



**FACULTAD DE HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO- 2017.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Autor:

Ramos Julian, Katya

Pedraza Fernandez, Yvan Alexander

Asesor:

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard

Línea de Investigación:

Psicología y Desarrollo de Habilidades

Pimentel, julio 2017

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO - 2017**

Aprobación de la tesis

RAMOS JULIAN, Katya
Autora

PEDRAZA FERNANDEZ, Yvan Alexander
Autora

Mg. MERINO HIDALGO, Darwin Richard
Asesor metodólogo

MG. DELGADO VEGA, Elena Pula
Presidente del jurado de tesis

Mg. LÓPEZ ÑIQUEN, Karla Elizabeth
Secretario del jurado de tesis

Mg. TORRES CURO, Milagritos
Vocal del jurado de tesis

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada con el más profundo amor y gratitud:

A Dios, por la presencia que hemos sentido en muchos momentos de nuestra vida y por permitir que todo lo logrado hasta ahora haya sido posible

A nuestros padres, quienes día a día nos apoyan incondicionalmente para concluir satisfactoriamente con nuestros objetivos y metas.

A nuestros docentes quienes nos han brindado su valioso tiempo y conocimiento para lograr la consolidación de este trabajo

AGRADECIMIENTO

Con el más sincero cariño y aprecio para nuestras familia, las personas que nos han apoyado incondicionalmente, que hicieron todo en la vida para que nosotros pudiéramos lograr nuestros sueños, por motivarnos y darnos la mano cuando sentíamos que el camino se terminaba, a ustedes por siempre nuestro corazón y agradecimiento

A nuestros docentes por compartir su valioso tiempo, conocimiento, experiencia y paciencia para permitir lograr ya la culminación de esta investigación.

A nuestros amigos y compañeros, que sin su cariño y apoyo no hubiera sido posible alcanzar todos los logros que obtuvimos en la universidad

RESUMEN

Esta investigación halló la relación que existe entre Procrastinación Académica y Ansiedad En Estudiantes De Enfermería De Una Universidad Privada De Chiclayo, en el estudio participaron 150 adolescentes entre hombres y personas de sexo femenino.

Para la medición de las variables se utilizaron la Escala de Procrastinación y la Escala de Problemas de Ansiedad, ambos test validados en la ciudad de Trujillo

Para el análisis de datos se tuvo en cuenta el estadístico de Pearson, siendo los resultados que se encontró correlación altamente significativa entre las variables principales con un valor de Pearson 0.013 ($p < 0.05$)

Palabras clave: Procrastinación, Ansiedad, Adolescentes.

ABSTRACT

This research is found in the relationship between adolescence and adolescence in the nursing study of a private university in Chiclayo, in the study involved 150 adolescents between men and women.

For the measurement of the variables were used the Procrastination Scale and the Anxiety Problem Scale, both tests validated in the city of Trujillo

Pearson's statistic was taken into account for the data analysis, with the results found in the correlation between the main variables with a Pearson value of 0.013 ($p < 0.05$)

Key words: Procrastination, Anxiety, Adolescents.

RESUMEN.....	ii
ABSTRACT	ii
INTRODUCCION.....	v
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	6
1.1. Situación Problemática	7
1.2. Formulación del Problema	10
1.3. Delimitación de la Investigación	10
1.4. Justificación e Importancia	10
1.5. Limitaciones de la Investigación	10
1.6. Objetivos de la Investigación.....	11
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	11
2.1. Antecedentes de Estudios.....	13
2.2. Bases teórico científicas	15
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	25
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	26
3.1.1. Tipo de investigación.....	26
3.1.2. Diseño de la investigación	26
3.2. Población y muestra	27
3.3. Hipótesis	28
3.4. Variables	28
3.5. Operacionalización de Variables	29
3.6. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	29
3.6.1. Métodos de investigación	33
3.6.2. Técnicas de recolección de datos.....	33
3.6.3. Instrumentos de recolección de datos.....	33
3.7. Procedimiento para la recolección de datos.....	37

3.8. Procesamiento estadístico e Interpretación de los datos.....	37	
3.9. Criterios éticos	37	
3.10. Criterios de rigor científico	38	
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS		39
4.1. Resultados en tablas.....	¡Error! Marcador no definido.	
4.2. Contrastación de Hipótesis.....	¡Error! Marcador no definido.	
4.3. Discusión de resultados.....	52	
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54	
5.1. Conclusiones	55	
5.2. Recomendaciones	56	
REFERENCIAS	57	
ANEXOS	57	

INTRODUCCION

En el transcurso de la vida universitaria, se observa que los estudiantes aplazan sus tareas académicas por diferentes motivos como actividades más agradables, sentimientos de incapacidad o por percibir las tediosas. Asimismo, el hecho de postergar las actividades académicas puede conllevar a la presencia de sintomatología ansiosa; lo cual impide que el estudiante pueda desenvolverse dentro del ámbito académico. A continuación detallaremos los contenidos y procedimientos a seguir en la presente investigación.

En el capítulo I se trabaja el problema de investigación, el cual está conformado por el análisis de la realidad problemática, la justificación e importancia de la investigación, planteamiento de los objetivos tanto generales como específicos y finalmente las limitaciones con las que cuenta la investigación.

En el capítulo II, vemos el marco teórico, conformado por los antecedentes, el desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado y la definición conceptual de la terminología empleada.

En el capítulo III, encontramos el marco metodológico, en el cual se analiza el tipo de investigación y diseño de la misma, la población, las hipótesis, las variables y su Operacionalización, la descripción de los instrumentos utilizados y finalmente el procesamiento estadístico e interpretación de los datos.

En el capítulo IV, se analizaron los resultados de la investigación, la interpretación de los mismos, el procesamiento de la información, las tablas obtenidas. Además encontramos la discusión de resultados.

En el capítulo V, contiene las conclusiones y las recomendaciones que se detallan de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación

Anexos, se realizó una propuesta de investigación para tratar en la medida de lo posible esta problemática.

CAPÍTULO I:

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación Problemática

Desde hace muchos años, la vida del ser humano por su condición, resulta estar llena de actividades y tareas, donde a veces una actividad, suele dejarse de lado o postergarse a medida que pasa el tiempo; por ello, hoy en día, es casi un común denominador en el que hacer de su vida. Retrasar la entrega de un proyecto, de un trabajo, de un plan, o de una simple tarea, se ha convertido evolutivamente en una actividad constante, una situación humana, que por su obviedad genera problemas; este efecto se conoce a nivel mundial y es considerado uno de los principales problemas personales tal como lo sostiene Burka y Yuen, 1983 (citado por, Clariana, Cladellas; Badía y Gotzens, 2011). Explican que el aplazamiento de las actividades es una conducta que se puede asociar con ciertos cambios en los diversos ámbitos de la vida, bien sea: familiar, laboral, educativo, etc.

Ferrari et al (1995), en sus investigaciones clínicas realizadas con población norteamericana, encontraron que el 40% de la población han manifestado problemas en diversas etapas de su vida debido a la procrastinación y más del 25% padece de procrastinación crónica. Este problema se presenta con mayor magnitud en la adultez, pero tiene su inicio en la adolescencia. Los universitarios son quienes están más propensos a procrastinar, pues alrededor de un 40% de los estudiantes de norteamericana se determina procrastinadora crónica.

Según Ferrari & Tice (2007) y Quant & Sánchez (2012), definen a la procrastinación como la evitación voluntaria e innecesaria de tiempo y finalización de las tareas, esta conducta fue entendida como una característica negativa del ser humano.

Ferrari y Emmons (citado por Carranza y Ramírez, 2013). Refieren que la ansiedad, es un factor asociado a la procrastinación, puesto que es una característica de estas conductas evitativas.

Johnson & Melamed (citado por Sierra, 2003) definen a la ansiedad como una expresión resistente, además de un componente biológico de defensa y conservación”. Además Cambell & Thier, (como se citó en Sierra, 2003) explican que dichas manifestaciones de ansiedad se presentan a través de ideas de peligro, sensaciones de malestar, reacciones orgánicas y respuestas motrices. Lang (citado en Sierra, 2003); remarca que existen 3 clases de síntomas: la expresión emocional se basa en peculiaridades subjetivas, molestas para el sujeto por ejemplo: sensación general de pérdida de control, tensión, inseguridad, aprensión, pensamientos de inferioridad, sentimientos de incapacidad. En cuanto al área corporal se siente una activación del sistema autónomo y somático: temblor, palpitaciones, agitación cardíaca, presión torácica, ahogo, sudoración. Es de suma importancia recalcar que la ansiedad hace referencia tanto a una actitud emocional transitoria, es decir una característica de la personalidad.

Por un lado, Spielberger, (1972); citado por Cía (2007), manifiesta que una etapa ansiosa presenta síntomas como actividad elevada del sistema nervioso autónomo, tensión, aprensión, etc.” Además, según Aliaga et al (2001), la ansiedad es, “un cambio emocional temporal que inicia en un período que varía en intensidad”, además dicha “fuerza o conservación puede comprobarse por el aumento de peligro percibido y la permanencia en considerar que las circunstancias sean amenazantes, ya que puede relacionarse con la rasgos de personalidad, experiencia personal, diferencias en aptitudes, habilidades y/o disposiciones”.

Rothblum, Solomon & Murakami (1986), Opinan el disminuir la ansiedad es la clave para controlar la procrastinación puesto que la angustia que sienten los estudiantes generalmente en etapa de exámenes, aumenta la capacidad de procrastinar. Es decir, que al realizar el desarrollo de talleres o actividades que ayuden a los estudiantes a reducir sus niveles de ansiedad, ayudaran a disminuir de la misma manera la procrastinación en dicha población.

Se presume que las carreras de la facultad de ciencias de la salud son aquellas que tienden a presentar mayor ansiedad frente a otras carreras profesionales. Tal es el caso de la carrera de enfermería que presenta singulares características como: sobrecarga de trabajo, relación con los pacientes y familiares, contacto directo con la enfermedad, el dolor y la muerte, la falta de reconocimiento. Generando así una presión constante, el retraso o la postergación de sus actividades. Alves-Apostolo (2007) ha observado un relativo incremento de estudiantes de enfermería que presentan signos y síntomas de estados emocionales negativos, con repercusión en su desarrollo académico y personal.

Ante esta situación, los estudiantes de la carrera de enfermería, según la observación indirecta y con la información brindada por la docente de su facultad, ellos tienden a procrastinar de manera frecuente; pues suelen postergar sus actividades para último momento, esto llega a causarles algunos síntomas de ansiedad, pues están en una presión constante, lo que los conlleva a retrasar o posponer sus tareas.

Finalmente, para Gray, 1987; Zuckerman (2002), existe una dependencia compleja entre la ansiedad y la procrastinación, puesto que va a depender de la medición que se emplee; quienes aseguran que esto se debe a que la ansiedad, se conforma de diferentes dimensiones ya sean cognitivas y fisiológicas.

1.2. Formulación del Problema

¿Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo?

1.3. Delimitación de la Investigación

La presente investigación se llevó a cabo en una universidad Privada de la provincia de Chiclayo, departamento de Lambayeque, Perú.

1.4. Justificación e Importancia

La procrastinación y la ansiedad son problemáticas que mayoría de estudiantes universitarios han experimentado frente a una situación determinada durante un periodo concreto de la vida. Para algunas personas estas dos variables pueden ser un problema menor, pero para muchas otras, experimentar la ansiedad y procrastinar ante determinadas tareas o propósitos, pueden entorpecer el logro de proyectos en cualquier ámbito: personal, social, laboral, académico, e influir de manera negativa sobre el bienestar físico y además, interferir de manera importante sobre el bienestar psicológico,

Frente a esta realidad, la presente investigación es relevante puesto que se pretende buscar la relación existente entre la variable procrastinación y la variable ansiedad,

Debido a la escasa investigación en nuestro contexto, y la importancia que tiene el tema por sus implicaciones en la salud mental de los estudiantes; nos ubicamos frente a un tema que tiene un amplio potencial de desarrollo, en este sentido las deducciones de este estudio pueden ser el punto de partida para plantear estrategias de intervención, que beneficiaran a la población universitaria, mitigando el impacto que puede tener la procrastinación y la ansiedad en el desarrollo profesional de la persona.

Finalmente, esta investigación contiene un valor teórico; puesto que la síntesis de la información presentada ha sido recopilada, ordenada y sistematizada, de tal forma que sirva como fuente de referencia para futuros trabajos de investigación

1.5. Limitaciones de la Investigación

Se encontró algunas limitaciones en la búsqueda de antecedentes a la investigación, puesto que la relación de ambas variables no ha sido trabajada en esta región.

1.6. Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo – 2017.

Objetivos Específicos.

Describir los niveles de procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Describir los niveles de ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Determinar la relación entre la dimensión motivación y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Determinar la relación entre la dimensión dependencia y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Determinar la relación entre la dimensión autoestima y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Determinar la relación entre la dimensión desorganización y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Determinar la relación entre la dimensión responsabilidad y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Estudios

A nivel Internacional

Pardo, Perilla & Salinas. (2014). Realizaron una investigación sobre “Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología”. Su objetivo fue describir la correlación entre las variables psicológicas ya mencionadas, así como la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con el aplazamiento de actividades académicas. Se utilizaron 2 pruebas: la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010) y el inventario auto descriptivo de ansiedad (IDARE). La muestra estuvo conformada 100 estudiantes de Colombia, 73 mujeres y 27 hombres, con edades comprendidas entre 18 y 37 años. Dentro de los resultados se encontró que la ansiedad y procrastinación académica presentaban una correlación positiva. No se hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres ($P > 0,629$), esto indica que para este estudio, tanto hombres como mujeres tienen un grado similar de conducta procrastinadora. Por último, las conductas de procrastinación académica se correlacionan de forma significativa con la ansiedad, en sentido directo, es decir, a mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa, mayor riesgo de presentar conductas de postergación de actividades y viceversa, es decir, a mayor presencia de conductas de dilación académica mayor presencia de personalidad ansiosa.

Natividad et al (2012). En su investigación titulada “Procrastinación previo acceso a la Universidad”, tuvo como objetivo determinar la prevalencia de dicho fenómeno y el malestar psicológico que provoca en una muestra de 210 estudiantes de preparatoria en España. El instrumento que se utilizó fue la escala de valoración de procrastinación de Solomon & Rothblum, el cual presenta validez de constructo y cuya confiabilidad asciende al 0.90. El estudio constato que más del 45% de sujetos demora siempre o casi siempre la realización de trabajos e informes, y más del 35% el llevar las actividades al día y estudiar para exámenes, manifestando que no se sienten lo suficientemente motivados. El malestar psicológico que genera también es mayor en las tareas en que más se procrastina. Más del 70% de los estudiantes señala que las demoras en la preparación de exámenes y realización de trabajos les generan problemas siempre o casi siempre, destacando la necesidad de reducirla.

Furlan et al. (2010). Realizaron una investigación titulada “Procrastinación y Ansiedad Frente a los Exámenes en Estudiantes de Psicología de la Unc.” El objetivo fue hallar los niveles de procrastinación y ansiedad frente a los exámenes. La población de estudio estuvo conformada por 227 estudiantes de la carrera de psicología de Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, entre los 19 y 62 años de edad. Se aplicó la escala de procrastinación de Tuckman (1991), y el inventario alemán de AE (GTAI-A, Heredia, Piemontesi, Furlan y Hodapp, 2008). Se hallaron correlaciones moderadas y positivas, constando cierto consentimiento en considerar a la procrastinación como un comportamiento evitativo de afrontamiento orientado a aliviar los estados de ansiedad. Además se demostró que las dimensiones de interferencia y falta de confianza se relacionan de manera positiva con la procrastinación, pero la preocupación no se relaciona con la misma. Estos resultados recomiendan una interpretación alternativa, en el que ambas variables podrían considerarse también como manifestaciones de dificultades más generales en el proceso de autorregulación del aprendizaje.

A nivel nacional

Palomino (2015). Lima, realizaron una investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios”. Se evaluó a una muestra conformada por 130 estudiantes de una universidad privada de Lima, 68 de Ingeniería y 62 de Comunicaciones. Se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica de Solomon & Rothblum (1984) y la escala de Reacción ante las Evaluaciones de Sarason (1984), ambas traducidas para este estudio. Se realizó un análisis factorial se identificaron los principales factores para cada escala, encontrándose tres que explican las razones para procrastinar: creencias sobre falta de recursos, reacción negativa ante expectativas o exigencias propias o del entorno y falta de energía para iniciar la tarea; y tres sobre las reacciones ante las evaluaciones: pensamientos negativos antes y durante las evaluaciones, pensamientos irrelevantes y distractores, y síntomas fisiológicos de malestar. Se halló la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, en especial, con los pensamientos negativos. Además, las mujeres obtuvieron promedios más altos en el factor de síntomas fisiológicos de malestar; en contraste, los hombres obtuvieron mayor puntaje en la procrastinación de ciertas actividades académicas. No se encontró diferencia significativa en el puntaje global de razones de procrastinación según facultad de estudios.

A nivel Local

Centurión & Elera (2014). Chiclayo, realizaron la investigación “Niveles de procrastinación en estudiantes de instituciones educativas estatales”. Su objetivo principal fue conocer la diferencia en los niveles de procrastinación en estudiantes de instituciones educativas. La muestra estuvo conformada por 548 estudiantes del quinto año de secundaria. El tipo de investigación fue descriptivo – comparativo. Se Utilizaron los instrumentos Escala de procrastinación en adolescentes, el cual consta de 50 ítems distribuidos en 5 factores. Los resultados obtenidos evidencian diferencias significativas en los niveles de procrastinación de instituciones educativas de varones con respecto a la de mujeres, ya que se encontraron niveles altos de procrastinación, es decir careces de determinación para la corrección de deberes y responsabilidades, frecuentemente necesitan ayuda para completarlas y no planifican adecuadamente su tiempo. A diferencia de la de mujeres quienes se ubicaron en un nivel bajo de procrastinación, esto significa que son personas que organizan su tiempo y solo cuando es necesario solicitan ayuda de otras personas para realización de tareas.

2.2. Bases teórico científicas

2.2.1. Teorías cognitivo-conductuales:

Los modelos cognitivos comportamentales van más allá de los planteamientos conductistas postulando que las personas sienten y actúan consistentemente con sus pensamientos, actitudes y creencias acerca de sí mismos y del mundo. Pensamientos, actitudes y creencias que a veces son racionales y adaptativas, mientras que en otros casos pueden no serlo.

Probablemente la perspectiva cognitivo-conductual pionera sobre la procrastinación sea la que ofrecen Ellis y Knaus (1977) en su obra *Overcoming procrastination* En la misma mantienen que la procrastinación es resultado de creencias irracionales de los sujetos, las cuales provocan que equiparen su percepción de autovalía con su rendimiento. Definen la procrastinación como un aplazamiento de una acción que se había decidido realizar y caracterizan la procrastinación como el resultado de tres causas básicas, que a menudo se superponen: autolimitación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad

Otro modelo de Solomon & Rothblum (1984), explica que la correlación de las características como: las cogniciones disfuncionales, el tiempo para completar la tarea, la ansiedad, vinculadas a la misma y la decisión de evitar la realización de tareas. Así mismo refieren que los individuos sienten y actúan de manera consciente con sus pensamientos, actitudes y creencias de sí mismo, así como del mundo. Así pues se hace énfasis en la importancia de los procesos cognitivos disfuncionales, como el mantenimiento de las emociones insanas y las conductas desadaptativas.

Steel (2007), opina que la conducta de procrastinar también se relaciona con temas como: organización y motivación al logro baja autoeficacia, aversividad de la tarea, demora en la tarea, impulsividad, distractibilidad.

2.2.1.1. Procrastinación Académica

Diversas investigaciones sobre procrastinación señalan que es un hábito de postergar actividades.

Rothblum et al (1986), se refieren a la procrastinación como la predilección a retrasar continuamente una tarea estudiantil y experimentar en su mayoría de veces ansiedad.

Ferrari (1995), quien afirma que procrastinar es la costumbre de aplazar el cumplimiento de una actividad que constantemente significa una fase de incomodidad, es decir se considera como una dificultad que no permite a las personas alcanzar la satisfacción de realizar sus actividades completamente de manera eficaz y fructífera, representando una desunión entre las capacidades y habilidades para enfrentar adecuadamente las labores y obligaciones.

Además, **Arévalo, E. (2011)**, sostiene que procrastinar es una actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades ya sea en el plano académico, familiar o social – recreativo. Nivel alto postergación frecuente de la actividad académica, nivel medio tiene un orden de planificación en la realización de sus actividades y nivel bajo realiza con anticipación sus labores.

Lirio, I (2011), define a la procrastinación como la conducta que lleva al individuo que la padece más que a postergar sus actividades a evitarlas”. Es decir, es una actitud evitadora de aquellos trabajos que independientemente requieren del esfuerzo para completarlos.

Hsin Chun Chu & Nam Choi, (2005), se refieren a la procrastinación como la poca autorregulación para desempeñarse en algunas actividades, así como una predisposición en la conducta para retrasar lo que se requiere para cumplir una meta. No obstante se debe resaltar que la postergación de las actividades no desencadena el no cumplir con la actividad o el conseguir una meta, sino que esta desarrolla condiciones de elevado estrés.

Según Ferrari et al (1995), el procrastinar se refiere a una pauta cognitiva conductual que se relaciona con el fin de realizar una actividad y con la poca motivación para empezarla, procesarla y terminarla, y mencionado desarrollo podría estar asistido por síntomas de ansiedad.

Ackerman y Gross (2007) plantean que la procrastinación académica, es un comportamiento cambiante a través del tiempo, estando relacionada a características educativas, como los medios y materiales empleados en la instrucción, el contenido a aprender, las estrategias didácticas del docente. Si se pospone el proceso y el fin de la actividad por circunstancias negativas de los elementos educativos mencionados, causa que se instale la conducta procrastinadora y que el tiempo que se plantean para cumplirlas, se dedique a eventos distractores que causen sensaciones positivas.

2.2.1.2. Tipos de Procrastinación

a. Procrastinación Crónica:

Ferrari, Johnson y McCown (1995), sostienen que la procrastinación crónica suele ser vista por personas puntuales y eficientes como una acción irritante e ilógica, en donde los que se conservan como procrastinadores crónicos usualmente etiquetados como vagos, ociosos y poco ambiciosos.

Ferrari, Díaz Morales (2007), mencionan que la procrastinación crónica suele estar asociada a una serie de características, dentro de las que se encuentran, baja autoestima, falta de competitividad, rigidez de comportamiento o falta de energía, entre otras.

Por otro lado, **Ferrari (1995)**, describe que cuando la procrastinación es crónica puede estar siendo causada por algún trastorno psicológico. Según sus investigaciones las relaciona con trastornos como la depresión, ansiedad, dependencia a sustancias, ludopatía, etc.

b. Procrastinación Académica

Para **Harris y Sutton (1983, citado por Binder, 2000)**, este tipo de procrastinación está asociada a situaciones de demora en las entrega de tareas, trabajos escolares o universitarios.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986), dicen que la procrastinación académica es la tendencia a postergar frecuentemente una actividad académica, lo que genera en la persona ansiedad.

Milgram, Batin y Mowe (1993, citado por Akinsola, Tella y Tella, 2007), refieren que una forma de procrastinación académica es cuando los estudiantes deciden esperar el último momento para realizar sus tareas.

c. Procrastinación Activa

Parisi y Paredes (2007), manifiestan que la procrastinación es activa cuando la persona está consciente de qué es lo que posterga y porqué lo hace, también se da cuenta de sus habilidades para la realización de la tarea, sin embargo estos sujetos planifican la postergación. Ya que en el momento que enfrentan las tareas a última hora, se sienten desafiados y motivados, pues de este modo se ven inmunes al decaimiento.

d. Procrastinación Pasiva

Parisi y Paredes (2007), sostienen que existe procrastinación pasiva cuando los individuos no planifican la acción de postergar sino que solo dejan de hacer la tarea y dudan de su habilidad para completarla y lograr buenos resultados. Cuando más se acerca la fecha de presentación de algún trabajo se sienten presionados, así mismo incrementa si desconfianza y aparecen sentimientos de culpa y depresión.

2.2.1.3. Características de los Procrastinadores

2.2.1.4.

Knaus, W (1997), manifiesta que existen ciertos elementos o características que presenta una persona procrastinadora:

Perfeccionismo y miedo al fracaso: muchos de los intereses de quienes procrastinan, son inalcanzables, utilizan este aplazamiento de las actividades como un pretexto más creíble ante la frustración.

Ansiedad y catástrofe: la ansiedad en muchas ocasiones puede afectar nuestro razonamiento, lo que puede conllevarnos a tomar decisiones poco eficaces, haciendo que de manera más fácil posterguemos nuestras tareas de trabajo. Lo que finalmente causa que los procrastinadores se vean como víctimas de las circunstancias.

Rabia e impaciencia: este comportamiento se presenta cuando la persona se encuentra recargada, de tareas, las cuales tiene que realizar. Lo que causa que el sujeto ingrese en una fase de poca tolerancia, y como consecuencia se realiza el aplazamiento de la actividad.

Necesidad de sentirse querido: esta condición no sobrelleva de manera inmediata a procrastinar, puesto que la carencia de tener aprobación social, los sujetos suelen consentir cualquier obligación que le impongan los demás, lo que puede culminar en una postergación de sus responsabilidades o trabajos académicos.

2.2.1.5. Clasificación de los Procrastinadores

Según la Dra. Sapadyn. (1996), no todos los procrastinadores son iguales, es así que menciona la siguiente clasificación:

Soñadores: Ellis y Knaus (1997), quienes hacen referencia desde la visión cognitivo-conductual, que la procrastinación es causada por una persona que tiene ideas erróneas sobre lo que involucra culminar una actividad de manera adecuada, es decir, se plantea objetivos altos y poco creíbles que en su mayoría conducen a la frustración. Un ejemplo de estas ideas son: “todo estará bien”.

Generadores de Crisis: este grupo se caracteriza por trabajar bajo presión, es decir prefieren protestar y generar crisis para no realizar alguna tarea. Freud, 1926 (citado por Ferrari, 1995), refiere que “la procrastinación estaría vinculada al concepto de evitación de tareas específicas, ya que se muestra como una activación para el yo, al indicarle de manera inconsciente que lo reprimido trata de salir de modo amenazante.

Atormentados: la característica principal es que el miedo que sienten, causa que sus procesos de pensamiento impidan la realización de cualquier tarea. De acuerdo a Burka & Yuen 1983; citados por Steel (2007), señalan que la procrastinación tiene sus nociones en el temor que siente un niño de que sus acciones desencadenen en resultados no favorables, ya sea formando una relación que no presenta la habilidad de obtener o alejar el objeto.

Desafiantes: este grupo siente fastidio de que se le asignen tareas, mostrando tener el control de sus vidas, evitando las labores de manera pertinente y directa de forma frontal.

Sobrecargados: estas personas no saben decir que no, solo por complacer a los demás, ya que se sobrecarga de mucha responsabilidad, sin ninguna posibilidad sensata de poder cumplir con todas sus obligaciones.

2.2.1.6. Modelos teóricos de la procrastinación académica

En cuanto a las perspectivas teóricas que abarcan el tema de la procrastinación, tenemos en cuenta la teoría psicoanalítica, la cual nos menciona que el hecho de que una persona caiga en la procrastinación puede deberse a las prácticas erróneas de crianza, haciendo hincapié, en la influencia de las experiencias tempranas sobre el desarrollo de la personalidad.

Por otro lado encontramos a la teoría cognitiva y conductual, Balkis, Duru y Bulus, 2012; Steel, 2007, nos explican que la procrastinación se complementa con las creencias irracionales. Así como también influyen los problemas de autorregulación cognitiva, motivacional y conductual, (Pintrich, 2000).

Teoría Psicodinámica: Freud propone que algunas actividades suelen ser desafiantes para el ego y el aplazar su ejecución, puede presentarse como un medio de protección del inconsciente, ante el hecho de realizar tareas, existiendo la posibilidad de fracasar, realizando la postergación como manera de protección del fracaso.

Además Freud (1926), refiere que la ansiedad se manifiesta como un signo de alarma para el ego, de manera inconsciente, puesto que la tarea podría resultar abrumadora para la persona. Entonces el ego se autoprotege de la ansiedad, activando ciertos mecanismos de defensa (introyección, aislamiento y proyección).

2.2.1.7. Factores asociados a la Procrastinación

Arévalo, E. (2011), indica que entre los factores asociados con la procrastinación: la falta de motivación, dependencia, autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad. A continuación se detallan cada uno de ellos según el autor mencionado.

Falta de Motivación: Se refiere a la carencia de iniciativa, así como el poco interés y responsabilidad para realizar sus actividades; además señala que es el deterioro de determinación en la consecución de metas y objetivos.

Dependencia: Refiere a la persistencia que tiene la persona de contar con ayuda de otros para realizar sus actividades.

Baja Autoestima: Se refiere al temor que experimenta el sujeto al realizar mal una tarea o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.

Desorganización: Radica en que el individuo hace un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo para poder culminar sus actividades.

Evasión de la responsabilidad: Se refiere al deseo de no realizar las actividades por agotamiento o por pensar que no son importantes.

2.2.1.8. Ansiedad

Stuart (1992), define a la ansiedad como un sentimiento de incomodidad interno, de comprensión que se acompaña de expresiones físicas y psicológicas.

Papalia (1994), llega a definir la ansiedad como una fase que se caracteriza por: incertidumbre y tensión relacionadas a ideas o amenazas reales o imaginarias.

Cano y Miguel (2001), entienden la ansiedad como una afirmación que abarca aspectos cognitivos, de tensión y temor; aspectos fisiológicos caracterizados la activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que involucran conductas poco precisas y difícilmente adaptativas.

Por último, Cano (2002), refiere a la ansiedad como una impulso emocional que es causada por circunstancias que son vistas como peligros o amenazas. Las cuales presentan diversas respuestas ya sean cognitivas, fisiológicas y psicológicas.

Por lo tanto, la ansiedad normal es limitada en intensidad y duración, y se asocia a defensas adaptativas que permiten hacer frente a situaciones de estrés y amenaza (Gao et al., 2012).

Según Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., Pecho, J. (2001). Nivel alto presenta sensaciones de náuseas y rigidez muscular, así mismo se encuentran en estado de alerta; irritabilidad, incapacidad de concentración y resolver problemas; nivel medio de ansiedad, se caracteriza por presentar alteraciones en la alimentación, dificultad para mantenerse atento y aprender; nivel bajo posee control de impulsos, seguro de sí mismo, facilidad para tomar decisiones, buen nivel de aprendizaje y resolución de problemas

2.2.1.9. Síntomas de la Ansiedad

Ruiz, J. (2001), manifiesta que se da en tres ámbitos del individuo; por un lado como una vivencia subjetiva y por otro como una serie de síntomas fisiológicos y unas conductas observables para evitar o afrontar determinadas situaciones.

Síntomas Subjetivos: llamados correlatos cognoscitivos o psicológicos de la ansiedad, se refiere a las vivencias y sentimientos de ansiedad psíquica, manifiesta por emociones de tonalidad displacenteras como intranquilidad, temores indefinidos, aprensión, irritabilidad, impaciencia. En caso de ansiedad más grave el sentimiento es de una expectativa catastrófica como sensación de perder el control. También se produce dificultad en los procesos de atención y concentración, que secundariamente afectan al rendimiento intelectual y sobre todo a la memoria. En ocasiones, la ansiedad es tan intensa que puede llegar a producirse estados de bloqueos de pensamiento.

Síntomas Somáticos: Existe una serie de cambios fisiológicos producidos por la estimulación del sistema nervioso autónomo y que se manifiesta a través de los distintos sistemas corporales:

Sistema Cardiovascular: Taquicardia, palpitaciones, dolor precordial, extrasístoles, etc.

Sistema Respiratorio: Sensación de opresión en el pecho, suspiros, dificultad para respirar, sensación de ahogo, etc.

Sistema Digestivo: Sensación de nudo en la garganta o el estómago, dificultad al tragar, náuseas, vómitos, aerofagia, sensación de ardor, plenitud gástrica, hipermovilidad abdominal, diarrea, estreñimiento.

Sistema Genitourinario: Necesidad de orinar frecuentemente, amenorrea, menorragia, frigidez, eyaculación precoz, etc.

Sistema Neuromuscular: Tensión, dolores y molestias musculares, rigidez, rechinar de dientes, voz inestable, temblor, visión borrosa, zumbidos, hormigueros, cefalea tensional, etc.

Síntomas Neurovegetativos: Sequedad de boca, sudoración, sensación de inestabilidad (referidos como mareos o vértigos por el paciente). Derivado de un estado de Hipervigilancia se produce el insomnio, habitualmente de conciliación, con un sueño superficial.

2.2.1.10. Modelos teóricos de la Ansiedad

Según Sandín, Chorot y McNally, 2001. Al tratar el tema de la ansiedad que ha sido estudiado por diversos enfoques teóricos, que se han aproximado a una definición e intervención.

El concepto de la ansiedad se ha desarrollado frente a los prototipos imperiosos dentro del estudio de la personalidad desde las teorías rasgo-estado. Cattell y Scheier, (1961).

Dentro de las teorías de la ansiedad tenemos, al enfoque situacionista, interactivo, así como dentro de la psicología de la emoción, desde una perspectiva unitaria encontrando un concepto variado; en cuanto al punto de vista de la perspectiva del aprendizaje, a partir de un impulso, incluso hasta las variables cognitivas por parte de la teoría cognitivo-conductual.

Enfoque conductista: Wolpe, 1958. Se refiere a la ansiedad como aquellos patrones de respuestas autonómicas que forman una parte elemental de las afirmaciones de los cuerpos a los estímulos nocivos.

Para Skinner (1979), la ansiedad es el temor a un acontecimiento amenazador, es más que una posibilidad. Define a la ansiedad como un comportamiento que solo puede manifestarse, cuando una incitación se antepone de manera privada a un estímulo aversivo, con determinado tiempo para observar si se realizó algún cambio en la conducta.

Enfoque cognitivo, según Beck (1997), la define como un proceso emocional subjetivo e incómodo que se identifica por sentimientos desagradables tales como tensión, angustia, y síntomas fisiológicos como vértigo, palpitaciones cardíacas, temblor, náuseas. Además

Spielberger (1983), define la ansiedad como un cambio emocional antipático, que se produce por un estímulo externo, el cual se considera para el sujeto, como peligroso, lo que causa cambios físicos y emocionales. Finalmente Navas (1991), la define como un proceso emocional, formado por: sensaciones fisiológicas, sentimientos, conductas y reacciones. Además opina que el ser humano tiene un conjunto de retos personales, diferente al de los demás, lo que causa sentir más o menos ansiedad, por ende se puede definir que la ansiedad puede ser un miedo aprendido o innato.

2.2.2. Definición de Términos Básicos

Procrastinación:

El diccionario de la Real Academia de la lengua Española define la palabra “procrastinar”, como diferir aplazar.

Arévalo, E. (2011), sostiene que la procrastinación académica, es “una actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades ya sea en el plano académico, familiar o social – recreativo”.

Procrastinación Académica:

Ferrari (1995), quien afirma que procrastinar es la costumbre de aplazar el cumplimiento de una actividad que constantemente significa una fase de incomodidad, es decir se considera como una dificultad que no permite a las personas alcanzar la satisfacción de realizar sus actividades completamente de manera eficaz y fructífera, representando una desunión entre las capacidades y habilidades para enfrentar adecuadamente las labores y obligaciones.

Ansiedad:

García, M; Magaz, A. (2011) refiere a la ansiedad como una impulso emocional que es causada por circunstancias que son vistas como peligros o amenazas. Las cuales presentan diversas respuestas ya sean cognitivas, fisiológicas y psicológicas.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de la investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación es de tipo aplicada, no experimental; ya que el estudio llevara a cabo la aplicación de instrumentos para medir las variables, sin manipularlas, realizando solo la observación del fenómeno tal y como se da en su contexto natural, para después examinarlos.

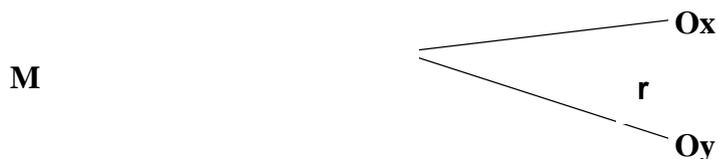
3.1.2. Diseño de la investigación

El diseño de investigación es descriptivo correlacional, pues busca describir la incidencia de las variables, para posteriormente relacionarlas por medio de la prueba estadística de análisis de correlación.

Hernández, Fernández y Baptista (2014). Explican que este diseño tiene como finalidad conocer el grado de relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables de un contexto en específico. Así mismo corresponde al método deductivo ya que parte de lo general a lo particular, elevándose a conocimientos específicos.

La representación de investigación se plantea en el siguiente diagrama:

Cuyo esquema es:



Donde:

- M** : Es la muestra
- OX** : Procrastinación Académica
- OY** : Ansiedad
- R** : Relación entre variables

3.2. Población y muestra

“La población o también denominado como universo, es el conjunto de datos que concuerdan con determinadas especificaciones” (Hernández et al. 2014, p. 174). En base a esto, la población son 150 estudiantes del primer ciclo de la escuela profesional de enfermería de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo.

La presente investigación se trabajó con una muestra no probabilística o denominado como muestra dirigida, que viene a ser un “subgrupo de la población en la que la deliberación de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las particularidades de la investigación” (Hernández et al. 2014, p. 176). Siendo la presente investigación está dirigida a estudiantes de primer ciclo de una universidad privada, se trabajará con la totalidad de la población, por lo tanto la muestra son 150 estudiantes universitarios.

Criterios de Inclusión:

Estudiantes del primer ciclo de la carrera de enfermería.

Universitarios de ambos sexos.

Alumnos que oscilen entre las edades de 16 a 17 años

Estudiantes presentes en la aplicación de los test.

Alumnos que estén matriculados en el presente ciclo académico.

Criterios de Exclusión:

Universitarios de otras carreras.

Aquellos estudiantes que no se encontraron en el día de la evaluación.

Aquellos que no respondas todos los ítems.

Estudiantes que mayores a 17 años.

3.3. Hipótesis

Hipótesis General

Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Hipótesis Específicas

Existe relación entre la dimensión motivación y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Existe relación entre la dimensión dependencia y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Existe relación entre la dimensión autoestima y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Existe relación entre la dimensión desorganización y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Existe relación entre la dimensión responsabilidad y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

3.4. Variables

Variable 1: Procrastinación Académica

Se asumirán los indicadores la escala de Procrastinación del autor Edmundo Arévalo Luna (2011), la cual fue creada en la ciudad de Trujillo, la cual comprende 50 preguntas y teniendo 5 factores, como categoría bajo, alto y medio dando un resultado a su respectiva dimensión.

Variable 2: Ansiedad

Se aplicó la escala EPANS (1998); (Escala de Magallanes de Problemas de Ansiedad), de los autores Manuel García y Ángela Magaz(de la ciudad de Madrid - España, dirigida a edades a partir de 10 años, el cual consta de 14 preguntas y teniendo como categoría nivel alto, medio y bajo.

3.5. Operacionalización de Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	ÍNDICE	INDICADORES	INSTRUMENTO
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	Motivación	ALT	Carencia total de determinación en la concreción de sus deberes y responsabilidades.	ESCALA DE PROCRASTINACIÓN.
		O		
		MEDIO	En algunas situaciones tiende a no presentar motivación para concluir sus obligaciones.	
	BAJO	Sólo en situaciones que considera poco relevantes tiende a no mostrarse motivado		
	ALTO	Siempre necesita del apoyo de alguien para llevar acabo sus tareas.		
	Dependencia	MEDIO	Necesita de los demás dependiendo de las circunstancias y la dificultad de las actividades que realice.	
	BAJO	Sólo cuando cree necesario puede solicitar ayuda, para afinar detalles.		
	Autoestima	ALTO	Alto grado de inseguridad, de	

		inaceptación de sus propias habilidades y cualidades.
	MEDIO	Su inseguridad se evidencia de forma regular al percibir que es ineficiente en aquello que realiza.
	BAJO	Sólo en situaciones en las cuales no son suficientes para afrontar las responsabilidades.
	ALTO	Carencia total de una adecuada planificación y control de lugar, tiempo y espacio para la realización de sus deberes.
Desorganización	MEDIO	De manera regular tiende a perder el control de tiempo y espacio en concreción de sus responsabilidades.
	BAJO	Ocurre sólo cuando considera que no debe planificar, por

			tener el control de la situación.	
		ALTO	Tiende en gran medida a rechazar la realización de sus obligaciones y deberes.	
	Responsabilidad	MEDIO	Rechaza alguna de las obligaciones y responsabilidades que se le asignan en base a su interés y preferencia.	
		BAJO	Centra su interés en lo más importante, lo simple lo rechaza por su escasa relevancia a lo que esté realizando.	
ANSIEDAD	Ansiedad	ALTO	Presenta sensaciones de náuseas y rigidez muscular, así mismo se encuentran en estado de alerta; irritabilidad, incapacidad de	ESCALA DE PROBLEMAS DE ANSIEDAD.

	concentración y resolver problemas.
MEDIO	Se caracteriza por presentar alteraciones en la alimentación, dificultad para mantenerse atento y aprender.
BAJO	Control de impulsos, seguro de sí mismo, facilidad para tomar decisiones, buen nivel de aprendizaje y resolución de problemas.

3.6. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Métodos de investigación

Según Hernández; et al. 2014. Para nuestra investigación se utilizó el procedimiento cuantitativo, cuyo proceso fue secuencial, puesto que se realizó la recolección de datos para comprobar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico descriptivo e inferencial, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

3.6.2. Técnicas de recolección de datos

Rodríguez (2012), manifiesta que “las técnicas son medios empleados para la recolectar información y es indispensable en el proceso de la investigación científica ya que integra la estructura de la cual se organiza la investigación”.

3.6.3. Instrumentos de recolección de datos

Sabino (2000), define que los instrumentos se conforman por “el soporte físico que se emplea para recoger la información sobre las variables en estudio, todo instrumento provoca o estimula a la presencia o manifestación de los que se pretende evaluar, conteniendo un conjunto estructurado de ítems los cuales posibilitan la obtención de información”.

INSTRUMENTO N° 1: Escala de Procrastinación del autor Edmundo Arévalo Luna (2011)

Ficha Técnica

Nombre	: Escala de Procrastinación en Adolescentes.
Autores	: Edmundo Arévalo Luna.
Administración	: Individual o Colectiva.
Duración	: Aproximadamente 15 a 20 minutos.
Nivel de aplicación	: A partir de 12 años.
Finalidad	: Identificación del grado de evitación o postergación de las actividades y responsabilidades académicas.

La escala de procrastinación en adolescentes (EPA), es una herramienta que evalúa la conducta procrastinadora entendida como la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, social y recreativo.

.La prueba, se conforma por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos los cuales son; Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Desorganización, y Evasión de la responsabilidad.

Este instrumento es de tipo Likert, en la que se plantean enunciados referidos a las acciones diarias de los adolescentes, en diversos contextos. Estos factores componen las conductas que manifiestan los comportamientos de procrastinación, y han sido seleccionados sobre la base de un análisis factorial.

Validez:

La validez de un instrumento, según Hernández et al, 2014, hace referencia al grado en que una prueba mide correctamente aquello que pretende medir, es decir que el uso sea el adecuado para lo que desee aplicarse. En tal sentido la validación, es el proceso de recopilación y valoración de la evidencia de validez (Hernández y otros, 2014; 184).

Validez de contenido

La validez de contenido, de la EPA, se recurrió a la técnica del criterio de Jueces, la cual consistió en proporcionar el cuestionario a la opinión de jueces, quienes aprobaron únicamente 105 ítems, los mismos que fueron sometidos al proceso estadístico para determinar la validez.

Validez de criterio

Para la validez de criterio realizaron la prueba piloto a 200 sujetos de la muestra, luego procesaron los datos a través del paquete estadístico incluido en Microsoft Excel, utilizando el método ítem test, teniendo como resultado que $r > 0.30$, con lo que fueron aceptados los ítems del instrumento.

Confiabilidad:

Se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach, siendo de 0.76 puntos, lo que se ubica en un nivel alto de confiabilidad.

Baremación:

La prueba utiliza baremos percentilares y eneatispos.

INSTRUMENTO N° 2: Escala de Magallanes de Problemas de Ansiedad, de los autores Manuel García y Ángela Magaz.

Ficha Técnica

Nombre	: Escala de Problemas de Ansiedad.
Autores	: Manuel García Pérez y Ángela Magaz
Administración	: Individual o Colectiva.
Duración	: Aproximadamente 5 a 10 minutos.
Nivel de aplicación	: A partir de 10 años.
Finalidad	: Valorar de manera cuantitativa la cantidad de situaciones y elementos del ámbito académico, que generan reacciones de ansiedad de manera regular en el sujeto durante un periodo de tiempo.

Validez y confiabilidad

La fiabilidad del EPANS se estableció mediante dos procedimientos: el método test – retest, para obtener la consistencia temporal y el método de Kuder – Richardson para la consistencia interna.

Posteriormente para una medida fiable de las variables consideradas, se llevó a cabo la aplicación del mismo en dos ocasiones, en las mismas condiciones de la aplicación: lugar, día de la semana, hora del día, aplicador/a, etc. Separadas por un intervalo temporal de tres semanas.

Forma de Calificación:

Para la corrección de la prueba se asigna a cada frecuencia de respuesta de cada elemento los puntos que aparecen en la parte inferior de las casillas de respuesta. Cada columna de casillas tiene debajo un número de 0 a 3, el cual se le asigna a la respuesta marcada en esa casilla. Las respuestas que corresponden a la frecuencia “NUNCA” se valorarán con cero puntos.

Las respuestas que corresponden a la frecuencia “ALGUNA VEZ” se valorarán con un punto.

Las respuestas que corresponden a la frecuencia “BASTANTES VECES”, se valorarán con dos puntos.

Las respuestas que corresponden a la frecuencia “Muchas Veces”, se valorarán con tres puntos.

Finalmente para obtener la puntuación total se suman los puntos correspondientes a cada casilla marcada.

Baremación:

La prueba utiliza baremos percentilares.

3.7. Procedimiento para la recolección de datos

Se llevó a cabo los permisos necesarios, con la directora de la Facultad de Psicología, que en coordinación con la directora de la Facultad de Enfermería facilitó el acceso a la población.

Posteriormente se realizó la aplicación de los instrumentos; Escala de Procrastinación y Escala de problemas de Ansiedad; para poder medir las variables a relacionar.

Finalmente se obtendrán los resultados los cuales serán plasmados en tablas y gráficos previamente procesados en el programa SPSS versión 22.

3.8. Procesamiento estadístico e Interpretación de los datos

Después de la aplicación de los instrumentos. Se obtuvieron los resultados de las encuestas, los cuales se procesarán mediante el programa SPSS, el cual permitirá obtener tablas estadísticas y gráficas necesarias para hacer presentadas y analizadas.

Para la comprobación de hipótesis se utilizará la prueba coeficiente de correlación de Pearson (r), esta es una prueba estadística que analiza la relación entre dos variables medidas por intervalos. El coeficiente se calculará a partir de las puntuaciones obtenidas en una muestra de nuestras dos variables.

3.9. Criterios éticos

Para nuestra investigación se tuvo en reserva los resultados de los evaluados por confiabilidad, así mismo la aplicación de los cuestionarios de procrastinación académica y ansiedad se realizará de forma anónima. Según reporte de Belmont

Respeto a las personas: esto representa por lo menos dos convicciones éticas. La primera es que todos los sujetos deben ser tratados como agentes autónomos, y la segunda, que todas las personas cuya autonomía está disminuida tienen derecho a ser protegidas.

Beneficencia: es decir, tratar a las personas de manera ética respetando sus decisiones y protegiéndolas de daño, así como también esforzándose en asegurar su bienestar.

Aplicaciones: este criterio sugiere los siguientes requerimientos: consentimiento informado, valoración de beneficios y riesgos, selección de los sujetos de investigación.

Consentimiento informado: El respeto a las personas exige que se dé a los sujetos, en la medida de sus capacidades, la oportunidad de escoger lo que les pueda ocurrir o no. Se ofrece esta oportunidad cuando se satisfacen los criterios adecuados a los que el consentimiento informado debe ajustarse.

Información: brindar al sujeto la información suficiente. Estos puntos incluyen: el procedimiento de la investigación, sus fines, riesgos y beneficios que se esperan, procedimientos alternativos.

3.10. Criterios de rigor científico

Se consideran:

Los instrumentos que se utilizarán son estandarizados. Además se puede realizar la aplicación de los instrumentos. La aplicación de datos estadísticos que nos permite generar información más precisa. Lo que permitirá aplicar a otras poblaciones de las mismas características e igual instrumento.

Confiabilidad. Grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes (Hernández, et al. 2014). Para ello se evaluará la consistencia interna de los instrumentos aplicados mediante SPSS v. 23, para la muestra local. Asimismo que ambos instrumentos poseen índices de fiabilidad aceptables por alfa de Cronbach.

Objetividad. Grado en que un instrumento es o no permeable a la influencia de los sesgos y tendencias de los investigadores que lo administran, califican e interpretan (Hernández, et al. 2014).

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas.

En la **tabla N° 1**, se observa que en un 28.7 % de la muestra presenta nivel alto de procrastinación académica y alto en ansiedad, evidenciando así una relación positiva significativa entre estas dos variables pudiendo decir que a más alto nivel de procrastinación académica también existe alto nivel de ansiedad.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986), la procrastinación académica es la tendencia a postergar frecuentemente una actividad académica, lo que genera en la persona ansiedad. Opinan el disminuir la ansiedad es la clave para controlar la procrastinación puesto que la angustia que sienten los estudiantes generalmente en etapa de exámenes, aumenta la capacidad de procrastinar.

Tabla 1

Análisis de relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Chiclayo.

Procrastinación académica								
Ansiedad	Bajo		Medio		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	6	4%	2	1.3%	0	0%	8	5.3%
Medio	11	7.3%	12	8%	10	6.7%	33	22%
Alto	26	17.3%	40	26.7%	43	28.7%	109	72.7%
Total	43	28.7%	54	38%	63	35.3%	150	100%

Pearson	
Valor	Sig.
0.238	0.013*

Nota: Población de 150 estudiantes.

* <0.05, Correlación significativa

** <0.01, Correlación altamente significativa

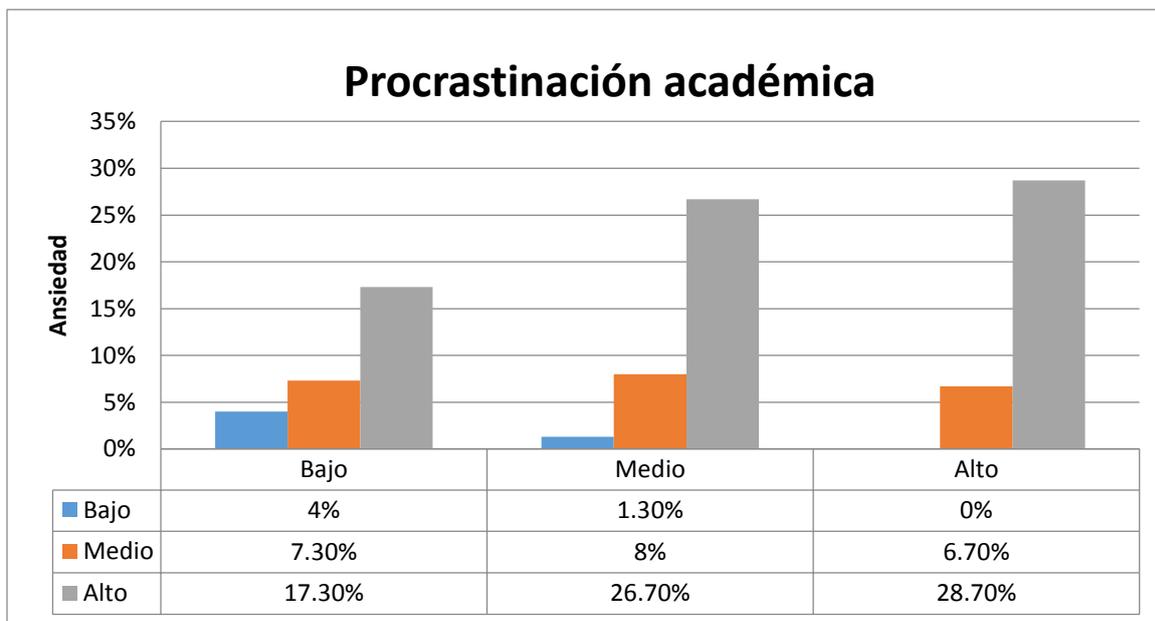


Figura 01: Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Chiclayo.

En la **Tabla N° 2** se evidencia que del total 150 estudiantes encuestados, un 72.7% presenta un nivel alto de Procrastinación académica, un 22% presenta un nivel medio Procrastinación académica y un 5.3% presenta un nivel bajo de Procrastinación académica.

Parisi y Paredes (2007), alto nivel de procrastinación, cuando los individuos no planifican la acción de postergar sino que solo dejan de hacer la tarea y dudan de su habilidad para completarla y lograr buenos resultados. Según Milgram, Batin y Mowe (1993, citado por Akinsola, Tella y Tella, 2007), nivel medio de procrastinación académica es cuando los estudiantes deciden esperar el último momento para realizar sus tareas. También Parisi y Paredes (2007), Un bajo nivel de procrastinación, manifiesta que la persona está consciente de qué es lo que posterga y porqué lo hace, también se da cuenta de sus habilidades para la realización de la tarea, sin embargo estos sujetos planifican la postergación.

Tabla 2

Análisis de los niveles de Procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Chiclayo.

Procrastinación académica		
Nivel	F	%
Bajo	8	5.3%
Medio	33	22%
Alto	109	72.7%
Total	150	100%

Nota: Población de 150 estudiantes.

* <0.05, Correlación significativa

** <0.01, Correlación altamente significativa

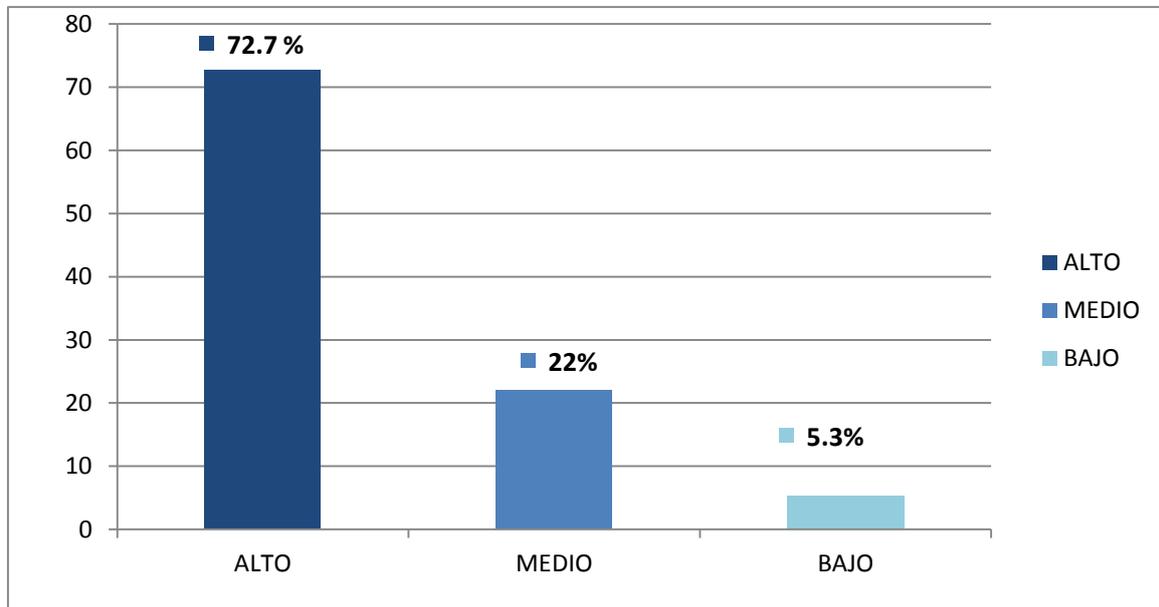


Figura 02: Niveles de Procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Chiclayo.

En la **Tabla N° 3** se observa que de total 150 estudiantes encuestados, un 35.3% presenta un nivel alto de Ansiedad; un 36% presenta un nivel medio de Ansiedad y un 28.7% presenta un nivel bajo de Ansiedad.

Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., Pecho, J. (2001). Nivel alto de ansiedad, presenta sensaciones de náuseas y rigidez muscular, así mismo se encuentran en estado de alerta; irritabilidad, incapacidad de concentración y resolver problemas. Así mismo nivel medio de ansiedad, se caracteriza por presentar alteraciones en la alimentación, dificultad para mantenerse atento y aprender. También nivel bajo de ansiedad muestra control de impulsos, seguro de sí mismo, facilidad para tomar decisiones, buen nivel de aprendizaje y resolución de problemas.

Tabla 3

Análisis de los niveles de Ansiedad en estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Chiclayo.

Ansiedad		
Nivel	F	%
Bajo	43	28.7%
Medio	54	36%
Alto	53	35.3%
Total	150	100%

Nota: Población de 150 estudiantes.

* <0.05, Correlación significativa

** <0.01, Correlación altamente significativa

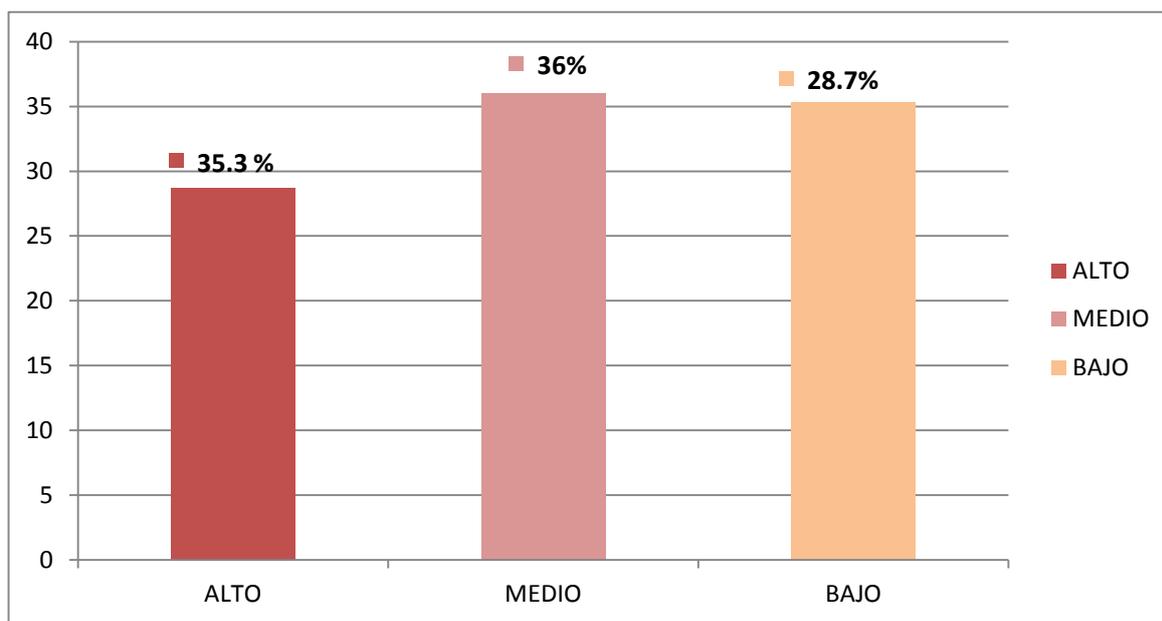


Figura 03: Análisis de los niveles de Ansiedad en estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Chiclayo.

En la tabla 4, se observa que un 17.3% de la muestra presenta nivel alto en la dimensión falta de Motivación de Procrastinación académica y alto nivel en Ansiedad, lo que evidencia una relación positiva significativa entre Procrastinación académica y ansiedad.

Coincide con **Ferrari (1995)** sugiere que una poca motivación al empezar alguna actividad va normalmente asociado de síntomas ansiosos. Así mismo con **García, M; Magaz, A. (2011)** refiere a la ansiedad como una impulso emocional que es causada por circunstancias que son vistas como peligros o amenazas. Según Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., Pecho, J. (2001), nivel de ansiedad alto, presenta sensaciones de náuseas y rigidez muscular, así mismo se encuentran en estado de alerta; irritabilidad, incapacidad de concentración y resolver problemas. Según Arévalo, E. (2011), carencia de iniciativa, falta de interés y responsabilidad para realizar sus tareas.

Tabla 4

Análisis de relación entre la dimensión Falta de motivación y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Falta de Motivación								
Ansiedad	Bajo		Medio		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	11	7.3%	21	14%	11	7.3%	43	28.7%
Medio	8	5.3%	22	14.7%	24	16%	54	36%
Alto	9	6%	18	12%	26	17.3%	53	35.3%
Total	28	18.7%	61	40.7%	61	40.7%	150	100%

Nota: Población de 150 estudiantes.

Pearson	
Valor	Sig.
0.168	0.035*

* <0.05, Correlación significativa

** <0.01, Correlación altamente significativa

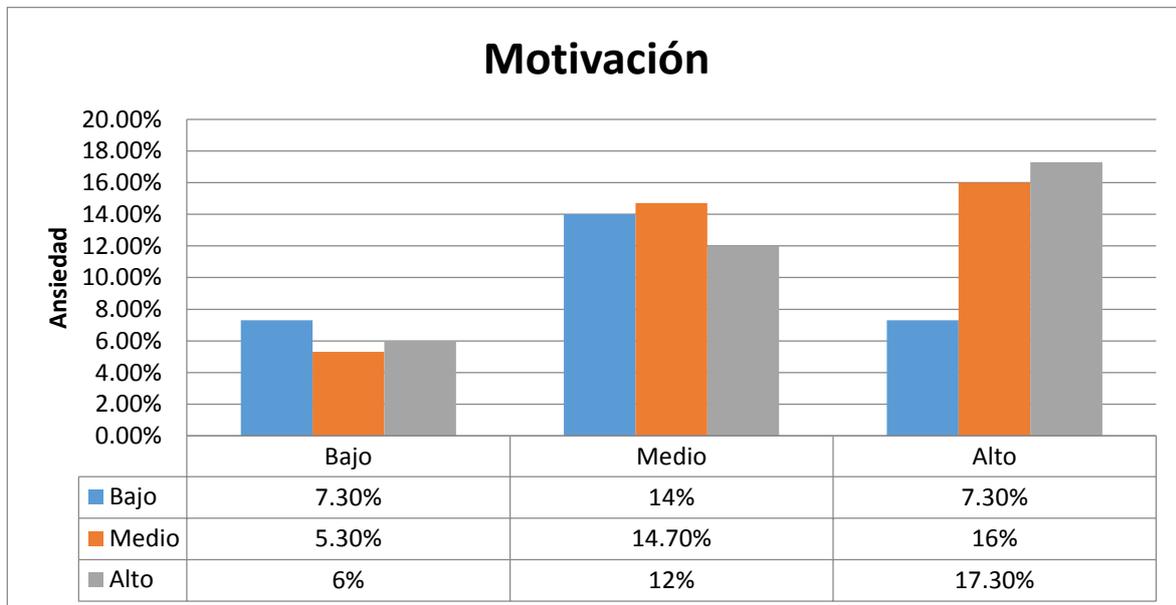


Figura 04: relación entre la dimensión Falta de motivación y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo

En la **tabla 5**, se observa que un 17.3% de la muestra presenta nivel medio en la dimensión Dependencia de Procrastinación académica y nivel medio en Ansiedad, además tras el procesamiento estadístico, con la fórmula Pearson, se encontró un valor de 0.171 y una significancia bilateral de 0.037* lo que evidencia una relación positiva significativa entre Dependencia y ansiedad.

Arévalo, E. (2011), dependencia nivel medio, necesita de los demás dependiendo de las circunstancias y la dificultad de las actividades que realice. Según Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., Pecho, J. (2001). Nivel medio de ansiedad, se caracteriza por presentar alteraciones en la alimentación, dificultad para mantenerse atento y aprender.

Tabla 5

Análisis de relación entre la dimensión dependencia y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

		Dependencia							
Ansiedad	Bajo		Medio		Alto		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Bajo	10	6.7%	17	11.3%	16	10.7%	43	28.7%	
Medio	15	10%	26	17.3%	13	8.7%	54	36%	
Alto	22	14.7%	19	12.7%	12	8%	53	35.3%	
Total	47	31.3%	62	41.3%	41	27.3%	150	100%	

Pearson	
Valor	Sig.
0.171	0.037*

Nota: Población de 150 estudiantes.

* <0.05, Correlación significativa

** <0.01, Correlación altamente significativa

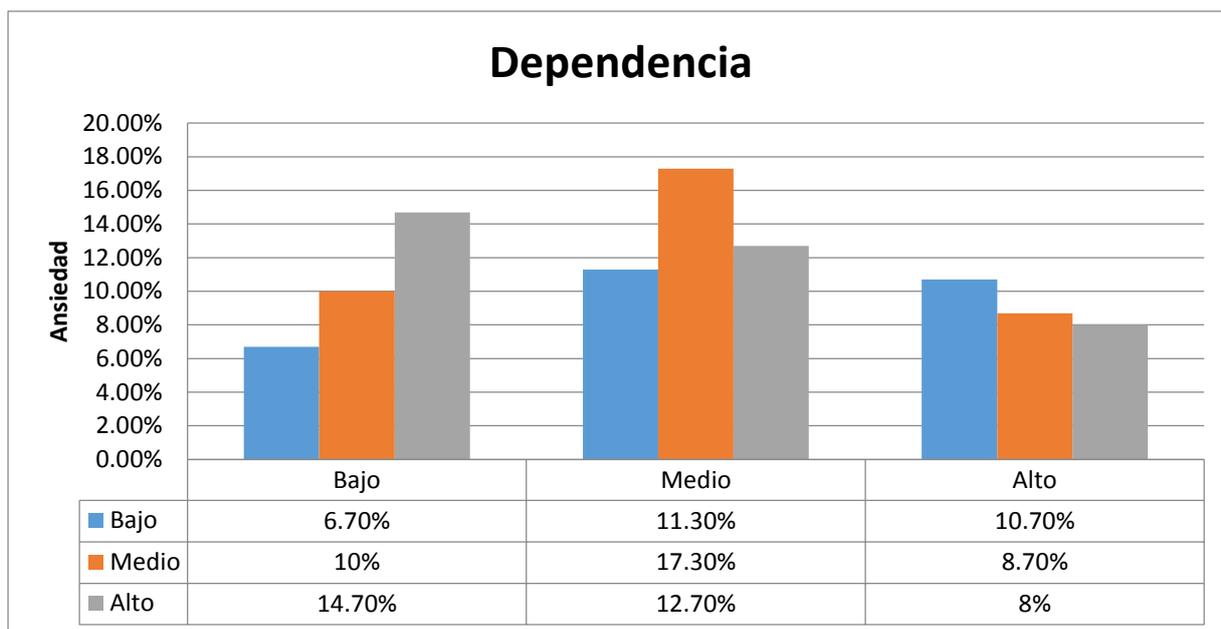


Figura 05: Relación entre la dimensión dependencia y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

En la **tabla 6**, se observa que un 20.7% de la muestra presenta un nivel bajo en la dimensión Autoestima de Procrastinación académica y un nivel alto en Ansiedad, lo que evidencia una relación negativa significativa entre Autoestima y Ansiedad.

Arévalo, E. (2011), Nivel bajo de autoestima, presenta alto grado de inseguridad, de inaceptación de sus propias habilidades y cualidades. Según Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., Pecho, J. (2001). Nivel alto de Ansiedad, presenta sensaciones de náuseas y rigidez muscular, así mismo se encuentran en estado de alerta; irritabilidad, incapacidad de concentración y resolver problemas.

Tabla 6

Análisis de relación entre la dimensión autoestima y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Autoestima								
Ansiedad	Bajo		Medio		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	15	10	16	10.7	12	8	43	28.7
Medio	25	16.7	19	12.7	10	6.7	54	36
Alto	31	20.7	15	10	7	4.7	53	35.3
Total	71	47.3	50	33.3	29	19.3	150	100

Pearson	
Valor	Sig.
-0.198	0.014*

Nota: Población de 150 estudiantes.

* <0.05, Correlación significativa

** <0.01, Correlación altamente significativa

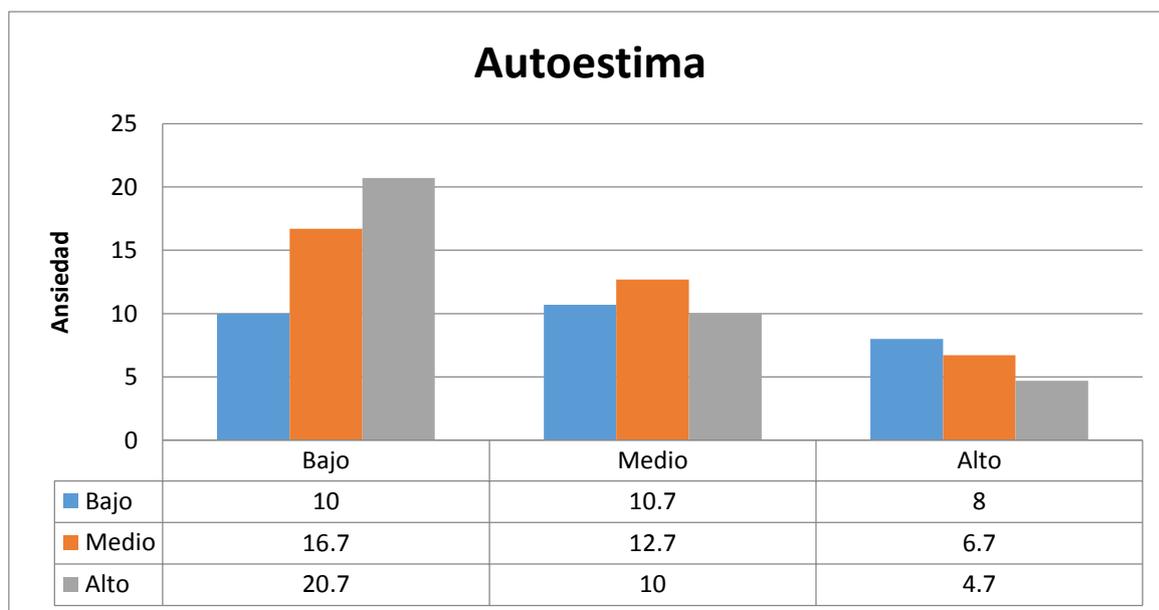


Figura 06: *Relación entre la dimensión autoestima y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.*

En la **tabla 7**, se observa que un 20.7% de la muestra presenta nivel medio en la dimensión Desorganización de Procrastinación académica y un nivel medio en Ansiedad, lo que evidencia una relación positiva altamente significativa entre Desorganización y ansiedad.

Arévalo, E. (2011), nivel medio de desorganización; de manera regular tiende a perder el control de tiempo y espacio en concreción de sus responsabilidades. Según Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., Pecho, J. (2001). Nivel medio de ansiedad, se caracteriza por presentar alteraciones en la alimentación, dificultad para mantenerse atento y aprender.

Tabla 7

Análisis de relación entre la dimensión desorganización y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Desorganización								
Ansiedad	Bajo		Medio		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	16	10.7%	19	12.7%	8	5.3%	43	25.3%
Medio	14	9.3%	31	20.7%	9	6%	54	47.3%
Alto	8	5.3%	21	14%	24	16%	53	27.3%
Total	38	25.3%	71	47.3%	41	27.3%	150	100%

Pearson	
Valor	Sig.
0.274	0.001**

Nota: Población de 150 estudiantes.

* <0.05, Correlación significativa

** <0.01, Correlación altamente significativa

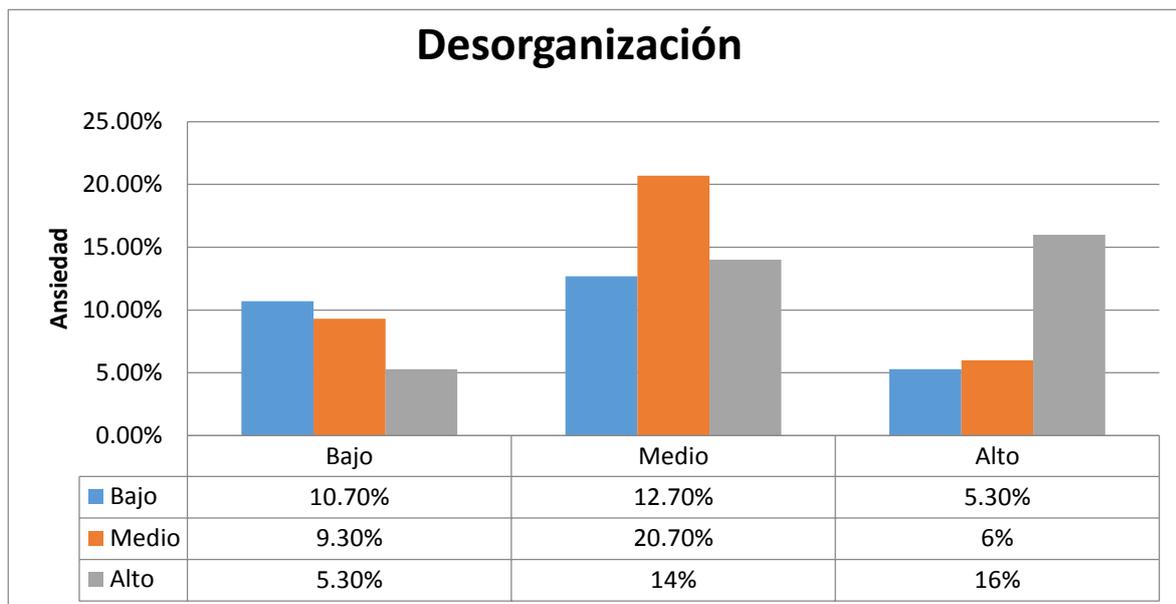


Figura 07: Relación entre la dimensión desorganización y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

En la **tabla 8**, se observa que un 19.3% de la muestra presenta nivel medio en la dimensión Responsabilidad de Procrastinación académica y un nivel medio en Ansiedad, además tras el procesamiento estadístico, con la fórmula Pearson, se encontró un valor de 0.228 y una significancia bilateral de 0.005** lo que evidencia una relación positiva altamente significativa entre Responsabilidad y ansiedad

Arévalo, E. (2011), nivel medio de Procrastinación, rechaza algunas de las obligaciones y responsabilidades que se le asignan en base a su interés y preferencia. . Según Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., Pecho, J. (2001). Nivel medio de ansiedad, se caracteriza por presentar alteraciones en la alimentación, dificultad para mantenerse atento y aprender.

Tabla 8

Análisis de relación entre la dimensión responsabilidad y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

Responsabilidad								
Ansiedad	Bajo		Medio		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	9	6%	18	12%	16	10.7%	43	28.7%
Medio	14	9.3%	29	19.3%	11	7.3%	54	36%
Alto	24	16%	19	12.7%	10	6.7%	53	35.3%
Total	47	31.3%	66	44%	37	24.7%	150	100%

Pearson	
Valor	Sig.
0.228	0.005**

Nota: Población de 150 estudiantes.

* <0.05, Correlación significativa

** <0.01, Correlación altamente significativa

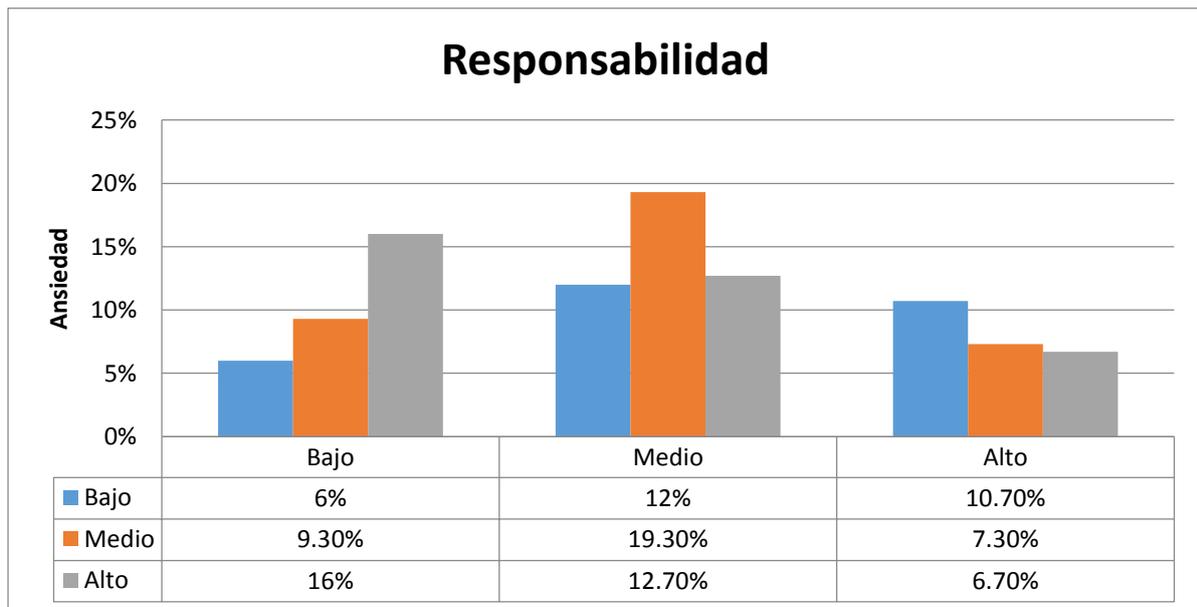


Figura 08: Relación entre la dimensión responsabilidad y la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo.

4.2. Discusión de resultados.

Este trabajo de investigación de tipo descriptivo transversal y de diseño correlacional, tuvo como finalidad u objetivo determinar la relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad, para la medición de ambas variables se utilizaron test validados y baremados para la población, los cuales fueron la Escala de Procrastinación validada por Arévalo, 2012 en la ciudad de Trujillo y la Escala de problemas de Ansiedad. Estos test fueron aplicados a una población de 150 estudiantes tanto hombres como mujeres de una Universidad privada de Chiclayo, encontrando como resultado principal relación significativa positiva entre las variables principales a un nivel de significancia de 0.05. Este resultado se asemeja al estudio realizado por Furlan et al. (2010), que en su investigación cuyo objetivo fue hallar los niveles de procrastinación y ansiedad frente a los exámenes, lo realizó con 227 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Obteniendo como resultado la correlación moderada y positiva, constando cierto consentimiento en considerar a la procrastinación como un comportamiento evitativo de afrontamiento orientado a aliviar los estados de ansiedad. Además se demostró que las dimensiones de interferencia y falta de confianza se relacionan de manera positiva con la procrastinación, pero la preocupación no se relaciona con la misma.

Dentro de los resultados específicos se encontró un 72.7% de nivel alto de procrastinación, un 17.30% de nivel alto de ansiedad con respecto a la motivación que es una dimensión de la procrastinación. Esto coincide con lo descrito por Ferrari (1995) quien sugiere que una poca motivación al empezar alguna actividad va normalmente asociado de síntomas ansiosos.

Además se evidenció relación altamente significativa entre las dimensión dependencia. con ansiedad a un nivel de significancia ($p < 0.01$). Similares resultados obtuvieron Pardo, Perilla y Salinas (2014) quienes realizaron una investigación sobre relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología. Su objetivo fue describir la correlación entre las variables. Se realizó a 100 personas entre 18 y 37 años. Como resultados se encontró que la ansiedad y procrastinación académica presenta una correlación positiva. Por lo que las conductas de procrastinación académica se correlacionan significativamente con la ansiedad, es decir a mayores rasgos de personalidad ansiosa mayor riesgo de presentar conductas de postergación de actividades y viceversa.

Por otro lado en la presente investigación se encontró que el 20.7% de los estudiantes presentan una alta ansiedad en relación a un nivel bajo de autoestima, dato relacionado, que se asemeja al estudio realizado por palomino en el 2015 quien realizó una investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes Universitarios”, su muestra estuvo conformada por 130 estudiantes de la universidad privada de Lima. Como resultado se encontró la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evoluciones en especial con los pensamientos negativos. También se encontró un 20.7% de nivel medio de ansiedad en relación a la desorganización de los estudiantes. Dato relacionado que de acuerdo con Natividad et al (2012), quien ejecuto una investigación titulada “procrastinarían previo acceso a la universidad”, cuyo objetivo determinar la prevalencia de dicho fenómeno y el malestar psicológico que provoca a 210 estudiantes de preparatoria en España. El estudio constato que más de 45% de sujetos demoran en la realización de sus trabajos e informes, y más del 35% el llevar actividades y estudiar para exámenes ya que no se sienten lo suficientemente motivados. Más del 70 % señala que las demoras en la preparación de exámenes y la realización de trabajos genera problemas.

Finalmente en esta investigación, la relación entre procrastinación y ansiedad encontramos que el 19.30% de estudiantes presentan un nivel medio de ansiedad en relación a una de sus dimensiones de la procrastinación como es la responsabilidad tal como sustenta Centurion y Elera (2014) quienes ejecutaron una investigación sobre “Niveles de procrastinación en estudiantes de instituciones educativas estatales”, su objetivo principal fue conocer la diferencia en los niveles de procrastinación en los estudiantes de dicha institución. La muestra estuvo conformada por 548 estudiantes los resultados obtenidos evidencian diferencias significativas en los niveles de procrastinación de varones con respecto a la de mujeres, es decir carecen de determinación para la corrección de deberes y responsabilidades en el caso de varones, mientras que en el caso de las mujeres su nivel fue bajo lo que significa que son personas que organizan su tiempo para la realización de sus tareas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se halló relación positiva significativa entre Procrastinación académica y ansiedad.

Se observa que el mayor número de estudiantes obtuvo un nivel alto en Procrastinación Académica.

Los resultados evidencian que el mayor número de estudiantes obtuvo un nivel medio en Ansiedad.

Se encontró relación positiva significativa entre la dimensión Motivación de Procrastinación académica y ansiedad.

Del mismo modo se halló relación positiva significativa entre Dependencia de Procrastinación académica y ansiedad.

Además, se obtuvo relación negativa significativa entre Autoestima de Procrastinación Académica y ansiedad.

Se obtuvo relación positiva altamente significativa entre Desorganización de Procrastinación Académica y ansiedad.

Finalmente, se evidenció relación positiva altamente significativa entre Responsabilidad de Procrastinación Académica y ansiedad.

5.2. Recomendaciones

Con base a los resultados se sugiere:

Que los estudiantes aumenten su nivel de motivación, con la técnica de automotivación, al trazarse metas para luego obtener una recompensa al cumplirla; así mismo a través del ejercicio tomate tu tiempo, analizar las consecuencias y beneficios del culminar una tarea a pesar del esfuerzo,

Desarrollar la capacidad de ejecución de sus responsabilidades en los estudiantes mediante la práctica del ejercicio no me quejo, consiste en la aceptación de obligación, mediante el establecer tiempo de ocio y de estudio; elaborando un horario priorizando la fecha de presentación de cada tarea.

Disminuir el nivel de Ansiedad, generando calma y tranquilidad a través de la técnica de relajación muscular, realizándose masajes y estiramientos; respiración diafragmática, es colocar una mano en el pecho y otra en el estómago; inhalar lentamente, llevándolo hacia abajo, hinchando un poco estómago, retienes el aire unos 5 segundos; sueltas el aire hundiéndolo el estómago.

Desarrollar la capacidad de organización en los estudiantes, con la realización de un cronograma actividades diarias; consta en apuntar detalladamente lo que realiza en el día; desde que despiertas hasta que duerme; con el fin de evaluar la rutina y determinar que se debe hacer primero, que después y que puede eliminar; contribuyendo a optimizar el tiempo libre.

Incrementar el nivel autoestima en los alumnos identificar sus propias habilidades, mediante técnicas de autoconcepto y autovaloración; el ejercicio de cómo me veo y como me ven los demás; así mismo el sustituir palabras desagradables por palabras agradables, me salió mal = puedo hacerlo mejor; también el apuntar las cualidades positivas y negativas, para mejorar las cualidades negativas y convertirlas en positivas.

REFERENCIAS

- Ackerman, D., & Gross, B. (2007). I can start JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing Education*, 29, 97-110. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/307222819/Autoeficacia-y-procrastinacion-academica-en-estudiantes-universitarios-de-Lima>.
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Lima, Perú. Recuperado de: <http://investigacion.usil.edu.pe/ojs/index.php?journal=pyr&page=article&op=view&path%5B%5D=26>.
- Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., Pecho, J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). *Paradigmas. Revista Psicológica de Actualización Profesional*, Vol. 2, N° 3 y 4.
- Arévalo, E. (2011). Escala de Procrastinación en Adolescentes. Trujillo.
- Arkinsola, Tella y Tella. (2007). Correlatos de la procrastinación académicas y matemáticas en los estudiantes de pregrado universitario. *Eurasia Diario de Matemáticas, la ciencia y la tecnología de la educación* 3(4), 363, 370.
- Balkis, M. y Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationships with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 18–32. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>.
- Beck, A.T. (1997). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Internacional Universities Press. Recuperado de: <http://www.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2008/Avances%20172.%20Irene%20Carrillo.pdf>.
- Binder, K (2000). Efectos de un tratamiento de procrastinación académica y el bienestar subjetivo en estudiantes procrastinadores. (Tesis de Maestría, Universidad de Carleton). Recuperado de: <http://www.nic-bnc.ca/obj/s4/f2/dsk2/ftp01/MQ57652.pdf>.

- Cano, V. A. (2002). La ansiedad. Claves para vencerla. Málaga: Arguval. Tesis Doctoral. Madrid: Universidad Complutense.
- Cano, V. A. y Miguel T. J.J. (2001). Evaluación de la Ansiedad desde un enfoque interactivo y Multidimensional: El Inventario de Situaciones y de Respuestas de ansiedad –ISRA. *Psicología Contemporánea*; 6, 14-21.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista apuntes universitarios*, 3, 95-108. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369>.
- Cattell, R. B. & Scheier, I. H (1961). The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. New York: Ronald Press.
- Cía, A. H. (2007). La ansiedad y sus trastornos. Manual diagnóstico y terapéutico (2ª ed.) Buenos Aires: Polemos. Recuperado de: http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/406_Acuna.pdf.
- Clariana, M; Cladellas, R; Badía, M & Gotzens, C. (2011). España. La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. Recuperado de: <http://www.aufop.com>.
- Cardona, L. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. Medellín, Colombia. Recuperado de: http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf.
- Centurión & Elera. (2014). Niveles de Procrastinación en estudiantes de instituciones educativas. Chiclayo.
- Chu & Choi (2005), Ausencia de autorregulación en el desempeño, tendencia a posponer actividades de un objetivo.
- Ellis, A. & Knaus, W. (1997). Vencer la procrastinación. New York: New American Library.
- Endler, N.S. y Magnusson, D. (1974). Interactionism, trait psychology, psychodynamics and situationism. Report from the Psychological Laboratories. University of Stockholm. 418.

- Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). Procrastinación y el grupo de prevención. Teoría, Investigación y Tratamiento. Nueva York: Plenum Press. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/viewFile/985/947>.
- Ferrari, J. & Díaz- Morales, J. (2007). Las percepciones de auto-concepto y la auto-presentación de procrastinadores: más evidencia. *Diario Español de Psicología*, 10 (1)
- Ferrari, J. R. y Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Furher evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>.
- Furlan et al. (2010). Procrastinación y Ansiedad Frente a los Exámenes en Estudiantes de Psicología de la Unc.
- Gao, Y., Pan, B., Sun, W., Wu, H., Wang, J. & Wang, L. (2012). Anxiety symptoms among Chinese nurses and the associated factors: A cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 12(141), 1-9. doi: 10.1186/1471-244X-12-141
- Gray, J. (1987). *The Psychology of Fear and Stress*. Cambridge: Cambridge University Press. Recuperado de: <http://www.raco.cat/index.php/Taula/article/viewFile/70913/89900>.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista L. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Editorial: Mcgraw Hill.
- Informe Belmont (1978), Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. Recuperado de: http://videocast.nih.gov/pdf/ohrp_belmont_report.pdf.
- Knaus, W. (1997). Superar el hábito de posponer. *Revista de Toxicomanías*.
- Lirio, I. (2011). Procrastinar el arte de postergar. Recuperado de: http://www.procrastinación.org/index.php?option=com_content&view.
- Miguel Tobal, J.J. (1990). La ansiedad. En Mayor, J y Pinillos, J.L. (Eds.) *Tratado de Psicología General Vol. 8. Motivación y Emoción*. Madrid: Alambra.
- Milgram, N., Sroloff, B., y Rosenbaum, M. (1988). La postergación de la vida cotidiana. *Revista de Personalidad*, 22, 197-212.
- Mischel, W. (1968). *Personality and Assessment*. New York: Wiley.

- Natividad, L y colaboradores. (2012). Procrastinación previo acceso a la universidad. Recuperado de: <http://www.uv.es/iqdocent/recursos/2013>.
- Navas (1991). Como controlar su ansiedades situaciones de evaluación o examen. Santo Domingo: Corripio.
- Palomino, R. (2015). Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6029>.
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 14(1), 31-44.
- Parisi, A. & Paredes, M. (2007). Diseño y validación de una escala de postergación activa y pasiva en el ámbito laboral. Revista de Psicología. Vol 26 (2; 31 - 58).
- Papalia, (1994). Psicología. Madrid: Editorial McGraw Hill. Recuperado de: <http://www.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2008/Avances%20172.%20Irene%20Carrillo.pdf>.
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 14(1), 31-44.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich and M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 451-502). New York: Academic Press. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>.
- Quant, M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista vanguardia psicológica. 3, 44-55.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la Lengua Española. Vigésimo Segunda edición.
- Rodríguez, R. (2012). Nociones básicas de metodología de investigación. En P. Rodríguez-Miñón Cifuentes (Ed.) Bioestadística en Ciencias de la Salud. (pp. 19 40). Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE).

- Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Afectividad, cognición y diferencias de comportamiento entre altos y bajos procrastinadores. *Diario de consulta psicológica*, 33, 387-394. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf>.
- Sabino, C. (2000) *El Proceso de Investigación*. El Cid Editor. Recuperado de: <http://www.oocities.org/es/blancasorelly/fase3/m3.html>
- Sandín, B., Chorot, P. y McNally, R.J. (2001). Anxiety sensitivity index: Normative data and its differentiation from trait anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 39.
- Sierra, J. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividad de fortaleza*, 3 (1), 10–59.
- Skinner, B. (1979). *Contingencias de reforzamiento. Un análisis teórico*. México:Trillas.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503. Recuperado de: <http://www.academia.edu/4285149>.
- Spadyn. (2009). *Clasificación de la procrastinación* (City University of New York). Recuperado de: <http://www.mindmatic.com.or/procrastinar.pdf>.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State- Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y)*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Steel, P. (2007). La naturaleza de la dilación: una revisión meta-cognitiva y teórica del fracaso del regulador autónomo por excelencia. *Boletín Psicológico*, 133 (1), 65-94.
- Stuart Mill, J. (1992) *Sobre la libertad*, Madrid: Taurus. Recuperado de: <http://www.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2008/Avances%20172.%20Irene%20Carrillo.pdf>.
- Wolpe, J. (1958). *Práctica de la terapia de la conducta*. México. Trillas. Análisis formal de la desensibilización sistemática; 9, 112-125.
- Zuckerman, M. (2002). *Personality Science*. Amer Psychological Assn. ISBN 1433808935. Recuperado de: http://www.pir.es/temas_muestra_2011/07.PERSONALIDADYDIFERENCIAL.pdf.

ANEXOS

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)
(Dr. Edmundo Arévalo Luna – Trujillo - Perú)

CUADERNILLO DE PREGUNTAS

INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los jóvenes. Lee determinadamente cada enunciado y rellena la burbujilla de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- ✓ Marca debajo de MA, cuando estés MUY DEACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de I, cuando estés de INDECISO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de MD, cuando estés MUY EN DESACUERDO con la afirmación.

**NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO,
TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS**

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.
2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades por que las considero importantes.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.

10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
22. Prefiero cumplir con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
30. Me resisto a cumplir mis tareas porque prefiero desarrollar otras actividades.
31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
33. Confió en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
35. Evito terminar mis actividades cuando me siento desganado.
36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.
39. Programo mis actividades con anticipación.

40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
45. Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.
46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.
47. Postergo mis actividades, cuando no recibo ayuda de los demás.
48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
50. No me gusta tener responsabilidades, porque estas implican esfuerzo y sacrificio.

EPANS

Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad

Autores: E. Manuel García Pérez y Ángela Magaz Lagos

Nombres y Apellidos:.....

Edad:.....

Fecha:.....

Sexo: M - F

A continuación, te presentamos una lista de cosas que te pueden suceder cuando te encuentras en tu universidad.

Deseamos que nos indiques **la frecuencia con que te ha sucedido cada una de ellas durante los dos últimos meses.**

Por favor, marca con una **X** la casilla correspondiente, de acuerdo con la siguiente escala:

N= NUNCA	AV= ALGUNA VEZ	BV= BASTANTES VECES	MV= MUCHAS VECES
-----------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------

Lee con cuidado y detenimiento cada una de las frases y contesta a todas.
GRACIAS.

DURANTE LOS DOS ÚLTIMOS MESES...	N	AV	BV	MV
Cuando estoy en la universidad me pongo nervioso/a				
Estoy tenso/a, nervioso/a, en clase				
Me pongo nervioso/a si el profesor se va de la clase				
Siento ansiedad o tensión al pasar cerca de la universidad				
Me pone nervioso/a ver los libros o cuadernos de clase				
En clase, tengo temblores o mareos				
Me pongo nervioso/a, cuando oigo hablar de tareas académicas				
Pensar en salir a la pizarra me hace sentir mal				
Me encuentro a disgusto en el patio de la universidad				
Me pongo nervioso/a al hablar con mis profesores				
Me pone nervioso/a tener que hacer algún examen o control				
En clase, empiezo a sudar o temblar, si un profesor me mira				
Noto palpitaciones si tengo que hablar en voz alta en clase				
Siento mucha ansiedad, cuando algún profesor me pregunta en clase				
	0	1	2	3

Puntuación Total: