

 <p>Facultad de Química UDELAR - Uruguay</p>	<p><u>Estrategias para regular las emociones y la procrastinación</u></p>
--	--

Datos generales de la UC:

Carácter	Obligatoria	Optativa	Electiva
Para las carreras:		LQ	QF, BC, Q, LTQ, TBCQ
Frecuencia	2 hs semanales		
Semestre en que se dicta	2° Hemisemestre impar		
Cupo	Máximo = 20	Mínimo =6	Sin cupo
Créditos	2		
Examen	No tiene		

Previaturas, conocimientos previos requeridos o sugeridos para la UC

Previaturas

no tiene

Responsabilidad académica de la UC

Unidad Académica Responsable:

Departamento o NUT: NUT Enseñanza

Área/Laboratorio/Unidad: Unidad Académica de Educación Química

Enlace al aula virtual:

Docente(s) Responsable(s)	Cargo	Email de contacto

Fecha	MA-SGC-2-3	V.02
Res. 124, CFQ 18/12/2025	Página 1 de 4	

Breve descripción de la UC y sus objetivos

Objetivos:

Promover el debate y la discusión de los temas relacionados con la regulación emocional y la procrastinación.

Promover procesos reflexivos que favorezcan la autonomía y la autorregulación.

Ofrecer estrategias emocionales y de manejo del tiempo para superar la procrastinación.

Unidades temáticas de la UC

1. Emociones de logro y su papel en el aprendizaje.
2. Conceptos de procrastinación y regulación emocional.
3. Estrategias de regulación emocional.
4. Estrategias cognitivas y de regulación para el aprendizaje.
5. La Teoría de Motivación Temporal y su aplicación en la regulación de la procrastinación.

Principales referencias bibliográficas sugeridas

Fung, M. (2014). Reducing academic procrastination for junior secondary school students: the application of the temporal motivational theory. (Tesis). University of Hong Kong.

Furlan, L. (2013) Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos, Revista Colombiana de Psicología 22 (1).

McRae, K. y Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.

Moreta, R., Durán, T. y Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Journal of Psychology and Education*, 13(2), 155-166 <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>

Pekrun, R. (2024) Control-Value Theory: From Achievement Emotion to a General Theory of Human Emotions, *Educational Psychology Review*, 36:83.

Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P. y Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36–48.

Rosário, P., Costa, M., Núñez, J., González-Pienda, J., Solano, P. y Valle, A. (2009). Academic procrastination: associations with personal, school and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118-127.

Steel, P. (2011). Procrastinación. Colombia: Editorial Grijalbo.

Steel, P. y König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913.

Modalidad/es de cursado de la UC

Descripción horaria detallada:

Fecha	MA-SGC-2-3	V.02
Res. 124, CFQ 18/12/2025	Página 2 de 4	

Actividades	Modalidad	Horas	
		Horas semanales	Horas totales
Teóricas			
Laboratorio			
Teórico-prácticas			
Talleres	presencial	2	14
Seminarios			
Otros (detallar)			

Régimen de ganancia:

La evaluación del curso se realizará mediante la elaboración y entrega de un portfolio individual. El portfolio deberá reflejar el proceso de aprendizaje del estudiante, integrando los contenidos trabajados en clase y las reflexiones personales sobre los temas tratados.

Criterios de evaluación:

Complejidad y profundidad en el análisis de los contenidos.

Coherencia y organización en la presentación de la información.

Capacidad de reflexión crítica y relación con la actividad académica.

Creatividad y originalidad en el diseño y elaboración del portfolio.

Cumplimiento de plazos y respeto a las pautas de formato y extensión.

El portfolio deberá presentarse en formato físico en la fecha establecida al inicio del curso. Los criterios de aprobación son:

Excelente: El portfolio demuestra análisis profundo evidenciando un análisis crítico y reflexivo de los contenidos, así como una presentación impecable y creativa.

Muy bueno: El portfolio refleja un aprendizaje sólido con varios aspectos destacados y una presentación clara y bien estructurada.

Bueno: El portfolio evidencia un aprendizaje adecuado a los objetivos generales de formación, con una organización coherente y contenidos pertinentes.

Fecha	MA-SGC-2-3	V.02
Res. 124, CFQ 18/12/2025	Página 3 de 4	

Aceptable: El portfolio alcanza el criterio mínimo de suficiencia, cumpliendo con los requisitos básicos establecidos, aunque podría requerir mejoras en profundidad y presentación.

Insuficiente: El portfolio no alcanza el criterio mínimo de suficiencia y requiere profundizar aprendizajes sustantivos.

Muy insuficiente: No cumple con la asistencia mínima o no entrega el portfolio.

De acuerdo a lo establecido por la NEC y a lo resuelto por el CFQ, la calificación de la UC es:

% Global de logro	CATEGORÍA
≥87,5%	Excelente
≥75% y < 87,5%	Muy bueno
≥62,5% y < 75%	Bueno
≥50% y <62,5%	Aceptable
≥15% y < 50%	Insuficiente
<15%	Muy insuficiente