



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y
NIVELES DE ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL
1° Y 2° CICLO DE UNA FACULTAD DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA
CIUDAD DE JAÉN 2017.

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

MONTAÑO SANTACRUZ, JAVIER

LIMA, PERÚ

2021

ASESOR

Dr. Giancarlo Ojeda Mercado

JURADO DE TESIS

PRESIDENTE

Dr. Carlos Alberto López Villavicencio

VOCAL

Mg. Julia Roxana Calderón Calderón

SECRETARIO (A)

Mg. Adriana Basurto Torres

DEDICATORIA.

A mi madre que me enseñó la perseverancia.

A mi padre, por ser ejemplo de lucha constante.

A mis hermanos y mis abuelos por ser mi motivación.

AGRADECIMIENTOS.

A Dios, por el milagro de la vida día a día.

A mi asesor de tesis por su apoyo constante y por reforzarme

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

Tesis Autofinanciada

Índice

Introducción	1
CAPÍTULO I.....	3
1.1. Identificación y formulación del problema	3
1.2. Justificación e importancia del problema	6
1.3. Limitaciones de la investigación	8
1.4. Objetivos de la investigación	8
1.4.1. Objetivo general.	8
1.4.2. Objetivos específicos.	8
CAPÍTULO II	10
2.1. Aspectos Conceptuales Pertinentes	10
2.1.1. Procrastinación Académica.....	10
2.1.2. Ansiedad	28
2.2. Investigaciones en torno al problema investigado	37
2.2.1. Internacionales	37
2.2.2. Nacionales	38
2.3. Definición conceptual y operacional de variables.....	41
2.3.1. Procrastinación académica.....	41
2.3.2. Ansiedad	42
2.4. Hipótesis	43
2.4.1. Hipótesis general.....	43
2.4.2. Hipótesis específicas	43
CAPÍTULO III.....	45
3.1 Tipo de investigación	45
3.2. Diseño de la investigación.....	45
3.3. Descripción de la población	45
3.3.1. Descripción del entorno socio cultural de la población	46
3.3.2. Criterios de inclusión	47
3.3.3. Criterios de exclusión.....	47
3.3.4. Criterios de Eliminación	47
3.4. Instrumentos	47
3.5. Procedimiento.....	50

3.6. Consideraciones éticas	51
3.7. Análisis de datos.....	52
CAPÍTULO IV.....	54
CAPÍTULO V	58
CONCLUSIONES	61
Referencias Bibliográficas	64

Resumen

El fin fundamental de la investigación fue conocer la relación entre la procrastinación académica (PA) y los niveles de ansiedad (NA) en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017. Para ello se utilizó un diseño correlacional en una población de 80 estudiantes en quienes se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Domínguez (2014) y la Escala Autoevaluativa de Ansiedad de Zung (EAA). Los resultados muestran que existe una correlación muy baja y directa entre ambas variables pues se obtuvo un coeficiente de correlación $r=0,179$. Del mismo modo el 38% de los que obtuvieron baja postergación de actividades tenían nivel norma de ansiedad y el 33,8% que tenía baja autorregulación académica poseía ansiedad moderada.

Palabras clave: procrastinación académica, niveles de ansiedad, estudiantes universitarios, derecho.

Abstract

The fundamental purpose of the research was to know the relationship between academic procrastination (PA) and anxiety levels (NA) in university students of the 1st and 2nd cycle of a faculty of a private university in the city of Jaén 2017. For this, a correlational design was used in a population of 80 students in whom the Academic Procrastination Scale (EPA) adapted by Domínguez (2014) and the Zung Self-Assessment Anxiety Scale (EAA) were applied. The results show that there is a very low and direct correlation between both variables since a correlation coefficient $r = 0.179$ was obtained. Similarly, 38% of those who obtained low postponement of activities had a normal level of anxiety and 33.8% who had low academic self-regulation had moderate anxiety.

Keywords: academic procrastination, anxiety levels, university students, law.

Introducción

Durante el periodo universitario los estudiantes van adquiriendo todos esos conocimientos que le son estrictamente útiles para desenvolverse de forma adecuada y eficiente en su práctica profesional, por ello es que en la universidad recae la responsabilidad de formar profesionales con perfiles que se adecuen a los requerimientos de la sociedad (Mejia, Urbina, Gamboa, & Castro, 2018).

Tapia & Príncipe (2018) refieren que, durante la etapa universitaria los estudiantes requieren mayores habilidades de análisis y comprensión pues su material de estudio es más complejo, además de ello la cantidad de trabajos es mucho mayor y requiere de organización por eso en muchas ocasiones dichos estudiantes suelen dilatar la entrega de dichas tareas, dejándolas para el último momento, situación que les genera grandes niveles de ansiedad.

Teniendo en cuenta ello los estudiantes universitarios tienen diversos factores de riesgo para la aparición de conductas procrastinadoras que generen ansiedad, siendo uno de los más relevantes la necesidad de trabajar en forma simultánea a la actividad académica condición que les genera falta de tiempo, o el vivir lejos de la familia en la que si no cuentan con un buen autocontrol del tiempo dilatarán de forma innecesaria la entrega de trabajos y por ende mayores niveles de ansiedad (Pinilla, López, Moreno, & Sánchez, 2020)

Del mismo modo, señalan que la ansiedad es uno de los problemas de salud mental y salud pública que tienen una gran afectación a nivel mundial siendo un promedio de 260 millones de personas quienes la padecen y que en casos severos

puede generar daños severos a nivel académico que aumentan las probabilidades de deserción universitaria, o daños a nivel personal y social como el consumo de aquellas sustancias psicoactivas (Pinilla, López, Moreno, & Sánchez, 2020).

Es importante señalar que, a nivel internacional y nacional se ha visto una tendencia a evitar las responsabilidades académicas por parte de los estudiantes universitarios, es decir, dejar para más tarde la realización de tareas o actividades importantes, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica, todo ello hace referente a la procrastinación académica (Bastidas, 2017).

El estudio de la procrastinación académica y la aparición de la ansiedad en los estudiantes universitarios es basta; dichas variables han sido analizadas desde su aparición en diversas formas (teóricas, empíricas o psicométricas) todas ellas brindando grandes aportes tanto en la conceptualización, caracterización estadística y medición, que muestran la realidad de los estudiantes universitarios Mass, Marín, & Molina (2020).

Teniendo en cuenta lo señalado anteriormente y lo apreciado en la población en la que se ha llevado a cabo la investigación, es importante realizar un análisis profundo a nivel teórico y empírico acerca de la procrastinación académica y la ansiedad.

CAPÍTULO I

1.1. Identificación y formulación del problema

Durante los últimos años ha habido un incremento latente de una problemática que aqueja a los estudiantes universitarios en general, siendo esta la procrastinación la cual involucra componentes emocionales, cognitivos y comportamentales, es así que cada vez los estudiantes demoran la entrega de tareas innecesariamente a tal punto de experimentar un malestar subjetivo (Seferian & Arregui, 2020).

Pero, la procrastinación académica en el mundo no es una problemática que aparezca sola, pues viene asociada en muchas ocasiones de ansiedad, adicción a las redes sociales, estrés, entre otros; lo cual tiene genera grandes problemas colaterales en el rendimiento y desempeño académico (Guzmán & Chávez, 2019).

Debido a ello Flores, Gutiérrez, & Umerenkova (2020) aclaran las razones de la procrastinación en estudiantes universitarios de Cádiz e indican que entre los motivos más resaltantes para procrastinar se encuentra la inadecuada respuesta a las exigencias de la tarea, asimismo, el temor e inseguridad, o por búsqueda de excitación y dependencia de otros.

Tomando en cuenta ello, los investigadores han puesto especial énfasis en estudiar a la procrastinación, por ello los datos mostrados en una investigación realizada en estudiantes universitarios de una universidad chilena, comprobaba la presencia de procrastinación en el 71,6% de sus estudiantes, e indicaban que las

principales causas de la procrastinación era que en su mayoría dichos estudiantes estudian y trabajan (Aspée, González, & Herrera, 2020).

Por su parte, Naturil, Peñaranda, & Vicente (2020) indican que, en el caso de los estudiantes universitarios, la presencia de procrastinación es independiente de la cantidad de tiempo con el que cuentan para el desarrollo de tareas; además afirman que como consecuencia directa generan mayores niveles de ansiedad.

La ansiedad es un estado en el que se aprecia una preocupación excesiva que puede ser presenciada y afectar a diversos aspectos del desarrollo de la persona, en ella se presentan una serie de características como la tensión, aprehensión o agitación del sistema nervioso autónomo (Cordero, Vera, & Loli, 2019)

Pinilla, López, Moreno, & Sánchez (2020) señalan que en Colombia al menos el 26,5% de los estudiantes universitarios padecen de ansiedad, y de ellos el 17% estudian carreras relacionadas con las ciencias de la salud.

Una realidad similar se aprecia en España, en la que, en el estado de Burgos, en la cual alrededor del 20 % de los estudiantes universitarios presentaba niveles elevados de ansiedad, en la cual características como el género, el curso o institución en la que estudian no son influyentes (Gómez, Martínez, & LLamazares, 2019).

Esta Realidad observada en Colombia y España también es una problemática latente dentro del Perú, es así que Ordinola & Alvarado (2020) los estudiantes universitarios de Chiclayo-Lambayeque el 56,4% mostraba ansiedad bajo el contexto de los exámenes, del mismo modo indicaban que los más afectados

eran los estudiantes de derecho y medicina humana, quienes obtuvieron un 33,3% y 48,2%.

En la actualidad el Perú se ha convertido en un país con oportunidad al desarrollo de problemas psicosociales en el que la procrastinación es un problema muy frecuente, generando así otros problemas psicosociales, tales como: como la deserción escolar y el uso del tiempo para actividades no saludables como el consumo de sustancias psicoactivas (Morales, 2020).

En este contexto, la entidad universitaria donde se realizó la investigación no es ajena a este problema, ya que según informes del área de psicopedagógica de la universidad, se han presentado una serie de casos en los cuales los estudiantes que pertenecen al 1° y 2° de la carrera profesional de derecho, con edades que oscilan entre los 18 y 21 años, refieren sentirse incapaces de poder organizar su tiempo para presentar cada una de las tareas académicas que los docentes les otorgan, además de ello indican que cuando tienen el tiempo para realizarlas, deciden hacer otras actividades como salir, jugar, o ir de fiesta dejando de lado las tareas académicas, y cuando llega el momento de presentar dichas tareas sienten una sudoración excesiva, cefaleas, síntomas característicos de la presencia de ansiedad; ello evidencia la necesidad de realizar una investigación que responda al panorama global y permita tener un amplio conocimiento sobre este tema y mucho más si se cuenta con evidencias preliminares del Departamento Psicopedagógico y de sus autoridades competentes.

Teniendo en cuenta lo expuesto previamente se formula la pregunta de investigación de la siguiente manera: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación

académica y la ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017?

1.2. Justificación e importancia del problema

La procrastinación, ha sido evidenciada cada vez más en diversos estudios en la última década, por ello ante la problemática identificada en las diferentes entidades universitarias y sus consecuencias van desde problemas en el rendimiento académico, la motivación frente a la vida, deterioro de la salud mental, e incluso la presencia de cuadros más graves como la ansiedad frente a los exámenes, exigencias y competencias académicas, realización de tareas e indisciplina.

Dentro del Perú los estudios encontrados que han relacionado a la procrastinación con la ansiedad, se han centrado en la capital de Perú y en algunas de provincias al interior del país; sin embargo, pocos se han llevado a cabo en Jaén, cabe resaltar que el problema identificado en la población de estudio deja en efecto la importancia de la investigación, tomando en cuenta la realidad sociocultural, que en reiteradas ocasiones es influenciable en el actuar de los pobladores.

Por otra parte, la investigación es la respuesta a una iniciativa e interés que demostraron las autoridades de la universidad y, con los datos obtenidos, se ha contribuido a la coordinación de la facultad para generar la programación de actividades como talleres, charlas y consejería que posibilite a los estudiantes realizar un proceso de cambio en el que disminuyan cada vez más sus conductas procrastinadoras y así obtener mejores resultados en su rendimiento académico y en sus respuestas emocionales. Esto dio pie al análisis y concientización de la problemática en las autoridades y a la formulación de un plan integrado de asistencia al estudiante, donde el Departamento de Psicopedagogía y los demás

profesionales involucrados pudieron promover y desarrollar estrategias oportunas para la atención a la población de estudio y consecuentemente se vaya trasladando hacia la comunidad educativa en su representación general.

1.3. Limitaciones de la investigación

El investigador tuvo que lidiar con una limitación, que los alumnos participantes de la investigación aceptaran ser parte del estudio y firmaran el consentimiento informado; para ello se aseguró de ser muy explícito al momento de informar a los estudiantes los alcances del estudio y logró establecer un adecuado nivel de rapport con ellos previo a la aplicación de los instrumentos.

Además, una segunda limitación es que, los resultados de esta investigación no son generalizables, es decir, los hallazgos encontrados en los estudiantes sujetos de evaluación no se pueden generalizar a lo largo y ancho de toda la región Cajamarca, tan solo a la institución donde fueron aplicados los instrumentos psicológicos.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general.

Determinar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017.

1.4.2. Objetivos específicos.

Determinar la relación entre la dimensión *postergación de actividades* de la procrastinación con *niveles de ansiedad* en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017.

Determinar la relación entre la dimensión *autorregulación académica* de la procrastinación con *niveles de ansiedad* en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017.

Describir el porcentaje por niveles de procrastinación en función a cada uno de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017.

CAPÍTULO II

2.1.Aspectos Conceptuales Pertinentes

La investigación se llevó a cabo en una universidad privada de la ciudad de Jaén, en estudiantes de sexo masculino y femenino que pertenecen al 1° y 2° ciclo de la carrera de derecho, con edades que oscilaban entre los 18 y 21 años, dichos estudiantes cuentan con la capacidad para poder llevar a cabo cada una de las actividades académicas otorgadas en las sesiones de aprendizaje por parte de los docentes, pero a pesar de contar con las capacidades, tienen un problema en cuanto a su regulación, es decir, dejan de lado la realización de las tareas por llevar a cabo actividades que les parecen más placenteras, generándoles ansiedad al momento de la presentación de dichas tareas.

2.1.1. Procrastinación Académica

2.1.1.1. Definición de Procrastinación Académica

La procrastinación académica puede ser entendida como la actitud de postergar, posponer o aplazar todas aquellas actividades que son estrictamente necesarias para que obtenga el éxito académico; en ella se encuentra mermado el compromiso e involucramiento del estudiante con su proceso de formación (Aspée, González, & Herrera, 2020). Mediante lo afirmado por los autores mencionados es importante recalcar que, cuanto menos se aplacen las actividades, las probabilidades de obtener un mayor éxito a nivel académico, por ende, los niveles de ansiedad se pueden ver reducidos.

Para Seferian & Arregui (2020) la procrastinación académica es un comportamiento en el que el estudiante presenta deficiencias en su autorregulación como consecuencia de una carencia de metas y planificación. Dichos autores aportan una visión distinta en la cual la característica principal de los estudiantes procrastinadores es la ausencia de metas, en la que se pueden incluir distintos factores personales, que generan una incapacidad reguladora, que, teniendo en cuenta las edades de los estudiantes universitarios difieren del planteamiento de muchos autores con respecto al desarrollo en el que indican que los jóvenes ya cuentan con la capacidad de autorregular sus conductas.

Es así que la procrastinación académica se encuentra definida como un comportamiento en el que se dilatan de forma consciente, voluntaria e innecesariamente el desarrollo de determinadas tareas por causas como la complejidad percibida de la tarea, el desagrado, entre otras y que como consecuencia directa ocasional ansiedad y estrés (Araoz & Uchasara, 2020). De lo que afirman dichos autores es importante recalcar el factor diferenciador de las otras teorías pues no considera a la procrastinación como una variable netamente individual, sino que en ella se encuentran incluidos factores externos que tienen que ver directamente con el nivel de complejidad de la tarea.

Por otro lado, Ramírez, Diaz, & Quispe (2020) consideran que la procrastinación de tipo académica es una conducta irracional de aplazamiento de las tareas en la cual se presencia una ausencia de motivación de logro, lo cual genera niveles elevados de ansiedad.

Por su parte Guzmán & Chávez (2019) Afirman que la procrastinación es un comportamiento conducta disfuncional en la cual los estudiantes “justifican” sus demoras con la finalidad de evitar la culpa ante una tarea académica que se le presente. Lo que es similar a lo planteado por, Umerenkova & Flores (2017) quienes refieren que la procrastinación académica es una conducta negativa pero cargada de estabilidad que se va a presenciar y mantener desde el inicio del periodo académico hasta el final. Tomando en cuenta ambos planteamientos se puede diferenciar a la procrastinación como una conducta desadaptativa que impide al estudiante universitario ajustarse a las demandas de su entorno académico.

La procrastinación académica puede ser considerada como un fenómeno multifacético en el que se encuentran incluidos aspectos conductuales, cognitivos y afectivos, en donde existe una afectación clara en la capacidad para tomar decisiones que conlleva a reemplazar la realización de tareas académicas por placeres individuales (Vargas, 2017).

Finalmente, es importante la definición que Matalinares et al (2017) otorga en la cual aclara que la procrastinación académica es la postergación voluntaria y sistemática que el estudiante realiza sobre las actividades académicas y que son reemplazadas por actividades de tipo placenteras e irrelevantes.

Después de haberse presentado las definiciones acerca de la procrastinación académica es importante recalcar que todos los autores han adoptado diversas posturas a lo largo de todo el estudio de la variable,

diferenciándola desde aquellos factores individuales a aquellos con la complejidad de la tarea realizada, pero, a pesar de ello, todos confluyen en un punto y es que la procrastinación académica es la postergación innecesaria de las actividades académicas, y dicha afirmación es la guía del presente trabajo de investigación.

2.1.1.2. Evolución de la Procrastinación Académica

Etimológicamente hablando, la procrastinación proviene del latín *procrastinare* cuyo significado es “diferir, aplazar”, ello se puede traducir como la marcada tendencia a retrasar de forma constante el inicio, desarrollo o finalización de una determinada actividad que representa un nivel específico de importancia, llegando al punto de generar en la persona un elevado malestar; desde la perspectiva académica la procrastinación se constituye como la postergación de aquellas tareas que le producen sensaciones desagradables como el cansancio, fatiga o ansiedad (Rodríguez y Clariana, 2017).

Considerando su evolución histórica, a la procrastinación se le ha otorgado una valoración negativa, pero, con la llegada de la modernidad y la aparición de las necesidades de productividad es que esta adquiere una importancia mayor, con ello se considera que al presentarse un comportamiento de aplazamiento dicha productividad se vería en riesgo (Quant y Sánchez, 2012).

Posteriormente, de esa postura más centrada en la productividad y producción de las organizaciones, se pasó a la postura de tipo académica en la cual se adquiere una mayor importancia pues los logros obtenidos por los

estudiantes se verían mermados por la presencia de estas conductas procrastinadoras; sin embargo, la procrastinación académica también se le conoce bajo la concepción de dilación que es algo típico en la sociedad actual; por ello es que, en países como Estados Unidos afirman que en algún momento de su vida todas las personas han procrastinado por algún determinado motivo. De igual manera cuando la persona va desarrollándose acorde a como se van incrementando sus comportamientos dilatorios (Martínez & Payró, 2020). Es así que, Ramírez, et. al. (2020) afirman que la procrastinación académica ha sido de gran interés para los investigadores en psicología por ello se ha analizado desde diversas posturas teóricas.

Durante el proceso evolutivo de la procrastinación han surgido posturas que, en muchas veces se contraponen, lo cual es de preocupación porque aún no hay una definición clara y consensuada por todos los investigadores. Por otro lado, lo resctable de dichos planteamientos antiguos es que han dado paso a que autores contemporáneos realicen nuevos planteamientos tomando como referencia el “punto de congruencia”.

2.1.1.3. Bases teóricas

2.1.1.3.1. Enfoques Psicodinámicos.

La procrastinación según el enfoque psicodinámico inicia con las primeras experiencias en la etapa de infancia, lo cual viene a ser un “factor decisivo en la personalidad adulta, ya que hay una gran influencia de los procesos mentales inconscientes sobre el comportamiento y el conflicto interno como raíz subyacente de la mayoría de conductas”. Teniendo en cuenta este enfoque, la procrastinación

se plantea como una manifestación conductual problemática de un drama psíquico interno subyacente que implica sentimientos acerca de y hacia la propia familia Matlin (1995); Citado por Natividad (2014).

Para Freud, la ansiedad funciona como una alarma en la procrastinación, el inconsciente reprimido influye en el ego que termina abrumado, optando por varios mecanismos de defensa, es decir la perspectiva freudiana considera que todas las actividades amenazantes generarían situaciones ansiosas a las que el ego busca responder con una especie de barrera con el hecho de realizar acciones que podrían fracasar, postergando así este “riesgo a la pérdida”. La postura de Freud es importante en el desarrollo de la procrastinación pues ha sido uno de los primeros postulados dentro de la psicología que considera a la ansiedad como un elemento activador de alerta, es decir, la postergación de actividades genera como consecuencia directa ansiedad la cual será un regulador que evite el fracaso.

Ramírez, et. al, (2020) afirman que la perspectiva psicodinámica tiene como idea central que, la procrastinación académica es “el incumplimiento de trabajos primordiales” que son considerados como amenazantes y que como consecuencia directa generan angustia; en ella hay una gran actividad del inconsciente en la cual se activan diversos mecanismos de defensa que disimulan el malestar. Dicho planteamiento es relevante de analizar, debido a que, las posturas actuales difieren mucho de esta perspectiva psicodinámica, pues a la actualidad se considera a la procrastinación como el aplazamiento de “cualquier actividad académica” que contrasta sustancialmente con dicha postura.

Martínez & Payró (2020) refiere que, el inicio de la procrastinación se da en la niñez, cuando el niño tiene el temor de que sus acciones generen consecuencias desfavorables, por ello, es que el pequeño realiza una serie de conductas con la finalidad de evitar algún tipo de castigo, y en ella el aumento de las tareas académicas y las fechas límite generan ansiedad, por ende, la idea de “dejar para después” dichas actividades. Ello se relaciona con lo que planteaba Angarita (2012 citada por Martínez & Payró (2020) quien afirmaba que, la procrastinación académica es producto del estilo de crianza de tipo autoritario, en los que se limitan a los hijos y al llegar a la adolescencia les surge la idea que el “tiempo pasa volando” lo mismo que genera la sensación de que nada volverá, por ello, es que estas sensaciones generan la tendencia a imaginar su futuro y sumado al miedo de madurar generan que el adolescente procrastine. Al llegar a los 20 años un joven promedio reemplaza esa falsa idea de que el tiempo es “insuficiente” por la obtención de objetivos y metas trazadas, con ello aparece la idea de que las oportunidades son únicas e irrepetibles generando en ellos niveles altos de ansiedad y a su vez produciéndoles la conducta de procrastinar. Dicho planteamiento es importante de analizar y poder realizar una contrastación pues investigaciones han logrado demostrar que determinados estilos de crianza pueden generar mayores niveles de procrastinación que desembocarán en niveles de ansiedad elevados.

Existen autores que plantean que las expectativas de los padres hacia los hijos pueden ser un influyentes en que estos proyecten conductas de procrastinación a futuro.

Para otros autores “el autoconcepto negativo y el pobre sentimiento de apreciación personal juegan un papel esencial en la autoimagen del sujeto procrastinador. La crianza incorrecta de los hijos facilita un apego ansioso entre los niños y su primer cuidador/a, que a menudo deja una impresión de inseguridad acerca de sí mismo. Esta sensación le lleva a realizar comparaciones sociales desde temprana edad y lo conduce a tener carencias en su autoestima. Por esta razón aparece un estilo de personalidad caracterizado por conductas que se ven vinculadas con la procrastinación. Sin embargo, existe insuficiente evidencia conocida para confirmar o negar la influencia de las prácticas de crianza en relación con la procrastinación” (Flett, Blankstein y Martin, 1995).

También, desde este mismo enfoque se hace referencia al temor inconsciente a la muerte, de tal manera que una persona al procrastinar evita el avance del tiempo, o enfrentarse inevitablemente al término de algo. Finalmente, es importante resaltar que, muchas investigaciones optan muy poco por tomar a la teoría psicodinámica como teoría central al momento de sustentar el desarrollo de una investigación o intervención en referencia a la procrastinación, pues en ella se consideran esencialmente a las vivencias de la niñez o la crianza que recibieron de los padres a diferencia de lo que se plantea en la actualidad que la considera como una conducta consciente, que es un factor esencial en el desarrollo de niveles elevados de ansiedad.

2.1.1.3.2. Teorías conductuales.

Skinner (1977 citado por Laureano & Ampudia, 2019) realiza la propuesta de que las conductas tienen tendencia a la conservación cuando se presentan de forma continua y repetitiva, en ello es importante tener en cuenta los efectos que

genera la recompensa de dichas conductas, por ello es que, en la procrastinación académica el sujeto lleva a cabo aquellas acciones que implican una satisfacción inmediata o en el corto plazo, es así que los estudiantes dejan de lado la realización de actividades académicas debido a que la consecución de logros u objetivos se realizarán en el largo plazo, a su vez ese comportamiento postergatorio obtiene refuerzo en la obtención de “premios e tiempos breves” Skinner muestra una postura marcadamente diferente pues si en las posturas psicodinámicas habían características inconscientes de las experiencias de la niñez, en la postura conductual de sknner se considera que, la procrastinación es una conducta consciente que se realiza para obtener una satisfacción inmediata.

Bajo ese mismo contexto, Laureano & Ampudia (2019) señalan que la procrastinación académica es una conducta en la que se dejan de lado aquellas actividades que el estudiante considera como poco atractivas; en ella se considera que las experiencias obtenidas a lo lardo de toda la infancia se van fortaleciendo según como va transcurriendo el tiempo. Por otro lado, indican que las conductas postergatorias a nivel académico son producto de un condicionamiento en el que la idea de “posponer” genera una recompensa la cual es la “sensación de placer” generado por otro tipo de actividades y para los estudiantes el realizar una determinada tarea académica es un “castigo”. A pesar que la postura del condicionamiento es muy sólida en la cual hay una asociación entre la postergación y el placer es importante resaltar que las personas no están únicamente reducidas a la fórmula básica del estímulo respuesta.

El enfoque conductual considera irrestrictamente que, en la procrastinación de tipo académica existe una tensión en el sujeto por la realización de actividades en las que la inversión de tiempo sea mínima y la satisfacción sea mayor, es decir, que mientras menos esfuerzo le demande y le evite el malestar, mayor será la probabilidad de la realización de dicha actividad, por ello es que se genera el patrón de conductas evitatorias de dichas actividades en las que hay una alta probabilidad de experimentar insatisfacción (Leal & Rozo, 2017)

Con lo mencionado por los autores podemos entender que aquellos estudiantes que tienen conductas procrastinadoras se encuentran acostumbrados a postergar aquellas tareas que les demande un tiempo prolongado y les genere malestar, siendo ese malestar el obtener un nivel elevado de ansiedad demostrado somáticamente y que favorece la realización de aquellas actividades que les implique menor tiempo de desarrollo y que obtengan premios inmediatos.

2.1.1.3.3. Teorías cognitivo-conductuales.

Este enfoque abarca planteamientos no solamente de cómo actúan las personas sino también de los procesos internos que ocurren a través de pensamientos y visión del mundo, las actitudes y las creencias que generalmente son lógicas y buscan la adaptación, aunque en otros casos pueden ser más de impulso, dando lugar a procesos cognitivos más disfuncionales, haciendo también énfasis en equilibrar las emociones y por ende conductas.

Para los cognitivos conductuales la personalidad se ve directamente influenciada por el ambiente sobre todo en cuanto a emociones y conducta, pero sobre todo reconoce la connotación que tienen los procesos cognitivos y su

interpretación de la realidad sobre un hecho o situación concreta, basado en las creencias sostenidas en el tiempo y que se exteriorizan a través de peticiones, obligaciones y otros.

Por su parte Wolters (2003 citados por Laureano & Ampudia 2019) recalcan que en esta teoría se concibe a los procrastinadores académicos como personas en las que el procesamiento de información es de tipo disfuncional, por ello es que constantemente reflexionan sobre esa conducta de aplazamiento de actividades, ello genera que dichas personas presenten esquemas y estructuras desadaptativas en sus cogniciones, con ello hay una implicancia de tipo negativa la cual es el temor al rechazo de realizar una tarea específica. La principal deficiencia de su planteamiento es que consideran que en la procrastinación académica se encuentran pensamientos irracionales, lo que difiere con los planteamientos que se desarrollaron con anterioridad, en la señalan más como una conducta que como una distorsión del pensamiento.

Por otro lado, López, Pérez, & Gutiérrez (2020) indican que aquellas personas que presentan pensamiento de tipo obsesivos cuando no son capaces de cumplir con sus objetivos y metas trazadas y manifiestan un mal desarrollo en sus tareas, tienen grandes dificultades con respecto a la proyección y organización de su propio tiempo, generando un fracaso de tipo constante que los conlleva a la frustración. Tomando como base de su planteamiento la postura desarrollada por Albert Ellis, quien construyó el conocido modelo ABC en el que se consideraba como principal fundamento la estructura y contenido del pensamiento de una persona, es decir, la forma en la que esta da una interpretación a las circunstancias

y creencias que ha logrado desarrollar sobre sí mismo y sobre los que se encuentran a su alrededor; bajo este modelo se considera que “A” representa a las demás personas, “B” representa a todas las interpretaciones sobre un evento o hecho específico, y “C” determina las circunstancias específicas; por ejemplo, ante la solicitud de un docente un estudiante piensa “no sirvo para esa actividad” se constituye como él (A1); posteriormente aparece el “me molesta hacerlo, me genera ansiedad, por ende lo dejaré para el final” es el (B1), finalmente aparece el “soy un tonto o nunca cambiaré” que se constituye como él (C1) (Ellis, 1999).

Umerenkova & Flores (2017) indican que la procrastinación académica surge por las disonancias emotivas que son desplegadas en una serie de creencias irracionales que posee un estudiante acerca de sí mismo y su condición de vida que genera un malestar a nivel cognitivo y conductual, por ello consideran que la procrastinación inicia cuando el sujeto considera que es casi imposible la realización de una actividad específica y presentan poca capacidad para tolerar la frustración de resolverla.

Tomando en cuenta los aportes brindados se puede aclarar que el enfoque cognitivo-conductual puede ser considerado como el modelo idóneo que permite una mayor explicación y comprensión de la procrastinación académica como una conducta que puede aparecer mediante un proceso de 11 etapas o pasos, la primera es el “deseo de realizar una tarea” inmediatamente aparece la “decisión de hacerlo”, seguido de ello comienza el “retrasar innecesariamente” para posteriormente “observar las diversas desventajas” y continuar “posponiendo la tarea” seguido de ello aparecerá un “regañó por procrastinador” consecutivamente “continúa la

postergación” y “completa la tarea de último minuto” ello le genera “fastidio” y aparece el pensamiento de “no volver a postergar” para en el último paso “volver a procrastinar”

2.1.1.3.4. Teorías motivacionales.

Durante el desarrollo de esta teoría se considera a la motivación como el indicador “inmutable” presente en una persona y que va a cambiar un conjunto de comportamientos para lograr el triunfo en las diversas áreas de su vida; por ello el sujeto tiene dos opciones, la primera es la “fe” de lograr el triunfo o el “temor” a no alcanzar el triunfo, en el primero se hace hincapié en el factor de tipo motivacional y en el segundo a la motivación o deseo de evadir un determinado contexto que la persona considera como negativo; cuando prevalece el temor a no cumplir los objetivos trazados, las personas eligen situaciones en las que saben que el éxito está estrictamente garantizado y con ello deja de lado a aquellas situaciones en las que el éxito es difícil de alcanzar (Laureano & Ampudia, 2019). Dicho planteamiento realiza un nuevo aporte pues considera un elemento que las teorías clásicas del psicoanálisis y el conductismo no tomaron en cuenta, pero, al integrar a la motivación deja de lado aquellos componentes específicos de la complejidad de las tareas académicas, que en muchas ocasiones son relevantes en el desarrollo de la procrastinación y de niveles elevados de estrés.

Del mismo modo, Seferian & Arregui (2020) refieren que dentro de la teoría motivacional el estudio de la procrastinación de tipo académica se ha identificado teniendo en cuenta dos esquemas principales, en el primero se toma en cuenta a la “autodeterminación” como eje principal de la motivación, en ella hay un sentimiento de “libertad” para poder realizar aquello que una persona ha decidido

llevar a cabo, existiendo una motivación intrínseca y extrínseca en la cual se ha demostrado que la motivación intrínseca se encuentra relacionada de manera negativa e inversamente con la procrastinación, es decir, cuando los universitarios se encuentran menos motivados la probabilidad de presentar conductas procrastinadoras es más alta; en otras palabras, aquellos universitarios que posean niveles más bajos de motivación tienen más probabilidad de procrastinar frente a aquellos que se encuentran más motivados, esto se justifica en la postura de que cuando un estudiante realiza una actividad que es elección personal él considerará que su resolución será mucho más fácil.

En el segundo esquema se considera a la “motivación de logro” como el eje fundamental, pues se considera que esta tiene gran implicancia porque el logro de determinadas metas se define como un conjunto de comportamientos dinámicos que se encuentran dirigidos hacia la “competencia” la cual se basa en la activación y desarrollo de funciones de tipo cognitivas que conllevan al desarrollo exitoso de una tarea específica. (Morales, 2020).

Con lo mencionado anteriormente podemos considerar que las teorías motivacionales consideran que el principal factor para que un estudiante procrastine son los bajos niveles de motivación que se deben presenciar en ellos, afirmando también que esa “desmotivación” los vuelve propensos a adoptar posturas erróneas en las que los estudiantes se sienten desanimados cuando se les presente una actividad que requiera de grandes cantidades de esfuerzo y dedicación para conseguirlas y ante ello la probabilidad de que el estudiante opte por postergar o suspender dicha actividad es elevada.

2.1.1.4. Dimensiones de la Procrastinación Académica

El autor de la Escala de Procrastinación académica, refiere que la variable puede ser abarcada y evaluada desde dos dimensiones que la integran:

La primera es la autorregulación académica, en ella Ramírez, Díaz, & Quispe (2020) afirman que la autorregulación se puede considerar como la conducta estratégica para el aprendizaje que se encuentra mediada por mecanismo intrapsíquico que refleja conductas y la actividad del pensamiento destinada a la gestión de todos los recursos personales que permite la obtención de un objetivo de aprendizaje, por ello, es que la autorregulación es una capacidad para poder cambiar el propio comportamiento con la finalidad de obtener mejores aprendizajes. De lo afirmado por dichos autores es importante reconocer que la autorregulación es mediadora del proceso de adaptación de los estudiantes universitarios, y que cuando esta capacidad no se encuentra desarrollada, se presentarán graves problemas académicos en los que la ansiedad será una característica de tendencia en la mayoría de estudiantes.

Otros autores señalan que, la autorregulación académica no debe ser considerada como una habilidad mental, sino un proceso que es autodirigido, en la que los estudiantes reestructuran sus habilidades mentales y las convierten en habilidades de tipo académicas (Laureano & Ampudia, 2019). Si no se considera a la autorregulación académica como una habilidad mental queda un vacío a nivel de análisis cognitivo y se podría confundir con los procesos inconscientes de las teorías psicodinámicas.

Por su parte Umerenkova & Flores (2017) refiere que la autorregulación es un proceso conductual activo y constructivo en el que el estudiante tiene la capacidad para determinar y trazarse objetivos supervisando su propio aprendizaje y controlando su motivación y cognición. Por ello la regulación de tipo académica es un comportamiento regulador en la que el estudiante puede cumplir durante determinados periodos con su proceso de aprendizaje; para que esta acción reguladora se lleva a cabo, en primer lugar es necesario tener conocimiento de lo que se realiza y en segundo lugar conocer los beneficios a los que se llega cuando se realiza la metacognición; es decir, un estudiante que no es capaz de conocerse a sí mismo, tiene muy altas probabilidades de no poder autorregularse de manera académica.

La autorregulación académica es el “proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de este, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos” (Domínguez et al, 2014, p. 9).

Con lo señalado por los autores anteriormente mencionados podemos afirmar que, los estudiantes universitarios cuentan con una disposición natural para prepararse en la realización de una determinada tarea académica, pero, a pesar de ello, las circunstancias y distracciones presentes en la sociedad actual, la mayor parte de ellos decide postergar esas actividades dejándolas para el “último momento” ello implica que falle su capacidad para autorregularse generándole problemas en su entorno académico como la procrastinación, que desemboca en problemas personales como la aparición de ansiedad.

La segunda de las dimensiones es la postergación académica, es así que Ramírez, Díaz, & Quispe (2020) indican que es la tendencia de aplazar de manera constante una determinada tarea, y que en muchas ocasiones como consecuencia directa genera ansiedad e incapacidad de ser autoeficaz, por otro lado, las consecuencias a nivel académico estarían referidas a la entrega tardía de trabajos y bajo rendimiento

La postergación de actividades es la dimensión que se considera como la característica esencial de la procrastinación académica, en ella se encuentra incluida una decisión intencionada que lleva al estudiante a postergar sin que haya una necesidad de hacerlo, además el estudiante deja inconclusas las actividades las cuales sustituye por otras que tienen mínima prioridad siendo conscientes de las consecuencias negativas y desventajas posibles de su decisión (Domínguez, Villegas, y Centeno 2014).

Debido a ello, Umerenkova & Flores (2017) refieren que, las personas tienen una predisposición elevada para postergar ciertas actividades académicas, ello afecta directamente al desempeño académico pues estos mismos no presentan esas actividades en el tiempo estimado por los docentes. El planteamiento teórico brindado por dichos autores es un eje en el estudio de la procrastinación académica, pues al postergar las actividades genera la presentación a destiempo de las actividades en la que se incluyen elevados niveles de ansiedad.

Otra concepción de la postergación de actividades refiere que esta se encontraría vinculada con aquellos patrones de personalidad de tipo asociales debido a que a las personas no les interesaría desenvolverse, afiliarse o asociarse

dentro de un determinado grupo social, lo que se considera que podría reducir la tendencia o los rasgos egocéntricos pues no desean ser “personas de bien para su sociedad” (Tapia & Príncipe, 2018). Con ello también se señala que, al no tener ese deseo de encajar en su sociedad evitan las emociones que la interacción social requiere en sí misma.

Entonces se puede comprender a la procrastinación académica como aquella conducta que surge del proceso de interacción entre la poca autorregulación académica la cual es la capacidad mermada de los estudiantes universitario para adaptarse al entorno académico y la postergación de actividades la cual es innecesaria.

2.1.2. Ansiedad

2.1.2.1. Definiciones

El presente trabajo se sustenta en el postulado teórico brindado por Zung, para él, la ansiedad se define desde el punto de vista psicobiológico como el estado particular del organismo, el cual está en “alerta” en conexión a una probable amenaza a su integridad, ya sea física o psicológica, con la finalidad del posible gasto suplementario de energía, precisándose ante una respuesta de agresión o huida. La ansiedad presenta un elemento subjetivo de gran importancia; tratándose del miedo indefinido sin saber qué hacer, una molestia, duda, rigidez emocional, etc. (Zung, 1965).

Por su parte, autores más actuales como Blasco, et. al. (2018) refieren que, la ansiedad que una persona experimenta proviene esencialmente de cuatro fuentes o componentes de información diversas, el primero es la valoración cognitiva acerca de un contexto externo específico, la segunda fuente de información son las cogniciones, las mismas que conllevan a una conducta y por último aparece la activación fisiológica; con ello afirman que, las diferencias individuales referentes al procesamiento de estas cuatro “fuentes de información” son las que van a establecer el inicio e intensidad de una respuesta ansiosa. Cuando dichos autores elaboran su planteamiento toman en cuenta a la ansiedad como un elemento positivo para la supervivencia, pero en la actualidad es importante tener en cuenta que también se considera como un estado mental negativo que afecta a la salud psicológica.

La conceptualización acerca de la ansiedad la alude como un estado de inquietud y agitación que es considerado como desagradable y se encuentra caracterizado por la anticipación de situaciones de peligro, en ella predomina una sintomatología psíquica y sensación de desastre (Bartra, Saravia, & Ramírez, 2020). Lo que coincide con el planteamiento de Cueva & Terrones (2020) quienes consideran que se puede definir a la ansiedad como aquella respuesta que otorga el organismo ante una determinada situación amenazante o peligrosa ya sea física o psíquica, y su objetivo es dotar al organismo de la suficiente energía que le permita contrarrestar o anular a dicho peligro latente a través de una respuesta. Teniendo en cuenta el planteamiento de los autores mostrados, se puede afirmar que, los estudiantes universitarios después de haber postergado tanto las actividades académicas ven como amenazante el tiempo reducido que les queda para su presentación y con ello aparece como respuesta automática la ansiedad.

La ansiedad es un estado que produce un sesgo en la memoria que facilita el recuerdo de la información que se considera congruente con dicha emoción; además de ello las personas ansiosas demuestran un determinado sesgo preatencional y atencional en referencia al material amenazante (procesamiento automático), con ello se considera que, debido a los efectos altamente aversivos de un procesamiento continuado del material amenazante, las personas han desarrollado estrategias de evitación que restringen la elaboración de su procesamiento (Belloch, Sandín, & Ramos, 2020)

Por otro lado, la ansiedad también se puede definir como aquel estado de inquietud, agitación y zozobra del estado de ánimo, es conocida como una

condición clínica “normal” que suele ser identificada como una señal de alerta en la cual se advierte un inminente riesgo o peligro y con ello la persona es capaz de enfrentar dicha amenaza (Tapia & Príncipe, 2018).

González, et. al. (2018) refieren que la ansiedad es producto de la combinación de diversas manifestaciones de tipo físicas y mentales las cuales no son atribuibles a peligros reales, sino que son una manifestación a manera de crisis o de un estado muy persistente y difuso, que puede conllevar al pánico, no obstante, en él se pueden presenciar otro tipo de características neuróticas como lo serían los síntomas histéricos u obsesivos que no dominan el cuadro clínico. Dichos autores realizan un análisis diferenciado de la ansiedad pues adoptan una postura diferente a las anteriores al considerar que en ella se encuentran características neuróticas, es decir no hay un peligro latente sin embargo se sigue presentando pánico.

La ansiedad también puede ser establecida como un estado de tipo emocional que se encuentra caracterizado por la aprensión y elevada tensión, en él se incluyen aquellas sensaciones de nerviosismo y preocupación excesiva; el nivel de ansiedad por lo tanto no dependerá de la situación que sea considerada como estresora sino de la percepción que tiene la persona sobre esa determinada situación (Rivera, Radillo, & Barón, 2014). Del mismo modo, indica que la ansiedad como variable ha evolucionado y pasado por diversas conceptualizaciones considerándosele en algún momento como un estado emocional y fisiológico transitorio, en otras ocasiones se le consideró como un rasgo de ciertos tipos de personalidad. Y durante la última década del siglo se le ha considerado como un

estado emocional que se encuentra sobreañadido a los estados depresivos y a los síntomas psicosomáticos cuando el sujeto fracasa en su adaptación al medio.

Camacho & Mamani (2013) definen a la ansiedad como aquel trastorno de tipo neurológico y subjetivo, que surge como una respuesta ante aquellas situaciones de estrés o como una reacción de alerta que conlleva a que la persona se coloque en un estado de defensa ante situaciones amenazantes y evite sentimientos de desagrado constante; este estado de defensa o alerta llega a ser patológico en el momento que logra alterar el comportamiento normal de la persona, siendo esta incapaz de enfrentarse a situaciones cotidianas y considerando cualquier acción como amenazante. En el planteamiento de los autores es importante recalcar que difiere de otros al considerar que puede ser patológico cuando se cumplen condiciones que afectan el comportamiento normal de una persona, con ello podemos afirmar que, aquellos estudiantes que procrastinan de manera consecutiva pueden presentar características de ansiedad que no solo afecten a su área académica sino también su área social, personal y familiar.

Ante todas las definiciones otorgadas anteriormente se puede afirmar que la ansiedad es un estado emocional que surge como respuesta a una situación que es considerada como peligrosa o amenazante, y que se encuentra cargada de un conjunto de características fisiológicas, psicológicas y conductuales.

Se asume la definición de Zung, “desde el punto de vista psicobiológicos, como el estado natural del cuerpo que está en “alerta” relacionada a una posible amenaza de su integridad, ya sea físico o psicológico, con el objetivo de crear gastos

suplementarios de energía, como la que se establece para una respuesta de agresión o huida”. (Zung, 1965).

2.1.2.2. Síntomas

Entre los más importantes síntomas están: “sensaciones de incertidumbre, temor, nerviosismo y preocupación, al igual que los cambios fisiológicos y conductuales como temblores, palpitaciones y náuseas”.

Camacho & Mamani (2013) refieren que los síntomas más comunes son los físicos o denominadas psicofisiológicos, y se encuentran caracterizados por la presencia de problemas cardiovasculares, digestivos y dermatológicos, e incluso datos relacionados a trastornos del sistema inmune, como la artritis reumatoide.

2.1.2.3. Signos

Belloch, et. al. (2020) refieren que la ansiedad puede afectar de forma muy negativa a las habilidades de comunicación en muchas situaciones de la vida cotidiana, y especialmente cuando la persona sufre una enfermedad física o un trastorno mental. Del mismo modo señalan que, la voz es como «un termómetro emocional» de nuestro propio estado mental, en ella se puede reflejar fielmente nuestras emociones y estados de ánimo, si estamos contentos o estamos tristes, si estamos sanos o si estamos enfermos. La pérdida total o parcial de la voz es denominada afonía; puede ser orgánica o funcional. La llamada disfonía psicógena, se ha asociado tradicionalmente con la neurosis histérica de conversión (o trastorno de conversión); hoy en día es frecuente en sujetos como los estudiantes

universitarios ello como consecuencia de estados de ansiedad, estrés, cansancio y fatiga.

2.1.2.4. Dimensiones de la ansiedad

Zung (1965) indica que existen 2 dimensiones que permiten la medición de la ansiedad a nivel general, la primera es la dimensión afectiva y la segunda es la dimensión somática.

La dimensión afectiva hace referencia a todas las experiencias de tipo subjetivas presentes en la sensación ansiosa y que surgen de toda la valoración cognitiva realizada por el sujeto, en la cual hay una carga elevada de emocionalidad, malestar emocional generalizado, sensación de intolerabilidad, ello debido principalmente a la percepción de situaciones perturbantes (Zung, 1965).

Por su parte, Tapia & Príncipe (2018) indican que, la experiencia ansiosa se muestra al sujeto de una manera desproporcionada o excesiva incluyendo factores emocionales y evolutivos, además de ello afirman que en la ansiedad se presentan afectos negativos o displacenteros que se encuentran caracterizados principalmente por el malestar, desinterés y la participación desagradable, en el que la ansiedad genera miedo, nerviosismo y en niveles elevados ira.

Por otro lado, en la dimensión somática de la ansiedad Zung (1965) afirma que son todas aquellas características psicofisiológicas presentes en la aparición de la ansiedad, esta dimensión o características psicofisiológicas son de gran incidencia y relevancia en el campo de la psicología clínica.

Tapia & Príncipe (2018) afirman que en la dimensión somática se presencia una activación del sistema nervioso autónomo y somático, en la cual la especificidad fisiológica en cada una de las emociones que se presente, además de ello en la ansiedad se presenta una dualidad en la rama simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo que generan cambios fisiológicos y que van variando de intensidad dependiendo de la intensidad de la emoción; el grado de activación de las variables autónomas que se encuentran vinculadas con la ansiedad fueron inferidos teniendo en cuenta los valores obtenidos de la actividad eléctrica de la piel, la actividad cardiovascular y la tasa cardíaca y la presión sanguínea, finalmente, señalan que los mecanismos psicológicos de la ansiedad proceden del estudio de los reflejos protectores.

2.1.2.5. Niveles de ansiedad

Según Gonzáles. P (2006) son los siguientes:

Límites normales. El individuo se encuentra alerta y experimenta síntomas en bajos niveles de ansiedad. La conciencia, la atención y la capacidad asociativa se ven perjudicadas. Evidenciándose modificaciones en la conducta que son superados por el individuo.

Leve a moderado. - Se encuentra en el área perceptiva, en la cual el individuo aun logra la concentración como quiere. Logrando resolver dificultades de manera natural. Sin embargo, se presenta incertidumbre, nerviosismo, incremento de actividad motora. Evidenciándose en su conocimiento perceptual, el cual se ve disminuido y donde el sujeto no logra distinguir con claridad lo que sucede en su entorno.

Moderado a intenso. – Es un nivel de más intensidad de ansiedad, se ve perjudicada la capacidad de observación, centrándose solo en el motivo de ansiedad. Así mismo, el campo perceptivo se ve perjudicado y el individuo se centra en el motivo de la ansiedad. Por ende, la concentración se canaliza hacia una sola dirección desarrollando un cuadro ansioso ya sea moderado o severo.

Intenso: Es el nivel más elevado en el cual la persona presenta tendencia a disociarse con la finalidad de salir de la situación. El trabajo intelectual es aumentado, dificultando en el sujeto diferenciar experiencias y aumenta los síntomas conllevándolo a sentir miedo, lo cual se evidencias en pensamientos y lenguaje distorsionado e incongruente.

2.1.2.6. Términos empleados en Ansiedad.

Los principales conceptos que se utilizan al hablar de la ansiedad son

Temor: Es la presencia de pensamientos inquietantes, en la cual el sujeto experimenta emociones relacionadas al peligro, Evidenciándose miedo ante alguna situación determinada (Lara, 2017).

Angustia: La cual suele mostrarse en una espera impaciente y abrumadora; es “aprehensión” por el temor de un posible suceso (Lara, 2017).

Temblores: Este término suele ser asociado a la ansiedad pues se presentan usualmente en todo el cuerpo o en parte del mismo (Lara, 2017).

Cefalea: Aquí se considera que las partes del cerebro más afectadas son los lóbulos frontal y temporal, as así que el individuo va sintiendo un dolor agudo en dicha parte siendo el causante el aumento de la tensión muscular (Lara, 2017).

Debilidad: Existe presencia de fatiga, así sea el mínimo empeño repercutirá sensaciones de cansancio (Lara, 2017).

Taquicardia: La taquicardia es un término muy usual asociado a la ansiedad como una consecuencia (Lara, 2017).

Mareo: Es la presencia de la sensación de vértigo e inestabilidad en la cabeza acompañando a los estados de ansiedad (Lara, 2017).

Dolores de estómago o indigestión: Existe la experimentación de tener el estómago vacío (Lara, 2017).

2.2.2.7.- Ansiedad y procrastinación académica en universitarios

La ansiedad es un cuadro que usualmente aparece asociado a la poca capacidad de las personas para poder organizar su propio tiempo postergando la realización de las actividades académicas (Bartra, Saravia, & Ramírez, 2020).

Tapia & Príncipe (2018) refieren que el ingreso a la universidad les otorga a los jóvenes la oportunidad y posibilidad de experimentar grandes cambios en su vida que son en gran medida diferentes a los que vivieron durante su etapa escolar, tan es así que el material de estudio requiere de una mayor capacidad de análisis, comprensión y complejidad, el trato de los docentes es distinto y el ritmo para la realización de las clases por ende también lo es, con ello las exigencias han incrementado y se necesita de una mayor cantidad de esfuerzo para conseguir los objetivos planteados, sin embargo, al carecer de habilidades que le permitan afrontar dichas demandas, los estudiantes tienen la tendencia de postergar las tareas,

exposiciones, etc. Con ello aparece la ansiedad pues tienen una gran carga académica con la que deben cumplir en tiempos muy cortos.

2.2. Investigaciones en torno al problema investigado

A continuación, presento las investigaciones internacionales y nacionales que se han llevado a cabo sobre las variables en estudio: procrastinación y ansiedad.

2.2.1. Internacionales

Morales (2020) realizó una investigación en Venezuela con la finalidad de describir la procrastinación académica; para ello utilizó un diseño descriptivo simple en una muestra de 43 estudiantes universitarios a quienes les aplicó cuestionarios y entrevistas, encontrando entre sus resultados que, las conductas procrastinadoras se presentaban en el 60% de su muestra.

Gonzales (2020) llevó a cabo una Investigación en México con la finalidad de conocer los niveles de ansiedad; para ello hizo uso de un diseño descriptivo en una muestra de estudiantes universitarios de escasos recursos a quienes les aplicaron el cuestionario de ansiedad, encontrando entre sus resultados que había un aumento de la ansiedad durante los exámenes.

Angélico & Bauth (2020) llevaron a cabo una investigación con la finalidad de evaluar la ansiedad en situación de hablar en público; para ello utilizó un diseño experimental en 2 muestras de 72 estudiantes de psicología a quienes dividió en dos grupos y les aplicaron la prueba de ansiedad de Beck y sometieron a una simulación de hablar en público, en ella encontraron que el grupo que tenía presencia de público presentaba menores niveles de ansiedad.

Palacios, Guerra, Sansores, & Aguilar (2020) llevaron a cabo una investigación en México con la finalidad de conocer las relaciones entre la ansiedad, depresión y actividad económica en una muestra de 113 estudiantes universitarios a quienes les aplicó los inventarios de ansiedad y depresión de Beck; encontrando que prevalecía el nivel moderado de ansiedad en el 23.17% y que esta misma presentaba relación con la depresión ($r_s = 0.077$, $p = 0.380$).

Pinilla, López, Moreno, & Sánchez (2020) realizaron una investigación en Colombia con la finalidad de establecer la prevalencia entre la ansiedad y sus factores de riesgo; para ello hicieron uso de un diseño transversal con una muestra de 1028 estudiantes de medicina a quienes se les aplicó la escala de ansiedad de Zung, encontrando que la población presentaba 7,80% ansiedad leve; 3,40% moderada y 1,26% grave.

2.2.2. Nacionales

Garay, Hilario, Peña, & Carrillo (2020) llevaron a cabo una investigación en Lima, con la finalidad de conocer la incidencia de la procrastinación en el estrés; por ello hicieron uso de un diseño correlacional-cusal; en una muestra de 340 estudiantes universitarios a quienes les aplicó el cuestionario procrastination assessment scale – students y el inventario SISCO; obteniendo una desviación $p < 0.05$ con ello pudo concluir que existe incidencia significativa de ambas variables.

Por su parte, Araoz & Uchasara (2020) realizaron un estudio en Madre de Dios, con la finalidad de establecer la relación presente entre la procrastinación y la ansiedad y para conseguirlo utilizó el diseño correlacional en una muestra de 220

estudiantes universitarios a quienes les aplicaría la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung; con ello encontró que, el 48,2% de su muestra procrastinaba en un nivel alto, el 39% presentaba moderada ansiedad, además se presenciaba relación baja significativa directa ($r_s=0,359$; $p=0,000<0,05$) entre sus variables.

Luján, Calderón, & Inacio (2018) llevaron a cabo una investigación en Lima Metropolitana con la finalidad de establecer la relación presente entre la procrastinación académica y la ansiedad, por ello enmarcaron su investigación bajo el diseño correlacional en una muestra de 100 estudiantes universitarios a quienes les aplicó la escala (EPA) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung encontrando que no existe relación significativa entre sus variables ($r= -0,072$; $p=0,475>0,05$).

Tapia & Príncipe (2018) se plantearon estudiar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad; para ello utilizaron un diseño correlacional en una muestra de 290 estudiantes universitarios de Lima Norte a quienes les aplicó la escala (EPA) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung; encontrando que la postergación de actividades se encuentra relacionada con la ansiedad ($PV=0.0005$).

Guerra & Angeletti (2018) realizaron una investigación en Lima Metropolitana con la finalidad de establecer la relación presente entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo, haciendo uso para ello del diseño correlacional en una muestra de 200 estudiantes universitarios a quienes les aplicó la escala de procrastinación académica y el inventario de ansiedad rasgo-estado;

presenciando correlaciones significativas entre ambas variables ($r=.068$); del mismo modo las dimensiones de la procrastinación (autorregulación académica y postergación de actividades) también tienen relación significativa con la ansiedad rasgo ($r=.152$) y ($r=.158$) respectivamente.

Lara (2017) llevó a cabo un estudio en Lima con la finalidad de establecer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad pre-exámenes, para ello hizo uso de un diseño correlacional en una muestra de 178 estudiantes universitarios a quienes les aplicó el coping with pre-exam anxiety and uncertainty (COPEAU) y la escala de procrastinación académica (EPA), después de analizar los datos, el autor concluyó que existe relación moderada significativa entre ambas variables

Bastidas (2017) hizo un estudio en una universidad privada de Lima Este, con el objetivo de estudiar la relación entre los rasgos de personalidad y la procrastinación en estudiantes universitarios. Se trata de una investigación no experimental en la que mediante el muestreo no probabilístico de tipo intencional se obtuvo una muestra de 371 participantes de ambos sexos entre 18 y 40 años. Se emplearon los siguientes instrumentos psicológicos: el Cuestionario de Personalidad de Eysenck-Revisado (EPQ-R) adaptado a Lima por Domínguez et al. (2013) y la Escala de procrastinación de Gonzales (2014). Los resultados demostraron que existe una relación inversa significativa entre la dimensión *extraversión* de personalidad con la procrastinación.

2.3. Definición conceptual y operacional de variables

2.3.1. Procrastinación académica.

2.3.1.1. Definición conceptual

Guzmán & Chávez (2019) Afirman que la procrastinación es un comportamiento de conducta disfuncional en la cual los estudiantes “justifican” sus demoras con la finalidad de evitar la culpa ante una tarea académica que se le presente.

La postergación de actividades es la dimensión que se considera como la característica esencial de la procrastinación académica, en ella se encuentra incluida una decisión intencionada que lleva al estudiante a postergar sin que haya una necesidad de hacerlo, además el estudiante deja inconclusas las actividades, las cuales sustituye por otras que tienen mínima prioridad siendo conscientes de las consecuencias negativas y desventajas posibles de su decisión (Domínguez, Villegas, y Centeno 2014).

Autorregulación académica: “Proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de este, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos” (Domínguez, Villegas, y Centeno 2014).

2.3.1.2. Definición operacional:

La procrastinación académica se define operacionalmente mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la cual cuenta con dos dimensiones: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades. Las puntuaciones van del 0 al 35, pudiendo ser ubicadas en 2 niveles, bajo y alto (para cada dimensión).

2.3.2. Ansiedad

2.3.2.1. Definición conceptual.

La ansiedad es definida conceptualmente como el estado funcional del cuerpo del individuo que se está en “alerta”, relacionado con probabilidad a una amenaza direccionada a su integridad, ya sea física o psicológica, con la finalidad de posibilitar un gasto suplementario de energía, como la que se establece para una respuesta de agresión o huida. La ansiedad tiene un componente subjetivo de suma importancia; tratándose de un temor indefinido (se tiene miedo y no se sabe a qué), una incomodidad, inseguridad, tensión emocional, etc. (Zung, 1965, citado en Carranza y Ramírez, 2010).

2.3.2.2. Definición operacional.

La ansiedad se define operacionalmente mediante la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA), la cual evalúa 4 niveles de ansiedad: dentro de los límites normales, leve a moderado, moderado a intenso e intenso.

Tabla 1.

Matriz de operacionalización de la variable procrastinación académica

Variable	Dimensiones	Ítems	Niveles	Escala de medición
Procrastinación académica	Postergación de actividades	1, 8, 9	0-7 Bajo 8 – 9 Alto	Ordinal
	Autorregulación académica	2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14	0 – 27 Bajo 28 – 35 Elevado	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2.

Matriz de operacionalización de la variable niveles de ansiedad

Variable	Dimensiones	Ítems	Niveles	Escala de medición
Niveles de ansiedad	Afectivos	1, 2, 3, 4, 5,	0-49 (límites normales)	Ordinal
			50-59 (leve a moderado)	
	Somáticos	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	60-69 (moderado a intenso)	
			70-más (intenso)	

Fuente: Elaboración propia

2.4.Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe una correlación directa alta entre dimensiones de procrastinación académica con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada de Jaén 2017.

2.4.2. Hipótesis específicas

HE1: Existe una correlación directa alta entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación con niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada de Jaén 2017.

HE2: Existe una correlación directa alta entre la dimensión autorregulación académica de procrastinación con niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada de Jaén 2017.

HE: Predomina el nivel alto de procrastinación en función a cada uno de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017.

CAPÍTULO III

3.1 Tipo de investigación

Es una investigación cuantitativa debido a que la visualización de las variables se realizó mediante mediciones de tipo numéricas las cuales para su análisis se utilizaron técnicas estadísticas; del mismo modo es no experimental, pues para la realización de la misma no se manipuló ninguna de las variables, estas se presentan tal y como se encontraron al momento de la medición, Hernández y Mendoza (2018).

3.2. Diseño de la investigación

Transeccional o transversal, debido a que el estudio realizó un análisis de ambas variables en un momento específico describiendo cada una de sus características. Descriptivo correlacional, se enmarca en este diseño pues el fin único de la investigación fue establecer cuál es la relación que existe entre ambas variables (Hernández & Mendoza 2018).

3.3. Descripción de la población

La población es el universo de sujetos o unidades de análisis que poseen las características del fenómeno o problema que se plantea estudiar (Hernández & Mendoza 2018). Para la presente investigación la población estuvo conformada por estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de la carrera profesional de Derecho de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017 siendo un total de 80 estudiantes, dichos estudiantes poseían edades que oscilaban entre los 18 y 21 años, que durante el desarrollo del ciclo académico presentaron una serie de problemas en cuanto a su regulación, es decir, dejan de lado la realización de las

tareas por llevar a cabo actividades que les parecen más placenteras, generándoles ansiedad al momento de la presentación de dichas tareas.

Con respecto a la muestra, se tomó en cuenta el requerimiento hecho por parte del director de escuela, quien en el documento de respuesta a la solicitud realizada indica que el mayor problema se presentaba en los estudiantes de 1° y 2° ciclo, por ello se hizo uso de una muestra censal o poblacional en la cual se aplicaron los instrumentos de medición a toda la población existente en el estudio (Hernández & Mendoza 2018). Es decir, los 80 estudiantes de 1° y 2° ciclo, teniendo en cuenta los requerimientos de las autoridades de la universidad.

3.3.1. Descripción del entorno socio cultural de la población

Jaén está dentro de las 13 provincias que tiene el departamento de Cajamarca, para el año 2015 contaba con una población aproximada de 93 631 (INEI, 2015). Una de las principales actividades socioeconómicas es el comercio interno y externo de arroz y café, además de la agricultura y ganadería. El nivel socioeconómico es promedio y promedio-bajo. Las viviendas son por lo general de adobe, madera o material noble. (INEI, 2015).

Actualmente existen tres universidades privadas y dos universidades nacionales. Por lo general, los jóvenes estudian y trabajan, es decir, algunos ayudan a sus padres o familiares en el trabajo, el cual es la siembra y cosecha de arroz, maíz amarillo, yuca, frutales y café según las épocas del año (INEI, 2015), cabe resaltar que Jaén se caracteriza por tener la mayor captación de mano de obra para labores agrícolas debido a las relaciones de comercialización de su producción agrícola. Sin embargo, en la última década se ha ido desarrollando procesos de urbanización de

la ciudad de Jaén, el cual estaría atentando en contra de las actividades que representarían la principal fuente de ingreso familiar (INEI, 2015).

Así mismo, cabe resaltar que en la universidad que se ha realizado la investigación, cuenta con 6 carreras universitarias, siendo el mayor número de estudiantes, la carrera de derecho, contabilidad, administración y psicología. Todas las carreras están conformadas por estudiantes hombres y mujeres desde los 18 años en adelante.

3.3.2. Criterios de inclusión

Dentro de los criterios de inclusión se consideró que el alumno este matriculado en el ciclo académico 2017-II y haber firmado el consentimiento informado.

3.3.3. Criterios de exclusión

Como criterio de exclusión se tuvo en consideración el no haber aceptado ser parte de la investigación. La cual no se dio ningún caso.

3.3.4. Criterios de Eliminación

Formar parte de la investigación y no firmar el consentimiento informado. Lo cual no se dio ningún caso.

3.3.5. Criterios de eliminación

Instrumentos de evaluación mal llenados o incompletos. Lo cual no se presentó ningún caso.

3.4. Instrumentos

Instrumento de medición para la variable Procrastinación

Ficha Técnica

Nombre Original: Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Autora: Deborah Ann Busko (1998).

Adaptación Limeña Universitaria: Óscar Álvarez Blas (2010). Baremada por Sergio Alexis Domínguez Lara (2016).

Lugar y Año: Universidad de San Martín de Porres, Lima - Perú - 2016.

Procedencia: Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010).

Aplicación: Individual o colectiva. Ámbito de Aplicación: estudiantes superiores

Duración: entre 10 y 15 minutos, aproximadamente.

Objetivo de la prueba: medir los niveles de procrastinación académica presente en los estudiantes superiores.

La escala EPA cuenta con dos dimensiones: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades. La primera dimensión tiene 9 ítems y la segunda dimensión tiene 3 ítems, ambas dimensiones se califican de manera directa.

Calificación e interpretación: Cada ítem es evaluado a través de la escala Likert de cinco puntos. Las alternativas de respuesta son: Nunca (1), Pocas Veces (2), A veces (3), Casi Siempre (4) y Siempre (5). La interpretación de los puntajes es directa; es decir a mayor puntaje, mayor conducta de procrastinación en el estudiante.

Validez: Domínguez Lara (2016) realizó un análisis de validez de constructo por medio de un análisis factorial confirmatorio, encontrando una estructura bifactorial.

Confiabilidad: Domínguez Lara (2016) calculó la confiabilidad utilizando el alfa de Cronbach, dando como resultado un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para Autorregulación Académica, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para

postergación de Actividades.

Instrumento para medir la variable Ansiedad

Ficha Técnica

Nombre Original: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA).

Autor: William Zung

Adaptación: Luis Astocondor en el año 2001. Estandarizada por Carlos Fernando Molina Guevara (2016).

Ámbito de aplicación: Clínica, psicopedagogía e investigación

Aplicación: Adolescentes y adultos de manera colectiva o individual

Duración: entre 10 y 15 minutos, aproximadamente.

Objetivo de la prueba: Evaluación de la ansiedad.

Calificación e interpretación: Los puntajes menores a 50 representan un nivel “Dentro de los límites normales”, puntajes entre 50 – 59 representan un nivel “Leve a moderado”, puntajes entre 60 – 69 representan un nivel “Moderado a intenso” y puntajes mayores o iguales a 70 representan un nivel “Intenso”.

Validez: Guevara (2016) analizó la validez mediante la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin, encontrando un coeficiente de 0.863 indicando un nivel bueno confirmando su validez.

Confiabilidad: Guevara (2016) obtuvo los valores de confiabilidad del instrumento utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach de 0.818.

Es importante recalcar que, el instrumento elaborado por Zung se sustenta en su teoría, en la cual indica que existen 2 dimensiones que permiten la medición de la ansiedad a nivel general, la primera es la dimensión afectiva y la segunda es la dimensión somática o psicofisiológica y que son de gran incidencia y

relevancia en el campo de la psicología clínica, además de ello dicho instrumento presenta evidencias claras de confiabilidad y validez y que dichas evidencias de confiabilidad y validez fueron actualizadas por Molina-Guevara (2016).

3.5.Procedimiento

En la presente investigación se tomaron en cuenta una serie de pasos, los cuales se explican detalladamente a continuación:

1° El investigador procedió a presentar una solicitud de autorización para llevar a cabo la investigación, dicha solicitud estuvo dirigida al director de la Escuela Profesional de Derecho de una universidad privada en la ciudad de Jaén, en la que se informó los objetivos y beneficios de la investigación, recibiendo una respuesta positiva por parte del mismo.

2° El director de escuela proporcionó mediante un documento de respuesta a la solicitud el marco muestral, es decir, la relación de alumnos de 1° y 2° ciclo de la carrera de Derecho; también estableció la fecha y hora exactas para la aplicación de los instrumentos y las charlas informativas que se le brindaría a los estudiantes.

3° Cada estudiante obtuvo un código numérico el cual se podía observar en las pruebas impresas que rellenaron; asimismo, el director de escuela se encargó de comunicar a los alumnos que formarían parte de una investigación y que se les iba a evaluar en la hora y fecha pactada.

4° El día de la evaluación se expuso brevemente el fin de la investigación y se entregó la ficha informativa, invitándoles a participar del estudio y los alumnos que desearon participar firmaron el consentimiento informado; después, se aplicó de forma grupal ambas pruebas psicológicas, lo cual tuvo una duración aproximada

de 20 minutos. El investigador tuvo la oportunidad de responder antes las interrogativas de los estudiantes

5° Todas las pruebas psicológicas rellenas por los estudiantes fueron guardadas en un archivador. Se dio a conocer que los alumnos podían recibir sus resultados de manera personal y confidencial 3 semanas después de la evaluación, lo cual fue coordinado previamente con el director de escuela. Sumado a ello, se acordó que los alumnos con nivel alto en una o ambas variables se les ofrecerá una sesión de orientación y/o consejería psicológica individualizada en un ambiente adecuado dentro de la universidad y, de acuerdo al caso, se derivaría a evaluación y tratamiento psicológico, dicha intervención sería ejecutada por el investigador.

6° Al finalizar la evaluación el investigador brindó una charla informativa a los estudiantes teniendo una duración entre 15 y 20 minutos, denominada “Estrategias para superar la procrastinación y disminuir la ansiedad”.

3.6.Consideraciones éticas

En el estudio se consideró las normativas éticas nacionales e internacionales, además fue sometido a evaluación por parte del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Se aplicaron los principios de la bioética, en primer lugar, la autonomía en la cual los universitarios tomaron la decisión de forma voluntaria de participar en el estudio, por otro lado, se logró el consentimiento de los estudiantes, por ende, obtuvieron la libertad de abandonar el estudio si así lo deseaban.

Se aplicó el principio de beneficencia, ya que los estudiantes pudieron acceder a sus resultados de manera escrita, personal y confidencial; a la vez, se aplicó el principio de no maleficencia pues se evitó generar daño en el estudiante,

para lo cual se tuvieron en cuenta las siguientes precauciones: Ante la aparición de malestar de tipo emocional causado por la aplicación de las pruebas, el estudiante podía abandonar si lo consideraba necesario, esto no le generaría ninguna consecuencia negativa. Sin embargo, si se evidenciaba consecuencias a nivel emocional, las medidas de intervención planteadas fueron las siguientes: el investigador ofrecería la contención emocional pertinente; en el caso de que las consecuencias ascendieran, se realizaría la referencia oportuna al establecimiento médico más cercano, asegurando así que la salud emocional del alumno se restablezca.

Así mismo, los datos se procesaron de forma veraz, siendo utilizados exclusivamente con fines de investigación tal y como se informó a los estudiantes; por otro lado, por el principio de justicia toda la población de estudio obtuvo charla informativa sin la presencia de ningún tipo de discriminación.

3.7. Análisis de datos

Para cumplimiento del objetivo general y poner a prueba la hipótesis respectiva se hizo uso del coeficiente de correlación canónica, para obtener la correlación entre las dos puntuaciones de las dimensiones de procrastinación con los niveles de ansiedad.

Los objetivos de tipo descriptivos se lograron por medio del uso de estadística descriptiva haciendo uso de un análisis de frecuencias y porcentajes.

Los objetivos específicos de tipo correlacional y sus respectivas hipótesis fueron puestas a prueba por medio del uso del coeficiente de correlación Tau-b de Kendall el cual permite comprobar hipótesis en estudios transversales correlaciones

aplicable a aquellas variables ordinales que tienen el mismo número de categorías;
todo ello fue realizado mediante el programa “R studio”.

CAPÍTULO IV

Los datos que se presentarán a continuación están acorde a los objetivos generales y específicos planteados en el inicio de la investigación; del mismo modo se presentarán todas las tablas necesarias para poner de manera clara los resultados obtenidos tras un proceso de análisis de los datos; por ello es que establecer la fuerza de las correlaciones encontradas se utilizaron los criterios otorgados por Cohen, que se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 3.

Criterios de cohen para establecer la fuerza de relación. Extraído de Sagaró & Matamoros (2020).

Fuerza de correlación	
$r=1$	Correlación perfecta
$0.8 < r < 1$	Correlación muy alta
$0.6 < r < 0.8$	Correlación alta
$0.4 < r < 0.6$	Correlación moderada
$0.2 < r < 0.4$	Correlación baja
$0 < r < 0.2$	Correlación muy baja
$r=0$	Correlación nula

En primer lugar, y dando respuesta al objetivo general que se planteó en el inicio de la investigación, se comprobó la existencia de la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y los niveles de ansiedad; dicha relación es de tipo no lineal en la que se obtuvo un coeficiente de correlación $r=0,357$ lo que implica una correlación baja directa entre las variables, con ello se demuestra que la conducta de procrastinación académica ya sea en su dimensión de postergación de actividades o autorregulación académica que presenta los

estudiantes universitarios de la presente investigación cambia relativamente a medida que se observan variaciones en los niveles de ansiedad que estos puedan llegar a sentir y viceversa. A continuación, se presenta la tabla 4 la cual demuestra la relación obtenida.

Tabla 4.

Coefficiente de correlación canónica entre las dimensiones de procrastinación académica con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017.

$$r_c=0,357$$

Fuente: Elaboración propia

Dando respuesta al primer objetivo específico que se planteaba en el inicio de la investigación, se comprobó la existencia de la relación entre la dimensión postergación de actividades y los niveles ansiedad; dicha relación es de tipo no lineal en la que se obtuvo un coeficiente de correlación $r=0,179$ lo que implica una correlación muy baja directa entre las variables, con ello se demuestra que las variaciones en la procrastinación que muestren los jóvenes en la dimensión *postergación de actividades* se acompañan de poca variación en los niveles de ansiedad que puedan padecer y viceversa. A continuación, se presenta la tabla 5 la cual demuestra la relación obtenida.

Tabla 5.

Relación entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación con niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad Jaén 2017.

			Ansiedad
Tau-b de Kendall	Postergación de actividades	Coefficiente de correlación	,179
			N 80

Fuente: Elaboración propia

Dando respuesta al segundo objetivo específico que se planteaba en el inicio de la investigación, se comprobó la existencia de la relación entre la dimensión autorregulación académica y los niveles ansiedad; dicha relación es de tipo no lineal en la que se obtuvo un coeficiente de correlación $r=-0,244$ que implica una correlación muy baja inversa entre las variables, de manera tal que a menor autorregulación académica se incrementa levemente el nivel de ansiedad; es decir, una disminución en los niveles de autorregulación académica van acompañadas de un ligero incremento de sintomatología ansiosa. Ello implica que, cuando los estudiantes universitarios de esta investigación muestren comportamientos orientados a la poca organización de su tiempo, inadecuado establecimiento de sus prioridades académicas, a su vez aparecerá un incremento de síntomas ansiosos. A continuación, se presenta la tabla 6 la cual demuestra la relación obtenida.

Tabla 6.

Relación entre la dimensión autorregulación académica de procrastinación con niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad Jaén 2017.

		Ansiedad	
Tau-b		Coficiente	
de	Autorregulación	de	-,244*
Kendall	académica	correlación	
		N	80

Fuente: Elaboración propia

Finamente, y dando respuesta al tercer objetivo específico que se planteaba en el inicio de la investigación, se explican los niveles obtenidos en las dimensiones de la procrastinación académica en función a los niveles de ansiedad; en la dimensión postergación de actividades se obtuvo que el 38% de los que obtuvo un nivel bajo poseían ansiedad en niveles normales siendo este el porcentaje más

representativa; ello implica que dichos estudiantes no suelen postergar sus actividades muy seguido por ello la ansiedad se encontraba en un límite normal. Por otro lado, en referencia a la dimensión autorregulación académica el 33,8% obtuvo un nivel bajo que en referencia a la ansiedad poseía ansiedad en nivel mínima a moderada, ello implicaría que los estudiantes de la muestra que presentan problemas de autorregulación tienen síntomas de ansiedad moderada. A continuación, se presenta la tabla 7 la cual demuestra la relación obtenida.

Tabla 7.

Niveles de procrastinación en función a cada uno de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad Jaén 2017.

Postergación de Actividades	Niveles de Ansiedad			Total
	Límites normales	Ansiedad mínima a moderada	Ansiedad moderada a intensa	
Bajo	38,8%	35,0%	6,3%	80,0%
Promedio	5,0%	7,5%	3,8%	16,3%
Alto	1,3%	1,3%	1,3%	3,8%
TOTAL	45,0%	43,8%	11,3%	100,0%
Autorregulación académica				
Bajo	23,8%	33,8%	8,8%	66,3%
Promedio	18,8%	10,0%	2,5%	31,3%
Alto	2,5%			2,5%
TOTAL	45,0%	43,8%	11,3%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO V

En la investigación se demostró la presencia de una relación baja entre las dimensiones de procrastinación académica con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios, lo cual representa un aporte significativo pues con ello se hizo la comprobación de la hipótesis planteada inicialmente; además de ello dichos resultados se pueden explicar en lo que Bartra, et. al. (2020) postulaban indicando que la ansiedad es un cuadro que usualmente aparece asociado a la poca capacidad de las personas para poder organizar su propio tiempo postergando la realización de las actividades académicas; y que también comprobarían Araoz & Uchasara (2020) quienes demostrarían la existencia de relación baja entre la ansiedad y la procrastinación académica en universitarios; y que, por otro lado, los resultados mostrados en la investigación difieren de lo mostrado por Luján, et. a. (2018) quienes no lograron demostrar la presencia de relación entre estas variables.

Por otro lado, es importante señalar también que, se ha demostrado la presencia de relación entre la postergación de actividades y la ansiedad; resultados que son beneficiosos para el estudio pues mostraron que el planteamiento realizado era acertado, corroborando la hipótesis de presencia de relación, dichos resultados se explican en lo mencionado teóricamente por Ramírez, et. al. (2020) quienes afirmaban que la postergación de actividades es la tendencia de aplazar de manera constante una determinada tarea, y que en muchas ocasiones como consecuencia directa, genera ansiedad e incapacidad de ser autoeficaz y que, a su vez, González, Guevara, & Nava (2018) aclararían mencionando que, la ansiedad es producto de la combinación de diversas manifestaciones de tipo físicas y mentales las cuales no

son atribuibles a peligros reales las cuales serían el dilatar o postergar una actividad, siendo entonces la manifestación a manera de crisis o de un estado muy persistente y difuso; y se comprobaría de forma empírica a lo que Tapia & Príncipe (2018) y Guerra & Angeletti (2018) encontraron al analizar la postergación de actividades en referencia a la ansiedad demostrando una relación baja, lo que implicaría la existencia de rasgos similares entre ambas poblaciones de estudio y que sumado a los resultados mostrados en esta investigación .

Asimismo, es importante recordar que durante el desarrollo de la investigación se ha demostrado la presencia de una relación inversa entre la autorregulación académica y la ansiedad, que logran corroborar el planteamiento inicialmente realizado, además de dar sustento estadístico al planteamiento teórico realizado por Ramírez, et. al, (2020) quienes afirmaban sobre la autorregulación académica la cual como la conducta estratégica para el aprendizaje que se encuentra mediada por mecanismo intrapsíquico que refleja conductas y la actividad del pensamiento destinada a la gestión de todos los recursos personales; entonces cuando menor sea la autorregulación, la ansiedad se ve incrementada; esto también lo demostrarían Guerra & Angeletti (2018) quienes al investigar a la autorregulación encontraron la existencia de relación con la ansiedad.

Con respecto a los niveles de procrastinación en función a cada uno de los niveles de ansiedad, los estudiantes universitarios están presentando mínimos niveles de ansiedad cuando aplazan la realización y presentación de tareas relacionadas con la universidad (postergación de actividades); además hay una tendencia a que el nivel de ansiedad se convierta en moderado cuando presentan dificultades en la organización de su tiempo y la capacidad de autorregularse;

dichos resultados son producto de las características percibidas por los estudiantes, que al ser analizados de forma grupal mostraron una tendencia marcada hacia la procrastinación y la ansiedad; esto se explicaría en el postulado de Laureano & Ampudia (2019) quienes afirmaban que la autorregulación académica no debe ser considerada como una habilidad mental, sino un proceso que es autodirigido, en la que los estudiantes reestructuran sus habilidades mentales y las convierten en habilidades de tipo académicas; y el postulado de Umerenkova & Flores (2017) en el que afirmaban que las personas tienen una predisposición elevada para postergar ciertas actividades académicas, ello afecta directamente al desempeño académico pues estos mismos no presentan esas actividades en el tiempo estimado por los docentes, y que se corroboraría Morales (2020) en su investigación en la que obtuvo que, el mayor porcentaje de su muestra presentaba conductas procrastinadoras.

CONCLUSIONES

1. Con respecto a la hipótesis general se corrobora la existencia de relación baja directa entre las dimensiones de la procrastinación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017 pues se encontró un coeficiente de correlación $r=0,357$.
2. Con respecto a la hipótesis específica 1 se corrobora la existencia de relación muy baja directa entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017 pues obtuvo un coeficiente de correlación $r=0,179$.
3. Con respecto a la hipótesis específica 2 se corrobora la existencia de relación muy baja inversa entre la dimensión autorregulación académica de procrastinación y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017 pues se obtuvo un coeficiente de correlación $r=-0,244$.
4. Respecto a la hipótesis específica 3 se concluye que, en la dimensión postergación de actividades se obtuvo que el 38% de los que obtuvo un nivel bajo poseían ansiedad pen niveles normales siendo este el porcentaje más representativa; Por otro lado, en referencia a la dimensión autorregulación académica el 33,8% obtuvo un nivel bajo que en referencia a la ansiedad poseía ansiedad en nivel mínima a moderada.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la presente investigación, se recomiendan las siguientes actividades:

1. A los docentes, se les sugiere realizar un diagnóstico de las características de los estudiantes, en el que se identifiquen cuantos estudiantes viven solos o trabajan, para así poder establecer sesiones de aprendizaje que se caractericen por el respeto y la tolerancia, asimismo, e incluir en esas sesiones la orientación para mejorar la calidad del tiempo libre.
2. Al área de psicopedagogía se recomienda la creación de programas preventivos y promocionales que tengan por finalidad orientar a los estudiantes a desarrollar estrategias de organización del tiempo, y la importancia de tener una adecuada higiene y calidad de sueño; se recomienda que dicha área promueva la asistencia de los estudiantes que ya padecen de ansiedad a sesiones de psicoterapia para ir reduciendo sus niveles presentados.
3. A los estudiantes se les recomienda realizar un análisis FODA personal (autoanálisis) en que identifiquen si las acciones que vienen realizando están acordes con los objetivos trazados en sus proyectos de vida y su formación profesional, asimismo analizar qué actividades innecesarias están realizando que limitan su avance académico, para que con ello puedan establecer una serie de acciones que les permitan autorregular sus conductas organizando su tiempo para prevenir o disminuir sus comportamientos procrastinadores.
4. A los padres de familia se recomienda apoyar a los estudiantes en la organización de su tiempo de forma adecuada para que puedan realizar y entregar las tareas académicas a tiempo, además brindarles muestras de afecto

que permitan percibir que sus hogares son un buen ambiente y con ello también se reduzcan los niveles de ansiedad.

5. Realizar réplicas de este estudio en muestras más amplias dentro de la región Cajamarca, ya que los resultados de esta investigación no se deben generalizar a toda la región, para ello es necesario que se investigue en otros distritos para tener un panorama más amplio del problema de la procrastinación.

Referencias Bibliográficas

- Angélico, A. P., & Bauth, M. F. (2020). Evaluación de la Ansiedad de Estudiantes de Psicología en Situaciones Experimentales de Hablar en Público. Brasil. doi: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003214267>.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85–94. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905094.pdf%5Cn>
- Araoz, E. G., & Uchasara, H. J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Madre de Dios*. doi: <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>.
- Aspée, J., González, J., & Herrera, Y. (2020). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. Valparaíso. doi:10.4151/07189729-Vol.60-Iss.1-Art.1116
- Bartra, M. M., Saravia, P. C., & Ramirez, L. C. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. Bogotá. doi:10.25176/RFMH.v20i4.3198
- Bastidas J. (2017). *Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2016*. (Tesis de Pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima.

- Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2020). Manual de psicopatología. Madrid: McGrawHill. ISBN: 978-84-486-1759-2
- Blas, Ó. Á. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (13), 159-177.
- Blasco, R. S., Tobal, J. J., & Morales, I. C. (2018). Sesgos de Memoria en los Trastornos de Ansiedad. Madrid. doi: <http://dx.doi.org/10.5093/cl2011v22n2a7>
- Burka, J., y Yuen, L. (2008). Procrastination why you do it, what to do about it now. Massachusetts, Estados Unidos de America: Da Capo Press.
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* (Doctoral dissertation).
- Camacho, V. T., & Mamani, A. Á. (2013). Caracterización de la ansiedad. Lima.
- Cordero, C. K., Vera, N. M., & Loli, R. P. (2019). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. Lima. doi: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17425>.
- Cueva, M. A., & Terrones, S. A. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. Lima. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>.

- Domínguez-Lara, S. A. (2016). Evaluación de la confiabilidad del constructo mediante el Coeficiente H: breve revisión conceptual y aplicaciones. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(2), 87-94.
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
- Domínguez, S. (2017). Prevalencia de Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana y su Relación con Variables Demográficas. *Revista de Psicología. Universidad Católica San Pablo*, 7(1), 81-95. doi:ISSN 2311-7397 versión online
- Ellis, A. (1999) Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual. Editorial Paidós.
- Flores, J. G., Gutiérrez, M. R., & Umerenkova, A. G. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. Cádiz. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.344781>
- Flett, G. L., Hewitt, P.L y Martin, T. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, J. Johnson, y W. McCown, (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research and practice*, 113-136. New York: Plenum Press.

- Garay, J. P., Hilario, F. B., Peña, P. G., & Carrillo, T. C. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. Lima. doi: <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>
- Gómez, M. B., Martínez, M. Á., & LLamazares, M. C. (2019). Ansiedad e insatisfacción corporal en universitarios. Burgos. doi: <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.2>
- González, P. (2006). Trastorno de ansiedad generalizada: aportes de la investigación al diagnóstico. *Fundamentos en Humanidades*, IX (17), 179-194.
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. Mexico. Obtenido de <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>
- González, L. Z., Guevara, E. G., & Nava, M. G. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. México. doi: <https://doi.org/10.29105/respyn17.4-5>
- Guerra, S. E., & Angeletti, A. A. (2018). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Lima. doi: <https://doi.org/10.20453/rph.v11i2.3627>
- Guevara, C. F. (2016). Actitudes hacia la religión y su relación con la ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Huancayo. Huancayo. doi: <https://hdl.handle.net/20.500.12394/2931>

- Guzmán, R. L., & Chavez, B. C. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Lima. Obtenido de http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf
- Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). México^ eD. F DF: McGraw-Hill Interamericana.
- Lara, S. D. (2017). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar. Lima. doi:<https://doi.org/10.24265/cultura.2017.v31.10>
- Laureano, C. A., & Ampudia, L. G. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. Lima. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Leal, D. L., & Rozo, L. d. (2017). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Un Estudio Teórico. Bogotá. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12614/1/2017_procrastinacion_academica_estudiantes.pdf
- López, A. L., Pérez, L. T., & Gutiérrez, J. L. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. Madrid. doi: <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>

- Luján, R. J., Calderón, V. E., & Inacio, E. J. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. Lima. doi:10.32654/CONCIENCIAEPG.3-2.6
- Matlin, M. V. (1995). Psychology (Second Edition). Fort Worth, TX: Harcourt Brace College Publishers.
- Martínez, V. G., & Payró, M. P. (2020). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. México. doi: <https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>
- Morales, A. (2020). Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios. Caracas. doi: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.001>
- Naturil, C., Peñaranda, D., & Vicente, J. (2020). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. Valencia. doi: <http://dx.doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral. Valencia: Facultat de Psicologia, Universitat de València.
- Ordinola, M. C., & Alvarado, P. M. (2020). Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una universidad de Chiclayo. Chiclayo. doi: <https://doi.org/10.26495/rcp.v11i1.1339>

- Palacios, G. R., Guerra, A. G., Sansores, M. Á., & Aguilar, P. I. (2020). Ansiedad, depresión y actividad autonómica en estudiantes de enfermería, en el estado de Guanajuato, México. Yucatán. doi:10.22402/j.rdipycs.unam.6.1.2020.212.81-103
- Pinilla, L., López, ó., Moreno, D., & Sánchez, J. (2020). Prevalencia y Factores de Riesgo de Ansiedad en Estudiantes de Medicina. Bogotá. doi:10.26752/cuarzo.v26.n1.493
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista vanguardia psicológica*, 3(1).45-59. Universidad Católica de Colombia. Recuperado de: file:///C:/Users/HP%20pc/Downloads/DialnetProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146.pdf.
- Ramírez, A. S., Diaz, R. Y., & Quispe, W. V. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. Lima. doi: <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Rivera, B. G., Radillo, S. M., & Barón, M. R. (2014). Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en personal de enfermería del sector salud pública de México. México. ISSN: 0718-0446 / ISSN: 0719-448x
- Rodríguez – Sacristàn, J. (1995). La ansiedad en la infancia. *Psicopatología del niño y del adolescente*. Sevilla. Publicaciones de la Universidad de Sevilla. 55-544.

- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. Recuperado de: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/53572/58864>
- Sagaró, N. M., & Matamoros, L. Z. (2020). Técnicas estadísticas para identificar posibles relaciones bivariadas. La Habana. ISSN 1726-6718
- Seferian, D. T., & Arregui, M. C. (2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. Bogotá. doi:<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7906>
- Tapia, L. G., & Príncipe, V. B. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. Lima.
- Umerenkova, A. G., & Flores, J. G. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. Madrid. doi: http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Vargas, M. A. P. (2017). Academic procrastination: the case of mexican researchers in psychology. *American journal of education and learning*, 2(2), 103–120. <https://doi.org/10.20448/804.2.2.103.120>

Zung, WW, Richards, CB y Short, MJ (1965). Escala de autoevaluación de la depresión en una consulta externa: mayor validación de la SDS. *Archivos de psiquiatría general* , 13 (6), 508-515.

ANEXOS

ANEXO N° 01

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Sexo: Edad: Ciclo:
Situación laboral:
Part time () Full time () No labora ()

Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro

- **S - SIEMPRE (Me ocurre siempre)**
- **CS - CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)**
- **A - AVECES (Me ocurre alguna vez)**
- **CN - POCASVECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)**
- **N - NUNCA (No me ocurre nunca)**

N°	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					

6						
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

ANEXO N° 02

ESCALA AUTOEVALUATIVA DE ANSIEDAD DE ZUNG

Nombre:..... Sexo:.....

Edad:.....

Fecha:.....

Ciclo:.....

Puntúe según la intensidad, duración y frecuencia de acuerdo a estos criterios

1. Nunca o raras veces 2. Algunas veces 3. Buen número de veces 4. La mayoría de las veces

	Nunca o raras veces	Algunas veces	Buen número de veces	La mayoría de las veces
1- Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre				
2- Me siento con temor sin razón				
3.-Despierto con facilidad o siento pánico				
4- Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos				
5- Siento que todo está bien y nada puede sucederme				
6- Me tiemblan los brazos y las piernas				
7- Me mortifican dolores de cabeza cuello o cintura				
8- Me siento débil y me canso fácilmente				
9- Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente				

10-Puedo sentir que me late muy fuerte el corazón				
11- Sufro de mareos				
12- Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				
13- Puede inspirar y espirar fácilmente				
14- Se me adormecen o se me hinchan los dedos de las manos y pies				
15- Sufro de molestias estomacales o indigestión				
16- Orino con pura frecuencia				
17.Generalmente mis manos están secas y calientes				
18- Siento bochornos				
19- Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche				
20- Tengo pesadillas				