

Informe producto final trabajo de grado, proyecto mayor cuantía.
Desarrollo del Programa y Plataforma de Software, para el entrenamiento en
habilidades cognitivas de Estudiantes de la Universidad Católica de Oriente.
(CognitiveCare); variable procrastinación

María Camila Rendón

Valentina Estrada

Gloria Isabel Escalante

Sindy Paola Cardona

Universidad Católica de Oriente

Trabajo de grado II

Mg. Maria Francisca Forero Meza

Investigadora principal. Programa Psicología

María Victoria Silva Domínguez

Coinvestigadora. Programa Ingeniería de Sistemas

20 de junio de 2023

Introducción

CognitiveCare es un programa de entrenamiento para la intervención de las habilidades cognitivas de los estudiantes de la Universidad Católica de Oriente, el cual ha sido formulado a partir del semillero de Neuropsicología y Educación. Este proyecto se encuentra en desarrollo y está conformado por 3 fases. 1) diseño, 2) pilotaje e 3) implementación del entrenamiento. Es de resaltar que actualmente se encuentra en la primera, es decir, en el diseño de tareas que están enfocadas en trabajar variables que inciden en la deserción académica de los estudiantes universitarios, como: procrastinación, lectura crítica, control inhibitorio y razonamiento cuantitativo. En el presente escrito, se compartirán los resultados de la primera fase del proyecto para la variable procrastinación.

Justificación

Este proyecto surge a partir de las cifras de deserción académica, una problemática latente tanto a nivel nacional como en la Universidad Católica de Oriente; pues para el año 2020 la tasa de deserción anual a nivel nacional se ubicó en 8.02% (SPADIES 3.0, 2020), y la UCO para el año 2017 tuvo una tasa de deserción anual del 35.20% (SPADIES, 2017, como se citó en UCO, 2018).

De acuerdo con la búsqueda de antecedentes, se identifica que la deserción no ocurre solo por variables sociodemográficas, sino también por variables cognitivas y no cognitivas que inciden en el proceso de aprendizaje. Es por esto, por lo que a partir del Semillero de Neuropsicología y Educación se propone diseñar e implementar un programa de entrenamiento cognitivo que permita intervenir las variables cognitivas y no cognitivas que interfieren en dicho proceso.

Es importante resaltar que el diseño de todo el programa surge a partir de las necesidades específicas de los estudiantes de pregrado de la Universidad, teniendo en cuenta el perfil cognitivo que se construye de cada estudiante al momento de ingresar a la universidad con la aplicación de un paquete de pruebas psicotécnicas que permiten identificar las variables que requieren mayor intervención son: la procrastinación, el razonamiento cuantitativo, la lectura crítica y el control inhibitorio.

Además, en el rastreo de la literatura, no se ha encontrado un programa de entrenamiento cognitivo digital que entrene todas las variables que incluye CognitiveCare.

Objetivo

Diseñar un programa de entrenamiento digitalizado para la intervención de habilidades cognitivas en los estudiantes de la Universidad Católica de Oriente

Objetivos específicos:

- Analizar la documentación disponible sobre el tipo de tareas que permiten intervenir las habilidades cognitivas.
- Establecer la estructura y fases del programa de entrenamiento cognitivo.
- Crear las actividades de entrenamiento cognitivo que serán utilizadas en el programa para cada una de las variables.

Metodología

El presente proyecto tiene un enfoque cuasi experimental, con un diseño cuantitativo y un alcance comparativo que se dará como resultado al final de las tres fases. La implementación del programa de entrenamiento consta de tres fases que son: 1° Diseño, 2° pilotaje, 3° implementación.

Este informe contiene la información de la fase uno que es el diseño; en donde primero se realizó un rastreo sobre la gamificación y la literatura de la variable de

procrastinación, de esta forma se avanzó en el programa mediante el diseño de cada una de las tareas.

La plataforma CognitiveCare fue pensada en una animación de la universidad, cuenta con tres escenarios para desarrollar las tareas de la variable; para el caso de procrastinación será la cafetería, la variable de razonamiento cuantitativo y lectura crítica serán desarrolladas en el edificio de la ciencia.

Cada uno de estos escenarios que se seleccionaron fueron seleccionados con el fin de brindar un ambiente al participante en donde se vean reflejadas las vivencias que se dan en el campus universitario.

Cada sesión del entrenamiento cognitivo estará acompañada por un entrenador que es el psicólogo. Cada una de las variables cuenta con ocho sesiones, cada sesión es de una hora.

Además, por cada tarea se realizan tres manuales, son:

- Manual de ingenieros: Contiene toda la información para diseñar la plataforma.
- Manual del entrenador: Contiene todas las instrucciones para dirigir las sesiones.
- Manual del participante: Contiene el paso a paso para ejecutar las tareas.

Análisis de la Variable Procrastinación

“La procrastinación es aplazar aquello que debe ser hecho y está asociado con un fallo auto-regulatorio en el comportamiento de la gestión del tiempo” (Garzón y Gil, 2017).

Tras varias investigaciones en estudiantes universitarios se ha encontrado que la procrastinación se relaciona con el rendimiento académico, pues a menor rendimiento académico, mayor es la procrastinación. Así mismo, los autores concluyen que hay varios procesos que conllevan a la procrastinación, como lo es la gestión del tiempo, pues este último es una variable predictiva del primero (Garzón y Gil, 2017). Por su parte, Moreta Herrera, Durán Rodríguez & Villegas Villacrés (2018) identificaron la relación existente entre

procrastinación y autorregulación emocional, pues las emociones negativas y el displacer inciden en el aplazamiento de las tareas.

Adicional a esto, en una investigación sobre la relación entre autoeficacia y procrastinación, se encontró que el miedo al fracaso y los bajos niveles de autoeficacia son características de las personas que postergan las actividades académicas; pues al sentir que no tienen las habilidades para realizarlas eligen aplazarlas justificándose con sus deficiencias (Williams, Stark y Fost, 2008, como se citó en Araoz, 2021). Finalmente, autores como Marquina, Gómez, Salas, Santibañez y Rumiche (2016), proponen que la ansiedad a la evaluación es otro factor que se relaciona con la procrastinación; pues las personas que procrastinan muestran un mayor grado de ansiedad cuando se acercan las actividades evaluativas debido al poco tiempo que emplearon para prepararse (como se citó en Manchado Porras & Hervías Ortega, 2021).

Los factores que componen la variable procrastinación son: Gestión del tiempo, ansiedad, autocontrol y autoeficacia. Según Barber, Munz, Bagsby y Grawitch (2009, como se citó en Garzón, 2015) la gestión del tiempo es un elemento de la autorregulación del aprendizaje. Es un proceso activo y dinámico relacionado con otros factores cognitivos y motivacionales; como la autoevaluación, el automonitoreo y la autoeficacia presentes en la autorregulación académica. Tiene como objetivo la finalización de la tareas en un tiempo o espacio esperados, mediante procedimientos como la planificación, priorización, organización, etc. El autocontrol es la capacidad que tiene una persona de realizar acciones que le traerán consecuencias a largo plazo, en lugar de optar por aquellos comportamientos que le traen consecuencias en un corto plazo Rachlin (2000, como se citó en Pillina López & Páramo, 2020). La autoeficacia hace referencia a las creencias que tienen las personas sobre las capacidades para aprender o desempeñar comportamientos en niveles previamente definidos (Blanco et al.,2011). Finalmente, cuando hablamos de ansiedad Gamarra (2011,

como se citó en Martínez Lázaro, 2016) refiere esta es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente.

Se realizó una revisión de 38 artículos, estos fueron hallados en revistas especializadas como: Dialnet, Scielo, Redalyc, Frontiers, PubMed, ProQuest, con un rango de publicación de 14 años; en idiomas como: español, inglés y francés.

Resultados

Los resultados del proyecto son el diseño de contenido de las ocho tareas que buscan trabajar las subvariables intrínsecas a la variable de procrastinación.

Resultados variable procrastinación								
#	Subvariable	Nombre	Personajes	Objetivo	Descripción corta	Niveles	Premios	Penalización
1	Ansiedad	Anxiety game	Constructor	Estimular en el estudiante la capacidad de evadir pensamientos que le puedan generar ansiedad ante los exámenes.	Para esta tarea, el estudiante deberá construir un edificio, para ello primero deberá limpiar el terreno en donde lo construirá, superando unos obstáculos y demostrando lo aprendido acerca de la ansiedad.	3	Bolas de juego	Se le restará tiempo

2	Ansiedad	Control thoughts	Host	Ayudar al estudiante a que identifique y pueda controlar algunas de las manifestaciones de la ansiedad mediante la detención del pensamiento	Para esta tarea, el participante deberá de seguir una serie de pasos que el psicólogo le irá brindando con el fin de lograr calmar y manejar su ansiedad.	Tarea psicoeducativa	No aplica	No aplica
3	Autocontrol	CogniCars	Piloto de carreras	Fomentar el autocontrol y los procesos intrínsecos a este, a partir de la toma de decisiones en los participantes del entrenamiento cognitivo.	El participante deberá competir en una carrera de autos, mientras pasa por diversas situaciones que potencializan o penalizan su participación; a este se le irán brindando una cantidad de estímulos, entre los cuales deberá escoger los que considere más adecuados para alcanzar su objetivo: ganar la Copa CogniCars.	3	Gana cerebros	Pierde tiempo y se le restan cerebros.

4	Autocontrol	CogniRoom	Docente	Fortalecer las habilidades de planeación, ejecución y automonitoreo, inmersas en el autocontrol académico, en los participantes del entrenamiento cognitivo.	El participante deberá asumir el rol de monitor de la clase, por lo que tendrá que realizar diferentes tareas y ejecutarlas de manera adecuada para poder alcanzar su objetivo: pasar la asignatura Cogni Class.	3 (tarea psicoeducativa)	No aplica	No aplica
5	Autoeficacia	Climbing	Escalador	Estimular en el estudiante la autoeficacia con el fin de que aprenda a enfrentar asertivamente situaciones desafiantes y que le generan estrés.	El participante deberá pasar por diferentes escenarios, que lo llevarán a planificar y medir sus capacidades; en cada nivel tendrá que realizar una actividad diferente, además contará con una lista de implementos que le facilitarán la tarea.	3	Cerebros	Pierde vidas

6	Autoeficacia	Congnimyself	Estudiante	Permitir que los participantes identifiquen las creencias que tienen de sus capacidades en el momento de enfrentarse a una meta académica, gestionando los pensamientos automáticos que le impiden potenciar sus capacidades .	El participante tendrá el rol de estudiante universitario, donde tendrá que realizar diferentes actividades en un lapso de tiempo determinado, con el fin obtener un beneficio para la matricula del siguiente semestre.	Tarea psicoeducativa	No aplica	No aplica
7	Gestión del tiempo	Coffe time	Cliente hombre/ cliente mujer	Para esta tarea, el estudiante asumirá el rol de trabajador de la cafetería de la universidad. Deberá tomar los pedidos, prepararlos, y entregarlos al cliente	La actividad se desarrollará en tres niveles, los cuales irán aumentando de dificultad en cuanto a número de clientes, número de órdenes, y productos que puede vender. A medida que avancen los niveles el participante	3	Gana cerebros.	Se restan cerebros o gana menos según sea el caso.

				correctamente.	podrá hacer mejoras en la cocina y en los productos que ofrece.			
8	Gestión del tiempo	Cognifarm	Granjero	Disminuir los niveles de procrastinación de los estudiantes por medio de la estimulación de las funciones ejecutivas implicadas en la gestión del tiempo de modo que el estudiante logre una mejor planificación y ejecución de sus tareas, así como el establecimiento-logro de metas.	El participante asumirá el rol de administrador en una granja, para ello deberá asegurarse de que todo funcione correctamente en los sembrados y con los animales. Deberá organizar sus tareas y gestionar de forma asertiva su tiempo para cumplir con los requerimientos de la granja.	Tarea psicoeducativa	No aplica	No aplica

Lista de Recursos que se Entregan

Los recursos que se entregan son tres manuales por tarea (el manual del ingeniero, del participante y del entrenador); un video en el cual se explica cómo diseñar una tarea de

entrenamiento cognitivo, así como un podcast en el cual se habla sobre la procrastinación y sus implicaciones en el proceso de aprendizaje, así mismo, se entrega un material didáctico para los entrenadores en el cual podrá encontrar más información sobre la variable, así como un esquema con la teorización de las variables intrínsecas a la procrastinación; los criterios de jugabilidad de cada una de las tareas mediante una lista de chequeo; y una matriz con la información recopilada de cada tarea diseñada. (ver anexos)

Conclusiones

A raíz de los antecedentes, la construcción de la plataforma y las tareas diseñadas se ha logrado evidenciar que este proyecto se hace necesario porque no hay un programa que cumpla con las características propuestas en CognitiveCare, que surgen a partir de los hallazgos en la aplicación de las pruebas presentadas por los estudiantes de la Universidad, relacionadas con el rendimiento académico.

Es importante tener en cuenta que la procrastinación es una de las principales problemáticas evidenciadas en los estudiantes tanto en las pruebas psicotécnicas aplicadas a los mismos, como en las intervenciones psicoeducativas realizadas desde el programa pedagogos. Esto da cuenta de las implicaciones que tiene la variable dentro del proceso académico; lo que indicaba que si esta variable se comienza a intervenir se podría mejorar el rendimiento académico y como se ha visto en los antecedentes, también podría tener un impacto en la deserción académica.

Además, cabe mencionar que, si bien CognitiveCare es un entrenamiento cognitivo digital no pierde de vista el rol del psicólogo, pues este, es el encargado de realizar el acompañamiento del participante y de dirigir cada sesión del programa de entrenamiento.

Anexos

Lista de chequeo jugabilidad

Procrastinación:

Necesidad explícita.

- **Nombre de la tarea**

Necesidad implícita: Son esas variables que subyacen a la variable central.

Carga de las necesidades.

Jugabilidad / calidad en uso: Se califican de 0 a 2, de acuerdo si la tarea cumple o no con cada uno de las características, 2: siempre cumple, 1: algunas veces cumple, 0: no cumple.

1. Efectividad: precisión, completitud:
2. Eficiencia:
 - Aprendizaje:
 - Inmersión:
3. Seguridad:
4. Flexibilidad:
 - Personalización:
 - Accesibilidad:
5. Satisfacción:
 - Diversión, atraktividad y placer:
 - Motivación:
 - Emoción:
 - Socialización:

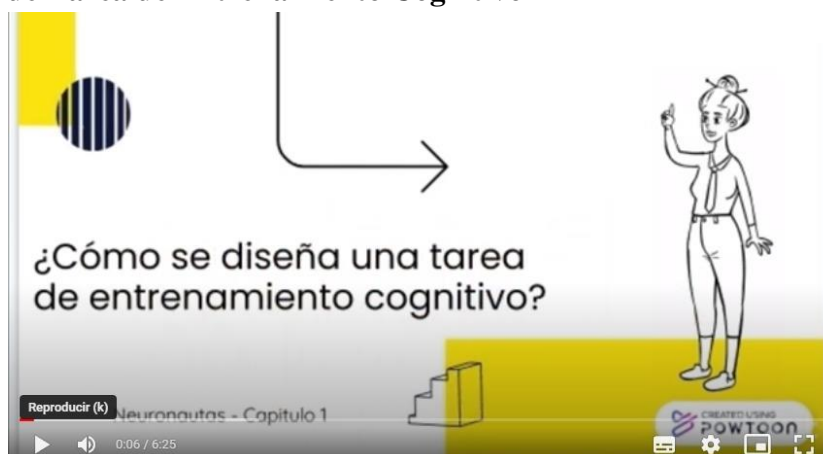
Matriz Procrastinación

VARIABLE A LA QUE PERTENECE	NOMBRE DE TAREA	DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	OBJETIVO	ESCENARIO	PERSONAJES	CARACTERÍSTICAS DE LOS PERSONAJES	PODERES - INSTRUMENTOS- OBJETOS	DE NIVELES	CUÁNTO TIEMPO DEMANDA LA APLICACIÓN	MISIÓN (QUE ES LO QUE EL PARTICIPANTE DEBE LOGRAR	RECOMPENSAS	TIENE VIDAS?	IDENTIFICACIÓN DE ACIERTOS	IDENTIFICACIÓN DE ERRORES	RETROALIMENTACION	
															CUANTAS VECES DURANTE LA TAREA	DESCRIPCIÓN DE LA RETROALIMENTACION
Procrastinación																

Podcast



Video Diseño de Tarea de Entrenamiento Cognitivo



Manual Ingenieros – Imagen de Referencia



DISEÑO DE TAREAS

Indicaciones para ingenieros

1. **Nombre de la tarea:** COGNICARS
2. **Proceso cognitivo que entrena:** Procrastinación / Autocontrol
3. **Justificación:** Cognicars entrena el autocontrol porque lleva al estudiante en un constante cambio de situaciones; que a su vez ponen en juego la atención, pensamiento, emociones, toma de decisiones y acciones, los cuales son factores fundamentales en el desarrollo de la habilidad.
4. **Diseñada por:** Maria Camila Rendón, Valentina Estrada, Gloria Isabel Escalante, Sindy Paola Cardona.
5. **Objetivo:** Fomentar el autocontrol y los procesos intrínsecos a esta, a partir de la toma de decisiones en los participantes del entrenamiento cognitivo.
6. **Lista de estímulos:**

Manual del Participante – Imagen de Referencia

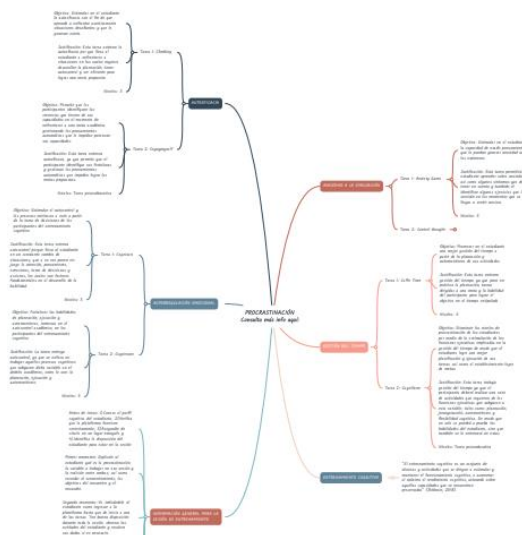


DISEÑO DE TAREAS

Indicaciones para el participante

1. **Nombre de la tarea:** COGNICARS
2. **Proceso cognitivo que entrena:** Procrastinación / Autocontrol
3. **Justificación:** Cognicars entrena el autocontrol porque lleva al estudiante en un constante cambio de situaciones; que a su vez ponen en juego la atención, pensamiento, emociones, toma de decisiones y acciones, los cuales son factores fundamentales en el desarrollo de la habilidad.
4. **Diseñada por:** Maria Camila Rendón, Valentina Estrada, Gloria Isabel Escalante, Sindy Paola Cardona.
5. **Objetivo:** Fomentar el autocontrol y los procesos intrínsecos a esta, a partir de la toma de decisiones en los participantes del entrenamiento cognitivo.
6. **Descripción de la tarea:** Deberás competir una serie de carreras de autos, mientras pasas por diversas situaciones que potencializarán o penalizarán tu participación, mientras la tarea es desarrollada se te irán brindando una cantidad de estímulos, entre los cuales deberás escoger los que consideres más adecuados para alcanzar tu objetivo e inhibir aquellos que te desvían de este fin.

Manual del Entrenador



Referencias

- Araoz, E. G. E. (2021). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica regular. *Horizonte de la Ciencia, 11*(20), 195-205.
- Blanco, Humberto; Martínez, Manuel; Ornelas, Martha; Flores, Francisco Javier y Peinado, Jesús Enrique (2011). *Validación de las escalas autoeficacia en conductas académicas y cuidado de la salud*, México: Doble Hélice Ediciones.
- Covarrubias-Apablaza, C. G., Acosta-Antognoni, H., & Mendoza-Lira, M. (2019). Relación de autorregulación del aprendizaje y autoeficacia general con las metas académicas de estudiantes universitarios. *Formación universitaria, 12*(6), 103-114.
- Cremades, CF, Garay, CJ, Etchevers, MJ, Muiños, R., Peker, GM, & Penedo, JMG (2022). Modelos teóricos contemporáneos de regulación emocional: una revisión sistemática. *Interacciones* , e237-e237.
- Dewi, O. C. (2020). <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jtsp/article/view/23303/10237>. *Jurnal Teknik Sipil dan Perencanaan*.

- Eckert, M., Ebert, DD, Lehr, D., Sieland, B. y Berking, M. (2018). ¿Sms-support hace la diferencia? efectividad de una capacitación en línea de dos semanas para superar la procrastinación. un ensayo controlado aleatorio. *Fronteras en psicología* , 9 , 1103.
- Ferrai, J. & Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Furher evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96.
- Furlan, L. A. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista colombiana de psicología*, 22(1), 75-89.
- Garzón Umerenkova, A. (2015). Gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario. (Tesis Doctoral Inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria.
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 124-136.
- Gómez Borrero, A., Zafra Jiménez, R., & Salas Robles, P. (2009). Programa de Manejo de Ansiedad y Relajación. *Biblioteca Lascasas*, 5(1).
- González Salazar, I. D. (2009). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving. *Revista de Toxicomanías*, 57, 12-7.
- Grunschel, C., Patrzek, J., Klingsieck, K. B., & Fries, S. (2018). “I’ll stop procrastinating now!” Fostering specific processes of self-regulated learning to reduce academic procrastination. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 143-157.
- Hassanabadi, A., Khamesan, A. y Shoshtari, LT (2021). La eficacia del paquete de capacitación de regulación emocional bruta sobre la procrastinación de las estudiantes de la Universidad de Birjand.

Universidad Católica de Oriente (2018). *Informe de gestión 2018: a la verdad por la fe y la ciencia.*

<https://www.uco.edu.co/institucional/Informesdegestion/Informe%20de%20Gesti%C3%B3n%202018.pdf>

Johnson Jr, P. E., Perrin, C. J., Salo, A., Deschaine, E., & Johnson, B. (2016). Use of an explicit rule decreases procrastination in university students. *Journal of applied behavior analysis*, 49(2), 346-358.

Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 10, 1917.

Küchler, AM, Albus, P., Ebert, DD y Baumeister, H. (2019). Efectividad de una intervención basada en Internet para la procrastinación en estudiantes universitarios (StudiCare Procrastination): Protocolo de estudio de un ensayo controlado aleatorio. *Intervenciones de Internet* , 17 , 100245.

López-López, A., Pérez, L. T., Gutiérrez, J. L. G., Pompa, B. M., & Fernández, M. A. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto Reducing academic procrastination by acceptance and commitment therapy. *Revista clínica contemporánea*, 11(e4), 1-16.

Lukas, CA y Berking, M. (2018). Reducción de la procrastinación mediante un programa de tratamiento basado en teléfonos inteligentes: un estudio piloto controlado aleatorio. *Intervenciones de Internet* , 12 , 83-90.

Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258.

- Martinez Lazaro, W. S. (2016). Relación entre clima social familiar y ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa-Trujillo, 2014.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*.
- Medrano, L. A., Galleano, C., Galera, M., & del Valle Fernández, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit, 16(2)*, 183-192.
- Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., & Villegas Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*.
- Muñoz-Olano, J. F., & Hurtado-Parrado, C. (2017). Efectos de la clarificación de metas sobre la impulsividad y la procrastinación académica de los estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología, 49(3)*, 173-182.
- Patria, B. y Laili, L. (2021). El programa grupal de escritura reduce la procrastinación académica: un estudio cuasi-experimental. *Psicología BMC*, 9, 1-7.
- Pinilla López, R. F., & Páramo, P. (2020). Comportamientos urbanos egoístas y cooperativos: el dilema del ciudadano. *Revista Latinoamericana de Psicología, 52*, 104-114.
- Plouffe, N., Dionne, F., & Côté, G. (2020). De la procrastination scolaire à la flexibilité psychologique. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation, 43(2)*, 341-366.
- Quispe Arotuma, G. I. (2018). Niveles de autoeficacia percibida y frecuencia de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la IE No 1263.
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista vanguardia psicológica clínica teórica y práctica, 3(1)*, 45-59.

Riva, M. (2006). Manejo conductualcognitivo de un déficit en autocontrol, caracterizado por conductas de procrastinación. Tesis de Especialización en psicología clínica comportamentalcognoscitiva Bogotá: Pontificie Universidad Javeriana.

Sánchez, J. L. G., & Vela, F. L. G. (2014). Jugabilidad como medida de calidad en el desarrollo de videojuegos. In *CoSECivi* (pp. 147-158).

SPADIES & MINEDUCACIÓN. (2018). *Estadísticas de deserción*. SPADIES & MINEDUCACIÓN.

<https://www.mineduccion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/w3-article-357549.html? noredirect=1>

Toker, B., & Avci, R. (2015). Effect of cognitive-behavioral-theory-based skill training on academic procrastination behaviors of university students.

Van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73-85.

Visser, L., Schoonenboom, J., & Korthagen, F. A. (2017). A field experimental design of a strengths-based training to overcome academic procrastination: short-and long-term effect. *Frontiers in psychology*, 8, 1949.

Zamora Martínez, e. a., rubio franco, v. í. c. t. o. r., & Hernández López, j. o. s. é. (2017). intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *acción psicológica*, 14(2).

Zimmerman, B. J., Kitsantas, A., & Campillo, M. (2005). Evaluación de la autoeficacia regulatoria: una perspectiva social cognitiva. *Revista Evaluar*, 5(1), 01-21.

Nota: Las imágenes con las que se diseñaron las tareas fueron tomadas de las páginas web:

Freepick. com y Pixabye.com

