 2do           | 12                        |                      |
|                                             | 3ro           |                           | 10                   |
|                                             | 4to           |                           | 9                    |
|                                             | 5to           |                           | 5                    |
|                                             | Total         | 24                        | 24                   |

*Nota:* Nomina de matrícula de la I.E. – 2024**3.6 Técnicas de selección de muestra.**

Para conceptualizar la técnica que permite seleccionar la muestra se toma la perspectiva de Martinez et al. (2017) Quien señala que existe dos tipos de técnicas, por un lado la probabilística que requiere de una fórmula matemática para determinarla, por otro lado la no probabilística que no requiere de ninguna fórmula matemática, esta puede ser a conveniencia.

**3.7 Técnica de recolección de información**

Para generar hipótesis que sirvieran como punto de partida para la ejecución de la prueba de hipótesis, se emplearon técnicas y herramientas conceptualizadas de la siguiente manera:

Se optó por la técnica de encuesta, que según Gonzales (2018), es un proceso de interrogatorio secuencial y organizado aplicado a una muestra con el objetivo de recopilar información útil para la investigación.

En línea con la definición de instrumento proporcionada por Martínez et al. (2017), se utilizó un tipo de herramienta de investigación para recopilar datos que respaldaran las hipótesis. Estos datos fueron procesados cuantitativamente, otorgándoles validez científica. El



instrumento empleado para cada variable fue un cuestionario.

Para recojo de la investigación se utilizó la Escala de Procrastinación del Adolescente (EPA), cuyos autores son Ann Busko, Deborah y Traducido al español por Oscar Alvarez (2011). Los cuales tienen 30 items, con 3 dimensiones, cada dimensión tiene 10 items.

En cuanto a la conceptualización de la validez del instrumento, se adoptó la perspectiva de Arias y Covinos (2021), quien señala que son constructos esenciales en la investigación con el propósito de legalizar los instrumentos. Por ende, se llevó a cabo el conocido juicio de expertos para validarlos.

La confiabilidad de la investigación se realizó utilizando el programa estadístico Alfa de Cronbach, la cual tuvo un valor de 0,841, lo cual indica que el instrumento es confiable, este fue tomado del libro que realizó el autor Arévalo en el 2011, para optar al grado doctor, presentada a la Universidad Privada Antenor Orrego.

### **3.8 Técnicas de análisis e interpretación de la información**

Se utilizó el método de estadística descriptiva para analizar individualmente una variable, aplicando técnicas que comprendían la presentación de datos mediante tablas y gráficos. Se destacaron aspectos como la frecuencia, el porcentaje y las puntuaciones vinculadas a las variables y dimensiones.

La confiabilidad del instrumento se procesó mediante el estadístico alfa de cronbach, la cual tuvo un valor de 0,841, por ser mayor a 0,700, sugiere que el instrumento es confiable, para la aplicación, para llegar a este resultado se realizó una prueba piloto con 10 estudiantes elegidos de la muestra de estudio. (Véase anexos)

Asimismo, se realizó un análisis descriptivo de dos variables para evaluar su grado de influencia. Tras confirmar la validez de las herramientas, se procedió a la baremación, que implicó multiplicar el número de elementos del cuestionario por el valor máximo permitido según la escala de Likert. A continuación, se evaluó la normalidad de los resultados para

determinar el enfoque estadístico adecuado.

El proceso de aplicación se realizó de la manera que sigue:

En primer lugar, se realizó el cuestionario sobre procrastinación, la cual sirvió de pretest, con la intención de diagnosticar sobre los niveles que tenían los estudiantes del nivel secundario, con los resultados del pretest se realizó la determinación del grupo experimental y control, puesto que los estudiantes del VI ciclo se hallaron en niveles más altos de procrastinación, sin embargo los estudiantes del VII ciclo no presentan resultados mejores, sino regulares, por lo que se justifica la elección de dicho proceso, la aplicación se realizó solo a los estudiantes de VI ciclo, con los 8 talleres con la Técnica de Pomodoro, al término de la aplicación de dichos talleres se realizó la prueba de posttest a todos los estudiantes del nivel secundario.

### **3.9 Técnicas para demostrar verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.**

El método de análisis estadístico se fundamentó en la estadística descriptiva, empleando tablas para comparar los componentes de los objetivos y revelar las frecuencias y porcentajes asociados con diferentes elementos. Este enfoque facilitó una interpretación integral, utilizando los objetivos como base para el análisis.

Finalmente, para confirmar las hipótesis, se siguieron varios pasos: en primer lugar, se realizó la prueba de normalidad, utilizando Shapiro - Wilk debido al tamaño de la muestra, que es menor a los 50 participantes en la investigación. Este proceso se llevó a cabo con el propósito de obtener resultados que sirvieran como base para desarrollar conclusiones y recomendaciones.

Para Hernández y Mendoza (2018) La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk es un método estadístico que permite evaluar si un conjunto de datos presenta una distribución normal. Se recomienda especialmente para muestras pequeñas, generalmente con menos de 50 observaciones, debido a su mayor precisión en la detección de desviaciones respecto a la

normalidad en comparación con otras pruebas como la de Kolmogorov-Smirnov.

A continuación, los resultados indicaron que los datos no siguen una distribución normal, lo que llevó a elegir el estadístico Wilcoxon, donde se permitió evaluar los rangos de mejora, rangos negativos y empates, este estadístico es utilizado para datos no paramétricos, ya que el margen de error cumple con la siguiente regla estadística:

Sí, la significación asintótica de la prueba de normalidad es menor a 0,050, los datos son no paramétricos.

Sí, la significación asintótica de la prueba de normalidad es mayor a 0,050, los datos son paramétricos.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Procesamiento, análisis, interpretación y discusión

**Tabla 3**

*Niveles de escala general*

| Rango     | Niveles                        |
|-----------|--------------------------------|
| 110 - 150 | Nivel alto de procrastinación  |
| 70 - 109  | Nivel medio de procrastinación |
| 30 – 69   | Nivel bajo de procrastinación  |

**Tabla 4**

*Interpretación de cada dimensión de EPA*

| Dimensiones         | Nivel alto                                                                                                                                       | Nivel medio                                                                                                                 | Nivel bajo                                                                                                                                     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Falta de motivación | Carencia total de determinación en la concreción de sus deberes y responsabilidades. Constante falta de iniciativa en aquello que se le demanda. | En algunas situaciones tiende a no presentar la motivación necesaria para llegar a concluir adecuadamente sus obligaciones. | Solo en situaciones que considera poco relevantes y poco llamativas en a su interés tiende a no mostrarse motivado en la realización de estas. |
| Desorganización     | Carencia total de una adecuada de planificación y control de lugar, tiempo y espacio para la realización de sus deberes y responsabilidades.     | De manera regular tiende a perder el control de tiempo y espacio en la concreción de sus responsabilidades.                 | Sólo en situaciones particulares al no creer necesario el hecho de planificar, deja al libre albedrio el desarrollo de sus actividades.        |

|                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Evasión de las responsabilidades | Tiende en gran medida a rechazar la realización de sus obligaciones y deberes. Busca por todos los medios posibles evitar hacerse cargo de ellas. | Rechaza algunas de las obligaciones y que se le asignan, en base a su preferencia e interés. Quizás las que le son más complicadas y difíciles de concretar. | Puede rechazar la concreción de obligaciones y deberes que considere de poca relevancia, centrándose sólo en aquellos que en base a su percepción son los más importantes. |
| <b>Rango</b>                     | 38 - 50                                                                                                                                           | 24 - 37                                                                                                                                                      | 10 - 23                                                                                                                                                                    |

*Nota:* Meza y Vilcherrez (2024).

## A. Resultados del pretest de la variable dependiente

**Tabla 5**

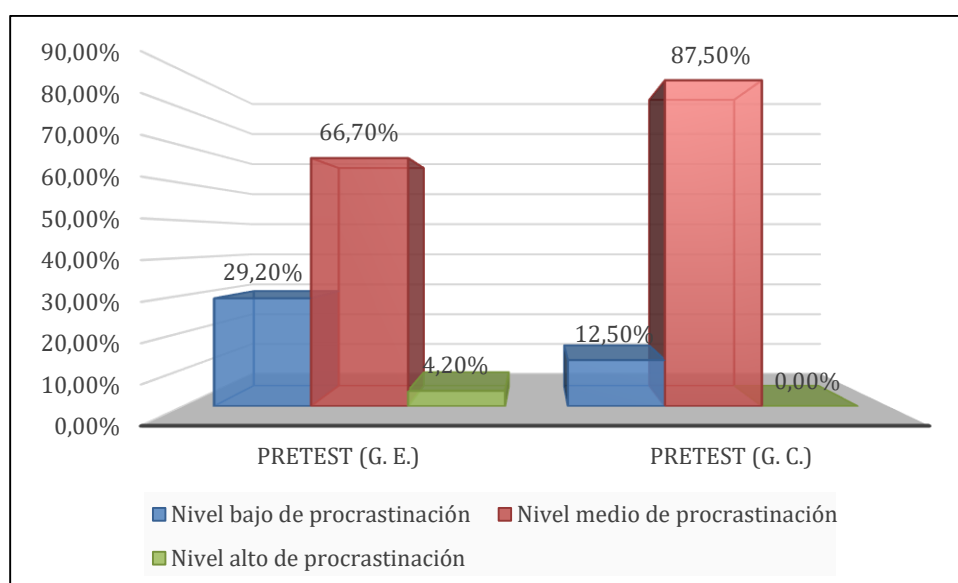
*Procrastinación académica - pretest*

|                                | Pretest (G. E.) |             | Pretest (G. C.) |             |
|--------------------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
|                                | f               | %           | f               | %           |
| Nivel bajo de procrastinación  | 7               | 29,20%      | 3               | 12,5%       |
| Nivel medio de procrastinación | 16              | 66,7%       | 21              | 87,5%       |
| Nivel alto de procrastinación  | 1               | 4,2%        | 0               | 0,0%        |
| <b>Total</b>                   | <b>24</b>       | <b>100%</b> | <b>24</b>       | <b>100%</b> |

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Figura 3**

*Pretest de la procrastinación académica*



*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

### Interpretación

Los resultados que se muestran en la tabla 5 del pretest aplicado a los estudiantes del grupo experimental (GE) y del grupo control (GC) de la IE N° 56258 de Charamuray evidencian diferencias significativas en los niveles de procrastinación antes de la

implementación de la intervención.

En el grupo experimental, la mayoría de los estudiantes (66.7%) presentan un nivel medio de procrastinación, lo que indica que postergan algunas de sus responsabilidades académicas, pero sin llegar a un punto crítico. Un 29.2% se encuentra en un nivel bajo de procrastinación, lo que refleja buenos hábitos de organización y gestión del tiempo. Sin embargo, un pequeño porcentaje (4.2%) muestra un nivel alto de procrastinación, lo que implica una fuerte tendencia a posponer tareas de manera frecuente y con impacto en su rendimiento.

Por otro lado, en el grupo control, la mayoría de los estudiantes (87.5%) presenta un nivel bajo de procrastinación, lo que sugiere que poseen una adecuada disciplina y organización en sus estudios. Solo un 12.5% se encuentra en un nivel medio de procrastinación, mientras que ningún estudiante presenta un nivel alto de procrastinación.

Estos resultados muestran que, antes de la aplicación de cualquier estrategia de intervención, el grupo experimental tiene un mayor índice de procrastinación en comparación con el grupo control. Esto sugiere la necesidad de implementar estrategias que fomenten la gestión del tiempo y la responsabilidad académica en este grupo. Asimismo, permitirá evaluar el impacto de la intervención al comparar los resultados con el posttest, observando si se logran mejoras en la reducción de la procrastinación.

Este análisis resalta la necesidad de enfoques personalizados y dirigidos en la implementación de programas educativos que busquen mejorar la gestión del tiempo y reducir la procrastinación, especialmente para los estudiantes que se encuentran en niveles altos de procrastinación.

## B. Resultados de pretest de las dimensiones de la procrastinación académica

**Tabla 6**

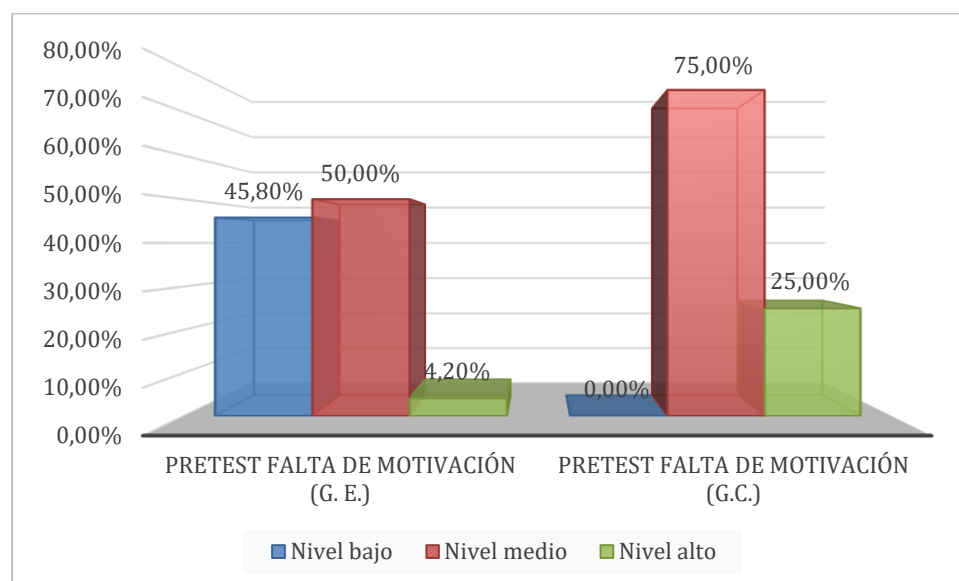
*Falta de motivación - Pretest*

| Criterio           | Pretest (G. E.) |       | Pretest (G. C.) |       |
|--------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|
|                    | f               | %     | f               | %     |
| <b>Nivel bajo</b>  | 11              | 45,8% | 0               | 0,0%  |
| <b>Nivel medio</b> | 12              | 50,0% | 18              | 75,0% |
| <b>Nivel alto</b>  | 1               | 4,2%  | 6               | 25,0% |
| <b>Total</b>       | 24              | 100%  | 24              | 100%  |

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Figura 4**

*Pretest dimensión: falta de motivación*



*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

### Interpretación

Los resultados de la tabla 6 obtenidos en la dimensión de falta de motivación muestran diferencias significativas entre el grupo experimental (GE) y el grupo control (GC) en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray antes de la implementación de cualquier estrategia de intervención.



En el grupo experimental, el 50% de los estudiantes presentan un nivel medio de falta de motivación, lo que indica que, si bien algunos muestran cierto interés en sus actividades académicas, aún existen dificultades que afectan su compromiso. Un 45.8% se encuentra en un nivel bajo de falta de motivación, es decir, estos estudiantes cuentan con un nivel aceptable de motivación para el aprendizaje. Sin embargo, un 4.2% presenta un nivel alto de falta de motivación, lo que sugiere una ausencia casi total de interés y entusiasmo por sus estudios.

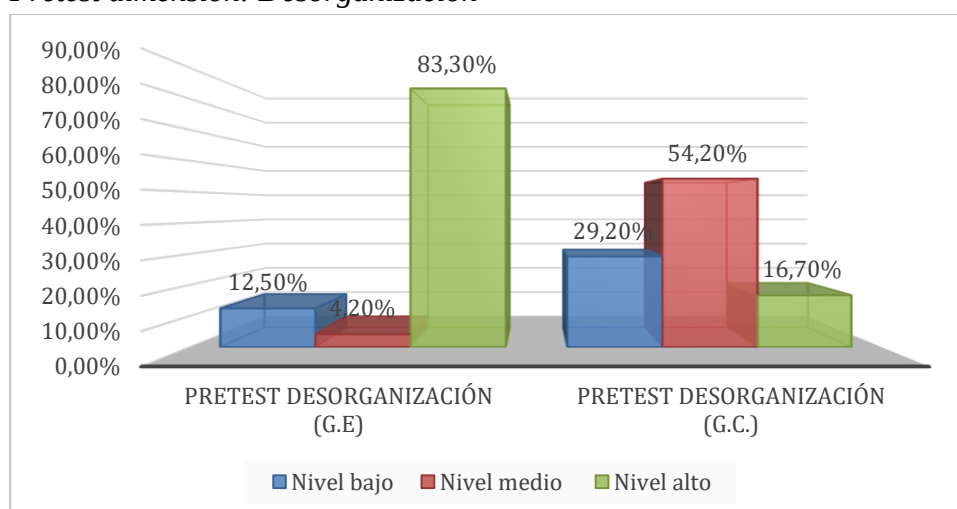
Por otro lado, en el grupo control, la mayoría de los estudiantes (75%) se encuentran en un nivel medio de falta de motivación, lo que significa que requieren estímulos adicionales para mantener su compromiso con el aprendizaje. Un 25% de los estudiantes presenta un nivel alto de falta de motivación, lo que indica un desinterés considerable en las actividades académicas y la necesidad urgente de estrategias para mejorar su implicación en el proceso educativo. Es importante resaltar que ningún estudiante del grupo control se encuentra en un nivel bajo de falta de motivación, lo que sugiere que todos presentan, en mayor o menor medida, dificultades en este aspecto.

Estos resultados evidencian que la falta de motivación es un problema relevante en ambos grupos, aunque con una distribución diferente. Mientras que el grupo experimental cuenta con un porcentaje considerable de estudiantes con baja falta de motivación, el grupo control presenta un mayor número de estudiantes con niveles medio y alto de falta de motivación. Esto indica que, en general, existe una necesidad de implementar estrategias que fomenten el interés y la participación de los estudiantes en sus actividades académicas, para así mejorar su rendimiento y compromiso con el aprendizaje.

**Tabla 7***Desorganización - Pretest*

| Criterio           | Pretest (G. E.) |       | Pretest (G. C.) |       |
|--------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|
|                    | f               | %     | f               | %     |
| <b>Nivel bajo</b>  | 3               | 12,5% | 7               | 29,2% |
| <b>Nivel medio</b> | 1               | 4,2%  | 13              | 54,2% |
| <b>Nivel alto</b>  | 20              | 83,3% | 4               | 16,7% |
| <b>Total</b>       | 24              | 100%  | 24              | 100%  |

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Figura 5***Pretest dimensión: Desorganización*

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Interpretación**

Los resultados que se muestran en la tabla 7 del pretest en la dimensión de desorganización de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray evidencian una marcada diferencia entre el grupo experimental (GE) y el grupo control (GC), lo que permite identificar tendencias significativas en los hábitos y comportamientos de los estudiantes en cuanto a la planificación y gestión de sus actividades académicas.

En el grupo experimental, la mayoría de los estudiantes (83.3%) presenta un nivel alto de desorganización, lo que indica dificultades considerables en la planificación, estructuración y cumplimiento de sus responsabilidades académicas. Solo un 12.5% se encuentra en un nivel bajo de desorganización, lo que significa que son pocos los estudiantes que muestran hábitos organizados en su proceso de aprendizaje. Además, un 4.2% de los estudiantes presenta un nivel medio de desorganización, lo que sugiere que, si bien tienen algunos problemas en su organización académica, estos no son tan graves como en el grupo de nivel alto.

En contraste, el grupo control muestra una distribución diferente. Aunque el 54.2% de los estudiantes presenta un nivel medio de desorganización, lo que indica que tienen ciertas dificultades en la organización de su tiempo y tareas, este porcentaje es significativamente menor al del grupo experimental en el nivel alto de desorganización. Solo un 16.7% de los estudiantes del grupo control se encuentra en el nivel alto de desorganización, lo que evidencia que hay menos estudiantes con problemas severos en este aspecto en comparación con el grupo experimental. Por otro lado, un 29.2% de los estudiantes del grupo control presenta un nivel bajo de desorganización, lo que significa que tienen buenos hábitos de planificación y gestión académica.

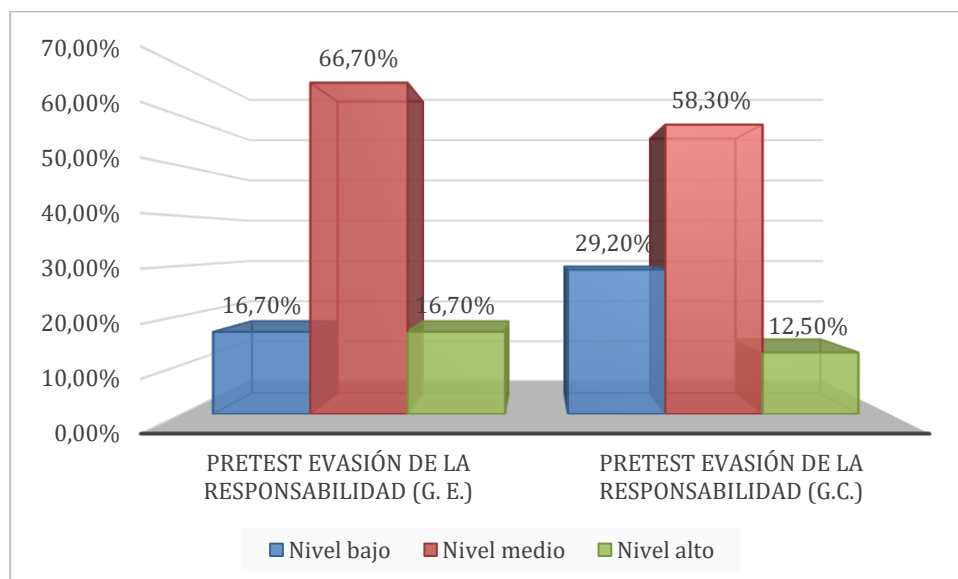
Estos resultados reflejan que los estudiantes del grupo experimental tienen una tendencia marcada hacia la desorganización, lo que podría afectar negativamente su rendimiento académico y capacidad de autorregulación en el aprendizaje. En cambio, el grupo control presenta un panorama más equilibrado, con un porcentaje considerable de estudiantes con niveles bajos y medios de desorganización.

La alta desorganización en el grupo experimental indica la necesidad de estrategias pedagógicas enfocadas en el desarrollo de habilidades de planificación y gestión del tiempo. De no implementarse intervenciones adecuadas, los estudiantes con alta desorganización podrían continuar teniendo dificultades para completar sus tareas de manera eficiente.

**Tabla 8***Evasión de responsabilidades - Pretest*

| Criterio           | Pretest (G. E.) |        | Pretest (G. C.) |        |
|--------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|
|                    | f               | %      | f               | %      |
| <b>Nivel bajo</b>  | 4               | 16,7%  | 7               | 29,2%  |
| <b>Nivel medio</b> | 16              | 66,7%  | 14              | 58,3%  |
| <b>Nivel alto</b>  | 4               | 16,7%  | 3               | 12,5%  |
| <b>Total</b>       | 24              | 100,0% | 24              | 100,0% |

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Figura 6***Pretest dimensión: Evasión de la responsabilidad*

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Interpretación**

Los resultados de la tabla 8 de cuenta sobre el pretest en la dimensión de evasión de responsabilidad de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray muestran diferencias entre el grupo experimental (GE) y el grupo control (GC), reflejando distintos niveles de compromiso y cumplimiento de responsabilidades académicas. En el grupo experimental, la mayoría de los estudiantes (66.7%) se encuentra en un nivel medio de

evasión de responsabilidad, lo que indica que presentan algunas dificultades para asumir compromisos académicos, aunque no de manera extrema. Un 16.7% de los estudiantes se ubica en el nivel alto, lo que sugiere una tendencia significativa a evitar responsabilidades, lo que puede afectar su desempeño escolar. Por otro lado, solo un 16.7% de los estudiantes muestra un nivel bajo de evasión de responsabilidad, lo que implica que una minoría es constante y comprometida con sus tareas y deberes académicos.

En el grupo control, los resultados son ligeramente más favorables. Aunque el 58.3% de los estudiantes se encuentra en el nivel medio de evasión de responsabilidad, este porcentaje es menor en comparación con el grupo experimental. Además, un 12.5% de los estudiantes del grupo control se ubica en el nivel alto de evasión, lo que indica que hay menos estudiantes con tendencia a evitar sus responsabilidades en comparación con el grupo experimental. Finalmente, un 29.2% de los estudiantes presenta un nivel bajo de evasión de responsabilidad, lo que sugiere que un mayor número de estudiantes en este grupo asume de manera adecuada sus deberes académicos en comparación con el grupo experimental.

Estos resultados evidencian que el grupo experimental tiene una mayor tendencia a evadir responsabilidades académicas en comparación con el grupo control. Esto puede deberse a la falta de hábitos de estudio, baja motivación o ausencia de estrategias efectivas para la autorregulación del aprendizaje. Si esta tendencia no se aborda con estrategias adecuadas, es probable que los estudiantes del grupo experimental continúen evitando sus responsabilidades académicas, lo que afectaría su rendimiento escolar y su preparación para futuros desafíos educativos y profesionales. Por ello, es fundamental implementar metodologías que fomenten la responsabilidad y el compromiso en el aprendizaje, como el establecimiento de metas claras, estrategias de motivación.

### C. Resultados de posttest de la variable dependiente

**Tabla 9**

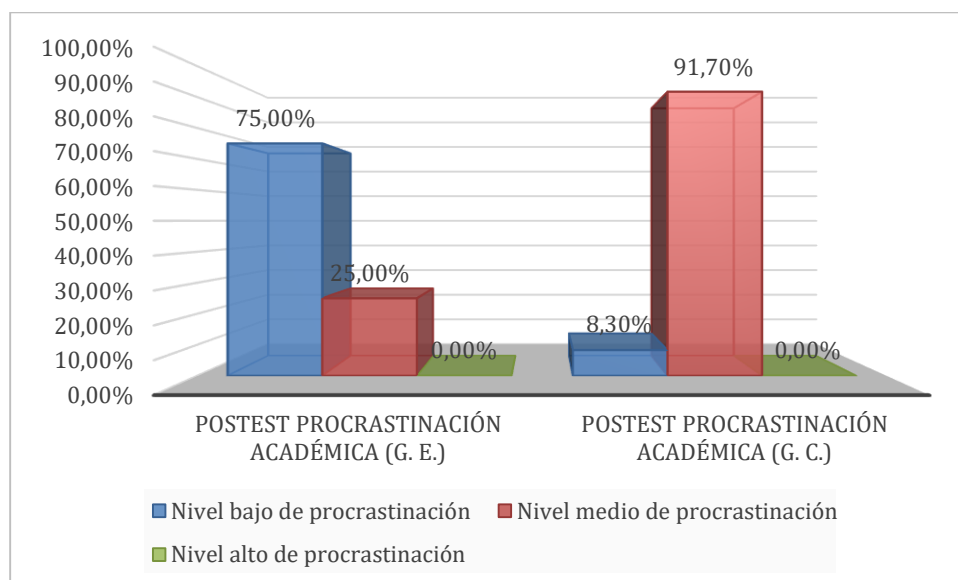
*Procrastinación Académica - Posttest*

| Criterio                       | Posttest (G. E.) |        | Posttest (G. C.) |        |
|--------------------------------|------------------|--------|------------------|--------|
|                                | f                | %      | f                | %      |
| Nivel bajo de procrastinación  | 18               | 75,0%  | 2                | 8,3%   |
| Nivel medio de procrastinación | 6                | 25,0%  | 22               | 91,7%  |
| Nivel alto de procrastinación  | 0                | 0,0%   | 0                | 0,0%   |
| <b>Total</b>                   | 24               | 100,0% | 24               | 100,0% |

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Figura 7**

*Procrastinación académica - posttest*



*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

### Interpretación

Los resultados obtenidos en la tabla 9 refiere que en el posttest sobre procrastinación académica en los estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray, tras la

aplicación de la Técnica del Pomodoro en el grupo experimental, evidencian cambios significativos en la gestión del tiempo y el cumplimiento de las tareas escolares.

En el grupo experimental (GE), el 75.0% de los estudiantes alcanzó un nivel bajo de procrastinación, lo que indica que la mayoría ha mejorado su capacidad para organizar su tiempo y completar sus actividades académicas con mayor eficiencia. El 25.0% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de procrastinación, lo que sugiere que aún persisten algunos desafíos en la administración del tiempo, pero con una clara reducción en la postergación de tareas. Es importante destacar que ningún estudiante del grupo experimental se encuentra en un nivel alto de procrastinación, lo que confirma el impacto positivo de la técnica del Pomodoro en la autorregulación del aprendizaje.

En contraste, los resultados en el grupo control (GC) muestran un panorama distinto. Solo el 8.3% de los estudiantes logró un nivel bajo de procrastinación, mientras que la gran mayoría (91.7%) se mantiene en un nivel medio de procrastinación. Esto sugiere que, en ausencia de la técnica del Pomodoro, los estudiantes no lograron desarrollar estrategias efectivas para reducir la postergación de sus responsabilidades académicas.

Los datos obtenidos reflejan que la Técnica del Pomodoro tuvo un impacto positivo en la reducción de la procrastinación académica en el grupo experimental. La división del tiempo en intervalos de trabajo y descanso ayudó a los estudiantes a mejorar su concentración, gestionar mejor su tiempo y completar sus tareas con mayor eficiencia.

En el caso del grupo control, la falta de una estrategia estructurada para administrar el tiempo de estudio parece haber limitado su capacidad para reducir la procrastinación, manteniéndolos en niveles medios de postergación.

## D. Resultados de posttest de las dimensiones de la procrastinación académica

**Tabla 10**

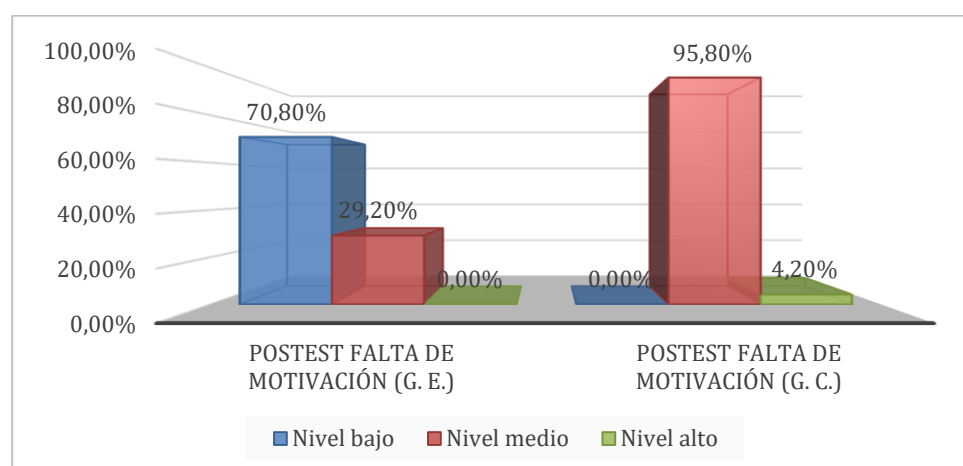
*Falta de motivación - Posttest*

| Criterio           | Posttest (G. E.) |        | Posttest (G. C.) |        |
|--------------------|------------------|--------|------------------|--------|
|                    | f                | %      | f                | %      |
| <b>Nivel bajo</b>  | 17               | 70,8%  | 0                | 0,0%   |
| <b>Nivel medio</b> | 7                | 29,2%  | 23               | 95,8%  |
| <b>Nivel alto</b>  | 0                | 0,0%   | 1                | 4,2%   |
| <b>Total</b>       | 24               | 100,0% | 24               | 100,0% |

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Figura 8**

*Posttest dimensión: falta de motivación*



*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

### Interpretación

Los resultados de la tabla 10 que refiere que el posttest de la dimensión de falta de motivación en los estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray muestran una diferencia significativa entre el grupo experimental (GE) y el grupo control (GC) tras la aplicación de la Técnica del Pomodoro.

En el grupo experimental (GE), la mayoría de los estudiantes (70.8%) alcanzó un nivel bajo de falta de motivación, lo que indica que han desarrollado mayor interés y compromiso



en sus actividades académicas. Además, el 29.2% de los estudiantes presenta un nivel medio de falta de motivación, lo que sugiere que, si bien han mejorado, aún requieren estrategias adicionales para fortalecer su interés por el aprendizaje. Es importante destacar que ningún estudiante en este grupo presenta un nivel alto de falta de motivación, lo que evidencia el impacto positivo del Pomodoro en su actitud hacia el estudio.

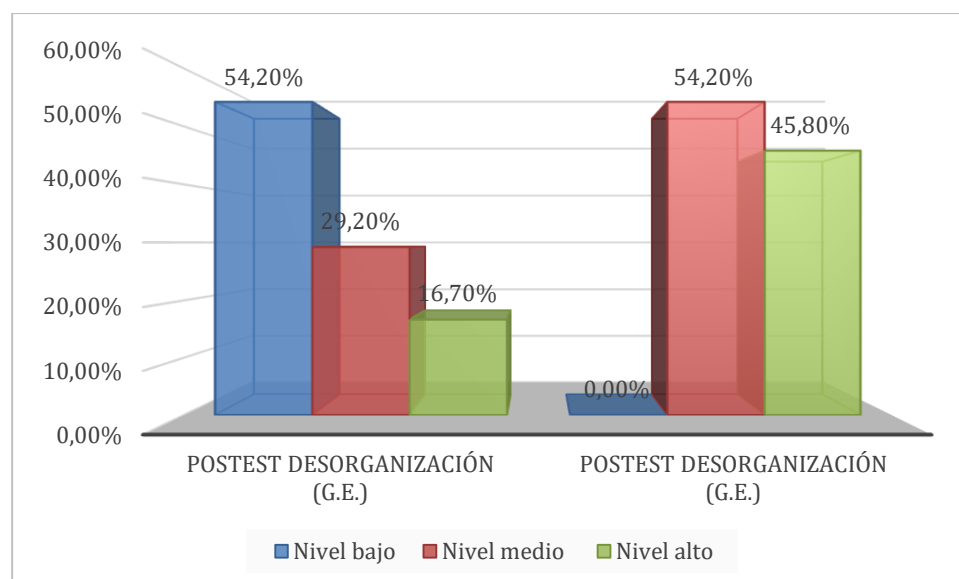
Por el contrario, en el grupo control (GC), ningún estudiante alcanzó un nivel bajo de falta de motivación, lo que indica que siguen presentando dificultades para mantenerse motivados en sus estudios. La mayoría de los estudiantes (95.8%) se encuentra en un nivel medio de falta de motivación, lo que implica que su compromiso con el aprendizaje sigue siendo irregular. Además, un 4.2% de los estudiantes presenta un nivel alto de falta de motivación, reflejando una actitud negativa hacia el estudio y una posible predisposición a la deserción o bajo rendimiento académico.

Estos resultados sugieren que la Técnica del Pomodoro ha sido efectiva para mejorar la motivación de los estudiantes en el grupo experimental. La estructuración del tiempo de estudio en intervalos cortos y dinámicos, junto con pausas estratégicas, ha permitido que los estudiantes perciban el aprendizaje como un proceso más manejable y menos agotador, aumentando su interés por las tareas académicas.

Por otro lado, la falta de intervención en el grupo control ha hecho que la motivación se mantenga en niveles medios o altos, lo que sugiere que sin estrategias adecuadas, los estudiantes pueden seguir percibiendo el estudio como una actividad tediosa y desmotivadora. La aplicación de la Técnica del Pomodoro ha demostrado ser eficaz para reducir la falta de motivación en los estudiantes del grupo experimental. Se recomienda seguir implementándola y complementarla con otros enfoques pedagógicos que refuercen la autonomía y el interés por el aprendizaje. Para el grupo control, sería beneficioso introducir estrategias motivacionales que fomenten una actitud positiva hacia el estudio y disminuyan la desmotivación en el aula.

**Tabla 11***Posttest de la dimensión: Desorganización*

| Criterio           | Posttest (G. E.) |        | Posttest (G. C.) |        |
|--------------------|------------------|--------|------------------|--------|
|                    | f                | %      | f                | %      |
| <b>Nivel bajo</b>  | 13               | 54,2%  | 0                | 0,0%   |
| <b>Nivel medio</b> | 7                | 29,2%  | 13               | 54,2%  |
| <b>Nivel alto</b>  | 4                | 16,7%  | 11               | 45,8%  |
| <b>Total</b>       | 24               | 100,0% | 24               | 100,0% |

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica**Figura 9***Posttest dimensión: Desorganización**Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica**Interpretación**

Los resultados de la tabla 11 refieren que el posttest de la dimensión de desorganización en los estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray reflejan una clara diferencia entre el grupo experimental (GE) y el grupo control (GC) después de la aplicación de la Técnica del Pomodoro.

En el grupo experimental (GE), la mayoría de los estudiantes (54.2%) alcanzó un nivel bajo de desorganización, lo que indica una mejora significativa en su capacidad para planificar y estructurar sus actividades académicas. Un 29.2% se encuentra en un nivel medio, lo que sugiere que, aunque han mejorado su organización, aún requieren consolidar hábitos más efectivos. Por otro lado, un 16.7% de los estudiantes sigue mostrando un nivel alto de desorganización, lo que implica que todavía enfrentan dificultades para gestionar su tiempo y tareas de manera eficiente.

En contraste, en el grupo control (GC), ningún estudiante alcanzó un nivel bajo de desorganización, lo que indica que la mayoría sigue presentando dificultades en la planificación de sus actividades escolares. Además, un 54.2% se encuentra en un nivel medio de desorganización, lo que sugiere que, aunque pueden tener ciertos hábitos organizativos, no los aplican de manera constante. De manera preocupante, un 45.8% de los estudiantes presenta un nivel alto de desorganización, lo que sugiere una falta de estrategias efectivas para estructurar su tiempo y responsabilidades académicas.

Estos resultados evidencian que la Técnica del Pomodoro ha tenido un impacto positivo en la reducción de la desorganización en el grupo experimental. La metodología basada en periodos de estudio estructurados y pausas programadas ha contribuido a mejorar la planificación del tiempo y la gestión de tareas, lo que ha permitido que más de la mitad de los estudiantes de este grupo presenten niveles bajos de desorganización.

Por el contrario, el grupo control, que no recibió la intervención, mantiene altos niveles de desorganización, lo que puede traducirse en dificultades para completar tareas, administrar el tiempo de estudio y mantener un ritmo adecuado en sus actividades académicas.

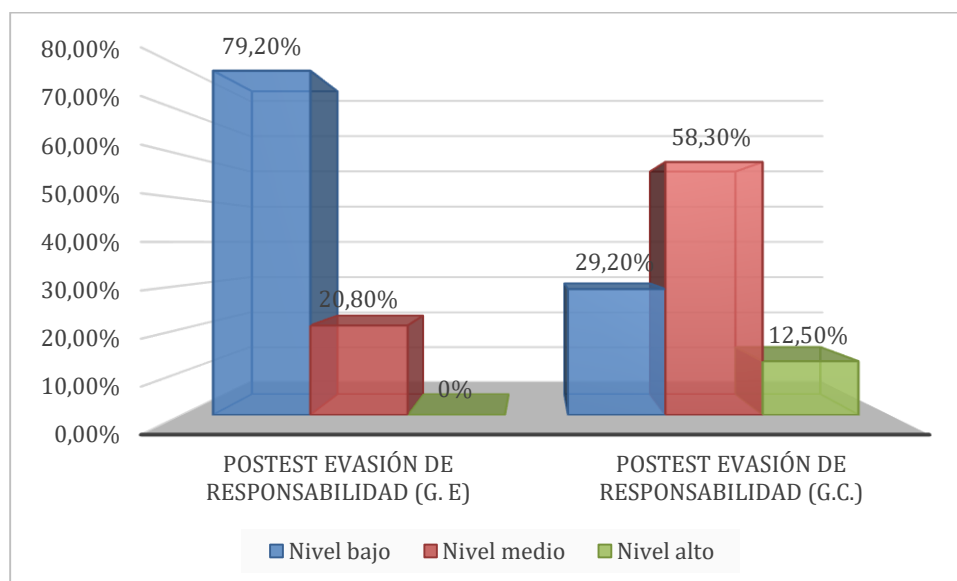
La aplicación de la Técnica del Pomodoro ha sido efectiva para mejorar la organización en los estudiantes del grupo experimental. Sin embargo, aún hay un porcentaje

de alumnos que necesita refuerzo en este aspecto. Para el grupo control, se recomienda implementar estrategias organizativas, como el uso de agendas, planificación de tareas y técnicas de gestión del tiempo, con el fin de mejorar su desempeño académico.

**Tabla 12***Evasión de responsabilidades - Posttest*

| Criterio           | Posttest (G. E.) |        | Posttest (G. C.) |        |
|--------------------|------------------|--------|------------------|--------|
|                    | f                | %      | f                | %      |
| <b>Nivel bajo</b>  | 19               | 79,2%  | 7                | 29,2%  |
| <b>Nivel medio</b> | 5                | 20,8%  | 14               | 58,3%  |
| <b>Nivel alto</b>  | 0                | 0,0%   | 3                | 12,5%  |
| <b>Total</b>       | 24               | 100,0% | 24               | 100,0% |

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Figura 10***Posttest dimensión: Evasión de responsabilidades*

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Interpretación**

La tabla 12 muestra los resultados del posttest de la dimensión de evasión de la responsabilidad en los estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray reflejan cambios significativos entre el grupo experimental (GE) y el grupo control (GC) después de la aplicación de la técnica del Pomodoro.

En el grupo experimental (GE), la mayoría de los estudiantes (70.8%) alcanzó un nivel bajo de evasión de responsabilidad, lo que indica que, tras la intervención con la técnica del Pomodoro, los estudiantes han desarrollado un mayor compromiso con sus tareas académicas. Un 29.2% se encuentra en un nivel medio, lo que sugiere que, aunque han mejorado, aún requieren reforzar hábitos de responsabilidad. No se reportan estudiantes en un nivel alto de evasión de responsabilidad, lo que demuestra una reducción significativa en la postergación de sus obligaciones escolares.

Por otro lado, en el grupo control (GC), los resultados evidencian que solo 8.3% de los estudiantes logró un nivel bajo de evasión de responsabilidad, mientras que la mayoría (91.7%) permanece en un nivel medio, lo que indica que no hubo una mejora sustancial en este grupo. No se registraron estudiantes en un nivel alto, pero la persistencia de un alto porcentaje en el nivel medio refleja que siguen presentando dificultades para asumir responsabilidades académicas sin estrategias efectivas.

Los datos muestran que la aplicación de la técnica del Pomodoro en el grupo experimental ha sido efectiva para mejorar la responsabilidad académica de los estudiantes, ayudándolos a organizar su tiempo y cumplir con sus tareas sin posponerlas. El sistema de trabajo en intervalos ha facilitado una mejor gestión del tiempo y una mayor sensación de logro en cada sesión de estudio.

Por el contrario, en el grupo control, donde no se aplicó esta estrategia, la evasión de la responsabilidad sigue siendo un problema, ya que la mayoría de los estudiantes continúa con hábitos de procrastinación y dificultad para cumplir con sus deberes académicos de manera autónoma.

## 4.2 Pruebas de hipótesis

**Tabla 13**

*Prueba de normalidad*

|                                              | Estadístico | Shapiro-Wilk |      |
|----------------------------------------------|-------------|--------------|------|
|                                              |             | Gl           | Sig. |
| Procrastinación - Pretest                    | ,710        | 49           | ,000 |
| Procrastinación - Postest                    | ,769        | 49           | ,000 |
| a. Corrección de significación de Lilliefors |             |              |      |

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

### Interpretación

En cuanto a la interpretación del valor de significancia (Sig.), si este es superior a 0.05, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ), lo que sugiere que los datos siguen una distribución normal. En cambio, si el valor es inferior a 0.05, como en este caso donde Sig. = 0.000, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que los datos no tienen una distribución normal y, por lo tanto, deben considerarse no paramétricos.

Dado que los resultados muestran una distribución no normal, es necesario recurrir a pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis inferencial. En este contexto, el test de Wilcoxon se presenta como una alternativa adecuada a la prueba t de muestras relacionadas cuando no se cumple el supuesto de normalidad. Esta prueba puede emplearse en dos situaciones: cuando se comparan mediciones de una misma muestra antes y después de una intervención, o cuando se analizan dos grupos diferentes, similar a la prueba t de Student para muestras independientes.

En esta investigación, dado que los datos no cumplen con los criterios de normalidad según la prueba de Shapiro-Wilk, se sugiere el uso del test de Wilcoxon como herramienta adecuada para el análisis inferencial. Esto permitirá evaluar diferencias significativas en las variables de estudio antes y después de la aplicación de la intervención, como en el caso de la técnica del Pomodoro.

En conclusión, al determinarse que los datos no siguen una distribución normal con un valor de significancia de 0.000, se debe optar por un método de análisis no paramétrico. En este caso, el test de Wilcoxon resulta ser la opción más apropiada para examinar las diferencias entre las mediciones obtenidas en el grupo experimental y el grupo control dentro de la investigación.



## 4.2. Resultados a nivel inferencial

### A. Hipótesis general

**H1:** La Técnica de Pomodoro influye significativamente en la mitigación de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco - 2024.

**H0:** La Técnica de Pomodoro no influye en la mitigación de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 Charamuray de Chumbivilcas - Cusco - 2024.

**Tabla 14**

#### *Estadística de muestras emparejadas - Hipótesis General*

|                                                                                     |                  | N               | Rango promedio | Suma de rangos |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Postest Procrastinación Académica (G.E) - Pretest Procrastinación Académica (G.E)   | Rangos negativos | 0 <sup>a</sup>  | 11,00          | 231,00         |
|                                                                                     | Rangos positivos | 21 <sup>b</sup> | ,00            | ,00            |
|                                                                                     | Empates          | 3 <sup>c</sup>  |                |                |
| Total                                                                               |                  | 24              |                |                |
| Postest Procrastinación Académica (G.C.) - Pretest Procrastinación Académica (G.C.) | Rangos negativos | 10 <sup>d</sup> | 11,50          | 253,00         |
|                                                                                     | Rangos positivos | 12 <sup>e</sup> | ,00            | ,00            |
|                                                                                     | Empates          | 2 <sup>f</sup>  |                |                |
| Total                                                                               |                  | 24              |                |                |

a. Postest Procrastinación Académica (G.E) < Pretest Procrastinación Académica (G.E)

b. Postest Procrastinación Académica (G.E) > Pretest Procrastinación Académica (G.E)

c. Postest Procrastinación Académica (G.E) = Pretest Procrastinación Académica (G.E)

d. Postest Procrastinación Académica (G.C.) < Pretest Procrastinación Académica (G.C.)

e. Postest Procrastinación Académica (G.C.) > Pretest Procrastinación Académica (G.C.)

f. Postest Procrastinación Académica (G.C.) = Pretest Procrastinación Académica (G.C.)

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Tabla 15**

#### *Prueba de Wilcoxon*

|                        | Postest Procrastinación Académica (G.E) - Pretest Procrastinación Académica (G.E) | Postest Procrastinación Académica (G.C.) - Pretest Procrastinación Académica (G.C.) |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Z                      | -4,144 <sup>b</sup>                                                               | -4,456 <sup>b</sup>                                                                 |
| Sig. asin. (bilateral) | ,000                                                                              | ,000                                                                                |

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

### **Interpretación**

La tabla 14 y 15 muestran los resultados de los niveles de procrastinación en el grupo experimental y el grupo control antes y después de la intervención, con un análisis de la significación estadística. En relación al valor de la significación bilateral en el análisis estadístico fue inferior a 0.050. Este valor menor al umbral del 5% permite aceptar la hipótesis alterna, que indica que la intervención tuvo un efecto significativo en la reducción de la procrastinación en el grupo experimental.

En cuanto a la interpretación de los resultados del grupo experimental refiere que luego de la aplicación de la técnica del pomodoro según los resultados de Wilcoxon hay 21 rangos positivos, donde se evidencia que existió una disminución de la procrastinación en los estudiantes, no hubo rangos negativos, y 3 empates, refiere que al inicio y luego de la aplicación se hallaron en la misma condición.

Respecto al grupo control se evidenciaron 10 rangos negativos, lo que indica que en inicio se hallaban en nivel regular y pasaron a nivel alto de procrastinación, se puede justificar la actitud, porque al no existir un cierto tipo de presión a los estudiantes, estos tienden a postergar más sus actividades académicas, por otro lado existe 12 rangos positivos, quienes de un nivel alto de procrastinación a nivel regular, finalmente se tuvo 2 empates.

En resumen, los datos muestran que la técnica del pomodoro tuvo un impacto considerable en la reducción de la procrastinación en el grupo experimental, llevando a una disminución significativa en la media de procrastinación. Por otro lado, el grupo control no experimentó un cambio significativo, permaneciendo en niveles altos de procrastinación. La significación estadística confirma que los resultados observados en el grupo experimental son estadísticamente significativos, apoyando la eficacia de la técnica del pomodoro en la mejora de la gestión del tiempo.

### Hipótesis específica 1

**H1:** La Técnica de Pomodoro influye significativamente en la mitigación de la falta de motivación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.

**H0:** La Técnica de Pomodoro no influye en la mitigación de la falta de motivación en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 Charamuray de Chumbivilcas, Cusco – 2024.

**Tabla 16**

*Estadística de muestra emparejadas - Hipótesis específica 1*

|                                                                          |                  | N               | Rango promedio | Suma de rangos |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Posttest Falta de motivación (G.E) - Pretest Falta de motivación (G.E)   | Rangos negativos | 0 <sup>a</sup>  | 11,00          | 231,00         |
|                                                                          | Rangos positivos | 21 <sup>b</sup> | ,00            | ,00            |
|                                                                          | Empates          | 3 <sup>c</sup>  |                |                |
|                                                                          | Total            | 24              |                |                |
| Posttest Falta de motivación (G.C.) - Pretest Falta de motivación (G.C.) | Rangos negativos | 17 <sup>d</sup> | 9,00           | 153,00         |
|                                                                          | Rangos positivos | 0 <sup>e</sup>  | ,00            | ,00            |
|                                                                          | Empates          | 7 <sup>f</sup>  |                |                |
|                                                                          | Total            | 24              |                |                |

a. Posttest Falta de motivación (G.E) < Pretest Falta de motivación (G.E)  
b. Posttest Falta de motivación (G.E) > Pretest Falta de motivación (G.E)  
c. Posttest Falta de motivación (G.E) = Pretest Falta de motivación (G.E)  
d. Posttest Falta de motivación (G.C.) < Pretest Falta de motivación (G.C.)  
e. Posttest Falta de motivación (G.C.) > Pretest Falta de motivación (G.C.)  
f. Posttest Falta de motivación (G.C.) = Pretest Falta de motivación (G.C.)

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Tabla 17**

*Prueba de Wilcoxon*

|                        | Posttest Falta de motivación (G.E) - Pretest Falta de motivación (G.E) | Posttest Falta de motivación (G.C.) - Pretest Falta de motivación (G.C.) |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Z                      | -4,179 <sup>b</sup>                                                    | -4,123 <sup>b</sup>                                                      |
| Sig. asin. (bilateral) | ,000                                                                   | ,000                                                                     |

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon  
b. Se basa en rangos positivos.

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica.

### **Interpretación**

La tabla 16 y 17 muestran los niveles de falta de motivación en los grupos experimental y control antes y después de la intervención. El valor de la significación bilateral en el análisis estadístico fue inferior a 0.050. Este valor menor al umbral del 5% permite aceptar la hipótesis alterna, que indica que la intervención tuvo un efecto significativo en la reducción de la falta de motivación en el grupo experimental. La comparación entre el posttest y el pretest en la dimensión de Falta de Motivación dentro del Grupo Experimental (G.E.) muestra una mejora en los niveles de motivación de los estudiantes tras la implementación de la intervención.

Dado que no se registraron rangos negativos, se concluye que ningún estudiante presentó una disminución en su motivación luego de la intervención, lo que indica una ausencia de retrocesos en este aspecto. Por otro lado, 21 estudiantes reflejaron un aumento en su nivel de motivación, lo que sugiere que la estrategia aplicada generó un impacto favorable en su disposición hacia el aprendizaje. Mientras tanto, tres estudiantes mantuvieron el mismo nivel de motivación, sin cambios significativos.

Estos hallazgos evidencian la efectividad de la intervención utilizada, como la aplicación de la técnica del Pomodoro, en la reducción de la falta de motivación en la mayoría de los estudiantes, favoreciendo una actitud más positiva frente a sus estudios.

El análisis de la comparación entre el posttest y el pretest en la dimensión de "Falta de Motivación" dentro del Grupo Control (G.C.) muestra una tendencia negativa en los niveles de motivación de los estudiantes.

Se observa que 17 estudiantes presentaron una disminución en su motivación, lo que indica que sin la aplicación de la intervención, su actitud hacia el aprendizaje empeoró. Además, ningún estudiante experimentó una mejora en su motivación, lo que evidencia la falta de un estímulo efectivo para potenciar su interés académico. Por otro lado, siete

estudiantes mantuvieron su nivel de motivación sin cambios significativos, lo que sugiere estabilidad en algunos casos, pero sin avances.

Estos resultados reflejan la importancia de implementar estrategias adecuadas para fortalecer la motivación en los estudiantes. La ausencia de una intervención específica en el grupo control parece haber contribuido al deterioro de la motivación, lo que resalta la efectividad de metodologías activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El análisis comparativo de ambos grupos muestra que el grupo experimental logró una reducción notable en la falta de motivación, mientras que el grupo control mantuvo niveles elevados. La intervención aplicada al grupo experimental parece haber sido efectiva para mejorar la motivación, lo que a su vez puede haber influido positivamente en otros aspectos, como la gestión del tiempo y la procrastinación. Por otro lado, la falta de cambio en el grupo control sugiere que la intervención no tuvo el mismo impacto en este grupo, destacando la necesidad de estrategias más efectivas para abordar la falta de motivación en contextos similares.

## Hipótesis específica 2

**H1:** La Técnica del Pomodoro influye significativamente en la reducción de la desorganización académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.

**H0:** La Técnica del Pomodoro no influye en la reducción de la desorganización académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.

**Tabla 18**

*Estadística de muestras emparejadas - Hipótesis específica 2*

|                                                                  |                  | N               | Rango promedio | Suma de rangos |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Posttest Desorganización (G.E) - Pretest Desorganización (G.E)   | Rangos negativos | 0 <sup>a</sup>  | 11,00          | 231,00         |
|                                                                  | Rangos positivos | 21 <sup>b</sup> | ,00            | ,00            |
|                                                                  | Empates          | 3 <sup>c</sup>  |                |                |
|                                                                  | Total            | 24              |                |                |
| Posttest Desorganización (G.C.) - Pretest Desorganización (G.C.) | Rangos negativos | 12 <sup>d</sup> | 6,50           | 78,00          |
|                                                                  | Rangos positivos | 0 <sup>e</sup>  | ,00            | ,00            |
|                                                                  | Empates          | 12 <sup>f</sup> |                |                |
|                                                                  | Total            | 24              |                |                |

a. Posttest Desorganización (G.E) < Pretest Desorganización (G.E)  
b. Posttest Desorganización (G.E) > Pretest Desorganización (G.E)  
c. Posttest Desorganización (G.E) = Pretest Desorganización (G.E)  
d. Posttest Desorganización (G.C.) < Pretest Desorganización (G.C.)  
e. Posttest Desorganización (G.C.) > Pretest Desorganización (G.C.)  
f. Posttest Desorganización (G.C.) = Pretest Desorganización (G.C.)

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Tabla 19**

*Prueba de Wilcoxon*

|                        | Posttest Desorganización (G.E) -<br>Pretest Desorganización (G.E) | Posttest Desorganización (G.C.) - Pretest<br>Desorganización (G.C.) |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Z                      | -4,144 <sup>b</sup>                                               | -3,176 <sup>b</sup>                                                 |
| Sig. asin. (bilateral) | ,000                                                              | ,001                                                                |

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon  
b. Se basa en rangos positivos.

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

### **Interpretación**

La tabla 18 y 19 presenta los datos sobre los niveles de desorganización en los grupos experimental y control antes y después de la intervención en el posttest y el pretest en la dimensión de desorganización muestra diferencias significativas entre el Grupo Experimental (G.E.) y el Grupo Control (G.C.), reflejando el impacto de la intervención aplicada. En relación al valor de la significación bilateral en el análisis estadístico fue inferior a 0.050. Este valor menor al umbral del 5% permite aceptar la hipótesis alterna, que indica que la intervención tuvo un efecto significativo en la reducción en la desorganización académica en el grupo experimental.

En el Grupo Experimental, se observa que ningún estudiante presentó un aumento en su nivel de desorganización después de la intervención. Por el contrario, 21 estudiantes mostraron una mejora, reduciendo su nivel de desorganización, lo que sugiere que la estrategia aplicada fue efectiva para fomentar hábitos organizativos. Solo tres estudiantes mantuvieron el mismo nivel de desorganización, sin cambios significativos.

En el Grupo Control, los resultados fueron distintos. Doce estudiantes presentaron un aumento en su nivel de desorganización, lo que indica un retroceso en sus hábitos de estudio. Además, ningún estudiante logró mejorar su nivel de organización, evidenciando la ausencia de un estímulo positivo que favorezca el orden en sus actividades académicas. Por otro lado, doce estudiantes mantuvieron su nivel de desorganización sin variaciones, lo que refleja estabilidad, pero sin avances en esta dimensión.

Estos resultados resaltan la efectividad de la intervención aplicada en el Grupo Experimental, demostrando que estrategias dirigidas pueden contribuir a mejorar la organización en los estudiantes, mientras que la falta de estas puede generar un aumento en la desorganización, como ocurrió en el Grupo Control.

### Hipótesis específica 3

**H1:** La Técnica de Pomodoro influye significativamente en la disminución de la evasión de responsabilidades en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.

**H0:** La Técnica de Pomodoro influye significativamente en la disminución de la evasión de responsabilidades en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.

**Tabla 20**

*Estadística de muestras emparejadas - Hipótesis específica 3*

|                          |                  | N               | Rango promedio | Suma de rangos |
|--------------------------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Posttest Evasión de la   | Rangos negativos | 3 <sup>a</sup>  | 11,03          | 176,50         |
| responsabilidad (G.E) -  | Rangos positivos | 16 <sup>b</sup> | 4,50           | 13,50          |
| Pretest Evasión de la    | Empates          | 5 <sup>c</sup>  |                |                |
| responsabilidad (G.E)    | Total            | 24              |                |                |
| Posttest Evasión de la   | Rangos negativos | 17 <sup>d</sup> | 9,00           | 153,00         |
| responsabilidad (G.C.) - | Rangos positivos | 0 <sup>e</sup>  | ,00            | ,00            |
| Pretest Evasión de la    | Empates          | 7 <sup>f</sup>  |                |                |
| responsabilidad (G.C.)   | Total            | 24              |                |                |

a. Posttest Evasión de la responsabilidad (G.E) < Pretest Evasión de la responsabilidad (G.E)  
b. Posttest Evasión de la responsabilidad (G.E) > Pretest Evasión de la responsabilidad (G.E)  
c. Posttest Evasión de la responsabilidad (G.E) = Pretest Evasión de la responsabilidad (G.E)  
d. Posttest Evasión de la responsabilidad (G.C.) < Pretest Evasión de la responsabilidad (G.C.)  
e. Posttest Evasión de la responsabilidad (G.C.) > Pretest Evasión de la responsabilidad (G.C.)  
f. Posttest Evasión de la responsabilidad (G.C.) = Pretest Evasión de la responsabilidad (G.C.)

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica

**Tabla 21**

*Prueba de Wilcoxon*

|                        | Posttest Evasión de la responsabilidad<br>(G.E) - Pretest Evasión de la<br>responsabilidad (G.E) | Posttest Evasión de la responsabilidad<br>(G.C.) - Pretest Evasión de la<br>responsabilidad (G.C.) |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Z                      | -3,386 <sup>b</sup>                                                                              | -3,758 <sup>b</sup>                                                                                |
| Sig. asin. (bilateral) | ,001                                                                                             | ,000                                                                                               |

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon  
b. Se basa en rangos positivos.

*Nota:* Información consolidada del test de procrastinación académica.



### **Interpretación**

Las tablas 20 y 21 refieren sobre el análisis comparativo entre el posttest y el pretest en la dimensión de evasión de la responsabilidad evidencia diferencias notables entre el Grupo Experimental (G.E.) y el Grupo Control (G.C.), lo que refleja el impacto de la intervención aplicada. En cuanto al valor de la significación bilateral en el análisis estadístico fue inferior a 0.050. Este valor menor al umbral del 5% permite aceptar la hipótesis alterna, que indica que la intervención tuvo un efecto significativo en la reducción de la evasión de la responsabilidad en el grupo experimental.

En el Grupo Experimental, se observa que 16 estudiantes mejoraron, reduciendo su tendencia a evadir responsabilidades académicas después de la intervención, lo que indica un efecto positivo de la estrategia utilizada. Solo tres estudiantes mostraron un retroceso, aumentando su nivel de evasión de la responsabilidad, mientras que cinco mantuvieron su nivel sin cambios.

Por otro lado, en el Grupo Control, los resultados muestran una tendencia opuesta. Diecisiete estudiantes aumentaron su nivel de evasión de la responsabilidad, lo que indica un deterioro en su compromiso académico. Ningún estudiante logró mejorar en esta dimensión, mientras que siete mantuvieron el mismo nivel de evasión antes y después del periodo de estudio.

Estos resultados sugieren que la intervención aplicada en el Grupo Experimental fue efectiva para fomentar una mayor responsabilidad académica, reduciendo la tendencia a evadir obligaciones. En contraste, la ausencia de estrategias en el Grupo Control parece haber generado un incremento en la evasión de la responsabilidad, lo que resalta la importancia de aplicar técnicas que promuevan el compromiso y la autonomía en los estudiantes.

### 4.3 Discusión de resultados

En esta sección se realizó una comparación de resultados entre los hallazgos de la investigación y los antecedentes, comenzando por el objetivo general y los específicos.

El hallazgo del objetivo general fue el siguiente: La prueba estadística realizada demuestra que la intervención basada en la Técnica Pomodoro tuvo un efecto significativo en la reducción de la procrastinación académica dentro del grupo experimental. Los resultados del grupo experimental reflejan una mejora sustancial, con 21 estudiantes mostrando una reducción en sus niveles de procrastinación y sin casos en los que esta haya aumentado. Solo 3 estudiantes mantuvieron su nivel inicial, lo que sugiere que, aunque la Técnica Pomodoro benefició a la mayoría, algunos casos pueden requerir estrategias complementarias para generar cambios significativos.

Por otro lado, el grupo control presentó una tendencia opuesta, con 10 estudiantes que empeoraron su nivel de procrastinación al pasar de un nivel regular a un nivel alto. Esto sugiere que, en ausencia de una intervención estructurada, la procrastinación puede intensificarse con el tiempo. Sin embargo, 12 estudiantes lograron disminuir su procrastinación de un nivel alto a regular, lo que podría estar relacionado con factores individuales como el desarrollo de hábitos personales o la influencia de su entorno académico. Finalmente, 2 estudiantes no mostraron cambios en su nivel de procrastinación. Estos resultados se compararon con los de Rodríguez et al. (2020), donde la técnica del Pomodoro fue valorada positivamente por la mayoría de los estudiantes, facilitando la adquisición de competencias.

Asimismo se halló a Costales et al. (2021) quienes hallaron que la puntuación que se obtuvo en el pretest, cuando los estudiantes no utilizaron la Técnica Pomodoro y la puntuación en el posttest, donde sí aplicaron dicha técnica, son significativas. Además, el incremento de la varianza, con un valor de 1.14, evidencia que la técnica resulta efectiva.

Asimismo, el análisis realizado mediante ANOVA, con una tasa crítica de 3.79, respalda aún más la eficacia de la técnica.

El hallazgo del primer objetivo específico: Los resultados obtenidos evidencian que la aplicación de la Técnica Pomodoro tuvo un impacto positivo en la motivación académica de los estudiantes del Grupo Experimental. La ausencia de rangos negativos indica que ningún estudiante experimentó una disminución en su motivación tras la intervención, mientras que la mayoría (21 estudiantes) mostró mejoras significativas en este aspecto. Esto sugiere que la estrategia utilizada favoreció una actitud más positiva hacia el aprendizaje y la autorregulación del tiempo de estudio.

En contraste, el Grupo Control, que no recibió la intervención, presentó un patrón opuesto, con una disminución en la motivación de 17 estudiantes y sin mejoras en ningún caso. Esto sugiere que la falta de una estrategia estructurada para la gestión del tiempo y el autocontrol contribuyó al deterioro de su actitud hacia el aprendizaje.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de implementar estrategias como la Técnica Pomodoro para reducir la procrastinación y fortalecer la motivación en estudiantes de secundaria, promoviendo así un mejor desempeño académico y hábitos de estudio más efectivos. Los resultados presentan similitud con los del autor Cruz (2019) El análisis de esta afirmación destaca la relevancia de las estrategias de afrontamiento en la reducción de la procrastinación académica. Al indicar que estas estrategias tuvieron una influencia significativa, se resalta su efectividad para mejorar los hábitos de estudio y la gestión del tiempo en los estudiantes. Asimismo, se menciona que la metodología utilizada en la investigación establece un marco de referencia para futuros estudios, lo que sugiere que el diseño empleado es sólido y replicable. Esto implica que otros investigadores pueden basarse en este enfoque para seguir explorando la relación entre estrategias de afrontamiento y procrastinación, validando y ampliando los hallazgos obtenidos.

En concordancia con lo planteado por Widya et al. (2022), los hallazgos de esta investigación respaldan que la técnica Pomodoro constituye una estrategia eficaz para incrementar el rendimiento estudiantil en actividades que demandan organización, atención sostenida y autorregulación del aprendizaje, en consecuencia, los resultados evidencian diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo de control. En la fase de preprueba, el grupo experimental obtuvo un promedio de 77.20, ligeramente inferior al promedio del grupo de control (79.00). Esto muestra que, antes de la aplicación de la técnica Pomodoro, ambos grupos presentaban un nivel de desempeño similar, con una ligera ventaja para el grupo de control.

Sin embargo, en la fase de postprueba se observa un cambio relevante. El grupo experimental alcanzó un promedio de 87.40, superando claramente al grupo de control, que registró un promedio de 79.20. Este incremento de más de diez puntos en el grupo experimental refleja un progreso notable tras la intervención, mientras que el grupo de control mantuvo un desempeño casi constante respecto a la fase inicial.

Continuando con los hallazgos del segundo objetivo específico, el análisis de los resultados indica que la intervención aplicada en el Grupo Experimental tuvo un impacto positivo en la reducción de la desorganización académica. La ausencia de rangos negativos demuestra que ningún estudiante experimentó un aumento en su desorganización tras la implementación de la estrategia. Por el contrario, la mejora observada en 21 estudiantes sugiere que la técnica utilizada promovió una mejor gestión del tiempo y planificación de tareas, facilitando la adopción de hábitos organizativos más efectivos. Aunque tres estudiantes no mostraron cambios en su nivel de desorganización, la tendencia general refleja un avance significativo.

En contraste, el Grupo Control mostró una tendencia opuesta, evidenciando la falta de una intervención que fomentara la organización. Doce estudiantes incrementaron su nivel de

desorganización, lo que indica un deterioro en sus hábitos de estudio, posiblemente debido a la ausencia de estrategias de planificación estructurada. Además, al no registrarse mejoras en la organización de los estudiantes, se refuerza la idea de que sin una intervención específica, los hábitos desorganizados tienden a mantenerse o incluso empeorar. Finalmente, el hecho de que otros doce estudiantes hayan mantenido su nivel de desorganización sugiere una estabilidad en sus hábitos, pero sin avances en la optimización de su desempeño académico.

Estos resultados fueron similares a los de los autores Lescano y Vargas (2025) donde los hallazgos revelan una variedad de enfoques en los objetivos de los programas, los cuales se centran en desarrollar competencias como la autorregulación, la gestión del tiempo, la autoeficacia, la motivación, la inteligencia emocional, así como en afrontar el estrés y la ansiedad. La mayoría de estas intervenciones se enmarcan en modelos cognitivo

Finalmente, el hallazgo del tercer objetivo específico mostró que, el análisis de los resultados evidencia la efectividad de la intervención en la reducción de la evasión de responsabilidades académicas en el Grupo Experimental. La mejora observada en 16 estudiantes sugiere que la estrategia aplicada favoreció el desarrollo de mayor compromiso con sus tareas escolares. Además, la ausencia de un número significativo de retrocesos en este grupo (solo tres casos) y la estabilidad de cinco estudiantes refuerzan la idea de que la intervención tuvo un impacto mayormente positivo.

En contraste, el Grupo Control mostró una tendencia negativa, con 17 estudiantes que incrementaron su nivel de evasión de la responsabilidad académica. Esto indica que, sin una estrategia específica de intervención, los estudiantes tienden a posponer aún más sus deberes, lo que puede afectar su rendimiento y compromiso con el aprendizaje. El hecho de que ningún estudiante haya mejorado en esta dimensión resalta la falta de mecanismos naturales que fomenten la responsabilidad sin una intervención externa.

Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias que promuevan la

responsabilidad académica, ya que la falta de intervención parece favorecer un aumento en la procrastinación y la evasión de tareas escolares. Estos resultados se compararon con los de Hernández (2024) donde presentó una propuesta de intervención desarrolla en el alumnado de educación secundaria la capacidad para autorregular su aprendizaje, y como consecuencia reducir conductas de procrastinación y mejorar el nivel de rendimiento académico.

## CONCLUSIONES

**Primera:** Se determinó que la Técnica de Pomodoro influye significativamente en la mitigación de la procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 Charamuray de Chumbivilcas, Cusco – 2024, ya que el valor de significación bilateral fue inferior a 0.050, lo que indica que se cumple el umbral del 5%. Este resultado permite aceptar la hipótesis alterna (tabla 15), en cuanto a los resultados del grupo experimental, el análisis mediante la prueba de Wilcoxon muestra 21 rangos positivos, lo que evidencia una disminución en la procrastinación de los estudiantes tras la aplicación de la Técnica Pomodoro. No se registraron rangos negativos, lo que significa que ningún estudiante empeoró su nivel de procrastinación. Por otro lado, se identificaron 3 empates, lo que indica que estos estudiantes mantuvieron su condición antes y después de la intervención. Respecto al grupo control, se identificaron 10 rangos negativos, lo que sugiere que los estudiantes que inicialmente tenían un nivel regular de procrastinación pasaron a un nivel alto. Por otro lado, se observaron 12 rangos positivos, por tanto estos estudiantes, pasaron de un nivel alto a uno regular. Finalmente, hubo 2 empates (tabla 14), reflejando que estos estudiantes no presentaron cambios en su nivel de procrastinación.

**Segunda:** Se estableció que la Técnica de Pomodoro influye significativamente en la mitigación de la falta de motivación en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 Charamuray de Chumbivilcas, Cusco – 2024, ya que existe una ausencia de rangos negativos lo que indica que ningún estudiante experimentó una disminución en su motivación después de la intervención. En cambio, 21 estudiantes evidenciaron un incremento en su nivel de motivación, lo que sugiere que la estrategia aplicada tuvo un efecto positivo en su actitud hacia el aprendizaje. Asimismo, tres estudiantes no mostraron variaciones en su motivación, manteniéndose en el mismo nivel antes y

después de la intervención. Estos resultados reflejan la efectividad de la intervención implementada, en este caso, la Técnica Pomodoro, en la disminución de la falta de motivación, promoviendo una disposición más favorable hacia el estudio. Por otro lado, el análisis del Grupo Control (G.C.), que no recibió la intervención, muestra una tendencia negativa en la motivación de los estudiantes. En este grupo, 17 estudiantes registraron una disminución en su motivación (tabla 16), lo que sugiere que sin una estrategia de apoyo, su interés por el aprendizaje se vio afectado negativamente. Además, no se observó ninguna mejora en la motivación de los participantes, lo que evidencia la ausencia de estímulos efectivos para fortalecer su compromiso académico. Por último, siete estudiantes permanecieron con el mismo nivel de motivación, lo que refleja estabilidad en algunos casos, aunque sin avances significativos.

**Tercera:** Se identificó que la Técnica de Pomodoro influye significativamente en la mitigación de la desorganización académica en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 Charamuray de Chumbivilcas, Cusco – 2024, ya que estadísticamente se cumplió con la regla, ya que el valor de la significación bilateral es igual a 0,000 por ser menor al 0,050 se acepta la hipótesis alterna (tabla 18), en cuanto al Grupo Experimental, se observa que ningún estudiante presentó un aumento en su nivel de desorganización después de la intervención, por el contrario, 21 estudiantes mostraron una mejora, reduciendo su nivel de desorganización, lo que sugiere que la estrategia aplicada fue efectiva para fomentar hábitos organizativos. Solo tres estudiantes mantuvieron el mismo nivel de desorganización, sin cambios significativos, en el Grupo Control, los resultados fueron distintos. Doce estudiantes presentaron un aumento en su nivel de desorganización, lo que indica un retroceso en sus hábitos de estudio, además, ningún estudiante logró mejorar su nivel de organización,



evidenciando la ausencia de un estímulo positivo que favorezca el orden en sus actividades académicas. Por otro lado, doce estudiantes mantuvieron su nivel de desorganización sin variaciones (tabla 17), lo que refleja estabilidad, pero sin avances en esta dimensión.

**Cuarta:** Se estableció que la Técnica de Pomodoro influye significativamente en la mitigación de la evasión de responsabilidades en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 Charamuray de Chumbivilcas, Cusco – 2024, ya que el valor del sig. Bilateral es menor al 5% se acepta la hipótesis alterna (tabla 20), en relación al Grupo Experimental, se evidenció que 16 estudiantes lograron disminuir su tendencia a evadir responsabilidades académicas tras la intervención, lo que sugiere un impacto positivo de la estrategia aplicada, en contraste, tres estudiantes experimentaron un aumento en su nivel de evasión, reflejando un retroceso, mientras que cinco mantuvieron su comportamiento sin modificaciones, en el Grupo Control, los resultados mostraron un patrón contrario. Diecisiete estudiantes incrementaron su nivel de evasión de la responsabilidad (tabla 19), lo que sugiere una disminución en su compromiso académico. Asimismo, ningún estudiante presentó mejoras en esta dimensión, y siete mantuvieron el mismo nivel de evasión antes y después del estudio.

## RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda al director de la Institución Educativa integrar la Técnica del

Pomodoro en el plan de estudios como una herramienta recomendada para la gestión del tiempo y la reducción de la procrastinación, asimismo involucrar a los padres y tutores en el proceso, proporcionándoles información y recursos para apoyar a sus hijos en la implementación de la técnica en casa, también es una estrategia valiosa.

**Segunda:** Se recomienda al director de la I.E. coordinar con la investigadora para realizar

talleres sobre la técnica del Pomodoro, asimismo realizar un seguimiento de evaluaciones periódicas para monitorear el progreso de los estudiantes y la efectividad continua de la técnica, haciendo ajustes según sea necesario.

**Tercera:** Se recomienda a los docentes de la I.E. utilizar la Técnica del Pomodoro en todas

las asignaturas, promoviendo su adopción generalizada para ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos de estudio consistente y organizado, tanto en las aulas como durante las sesiones de aprendizaje, ya que ha demostrado ser efectiva en reducir la procrastinación y mejorar la organización.

**Cuarta:** Se recomienda a los investigadores que el tema sobre la Técnica del pomodoro y la

evasión de las responsabilidades es un tema amplio, que se puede seguir investigando, se sugiere realizar programas para disminuir la evasión de responsabilidades académicas que los estudiantes tienen, asimismo a los padres de familia darle las condiciones a los estudiantes para que sigan con la técnica del Pomodoro en sus hogares.

## REFERENCIA

Alfie , K. (Noviembre de 2008). *Por Qué Está Sobrevalorada La Autodisciplina - Alfie Kohn*.

Obtenido de La (inquietante) teoría y práctica del control desde dentro:

<https://www.alfiekohn.org/espanol/por-que-esta-sobrevalorada-la-autodisciplina/>

Alarcón-Alvial, M. A., Oyanadel, C. R., Castro-Carrasco, P. J., & González, I. N. (2020).

Teorías subjetivas de profesores sobre gestión del tiempo instruccional y clima de aula. *Información tecnológica*, 31(5), 173-184.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718/07642020000500173&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718/07642020000500173&script=sci_abstract)

Álvarez, D. y Lobo, G., (2019) El tiempo, uso y abuso, *Inf. Tecnol.*, 31(2), 73-80.

<https://doi.org/10.4067/S0718-07642020000200073>

Arévalo, E. (2011). Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en

Adolescentes (EPA). Universidad Privada Antenor Orrego.

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_949672e1e5cc11bbee592d9fb21c721b](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_949672e1e5cc11bbee592d9fb21c721b)

Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la

investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66-78.

[https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)

Ariely, D. (2008). *Previsiblemente irracional. Las fuerzas ocultas que dan forma a nuestra*.

Nueva York: Harper.

[https://www.google.com/search?q=Ariely%2C+D.+\(2008\).+Previsiblemente+irracional.+Las+fuerzas+ocultas+que+dan+forma+a+nuestra.+Nueva+York%3A+Harper.](https://www.google.com/search?q=Ariely%2C+D.+(2008).+Previsiblemente+irracional.+Las+fuerzas+ocultas+que+dan+forma+a+nuestra.+Nueva+York%3A+Harper.)

Atalaya , L., & García , A. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de*

*Investigación en Psicología*, 363 - 378.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162710>

- Catalán, J., (2016) Hacia la formulación de una teoría general de las teorías subjetivas,  
<https://doi.org/10.5027/psicoperspectivasVol15-Issue1-fulltext-739>,  
 Psicoperspectivas, 15(1), 53–65.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-69242016000100006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242016000100006)
- Castellanos Cárdenas, M. T., Guarnizo Castillo , C. A., & Salamanca Camargo, Y. (2011).  
 Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de  
 psicología de. *International Journal of Psychological Research*, 50 - 57.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>
- Cirillo, Francesco (2018) *La técnica Pomodoro El famoso método para gestionar el tiempo  
 que ha cambiado la vida a 2 millones de personas* editorial Fotocomposición: Pleca  
 Digital, S. L. U. [https://www.lms.cl/web/wp-](https://www.lms.cl/web/wp-content/uploads/2020/03/M%C3%A9todo-Pomodoro-1.pdf)  
[content/uploads/2020/03/M%C3%A9todo-Pomodoro-1.pdf](https://www.lms.cl/web/wp-content/uploads/2020/03/M%C3%A9todo-Pomodoro-1.pdf)
- Costales, J., Abellana, J., & Gracia , J. (2021). A learning assessment applying pomodoro  
 technique as a productivity tool for online learning. *Revista Mapúa University*, 4(4),  
 21 - 30. DOI: 10.1145/3498765.3498844
- Cuadra, D., Salgado, J., Lería, F., y Menares, N., (2018) Teorías subjetivas en docentes sobre  
 el aprendizaje y desarrollo socioemocional: Un estudio de caso Rev. Edu., 42, 250–  
 271. <https://doi.org/10.15517/revedu.v42i2.25659>,
- Cuadra-Martínez, D., Castro, P., Vystrčilová, P., y Jancic-Mogliacci, R., (2017) A review of  
 research on teacher's subjective theories: Contributions to the study of teacher  
 education, *Psychol. Educ.*, 54(3),1-22.  
<https://www.redalyc.org/journal/440/44055139014/44055139014.pdf>
- Cruz Gaytán, D. A. (2019). Programa de estrategias de afrontamiento en la procrastinación  
 académica en estudiantes de pre grado de una universidad privada de Trujillo.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/326609858.pdf>

- Chan-Bazalar, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Temática Psicológica*, 53 - 62.  
DOI: <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>
- ENLA. (2023). ENLA 2023 Resultados de aprendizaje Cusco. 12(13).  
[http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/05/PPTRegional\\_ENLA2023\\_Cusco.pdf](http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/05/PPTRegional_ENLA2023_Cusco.pdf)
- Frydenberg, , E., & Lewis, R. (1990). *Adolescent Coping Scale*. Australia: ACER.  
<https://www.acer.org/files/adolescent-coping-scale-2-long-form-kylie-sample.pdf>
- Hernández Martín, C. (2024). La procrastinación en el alumnado de Educación Secundaria: una propuesta de intervención psicopedagógica para su prevención. *[Tesis de Maestría - Universidad de Valladolid]*  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/73668/TFM-G2049.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, *repositorio. uasb. edu. bo*, 8080.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Madero González, C. M. (2022). *El uso de la gamificación como estrategia para incrementar el aprendizaje significativo en adultos* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/23181>
- Lawrence Freedman . (2016). *Estrategia. Una historia* . Madrid - España: La Esfera de Los Libros. <https://www.esferalibros.com/uploads/ficheros/libros/primeras-paginas/201609/primeras-paginas-estrategia-es.pdf>

- Lescano L. L. & Vargas N. V. (2025) Intervenciones para reducir la procrastinación académica y sus efectos en estudiantes universitarios. *[Tesis de maestría - Universidad Peruana Cayetano Heredia]*  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/16965/Intervenciones\\_LescanoRamirez\\_Lilian.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/16965/Intervenciones_LescanoRamirez_Lilian.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Méndez. (2022). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6065>
- MINEDU (2020). *Resultados de las Evaluaciones Nacionales de Logros de Aprendizaje 2019*. Lima. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6909>
- Pardo Bolívar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ramírez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 31 - 44.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Pérez, A., Ferrer, R., y García, E., (2015) Tiempo escolar y subjetividad: significaciones sobre la práctica docente en escuelas de tiempo completo, *Rev Mex Inv Educ*, 20(65), 507–527. <https://www.redalyc.org/pdf/140/14035408009.pdf>
- Pérez, J. C., Gema, A. S., Faiad, Y., & Sánchez, M. (2020). Aprendizaje de metacognición .  
doi:<https://doi.org/10.1007/s11409-022-09315-w>
- Pérez Zorrilla, J. (2016). La regulación de la jornada docente en perspectiva comparada: los casos de Argentina, Brasil, Chile y Uruguay. *Propuesta educativa*, (45), 10-20.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4030/403047128003.pdf>
- Pychyl, T. (2018). *¿Qué es la procrastinación? ¿Por qué es importante?* Madrid - España: Urano.  
[https://www.mmaompe.org/blog/procrastinacion?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=10](https://www.mmaompe.org/blog/procrastinacion?gad_source=1&gad_campaignid=10)

951340846&gbraid=0AAAAACS8ppWi4pk6Gr5f2hc\_0Ye0xZYfD&gclid=Cj0KCQj  
wwsrFBhD6ARIsAPnUFD2xIrdtg8xehCe\_Lm2WxwaLwHMn9kZzcoTXoNwhcgIRO  
O7N9F3F0kAaAIUDEALw\_wcB

Portocarrero , E., & Fernández-Monge, L. (2023). Procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa en tiempo de pandemia. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 14(6), 42 - 53. doi:<https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/125/288>

Sánchez, J. (2012). *Procrastinación*. . Barcelona: Planeta.

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Steel, P. (2007). *Procrastinación* . España: España. Doi:

<https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>

Strasser, K., Lissi, M. R., & Silva, M. (2009). Gestión del tiempo en 12 salas chilenas de kindergarten: recreo, colación y algo de instrucción. *Psykhé (Santiago)*, 18(1), 85-96. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282009000100008>

Rodríguez-Romero, B., Vidal, I. R., & Viñas-Diz, S. (2020). Aplicación de la técnica del Pomodoro durante las sesiones magistrales. In *Contextos universitarios transformadores: boas práticas no marco dos GID* (pp. 579-582). Servizo de Publicacións. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7615340>

Rodríguez, V. X. & Clarian S. E. (2022). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de último año de la carrera de psicología de una universidad particular en Breña-2020. <https://hdl.handle.net/11537/30756>

Vasquez-Echeverria, A. (2011). Experiencia Subjetiva del Tiempo y su Influencia en el Comportamiento: Revisión y Modelos (Subjective experience of time and its influence on behavior: review and models). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27 (2), 215-223. <https://www.scielo.br/j/ptp/a/5sDFDjWzp6npK6KN4yPn5qQ/?format=pdf&lang=pt>

Vázquez Valverde , C., Crespo López , M., & Ring, J. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Clínica en Psiquiatría y Psicología, capítulo 31*, 307 - 324.

<https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2004/01/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf>

Velásquez Contreras, A. (2007). La oraganización, el sistema y su dinámica: una versión desde Niklas Luhmann. *Revista Escuela de Administración de*, Revista Escuela de Administración <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue1-fulltext-739>

Widya E., Sulistyaningsih S. & Syakur A. (2022). *La eficacia de la técnica Pomodoro en la calidad de la escritura de textos descriptivos de los estudiantes*. Jurnal Basicedu, 3(6) 3384 – 3390 DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2619>

Zimmerman, B. (2000). *Alcanzando la autorregulación: Una perspectiva cognitiva social, Manual de autorregulación*. Editorial Boekaerts.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780121098902500317>



# ANEXOS

### Matriz de consistencia

**Título:** TÉCNICA DE POMODORO PARA LA MITIGACIÓN DE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 56258 DE CHARAMURAY – CHUMBIVILCAS - CUSCO – 2024

| Problema general                                                                                                                                                                                                                                                           | Objetivo general                                                                                                                                                                                                                                                               | Hipótesis general                                                                                                                                                                                                                                                                           | Variables de estudio                                                                                                                                                                                                       | Metodología                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿En qué medida la técnica del pomodoro influye en la mitigación de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco – 2024?                                                                | Explicar la influencia de la técnica del pomodoro en la mitigación de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco – 2024.                                                                 | La técnica del pomodoro influye significativamente en la mitigación de la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco – 2024.                                                                             | <b>Variable independiente</b><br><br>Estrategia de pomodoro <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación</li> <li>- Seguimiento</li> <li>- Registro</li> <li>- Procesamiento</li> <li>- Visualización</li> </ul> | <b>TIPO:</b><br>Aplicada<br><b>NIVEL</b><br>Explicativo<br><b>DISEÑO:</b><br>Cuasi-experimental<br><br><b>Población:</b> 48 estudiantes<br><br><b>Muestreo</b> no probabilístico a conveniencia.                   |
| Problemas específicos                                                                                                                                                                                                                                                      | Objetivos específicos                                                                                                                                                                                                                                                          | Hipótesis específicas                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |
| ¿Cuál es la influencia de la técnica del pomodoro en la mitigación de la falta de motivación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco – 2024?<br><br>¿Cuál es la influencia de la técnica del pomodoro en la | Determinar la influencia de la técnica del pomodoro en la mitigación de la falta de motivación en estudiantes de la Institución Educativa N° 56258 Charamuray de Chumbivilcas - Cusco - 2024.<br><br>Determinar la influencia de la técnica del pomodoro en la reducción de la | La técnica del pomodoro influye significativamente en la mitigación de la falta de motivación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024<br><br>La técnica del pomodoro influye significativamente en la reducción de la | <b>Variable dependiente</b><br><br>Procrastinación académica<br><b>Dimensiones</b><br>Falta de motivación<br>Desorganización<br>Evasión de la responsabilidad.                                                             | <b>Muestreo</b> no probabilístico a conveniencia.<br><br><b>Muestra</b><br>G.E. = 24 estudiantes de 1ro y 2do. De secundaria.<br>G.C. = 24 estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria.<br><br><b>Instrumento:</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|
| <p>reducción de la desorganización en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco – 2024?</p> <p>¿Cuál es la influencia de la técnica del pomodoro en la disminución de la evasión de la responsabilidad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco – 2024?</p> | <p>desorganización en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco – 2024</p> <p>Determinar la influencia de la técnica de pomodoro en la disminución de la evasión de responsabilidades en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco - 2024.</p> | <p>desorganización académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 56258 de Charamuray – Chumbivilcas - Cusco – 2024</p> <p>La técnica de pomodoro influye significativamente en la disminución de la evasión de responsabilidades en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 56258 de Charamuray - Chumbivilcas - Cusco – 2024.</p> |  | <p>Test EPA</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------|

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

Instrucciones:

A continuación, se presentan 30 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en la adolescencia. Lee detenidamente cada enunciado y marca la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

Marca debajo de **MA**, cuando estés **MUY DE ACUERDO** con la afirmación.

Marca debajo de **A**, cuando estés de **ACUERDO** con la afirmación.

Marca debajo de **I**, cuando estés **INDECISO** con la afirmación.

Marca debajo de **D**, cuando estés en **DESACUERDO** con la afirmación.

Marca debajo de **MD**, cuando estés en **MUY EN DESACUERDO** con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan.

**Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.**

| N° | D.                  | Ítems                                                                                        | MA | A | I | D | MD |
|----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|----|
| 1  | Falta de motivación | Suelo postergar (Dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan. | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 2  |                     | Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 3  |                     | Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.                                             | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 4  |                     | Prefiero realizar actividades de mi agrado que cumplir con mis responsabilidades en casa.    | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 5  |                     | Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.                              | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 6  |                     | Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.                                     | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 7  |                     | No inicio mis tareas porque no sé por dónde empezar.                                         | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 8  |                     | Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.                         | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 9  |                     | Si tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.             | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 10 |                     | Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.       | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 11 | Desorganización     | Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.                                    | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 12 |                     | No termino mis tareas porque me falta tiempo.                                                | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 13 |                     | Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.         | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 14 |                     | Acabo a tiempo las actividades que me asignan.                                               | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 15 |                     | Termino mis trabajos importantes con anticipación                                            | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 16 |                     | No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.                                        | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 17 |                     | Presento mis trabajos en las fechas indicadas.                                               | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 18 |                     | Programo mis actividades con anticipación.                                                   | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 19 |                     | No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.                           | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 20 |                     | Suelo acumular mis actividades para más tarde.                                               | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 21 | Evasión de          | Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.                           | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |
| 22 |                     | Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.                                      | 1  | 2 | 3 | 4 | 5  |

|    |                                                                                        |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 23 | Siento incomodidad al iniciar una tarea; por lo tanto, la dejo para el último momento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Pospongo (Dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Instrumento tomado de la investigación de Arévalo (2011)

## **ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)**

### **Ficha Técnica:**

|                             |                                                                                          |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la Prueba</b>  | : Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)                                        |
| <b>Autores</b>              | : Edmundo Arévalo Luna y Cols.                                                           |
| <b>Origen o procedencia</b> | : La Libertad, Trujillo – Perú.                                                          |
| <b>Año de Publicación</b>   | : 2011.                                                                                  |
| <b>Ámbito de Aplicación</b> | : Adolescentes entre 12 a 19 años.                                                       |
| <b>Administración</b>       | : Individual y Colectiva.                                                                |
| <b>Tiempo de Duración</b>   | : No hay tiempo límite, pero se estima en un promedio de 20 minutos aproximadamente.     |
| <b>Normas que Ofrece</b>    | : Normas Percentilares / eneatis.                                                        |
| <b>Áreas de Aplicación</b>  | : Investigación, orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educativos. |

*Fuente:* Arévalo (2011)

### **Descripción del instrumento**

Según Arévalo (2011) la Escala de Procrastinación en adolescentes, fue elaborado por el Dr. Edmundo Arévalo en el 2011, dicha escala fue denominada Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) cuyo origen es en la ciudad de Trujillo fue diseñada para el trabajo en orientación y asesoría psicológica en los campos clínicos y educativos. Su rango de aplicación oscila para adolescentes entre 12 a 19 años.

Según Arévalo, señala que la EPA tiene como objeto Identificar el grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades académicas, familiares y sociales – recreativas, es decir, evalúa la conducta procrastinadora, la cual se entiende como la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, familiar o social - recreativo.

En lo referente a los reactivos para la construcción de la EPA, se tomó en cuenta la

direccionalidad de los reactivos y se adecuó reactivos de veracidad; existen diez pares diferentes de números y para considerar los resultados como veraces debe haber como mínimo 6 coincidencias. La calificación de resultados se transforma a puntajes percentiles para luego interpretarlos y asignar una categoría obtenida que finalmente será interpretada por el evaluador usando su manual del instrumento.

Para la fiabilidad y validez de la escala se determinó el tamaño muestral a través del muestreo aleatorio simple, aplicando así la prueba a 200 adolescentes de la ciudad de Trujillo. De esta manera, se sometió el instrumento a dos métodos de validez: Interpretación, a través del criterio de expertos y la validez de criterio, mediante el uso del método ítem – test obteniendo como resultados coeficientes que oscilan entre el 0.305 y 0.713, el cual para determinar que el instrumento es válido sus reactivos deben tener un coeficiente de validez por encima del 0.3 (Hernández, et. al, 2018).

El proceso de confiabilidad fue un poco distinto, debido a que se sometió el instrumento al método de dos mitades para hallar dicho coeficiente obteniendo puntajes por encima del 0.9 (estadístico de Pearson) y siendo sometidos posteriormente al estadístico de Spearman - Brown para obtener un coeficiente de confiabilidad final  $> 0.99$  para cada factor de la EPA, por lo tanto, el instrumento está debidamente validado y procede a su aplicación.

## Confiabilidad del instrumento de investigación

| Estadísticas de fiabilidad |                                                     |                |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados | N de elementos |
| ,841                       | ,858                                                | 30             |

*Nota:* Información recopilada del instrumento EPA – SPSS.

| Estadísticas de total de elemento |                                                |                                                   |                                          |                                                 |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                   | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
| Ítems 1                           | 55,6000                                        | 48,044                                            | -,648                                    | ,873                                            |
| Ítems 2                           | 55,4000                                        | 53,600                                            | -,677                                    | ,812                                            |
| Ítems 3                           | 55,6000                                        | 40,933                                            | ,455                                     | ,815                                            |
| Ítems 4                           | 55,6000                                        | 49,156                                            | -,446                                    | ,881                                            |
| Ítems 5                           | 55,9000                                        | 39,656                                            | ,502                                     | ,800                                            |
| Ítems 6                           | 56,2000                                        | 43,956                                            | ,315                                     | ,841                                            |
| Ítems 7                           | 56,1000                                        | 40,100                                            | ,497                                     | ,802                                            |
| Ítems 8                           | 56,0000                                        | 41,111                                            | ,539                                     | ,817                                            |
| Ítems 9                           | 55,6000                                        | 39,600                                            | ,748                                     | ,889                                            |
| Ítems 10                          | 55,5000                                        | 41,167                                            | ,500                                     | ,808                                            |
| Ítems 11                          | 55,7000                                        | 49,789                                            | -,420                                    | ,884                                            |
| Ítems 12                          | 55,7000                                        | 41,567                                            | ,404                                     | ,814                                            |
| Ítems 13                          | 56,2000                                        | 41,956                                            | ,301                                     | ,822                                            |
| Ítems 14                          | 56,0000                                        | 43,333                                            | ,567                                     | ,828                                            |
| Ítems 15                          | 56,1000                                        | 40,544                                            | ,451                                     | ,807                                            |
| Ítems 16                          | 56,0000                                        | 39,778                                            | ,460                                     | ,803                                            |
| Ítems 17                          | 55,6000                                        | 39,600                                            | ,748                                     | ,889                                            |
| Ítems 18                          | 56,1000                                        | 47,433                                            | -,357                                    | ,859                                            |
| Ítems 19                          | 55,8000                                        | 48,844                                            | -,358                                    | ,875                                            |
| Ítems 20                          | 56,6000                                        | 42,711                                            | ,556                                     | ,816                                            |
| Ítems 21                          | 56,1000                                        | 42,100                                            | ,497                                     | ,823                                            |



|          |         |        |       |      |
|----------|---------|--------|-------|------|
| Ítems 22 | 55,6000 | 39,600 | ,748  | ,889 |
| Ítems 23 | 55,8000 | 43,511 | ,527  | ,831 |
| Ítems 24 | 55,7000 | 49,789 | -,420 | ,884 |
| Ítems 25 | 55,7000 | 41,567 | ,404  | ,814 |
| Ítems 26 | 56,2000 | 41,956 | ,601  | ,822 |
| Ítems 27 | 56,0000 | 43,333 | ,767  | ,828 |
| Ítems 28 | 56,1000 | 40,544 | ,451  | ,807 |
| Ítems 29 | 55,8000 | 41,956 | ,655  | ,826 |
| Ítems 30 | 55,9000 | 46,989 | -,756 | ,863 |

*Nota:* Información recopilada del instrumento EPA – SPSS.



**UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL –CHUMBIVILCAS**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA “56258 DE CHARAMURAY”**



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la  
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

SOLICITA: APLICACIÓN DE TESIS DE  
POSGRADO.

**Sr. CESAR CHICATA CARDENAS**

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 56258 DE CHARAMURAY

Yo MARIBEL NANCY CURO SAICO,  
identificado con DNI. N° 73536110,  
bachiller de la facultad de Educación,  
Especialidad “Lengua y Literatura” de la  
Universidad Nacional de San Antonio  
Abad del Cusco, ante Ud. Con el debido  
respeto me presento y expongo lo  
siguiente:

Que, por motivos de optar el grado académico de Magister con mención en Educación Superior. Solicito a Ud. la autorización para aplicar la tesis intitulada “TÉCNICA DEL POMODORO PARA LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 56258 CHARAMURAY, CHUMBIVILCAS, CUSCO – 2024”, en su Institución Educativa durante 6 meses, empezando desde el mes de abril hasta mediado de septiembre.

POR LO EXPUESTO:

Pido a Ud. atender mi petición por ser la imagen de justicia.

Charamuray, 25 de marzo de 2024



Bach. Maribel Nancy Curo Saico

DNI: N° 73536110



**UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL –CHUMBIVILCAS**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA “56258 DE CHARAMURAY”**



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la  
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Chumbivilcas, 25 de septiembre de 2024

**CONSTANCIA DE APLICACIÓN**

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 56258 DE CHARAMURAY DEL  
DISTRITO DE COLQUEMARCA, PROVINCIA CHUMBIVILCAS Y DEPARTAMENTO  
CUSCO; suscribe:

**HACE CONSTAR:**

Que, la bachiller: MARIBEL NANCY CURO SAICO, identificado con D.N.I.  
73536110 y con código 203343 egresada de la Facultad de Educación, especialidad Lengua y  
Literatura de la Universidad Nacional de San Antonio abad del Cusco, llevó la aplicación de la  
investigación titulada “TÉCNICA DEL POMODORO PARA LA PROCRASTINACIÓN  
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA N° 56258 CHARAMURAY, CHUMBIVILCAS, CUSCO – 2024” dicha  
investigación se desarrollo durante seis meses, desde el mes 1 de abril hasta 13 de septiembre,  
siendo ejecutado con éxito y responsabilidad.

Se expide la presente a petición del interesado, por fines que crean por conveniente.

## Talleres de la técnica del pomodoro

| <b>TALLER 1: ¿ENTENDIENDO AL ENEMIGO! INTRODUCCIÓN A LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (60 MINUTOS)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PREPARACIÓN                                                                                        | <p>Se da la bienvenida a todos los presentes y luego se fija tres normas de convivencia para el desarrollo del taller.</p> <p>Se proyecta 2 preguntas de reflexión sobre la procrastinación académica. Estas preguntas ayudarán a los estudiantes a reflexionar sobre su propia procrastinación.</p> <p>¿Crees que las bajas notas son consecuencia de la postergación de tus actividades académica?</p> <p>¿Cuál es la principal causa de la postergación de actividades?</p> <p>Se responde las preguntas y se empieza con el desarrollo.</p> <p>Se da a conocer el título del taller y su propósito.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 minutos  |
| DESARROLLO                                                                                         | <p>Antes de empezar, se da a conocer conceptos, características, causas, tipos de procrastinación académica haciendo uso de los ppts.</p> <p>1. Reflexión Individual (10-12 minutos):<br/>"Ahora, vamos a tomar unos minutos para reflexionar individualmente sobre nuestra propia relación con el estudio y la procrastinación.</p> <p>Respondan honestamente a las siguientes preguntas en su papel o cuaderno:"</p> <p>¿Hay alguna tarea académica que hayas estado evitando o postergando últimamente? ¿Cuál?</p> <p>Cuando te encuentras procrastinando, ¿qué sueles hacer en su lugar? (Ejemplos: redes sociales, ver videos, hablar con amigos, hacer otras tareas menos importantes).</p> <p>¿Alguna vez has sentido alguna de estas emociones antes de ponerte a estudiar una tarea que no te gusta o que te parece difícil? (Miedo, ansiedad, frustración, aburrimiento).</p> <p>¿Te has dicho alguna vez frases como "Lo haré después", "Tengo tiempo", "No estoy de humor ahora"?</p> <p>¿Cómo crees que la procrastinación ha afectado tu rendimiento académico o tu nivel de estrés en el pasado?</p> <p>"No tienen que compartir sus respuestas con nadie si no se sienten cómodos. Este es un espacio para la reflexión personal."</p> | 50 minutos |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|        | <p>1. Discusión en Pequeños Grupos (5-8 minutos):</p> <p>"Ahora, formen grupos pequeños de 3 o 4 personas. Compartan algunas de sus reflexiones, si se sienten cómodos haciéndolo. No es necesario que revelen tareas específicas si no quieren. Enfóquense en compartir las <i>maneras</i> en que procrastinan y las <i>emociones</i> que suelen sentir."</p> <p>"Como grupo, traten de identificar patrones comunes. ¿Hay manifestaciones de la procrastinación que se repiten entre ustedes? ¿Hay emociones similares que experimentan?"</p> <p>Las reflexiones grupales se comparten (10 minutos)</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |           |
| CIERRE | <p>1. Abre un breve espacio para una discusión grupal voluntaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Alguien se sorprendió al identificar alguna de sus propias formas de procrastinar?</li> <li>○ ¿Notaron patrones comunes con sus compañeros?</li> <li>○ ¿Qué emociones parecen estar más ligadas a la procrastinación en el grupo?</li> </ul> <p>2. Reafirma los puntos clave del contenido: La diferencia entre procrastinación y descanso, las manifestaciones comunes y la idea de que hay causas subyacentes.</p> <p>3. Se introduce brevemente el tema del próximo taller: la Técnica Pomodoro como una posible "arma" contra la procrastinación.</p> <p>4. Se les deja una actividad para el siguiente taller: identificar una tarea académica que hayan estado postergando y reflexionar sobre las razones detrás de esa postergación.</p> | 5 minutos |

**TALLER 2: ¡CONOCIENDO AL ALIADO! INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA POMODORO: LOS FUNDAMENTOS (60 MINUTOS)**

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PREPARACIÓN | <p>Se da la bienvenida a todos los presentes y luego se fija tres normas de convivencia para el desarrollo del taller número 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Luego, se asegura de que todos los estudiantes tengan acceso a un cronómetro. Pueden, en este caso algunos harán uso de su celular u otros un reloj.</li> <li>2. Se proyecta en la pizarra un cronometro para que todos puedan ver el tiempo.</li> <li>3. Se les da una actividad de creación de textos fijando un tiempo de 3 minutos.</li> </ol> <p>Se hace uso del cronometro y apenas que terminan de escribir lo socializan.</p> <p>Se plantea preguntas al respecto: ¿Qué les parece esta actividad? ¿Qué técnica será lo que acabamos de utilizar?</p> <p>Luego, se presenta el título y propósito del taller 2.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10 minutos |
| DESARROLLO  | <p>Se da a conocer la técnica del Pomodoro (18 minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación Breve de la Actividad (2 minutos): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ "Ahora que conocemos los fundamentos de la Técnica Pomodoro, vamos a experimentarla por primera vez de forma muy sencilla. Vamos a hacer un ciclo corto para que sientan cómo funciona."</li> </ul> </li> <li>2. Primer "Mini-Pomodoro" (10 minutos): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se les da una actividad de leer un texto corto, dicho texto es de José María Arguedas titulado "soy hechura de mi madrastra"</li> <li>○ Se explica: "Vamos a trabajar enfocados en esta tarea durante solo 5 minutos. Pongan sus cronómetros en 5 minutos y concéntrense únicamente en esa tarea, tratando de evitar cualquier distracción."</li> <li>○ Indica claramente el inicio: "¡Empiecen ahora!"</li> <li>○ Después de 5 minutos, anuncia: "¡Tiempo! Primer mini-pomodoro completado."</li> <li>○ "Ahora, tomen un descanso muy corto de 1 minuto. Levántense, estírense brevemente."</li> <li>○ Indica el final del descanso: "¡Tiempo! Volvemos."</li> </ul> </li> <li>3. Segundo "Mini-Pomodoro" (10 minutos): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ "Vamos a hacer otro mini-pomodoro de 5 minutos en la misma tarea. Recuerden, enfoque total."</li> <li>○ Indica el inicio: "¡Empiecen ahora!"</li> <li>○ Después de 5 minutos, anuncia: "¡Tiempo! Segundo mini-pomodoro completado."</li> </ul> </li> </ol> | 40 minutos |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ "Ahora, tomaremos un descanso un poco más largo, de 3 minutos. Pueden levantarse, caminar un poco, beber agua."</li> <li>○ Indica el final del descanso: "¡Tiempo! Volvemos a la discusión."</li> </ul> <p>Así se termina el desarrollo.</p>                                                                                                                                                                                                          |           |
| CIERRE | <p>1. <b>Se abre un breve espacio para que los estudiantes compartan sus primeras impresiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cómo se sintieron al trabajar en un bloque de tiempo enfocado, aunque fuera corto?</li> <li>○ ¿Les resultó difícil concentrarse durante esos 5 minutos? ¿Qué los distrajo?</li> <li>○ ¿Se sintieron diferentes después del descanso corto?</li> <li>○ ¿Les parece que esta técnica podría ayudar a enfocarse en tareas más largas?</li> </ul> | 5 minutos |

**TALLER 3: ¡MANOS A LA OBRA! APLICANDO LA TÉCNICA POMODORO EN TAREAS ESPECÍFICAS (90 MINUTOS)**

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PREPARACIÓN | <p>Se da la bienvenida a todos los presentes y luego se fija tres normas de convivencia para el desarrollo del taller número 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pide a los estudiantes que elijan una tarea académica específica que necesiten realizar pronto. Puede ser: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Leer un capítulo de un libro.</li> <li>○ Resolver un conjunto de ejercicios de matemáticas.</li> <li>○ Resumir una sección de apuntes.</li> <li>○ Memorizar vocabulario.</li> <li>○ Planificar un ensayo.</li> </ul> </li> <li>2. Se les motiva desglosar la tarea si la consideran demasiado grande. Por ejemplo, en lugar de "estudiar historia", podrían elegir "leer y tomar notas del primer subtema del capítulo 3".</li> <li>3. Se les recuerda la importancia de identificar y minimizar las posibles distracciones en el aula o en su espacio mental durante la actividad.</li> <li>4. Se da a conocer el título y propósito del taller.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5 minutos  |
| DESARROLLO  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se explica el plan semanal o el horario académico para poner en práctica la Técnica del Pomodoro. (20 minutos) minutos</li> <li>2. <b>Se guía la primera ronda de Pomodoro (25 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>"¡Empieza el primer Pomodoro!"</b> Se indica claramente el inicio del primer bloque de trabajo enfocado.</li> <li>○ Se les recuerda que se deben concentren únicamente en la tarea elegida, evitando cualquier distracción.</li> <li>○ Mientras trabajan, se monitorea, pero sin interrumpir el enfoque de los demás.</li> <li>○ Cuando el cronómetro llegue a los 25 minutos, anuncia: "¡Tiempo! Primer Pomodoro completado."</li> </ul> </li> <li>3. <b>Se guía el primer descanso corto (5 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ "Ahora, ¡5 minutos de descanso corto! Levántense, estírense, beban agua, miren por la ventana, hagan algo que les relaje la mente pero que no los absorba demasiado."</li> <li>○ Sugiere actividades breves y efectivas para recargar energías.</li> <li>○ Indica claramente cuándo se acaba el descanso: "¡Tiempo! Volvemos al trabajo."</li> </ul> </li> <li>4. <b>Guía la segunda ronda de Pomodoro (25 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ "¡Segundo Pomodoro! Volvemos a concentrarnos en nuestra tarea."</li> <li>○ Se refuerza la importancia de mantener el enfoque.</li> </ul> </li> </ol> | 75 minutos |



|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Anuncia el final del segundo pomodoro:<br/>"¡Tiempo! Segundo Pomodoro completado."</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| CIERRE | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se abre un breve espacio para que los estudiantes compartan:<br/>¿Cómo se sintieron trabajando con el Pomodoro?<br/>¿Les resultó difícil mantener la concentración? ¿Qué los distrajo?<br/>¿Qué hicieron durante el descanso corto? ¿Se sintieron recargados?<br/>¿Consideran que lograron avanzar en su tarea?</li> <li>2. Se refuerza los puntos clave del contenido del taller: la selección de tareas, la eliminación de distracciones y la efectividad de los descansos cortos.</li> <li>3. Se anima a los estudiantes a seguir practicando la Técnica Pomodoro en sus casas.</li> </ol> | 10 minutos |

**TALLER 4: ¿GESTIONANDO LAS INTERRUPCIONES! ESTRATEGIAS PARA MANTENER EL ENFOQUE (90 MINUTOS) CON DIFERENTES TIPOS DE TAREAS.**

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PREPARACIÓN | <p>Se da la bienvenida a todos los presentes y luego se fija tres normas de convivencia para el desarrollo del taller número.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se divide a los estudiantes en pequeños grupos de 4 personas.</li> <li>2. Se entrega a cada grupo una o dos tarjetas o trozos de papel.</li> </ol> <p>Luego, se presenta el título y propósito del taller 4.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10 minutos |
| DESARROLLO  | <p>Se da a conocer los tipos de interrupciones (externas: notificaciones, compañeros; internas: pensamientos intrusivos, distracciones mentales), estrategias para minimizar las interrupciones externas (silenciar notificaciones, comunicar a otros que necesitan concentración, elegir un espacio de estudio adecuado) y estrategias para manejar las interrupciones internas (anotar la idea para revisarla en el descanso, redirigir la atención a la tarea) (10 minutos.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Primera Parte: Identificando las Interrupciones (10 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ "Piensen individualmente por un momento en sus últimas sesiones de estudio. ¿Cuáles fueron las principales cosas que los interrumpieron?" Dales un minuto para reflexionar en silencio.</li> <li>○ "Ahora, en sus grupos, compartan las interrupciones que identificaron. Anoten en sus tarjetas las interrupciones más comunes que surgieron en el grupo.</li> <li>○ Después de unos minutos, pide a cada grupo que comparta una o dos de las interrupciones más frecuentes que discutieron. Anótalas en la pizarra o proyector, creando una lista común de interrupciones de la clase.</li> </ul> </li> <li><b>2. Segunda Parte: Tormenta de Ideas de Estrategias (20 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ "Ahora, veamos la lista de interrupciones que hemos creado. Para cada tipo de interrupción (externa e interna), vamos a generar ideas de estrategias para minimizar o manejarlas."</li> <li>○ Se divide la pizarra en dos secciones: "Interrupciones Externas" e "Interrupciones Internas".</li> <li>○ Se dirige la discusión, pidiendo a los grupos que aporten estrategias para cada tipo de interrupción. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para las interrupciones externas (notificaciones): "¿Qué podemos hacer para evitar que las notificaciones nos interrumpan?" (Silenciar, apagar, usar modo avión).</li> <li>▪ Para las interrupciones externas (compañeros/familiares): "¿Cómo podemos</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol> | 40 minutos |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|        | <p>comunicar que necesitamos concentración?" (Avisar antes, usar auriculares, buscar un espacio privado).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para las interrupciones internas (pensamientos intrusivos): "¿Qué podemos hacer cuando nuestra mente empieza a divagar?" (Anotar la idea para revisarla luego, redirigir la atención a la tarea, respiración breve).</li> <li>▪ Para las interrupciones internas (distracciones mentales): "¿Cómo podemos recuperar el foco?" (Recordar el objetivo, repasar brevemente lo que estábamos haciendo). <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Anota todas las ideas que surjan, sin juzgarlas en este momento.</li> </ul> </li> </ul> |            |
| CIERRE | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se revisa la lista de estrategias generadas para cada tipo de interrupción.</li> <li>2. Se resalta las estrategias clave que se mencionaron en el contenido del taller.</li> <li>3. Se les indica a los estudiantes a elegir al menos una o dos estrategias para implementar durante sus próximas sesiones de estudio con Pomodoro.</li> <li>4. Se pregunta si alguien tiene alguna duda o quiere compartir alguna reflexión final sobre las interrupciones y cómo manejarlas.</li> <li>5. Se les recuerda la tarea para la semana: monitorear sus interrupciones y aplicar las estrategias aprendidas.</li> </ol>                                | 10 minutos |

**TALLER 5: ¡Planificación Inteligente! Integrando la Técnica Pomodoro en la Organización Semanal (60 minutos)**

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PREPARACIÓN | <p>Se da la bienvenida a todos los presentes y luego se fija tres normas de convivencia para el desarrollo del taller número.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Se proporciona a cada estudiante una hoja de papel para el horario semanal.</b> Una tabla con los días de la semana y bloques de tiempo (por ejemplo, dividiendo el día en bloques de 1 hora o 30 minutos). También pueden usar una aplicación de calendario digital si lo prefieren.</li> <li><b>2. Se les presenta un ejemplo.</b><br/>Luego, se presenta el título y propósito del taller .</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 05 minutos |
| DESARROLLO  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Se les explica en cómo elaborar el horario académico (10 minutos)</li> <li><b>Primera Parte: Identificando Prioridades y Estimando Pomodoros (10 minutos):</b><br/><br/>Se les da indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>"Piensen en las tareas académicas que tienen pendientes para la próxima semana. Hagan una lista de estas tareas." Dales unos minutos para escribir.</li> <li>"Ahora, revisen su lista y traten de identificar cuáles son las tareas más prioritarias. Pueden usar criterios como la fecha de entrega, la importancia para su calificación o el tiempo que llevan postergándolas."</li> <li>"Para cada tarea prioritaria, traten de estimar cuántos 'pomodoros' (bloques de 25 minutos de trabajo enfocado) creen que necesitarán para completarla." Explícales que esta es una estimación inicial y puede ajustarse. Se les da ejemplos: "Leer un capítulo podría llevar 2 pomodoros, resolver 10 ejercicios de matemáticas quizás 3 pomodoros, etc."</li> </ul> </li> <li><b>Segunda Parte: Bloqueando Tiempo en el Horario (20 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Ahora, tomen su horario semanal. Vamos a bloquear tiempo específico para trabajar en sus tareas prioritarias utilizando la Técnica Pomodoro."</li> <li>Se les guíalos paso a paso: <ul style="list-style-type: none"> <li>"Miren su horario y piensen en los momentos del día en que suelen tener más energía y menos distracciones para estudiar."</li> <li>"Para cada tarea prioritaria, asignen bloques de tiempo en su horario, considerando el número de pomodoros que estimaron." Recuérdales que cada pomodoro es de 25 minutos de trabajo, seguido de un descanso corto. Pueden agrupar varios pomodoros para una misma tarea.</li> <li>"No olviden incluir los descansos cortos entre los pomodoros y los descansos más largos después de cada 3 o 4 pomodoros."</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol> | 40 minutos |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ "Sean realistas con el tiempo disponible y no sobrecarguen su horario. Recuerden la importancia del descanso y otras actividades."</li> <li>○ Se les motiva a escribir o marcar claramente en su horario los bloques de "Estudio Pomodoro" y a especificar la tarea que planean realizar en cada bloque.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| CIERRE | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Se pide a algunos voluntarios que compartan cómo han bloqueado su tiempo y qué tareas han priorizado.</b></li> <li>2. <b>Se refuerza la importancia de la flexibilidad:</b> "Recuerden que este es un plan inicial. Si surgen imprevistos o se dan cuenta de que una tarea necesita más o menos tiempo, no duden en ajustar su horario."</li> <li>3. <b>Se menciona el beneficio de la planificación para reducir la procrastinación:</b> "Tener un plan claro y bloques de tiempo definidos puede hacer que las tareas parezcan menos abrumadoras y aumentar la probabilidad de que las inicien y las completen."</li> <li>4. <b>Se les recuerda la tarea para la semana: implementar el plan de estudio con Pomodoro y ajustarlo según sea necesario.</b></li> </ol> | 10 minutos |

| <b>TALLER 6: ¡PERSONALIZANDO LA TÉCNICA! ADAPTANDO EL POMODORO A TUS NECESIDADES (180 MINUTOS)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| PREPARACIÓN                                                                                        | <p>Se da la bienvenida a todos los presentes y luego se fija tres normas de convivencia para el desarrollo del taller.</p> <p>Se plantea preguntas respecto al tema desarrollado en el anterior taller.</p> <p><b>Luego, todos los estudiantes sacan su reloj encima de la mesa.</b></p> <p><b>La docente también proyecta en la pizarra el cronometro.</b></p> <p>Se presenta el título y propósito del taller.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10 minutos  |
| DESARROLLO                                                                                         | <p>1. <b>Primera Parte: Experimentando con la Duración (12 minutos):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se indica que "Hoy vamos a experimentar con diferentes duraciones del Pomodoro y los descansos para que descubran qué les funciona mejor."</li> <li>○ Se divide a los estudiantes en pequeños grupos (si es posible, los mismos del Taller 4).</li> <li>○ "En esta primera ronda, vamos a probar un Pomodoro más corto, de 20 minutos, seguido de un descanso corto de 5 minutos. Elijan una tarea sencilla e intenten trabajar en ella durante este bloque de 20 minutos." Inicia el cronómetro.</li> <li>○ Después de los 20 minutos, indica el descanso de 5 minutos.</li> <li>○ "Ahora, vamos a probar un Pomodoro un poco más largo, de 30 minutos, seguido de un descanso corto de 5 minutos. Elijan otra tarea sencilla, durante este bloque." Inicia el cronómetro.</li> <li>○ Después de los 30 minutos, indica el descanso de 5 minutos.</li> <li>○ "En sus grupos, discutan cómo se sintieron con las diferentes duraciones. ¿Cuál les pareció más fácil para mantener la concentración? ¿Les resultó suficiente el descanso corto?" Dales unos minutos para discutir.</li> <li>○ "La Técnica Pomodoro también se puede combinar con otras estrategias de gestión del tiempo. Por ejemplo, pueden usar bloques de tiempo más largos para tareas complejas y dentro de esos bloques aplicar ciclos de Pomodoro. O pueden usar la 'regla de los dos minutos' para abordar rápidamente tareas pequeñas que surjan durante los descansos."</li> <li>○ Los estudiantes en sus casa lo ponen en practica y la evidencia se envía por grupos de WhatsApp.</li> </ul> | 160 minutos |
| CIERRE                                                                                             | <p><b>Se abre un espacio para compartir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué duración de Pomodoro les resultó más cómoda y por qué?</li> <li>○ ¿Les parece útil alguna de las aplicaciones de Pomodoro que vieron?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 minutos  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Se les ocurre alguna otra técnica de gestión del tiempo que podrían combinar con el Pomodoro?</li> </ul> <p><b>Se enfatiza la importancia de la autoevaluación:</b> "La clave para que la Técnica Pomodoro funcione para ustedes es experimentar y observar qué les ayuda a concentrarse mejor y a ser más productivos. No tengan miedo de ajustar los tiempos o probar diferentes herramientas."</p> <p><b>Se les recuerda la tarea para la semana: experimentar con al menos una variación de la Técnica Pomodoro y reflexionar sobre su efectividad.</b></p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**TALLER 7: ¡SUPERANDO LOS OBSTÁCULOS! ESTRATEGIAS AVANZADAS CONTRA LA PROCRASTINACIÓN (60 MINUTOS)**

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PREPARACIÓN | <p>Se da la bienvenida a todos los presentes y luego se fija tres normas de convivencia para el desarrollo del taller.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Se prepara algunas tarjetas o pequeños papeles con diferentes "causas de la procrastinación" escritas en cada una.</b> Se utiliza las que identificaron en el Taller 1 y se añade otras comunes como "falta de claridad sobre la tarea", "creer que se tiene mucho tiempo", "compararse con otros", etc.</li> <li>2. <b>Se prepara otra serie de tarjetas con "estrategias para superar la procrastinación" basadas en el contenido del taller.</b> Incluye estrategias para el miedo al fracaso (redefinir el fracaso como aprendizaje, enfocarse en el proceso), el perfeccionismo (establecer estándares razonables, practicar la autocompasión), la motivación (conectar la tarea con valores personales, visualizar el éxito), metas SMART (ejemplos de metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos), y autocuidado (ideas de actividades relajantes, ejercicio breve).</li> </ol> <p>Luego, se presenta el título y propósito del taller.</p> | 10 minutos |
| DESARROLLO  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Primera Parte: Conectando Causas y Estrategias (10-12 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se indica que "Hoy se profundizará las razones por las que a veces procrastinamos y a explorar estrategias efectivas para superar esos obstáculos."</li> <li>○ Se proyecta en la pizarra las "causas de la procrastinación".</li> <li>○ Se indica que "Lean todas las causas y que piensen individualmente en qué estrategias de las que hemos hablado o que se les ocurran podrían ayudar a abordar esa causa específica." Se les da unos minutos para reflexionar.</li> <li>○ "Ahora, en pequeños grupos (los mismos de talleres anteriores), se indica que dialoguen respecto a las causas de la procrastinación y las estrategias de uso.</li> <li>○ "Como grupo, elijan la estrategia que consideren más efectiva para cada causa y luego anotan en la pizarra.</li> </ul> </li> </ol>                                                                                                                                                                                             | 40 minutos |
| CIERRE      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Se abre un espacio para compartir voluntariamente.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué causa de la procrastinación analizaron y qué estrategia encontraron más útil?</li> <li>○ ¿Cuál es su meta para esta semana?</li> <li>○ ¿Qué recompensa se darán al alcanzarla?</li> </ul> </li> <li>2. <b>Se refuerza la importancia de la autocompasión:</b> "Recuerden que superar la procrastinación es un proceso. Habrá días buenos y días menos buenos.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10 minutos |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>Sean amables consigo mismos y celebren cada pequeño avance."</p> <p>3. <b>Se resalta el vínculo entre el bienestar y la productividad:</b> "Cuidar de su salud física y mental (dormir bien, comer sano, hacer ejercicio, relajarse) es fundamental para tener la energía y la claridad mental necesarias para concentrarse y evitar la procrastinación."</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| <b>TALLER 8: ¡INTEGRACIÓN Y SOSTENIBILIDAD! CONVIRTIENDO EL POMODORO EN UN HÁBITO (30 MINUTOS)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PREPARACIÓN                                                                                        | <p>Se da la bienvenida a todos los presentes y luego se fija tres normas de convivencia para el desarrollo del taller.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se prepara una hoja de papel con la pregunta: "¿Cuáles han sido tus mayores aprendizajes sobre la Técnica Pomodoro a lo largo de estos talleres?"</li> <li>2. Se les da plumones para que los estudiantes puedan escribir sus ideas.</li> <li>3. Se prepara una lista de recursos útiles para seguir aprendiendo sobre gestión del tiempo y productividad.</li> </ol> <p>Luego, se presenta el título y propósito del taller.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 minutos |
| DESARROLLO                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Primera Parte: Reflexión sobre el Progreso y Beneficios (8-10 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se indica se ha llegado al último taller de esta serie sobre la Técnica Pomodoro. Y se menciona que hoy reflexionarán sobre lo que se ha aprendido y cómo se puede seguir utilizando esta herramienta de manera efectiva."</li> <li>○ Se menciona que se "tomen unos minutos para pensar en su experiencia con la Técnica Pomodoro durante estas semanas. ¿Qué han aprendido sobre su forma de estudiar y concentrarse? ¿Han notado algún cambio en su nivel de procrastinación o productividad?" Dales un tiempo para reflexionar individualmente.</li> <li>○ Los estudiantes pasan a la pizarra y anotan al menos uno o dos de sus mayores aprendizajes sobre la Técnica Pomodoro." Fomenta la participación de todos.</li> <li>○ Se genera la discusión sobre los beneficios personales que han experimentado al aplicar la Técnica Pomodoro. ¿Qué ventajas concretas han notado en su estudio, su manejo del tiempo o su nivel de estrés?" .</li> </ul> </li> <li>2. <b>Segunda Parte: Estrategias para la Consistencia y Adaptación (10 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Se menciona que "mantener cualquier hábito requiere esfuerzo y estrategias. ¿Qué podemos hacer para seguir utilizando la Técnica Pomodoro de manera consistente, incluso cuando surjan desafíos o recaídas?"</li> <li>○ Se genera una lluvia de ideas grupal y se anota las sugerencias en la pizarra.</li> <li>○ Finalmente, se menciona que "La Técnica Pomodoro no es una talla única. ¿Cómo podemos adaptarla a diferentes tipos de tareas académicas (lectura, resolución de problemas, escritura) o a diferentes contextos (estudiar en casa, en la biblioteca, en grupo)?" Fomenta la discusión</li> </ul> </li> </ol> | 20 minutos |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|        | sobre la flexibilidad y la personalización continua.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
| CIERRE | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se resume los puntos clave discutidos sobre los aprendizajes, beneficios y estrategias para la consistencia y adaptación.</li> <li>2. Se presenta la lista de recursos y herramientas para seguir profundizando en la gestión del tiempo y la productividad.</li> <li>3. Después, los estudiantes se comprometen seguir utilizando la técnica del Pomodoro en sus actividades.</li> <li>4. Se agradece por la participación a todos los estudiantes.</li> </ol> | 5 minutos |

Material de apoyo

# I TALLER

## la técnica del pomodoro para prevenir la porcrastinación académica



### La Técnica Pomodoro: Clave para un Estudio Efectivo

La Técnica Pomodoro es una herramienta que puede ayudarte a lograrlo. Esta técnica de administración del tiempo te permitirá aprovechar al máximo cada minuto que dediques al estudio, obteniendo mejores resultados.

# ¿Qué es la Técnica Pomodoro?

## MÉTODO DE ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

La **Técnica Pomodoro** es un método que se enfoca en hacer el mejor uso posible del tiempo dedicado a una tarea. Originalmente fue **creada por el ingeniero informático Francesco Cirillo**, quien utilizaba un reloj de cocina con forma de tomate (en italiano, "pomodoro") para medir el tiempo.

## APLICABLE A DIVERSAS ACTIVIDADES

La Técnica Pomodoro **puede utilizarse en cualquier ámbito, ya sea trabajo, tareas del hogar**, o cualquier otra actividad que requiera de nuestra atención y concentración.

## OBJETIVO: SER MÁS EFECTIVOS

El **propósito** de esta técnica es **aprovechar al máximo el tiempo invertido en una tarea**, evitando distracciones y logrando una mayor productividad.



## COMO APLICAR LA TÉCNICA POMODORO

### PREPARACIÓN

1. **Asegúrate de tener todo lo necesario a la mano** y de eliminar posibles distracciones. Esto incluye tener tu espacio de trabajo ordenado, el material de estudio listo, y tu teléfono en modo avión.

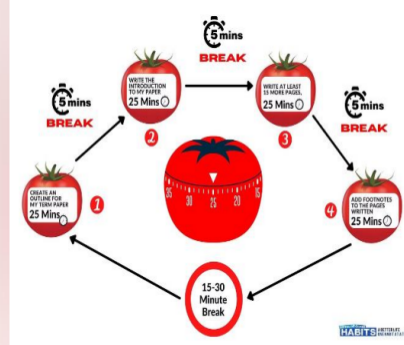
### PERIODOS DE ESTUDIO

La técnica consiste en realizar periodos de estudio de **25 minutos**, llamados "Pomodoros". Después de cada Pomodoro, tomarás un **descanso de 5 minutos**. Tras 4 Pomodoros, harás un descanso más largo de 30 minutos.

### PLANIFICACIÓN

Tener un **plan de lo que estudiarás** en cada Pomodoro, para **aprovechar al máximo el tiempo**. Puedes utilizar un "planner" para organizar tus sesiones de estudio.

### THE POMODORO TECHNIQUE





## **BENEFICIOS DE LA TÉCNICA POMODORO**

**1** CONCENTRACIÓN  
MEJORADA

Los periodos de 25 minutos ayudan a tu cerebro a enfocarse en una tarea específica.

**2** MEJOR ASIMILACIÓN

Las pausas cortas permiten que tu cerebro descanse y asimile mejor la información.

**3** MAYOR PRODUCTIVIDAD

Al aprovechar al máximo cada periodo de estudio, lograrás mejores resultados en menos tiempo.





# PLANIFICA TUS SESIONES DE ESTUDIO

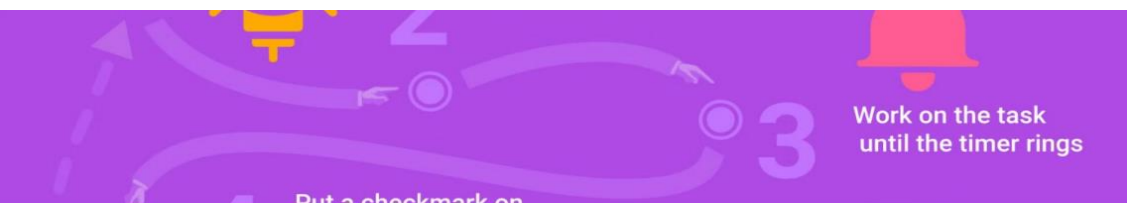
## PLANNER SEMANAL

Organiza tus sesiones de estudio por materias y temas. Esto te ayudará a aprovechar mejor el tiempo y a mantener un ritmo constante.

## PLANNER DIARIO

Cada día, planifica con anticipación los contenidos que estudiarás en cada Pomodoro. Esto te permitirá concentrarte mejor y evitar perder el tiempo.

## III TALLER la técnica del pomodoro para prevenir la porcrastinació n académica



## CONSEJOS PARA APLICAR LA TÉCNICA POMODORO



### Hidratación

Mantente hidratado durante tus sesiones de estudio. Beber agua regularmente te ayudará a mantener la concentración.



### Respetar las Pausas

No omitas las pausas, son fundamentales para que tu cerebro descansa y asimile la información.



### Evita Distracciones

Mantén tu teléfono y otros dispositivos fuera de tu alcance durante los periodos de estudio.



### Personaliza la Técnica

Prueba diferentes variaciones de la técnica hasta encontrar la que mejor se adapte a tu estilo de aprendizaje.

## Aplicación de la Técnica Pomodoro

1

### PREPARACIÓN

Organiza tu espacio de trabajo y elimina posibles distracciones.

2

### POMODORO DE ESTUDIO

Enfócate en una tarea específica durante 25 minutos sin interrupciones.

3

### DESCANSO CORTO

Toma un descanso de 5 minutos para desconectar y recargar energías.

4

### REPETIR CICLO

Repite el proceso de Pomodoro y descansos hasta completar tu plan de estudio.



## ¡COMIENZA A APLICAR LA TÉCNICA POMODORO!



Mejora tu  
Concentración



Disfruta de más  
Tiempo Libre



Obtén Mejores  
Calificaciones

## IV TALLER EVIDENCIA DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DEL POMODORO MEDIANTE VIDEOS







**V TALLER  
VERIFICACIÓN  
DE LA  
EFICACIA DE  
LA  
TÉCNICA DEL P  
OMODORO**



## Fotos de evidencia de la aplicación

**Figura 1**

*La docente explica a los estudiantes sobre el instrumento que se les aplicará (EPA).*



**Figura 2**

*La docente explica a los estudiantes sobre la técnica del pomodoro y que lo deben de realizar en sus hogares.*



**Figura 3**

*La docente desarrolla el taller sobre la técnica del pomodoro con los estudiantes de primero de secundaria de la I.E. N° 56258 de Charamuray, Chumbivilcas, Cusco – 2024.*



**Figura 4**

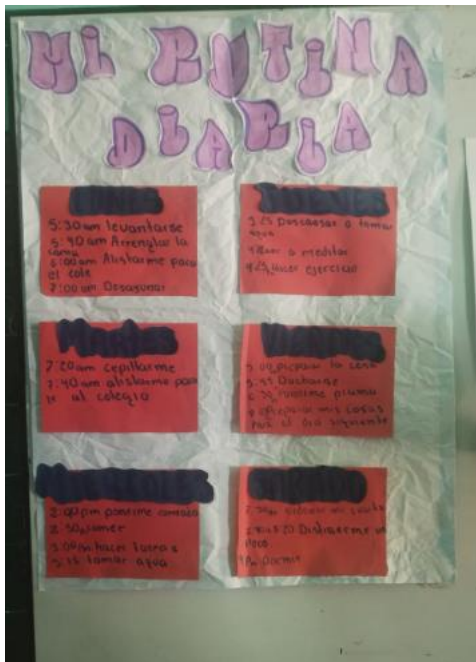
*La docente desarrolla el taller sobre la técnica del pomodoro con los estudiantes de segundo de secundaria de la I.E. N° 56258 de Charamuray, Chumbivilcas, Cusco – 2024.*





**Figura 5**

*Evidencia del uso de los horarios rutinarios de los estudiantes en sus hogares*



**Figura 6**

*Horario de los estudiantes elaborado para su hogar*

| Horas     | Lunes                 | Martes            | Miercoles         | Jueves            | Viernes           |
|-----------|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5.00-5.30 | Alistarme             | dormir            | Dormir            | Dormir            | Alistarme         |
| 5.30-6.00 | ordemar mi cama       | alistarme         | Dormir            | Dormir            | Ordemar mi cuarto |
| 6.00-6.30 | distraerme            | Ordemar mi cama   | Ordemar mi cama   | ordemar mi cuarto | distraerme        |
| 6.30-7.00 | desayumar             | Distraerme        | Distraerme        | Distraerme        | distraerme        |
| 7.00-7.15 | Camhiarme             | Desayumar         | Camhiarme         | Camhiarme         | Camhiarme         |
| 7.15-8.00 | ordemar mi cuarto     | Camhiarme         | Ordemar mi cuarto | Ordemar mi cuarto | Ordemar           |
| 8.00-9.00 | Aser oosar de la casa | Ordemar mi cuarto | Distraerme        | Distraerme        | Alistarme         |
| 9.00-9.30 | distraerme            | distraerme        | Distraerme        | Distraerme        | distraerme        |
| 9.30-1.00 | distraerme            | Distraerme        | Almorsar          | Almorsar          | distraerme        |
| 1.00-2.00 | Comer                 | Almorsar          | Aser mis tareas   | Aser mis tareas   | Comer             |
| 2.00-7.00 | Aser mis tareas       | Aser mis tareas   | Aser mis tareas   | Aser mis tareas   | Aser mis tareas   |
| 4.00-6.00 | Cenar                 | Cenar             | Cenar             | Cenar             | Cenar             |

Figura 7

Evidencia del uso de horarios en los hogar

|        | HORA         | LUNES                                          | MARTES                       | MIÉRCOLES                                      | JUEVES                       | VIERNES                                        |
|--------|--------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|
| MAÑANA | 6.00-6.30AM  | Levantarse y ordenar la cama                   |                              |                                                | Levantarse y ordenar la cama |                                                |
|        | 6.30-7.00AM  | Alistarme                                      | Levantarse y ordenar la cama | Levantarse y ordenar la cama                   | Alistarme                    | Levantarse y ordenar la cama                   |
|        | 7.00-7.30AM  | Hacer el desayuno                              | Alistarme                    | Alistarme                                      | Hacer el desayuno            | Alistarme                                      |
|        | 7.30-8.05AM  | Desayunar                                      | Desayunar                    | Desayunar                                      | Desayunar                    | Desayunar                                      |
|        | 8.05-8.10AM  | Cepillarse                                     | Cepillarse                   | Cepillarse                                     | Cepillarse                   | Cepillarse                                     |
| TARDE  | 8.10-8.15AM  | Entrar al colegio                              | Entrar al colegio            | Entrar al colegio                              | Entrar al colegio            | Entrar al colegio                              |
|        | 2.30-2.45PM  | Cambiarse                                      | Cambiarse                    | Cambiarse                                      | Cambiarse                    | Cambiarse                                      |
|        | 2.45-3.20PM  | Cocinar y almorzar                             | Cocinar y almorzar           | Almorzar                                       | Cocinar y almorzar           | Almorzar                                       |
|        | 3.20-3.40PM  | Limpieza en el aula                            | Limpieza en el aula          | Leer                                           | Limpieza en el aula          |                                                |
|        | 3.40-6.00PM  | Hacer tareas con técnicas y métodos de estudio | Hacer tareas y dibujar       | Hacer tareas con métodos y técnicas de estudio | Ver una película y dibujar   | Hacer tareas con técnicas y métodos de estudio |
| NOCHE  | 6.00-7.00PM  | distraerme                                     | uso del celular              | Hacer tareas con métodos y técnicas de estudio | Hacer tareas                 | uso del celular                                |
|        | 7.00-8.00PM  | Curso de Inglés                                | Curso de inglés              | Curso de inglés                                | Curso de inglés              | Curso de inglés                                |
|        | 8.00-9.00PM  | Clases de COAR                                 |                              | Clases de COAR                                 |                              | Clases de COAR                                 |
|        | 9.00-9.30PM  |                                                | cocino y ceno                | Snack                                          |                              | Ceno                                           |
|        | 9.30-9.50PM  | Cepillarme y skincare                          | cepillarme y skincare        | cepillarme y skincare                          | cepillarme y skincare        | cepillarme y skincare                          |
|        | 9.50-10.00PM | Orar y dormir                                  | Orar y dormir                | Orar y dormir                                  | Orar y dormir                | Orar y dormir                                  |