



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE CERCADEO DE LIMA – 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autoras:

Fabiola Lissette Guerra Paredes

Ximena Rocio Bobadilla Ugaz

Asesor:

Mg. Juan Carlos Escudero Nolasco

Lima - Perú

2021

## ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Juan Carlos Escudero Nolasco, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de **PSICOLOGÍA**, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de los estudiantes:

- Guerra Paredes, Fabiola Lissette
- Bobadilla Ugaz, Ximena Rocio

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: Relación entre la Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Cercado de Lima – 20201 para aspirar al título profesional de: Psicólogas por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

---

Ing. /Lic./Mg./Dr. Nombre y Apellidos  
Asesor

## ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis de los estudiantes: Guerra Paredes, Fabiola Lissette y Bobadilla Ugaz, Ximena Rocío; para aspirar al título profesional con la tesis denominada: Relación entre la Procrastinación Académica y Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Cercado de Lima – 2021

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

**Aprobación por unanimidad**

**Aprobación por mayoría**

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

---

Ing./Lic./Dr./Mg. Nombre y Apellidos

Jurado

Presidente

---

Ing./Lic./Dr./Mg. Nombre y Apellidos

Jurado

---

Ing./Lic./Dr./Mg. Nombre y Apellidos

Jurado

## **DEDICATORIA**

Dedicado a nuestros amados padres, Rosa y Luis; José y Gladys por estar a nuestro lado brindándonos su apoyo.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a nuestra alma máter por brindarnos todos estos años de conocimiento científico y de lo que amamos.

A nuestros queridos padres por su absoluta confianza, su apoyo y su amor.

A nuestro asesor Juan Carlos Escudero Nolasco por compartirnos sus conocimientos.

## Tabla de contenidos

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS .....	2
ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS .....	3
DEDICATORIA .....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
ÍNDICE DE TABLAS .....	7
ÍNDICE DE FIGURAS .....	8
RESUMEN .....	9
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....	10
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA .....	36
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	48
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	56
REFERENCIAS .....	66
ANEXOS .....	73

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Tabla de frecuencia para la variable género</i> .....	37
<b>Tabla 2</b> <i>Tabla de frecuencia para la variable ciclo</i> .....	38
<b>Tabla 3</b> <i>Descriptivos para la variable y dimensiones de Procrastinación</i> .....	48
<b>Tabla 4</b> <i>Descriptivos para las dimensiones de la variable Ansiedad</i> .....	48
<b>Tabla 5</b> <i>Estadísticos de normalidad para la variable Procrastinación y dimensiones y Ansiedad estado – rasgo</i> .....	49
<b>Tabla 6</b> <i>Estadísticos de normalidad para las variables Procrastinación y Ansiedad estado – rasgo</i> .....	50
<b>Tabla 7</b> <i>Estadísticos de normalidad para la variable y Procrastinación y Ansiedad estado – rasgo y ciclo</i> <i>universitario</i> .....	51
<b>Tabla 8</b> <i>Prueba T de student para muestras independientes para la variable procrastinación según género</i> ..	52
<b>Tabla 9</b> <i>Estadístico U de Mann – Whitney para muestras independientes para la variable Ansiedad estado según</i> <i>género</i> .....	52
<b>Tabla 10</b> <i>Estadístico T de student para muestras independientes para la variable Ansiedad rasgo según género</i> .....	53
<b>Tabla 11</b> <i>Estadístico T de student para variables independientes Procrastinación y ciclo</i> .....	53
<b>Tabla 12</b> <i>Prueba t de student para variables independientes Ansiedad estado – rasgo y ciclo</i> .....	54
<b>Tabla 13</b> <i>Correlación entre Procrastinación y Ansiedad estado - rasgo</i> .....	54
<b>Tabla 14</b> <i>Correlación entre Autorregulación académica y Ansiedad estado - rasgo</i> .....	55
<b>Tabla 15</b> <i>Correlación entre Postergación de actividades y Ansiedad estado - rasgo</i> .....	55

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Gráfico de sectores para la variable género	37
Figura 2. Gráfico de barras para la variable ciclo	38



## RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de psicología una universidad privada del distrito de Cercado de Lima. La muestra estuvo conformada por 143 estudiantes de la carrera de psicología. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), además del Inventario de Ansiedad estado – rasgo (IDARE) Spielberger, Charles D. y Díaz Guerrero, Rogelio. Los resultados mostraron que sí existe correlación estadísticamente significativa entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo. La correlación es directa y de magnitud pequeña; es decir, a mayor procrastinación, mayor ansiedad estado ( $r = .230$ ,  $p = .006$ ), como mayor ansiedad rasgo ( $r = .235$ ,  $p = .005$ ). Entre la dimensión autorregulación de actividades y ansiedad estado – rasgo, se encontró que la correlación es negativa y de magnitud pequeña; es decir, a mayor autorregulación académica, menor ansiedad estado ( $r = -.259$ ,  $p = .002$ ), como menor ansiedad rasgo ( $r = -.270$ ,  $p = .001$ ). Además, se encontró que sí existe correlación entre la postergación de actividades con ansiedad rasgo ( $r = .185$ ,  $p = .027$ ), por lo que se interpreta que sí hay correlación. La correlación es directa y de magnitud pequeña, quiere decir que, a mayor postergación académica, mayor ansiedad rasgo. Se concluye que los estudiantes que presentan mayor nivel de procrastinación académica tienden a manifestar mayores niveles de ansiedad estado – rasgo.

**Palabras clave:** Procrastinación, procrastinación académica, ansiedad estado – rasgo.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Ingresar a la universidad tiene requisitos que deben cumplirse con éxito para alcanzar los objetivos establecidos por el estudiante. En este proceso de exigencia y afrontamiento, los aspectos cognitivos y motivacionales juegan un rol clave en la organización del comportamiento académico que ejecutan los estudiantes para llevar a cabo las actividades que la vida universitaria les solicita. (Alonso, 1995; Mas & Medinas, 2007 como se citó en Domínguez, Villegas y Centeno, 2013).

Tales tareas académicas frecuentemente pueden posponerse, lo que perjudica su cumplimiento inmediato y genera problemas personales como académicos. Esta acción de evitar, prometer hacer la tarea más tarde, excusar o justificar retrasos, y evitar la culpa frente a una actividad se refiere a la Procrastinación Académica (Onwuegbuzie, 2004; Quant & Sánchez, 2012 como se citó en Pardo, Perilla y Salinas, 2014). Este es un comportamiento que está asociado al rechazo, a las exigencias y caracterizado por una falta de gestión y responsabilidad en el ámbito académico, familiar o laboral (Pardo, Perilla & Salinas, 2014). Romo (2017) refiere que quienes procrastinan lo hacen conscientemente y les dirige a segregar más adrenalina tras ver que el tiempo queda corto para realizar la actividad y por la presión que sienten para realizarla. El autor considera que las emociones dilatorias pueden sacudir las emociones y en algunas personas las emociones positivas pueden conducir a resultados positivos, mientras que, en otras, las emociones negativas pueden obstaculizar su atención y hacer que obtengan resultados incorrectos. Del mismo modo, se refiere a la procrastinación como un mecanismo defensivo, porque esta aparece como una situación en

la que los individuos se consideran amenazantes y difíciles de enfrentar (Romo, 2017 como se citó en Castro y Rodríguez, 2018)

El Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado-Hideyo Noguchi" (2002), en su estudio epidemiológico de salud mental en Lima y Callao, señaló que la esperanza de vida general de los trastornos de ansiedad es del 20,3% en hombres y del 30,1% en mujeres. El Ministerio de Salud (2004) dijo que la prevalencia anual de los trastornos de ansiedad está en aumento. Pues, dado que muchas personas no recurren a los servicios de salud, se supone que hay un número oculto.

Con respecto a la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad, se afirma que la procrastinación a menudo impide el éxito académico porque los estudiantes a menudo sustituyen otras actividades académicas como dormir, jugar, mirar televisión, etc. (Binder, 2000), lo cual constituye una importante fuente de malestar psicológico que puede llegar a perjudicar la salud de los estudiantes (Natividad, 2014), sobre todo a incrementar el nivel de ansiedad debido a la demora en las tareas académicas. Sin embargo, dado que existen diferentes resultados de la relación de soporte, es necesario confirmar los resultados por el grado de relación existente entre estas estructuras.

Los autores Rothblum, Solomon Y Murakami (1986), Descubrieron que el retraso académico estaba relacionado con las emociones, especialmente la ansiedad y el estrés. También demostraron que los estudiantes que postergaban la prueba tenían una ansiedad alta en las pruebas y, posteriormente, tenían autopercepciones negativas sobre su estado emocional. Sin embargo, es bien sabido que el retraso de los estudiantes universitarios es común, y debido a estas investigaciones, se puede demostrar que este fenómeno no parece disminuir con el paso del tiempo. Es decir, con la mejora del nivel de aprendizaje de los

estudiantes universitarios, el grado de retraso aumenta, lo que ha causado serios problemas a los estudiantes universitarios. Asimismo, Alegre (2014) menciona que los retrasos académicos describen los patrones cognitivos y de comportamiento relacionados con el propósito de completar la tarea, y la falta de diligencia para comenzar, desarrollar y / o completar la tarea irá acompañada de ansiedad, inquietud o frustración. Según Burka y Yuen, (1983) la procrastinación y la ansiedad están estrechamente relacionadas y las personas con alta ansiedad frente a ciertas tareas u objetivos, así como las personas que están más ansiosas por la vida, tienen más probabilidades de retrasar las cosas.

## **1.2. Formulación del problema**

Por lo expuesto, el presente estudio tiene como objetivo hallar la relación entre las variables procrastinación y ansiedad de los estudiantes universitarios. Por ello, la pregunta de investigación consiste en: ¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de psicología en una universidad del distrito Cercado de Lima durante el primer semestre del año 2020?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general.**

Determinar la relación entre procrastinación académica y la ansiedad estado – rasgo en los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima durante el primer semestre del año 2021.

### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Encontrar la relación entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima.
- Encontrar la relación entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima.
- Encontrar la diferencia en la procrastinación académica según sexo en una universidad del distrito Cercado de Lima.
- Encontrar la diferencia de la ansiedad estado – rasgo según sexo en una universidad del distrito Cercado de Lima.
- Encontrar la diferencia de la procrastinación académica según ciclo en una universidad del distrito de Cercado de Lima
- Encontrar la diferencia de ansiedad estado – rasgo según ciclo en una universidad del distrito de Cercado de Lima

## **1.4. Hipótesis**

### **1.4.1. Hipótesis general.**

Sí existe correlación entre procrastinación académica y la ansiedad estado – rasgo en los estudiantes de Psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima durante el primer semestre del año 2020.

### **1.4.2. Hipótesis específicas.**

- Sí existe relación entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de Psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima.
- Sí existe relación entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de Psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima.
- Sí existe diferencia en la procrastinación académica según sexo estudiantes de Psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima.
- Sí existe diferencia en la ansiedad estado – rasgo según sexo estudiantes en una Universidad del distrito Cercado de Lima.
- Sí existe diferencia en la procrastinación académica en los estudiantes de Psicología según ciclo universitario
- Sí existe diferencia de ansiedad estado – rasgo en los estudiantes de Psicología según ciclo universitario.

### **Antecedentes**

En los últimos diez años se realizaron investigaciones que sustentan la relación entre procrastinación y ansiedad, por ejemplo Pardo, Perrillas y Salinas (2014), realizaron un estudio que tuvo como objetivo encontrar la relación entre las variables procrastinación académica y rasgo de ansiedad influenciada por algunas variables de naturaleza sociodemográfica (sexo, edad, semestre, horas académicas y horas de trabajo), relacionadas con el aplazamiento de las actividades académicas. El tipo de estudio fue transaccional y descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por estudiantes universitarios del grado de Psicología de Bogotá-Colombia; de los cuales 73 pertenecían al género femenino y 27 al género masculino y cuyas edades oscilaban entre 18 y 37 años. Los instrumentos

aplicados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario Autodescriptivo de la Ansiedad del Estado del Rasgo (IDARE). Se evidenció que las variables de ansiedad rasgo y procrastinación académica tienen una correlación estadísticamente significativa positiva ( $p < 0,01$ ). Esto significa que cuantas más actividades se pospongan, generará mayor ansiedad. También se encontraron variables sociodemográficas sin diferencias significativas en la procrastinación académica.

Onwuegbuzie (2004) realizó una investigación con 135 estudiantes de postgrado de diferentes disciplinas de la educación de la Universidad del Sur de Florida, para examinar la prevalencia de la procrastinación académica e investigar la relación que tiene con las dimensiones de la ansiedad. Se utilizó la Escala de Calificación de Ansiedad Estadística (STARS), prueba tipo Likert de 51 ítems y la Escala de evaluación de dilación estudiantil (PASS). Los resultados indican que entre el 40 y el 60% de la población casi siempre o siempre pospone actividades como estudiar para los exámenes y leer; el 41.7% casi siempre pospone las actividades de escritura. Y con respecto a la ansiedad, hubo correlaciones directas entre el miedo al fracaso y el autoconcepto, aversión a la tarea y ansiedad.

Cardona (2015) en el estudio “Relaciones Entre Procrastinación Académica y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios”, tuvo como objetivo identificar y analizar las relaciones entre el estrés académico y la procrastinación académica en los alumnos de la universidad de Antioquía. La investigación de alcance descriptivo-correlacional, de tipo transversal, se realizó desde un enfoque empírico analítico no experimental. La muestra se eligió de forma probabilística mediante un muestreo aleatorio simple, con un nivel de confianza del 93%. El tamaño de la muestra fue de 198 estudiantes (118 mujeres y 80 hombres), con edades entre los 17 y 34 años. Los estudiantes fueron incluidos en tres

categorías según el área de formación: Ciencias Médicas y de la Salud CMS, Ciencias Sociales y Humanidades CSH y Ciencias Exactas y Naturales CEN. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrés académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica PASS. En los resultados se encontraron relaciones significativas entre la conducta procrastinadora y algunas reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales relacionadas al estrés académico, como la fatiga, somnolencia, ansiedad, angustia, problemas de concentración e irritabilidad. También, se encontraron algunas diferencias significativas entre procrastinación académica y estrés académico para cada cuestionario, según las variables sexo, área de formación, nivel académico y momento de semestre en el que se encontraban los estudiantes al responder los cuestionarios.

Celis, Bustamante, Cabrera (2001), realizaron una investigación que tuvo como objetivo determinar la Ansiedad Estado (AE) y Rasgo (AR) y el Estrés Académico entre los estudiantes de Medicina Humana de primer y sexto año. El tipo de estudio fue analítico transversal, se encuestó 98 estudiantes, 53 del primero y 45 del sexto año de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en junio y julio del 2000. Se usó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo y el Inventario de Estrés Académico. En los resultados se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año (AE:  $M = 28,68$ ; AR:  $M = 22,70$ ) que en alumnos de sexto año (AE:  $M = 19,09$ ; AR:  $M = 18,84$ ), siendo estos resultados significativos (AE:  $p < 0,001$ ; AR:  $p = 0,033$ ). Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen. La conclusión fue que existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de medicina de primero que en los de sexto año.



Gil y Botello (2018), llevaron una investigación denominada “Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte”, con una muestra de 290 participantes, de los cuales el 78.6% son mujeres, el 35.8% son de la carrera de Psicología. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA). En cuanto a los resultados el 34.1% presentó ansiedad a nivel mínimo moderado; se evidencia la relación significativa entre procrastinación académica y sexo ( $p=0.02$ ), la postergación de actividades se relacionó con ansiedad ( $p=0.0005$ ) y carrera profesional ( $p=0.003$ ), además esta última se relacionó con ansiedad ( $p=0.001$ ).

Chan (2011), llevó a cabo una investigación denominada “Procrastinación Académica como Predictor en el Rendimiento Académico en Jóvenes de Educación Superior”, en la cual trabajó con 200 estudiantes de la Universidad de Lima con edades comprendidas entre 19 y 23 años; en la que se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998; Álvarez, 2010). En cuanto a los resultados se evidenció que el 51,5 % de los participantes ha tenido dificultades en diversos cursos a nivel superior. Con respecto a las conductas procrastinadoras se encontró que los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres; sin embargo, las diferencias no son significativas.

Domínguez (2017), realizó una investigación cuyo objetivo fue reportar la prevalencia de procrastinación académica en estudiantes de psicología de dos universidades privadas de Lima Metropolitana. Este estudio fue descriptivo y metodológico, la muestra estuvo formada por 517 alumnos (mujeres: 76.2%) entre 16 y 56 años, a quienes les fue aplicada la subescala Postergación de Actividades de la Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998) y Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas, a fin de evaluar

la frecuencia de procrastinación de las conductas académicas. Los resultados muestran que no existen diferencias entre hombres y mujeres ( $t= .054$ ,  $p= .957$ ), y una correlación negativa y débil entre postergar actividades y la edad ( $r= -.105$ ;  $p= .017$ ), así como que los estudiantes que no trabajan procrastinan más que aquellos que trabajan ( $t= -2.229$ ,  $p= .004$ ;  $d= .27$ ). Se utilizaron tres métodos distintos para hallar la prevalencia y que como resultado está fue significativa.

Mamani (2017), realizó una investigación con el objetivo de determinar la correlación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo, determinándose a la vez la correlación entre las dimensiones de la procrastinación académica; autorregulación académica y postergación de actividades con ansiedad-rasgo en universitarios. El diseño fue descriptivo correlacional y la muestra estuvo formada por 200 alumnos de una universidad de Lima Metropolitana. Se encontraron correlaciones muy débiles entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo, autorregulación académica y ansiedad - rasgo, postergación de actividades y ansiedad-rasgo; asimismo no se encontraron diferencias significativas entre las variables de comparación y la dimensión de postergación de actividades, pero en la dimensión autorregulación académica se hallaron diferencias en cuanto a la variable sexo.

Monzón (2013) en su estudio transversal descriptivo de la prevalencia de los niveles de ansiedad en 250 alumnos de la Universidad Abierta Interamericana y su relación con factores sociodemográficos y el rendimiento académico, utilizó como instrumento el Inventario de Ansiedad de Beck en el que se encontró una fuerte relación entre los niveles de ansiedad severos y el género en los estudiantes universitarios presentando las mujeres mayor índice de ansiedad, no se observaron diferencias en cuanto a las carreras, factores sociodemográficos, ni rendimiento académico.

Domínguez et al (2018), realizaron un estudio con el objetivo de determinar la existencia de diferencias entre hombres y mujeres con relación a como las dimensiones de la personalidad influyen sobre la procrastinación académica. La muestra estuvo conformada por 986 alumnos de entre 16 y 40 años de distintas carreras profesionales de dos universidades de la ciudad de Lima. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Big Five Inventory-15P (BFI-15P), además se puso en funcionamiento un análisis de invariancia correspondiente a un modelo de regresión estructural. De esa manera se pudo explicar que la personalidad posee un porcentaje muy significativo de variaciones de las dimensiones de la procrastinación académica. En las mujeres las dimensiones de responsabilidad y neuroticismo fueron mayores.

Durand y Cucho (2016) en la investigación “Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este, 2015” tuvieron por objetivo determinar si existe relación entre procrastinación académica y ansiedad. Este estudio fue de tipo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue de 306 estudiantes de una universidad privada de Lima, de los cuales 164 eran mujeres y 142 hombres. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) adaptado por Sanz, Vallar, De la Guía y Hernández en el 2011. En cuanto al resultado global del coeficiente de análisis de correlación de Spearman indicó que la procrastinación académica y la ansiedad tienen relación significativa ( $\rho = .220$ ,  $p = .000$ ); por ello, se concluye que los estudiantes que realizan mayor postergación de actividades académicas experimentan mayor ansiedad.

Bojórquez (2015) presentó la investigación “Ansiedad y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios” con el objetivo de determinar la asociación entre el nivel de

ansiedad clínica y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres. La muestra fue de 687 estudiantes a los que se aplicó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, durante el examen de salud mental (2012 y 2013). Se evidenció que los estudiantes que obtuvieron un puntaje de 50 o más en el “Índice de Ansiedad” fueron el grupo expuesto y los que obtuvieron un resultado normal fueron el grupo no expuesto a quienes se evaluó el rendimiento académico para determinar la asociación con el nivel de ansiedad. Los resultados evidenciaron que el rendimiento académico fue de regular/malo en el 30.9 % de los estudiantes con ansiedad clínica, frente a un 17.9 % de los estudiantes que no presentaron ansiedad, lo que es estadísticamente significativa, pues al aplicar el riesgo relativo, los estudiantes con ansiedad clínica presentan 73% más probabilidad de tener un rendimiento académico regular o malo en comparación a los estudiantes sin ansiedad (IC95% 1.25 – 2.41; valor  $p$   $\chi^2= 0.002$ ). En los varones la probabilidad de un rendimiento regular/malo, cuando presentan ansiedad clínica es mayor, llegando al 96% en comparación de los que no presentan ansiedad, lo que es también estadísticamente significativa (IC95% 1.23 – 3.12; valor  $p$   $\chi^2= 0.007$ ). En conclusión, el presente estudio, ha corroborado las relaciones entre esas variables, pues los resultados señalan que los 20 estudiantes con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad clínica.

## **Marco Teórico**

Según la Real Academia de la Lengua Española, procrastinar significa diferir o aplazar. Asimismo, este verbo proviene del latín “procrastinare” que tiene como significado “dejar un asunto para el día siguiente”. El concepto clásico de procrastinación se refiere a la pérdida de tiempo voluntaria e innecesaria o la evitación y el incumplimiento de las tareas. Este comportamiento se entiende como una característica negativa de los seres humanos. (Ferrari, Driscoll & Diaz 2007).

Para Garzón y Gil (2016), la procrastinación representa el tiempo perdido, con un aplazamiento intencional de alguna acción que se debe tomar. Para Klingsieck (citado por Garzón & Gil 2016), el alumno siempre es consciente de las repercusiones negativas de la procrastinación.

En 1751, Samuel Johnson escribió “la procrastinación es una introducción a la palabra en su diccionario en inglés, que se vuelve de uso común y afecta muchos problemas del esfuerzo humano, como el religioso, político, económico y de salud”. Según Steel (2011) la procrastinación se acompaña de estrés o ansiedad y produce infelicidad porque genera sentimientos de culpa, impulsividad y efectos negativos como relaciones disfuncionales, liderazgo deficiente, adicciones, violencia, suicidio, entre otros. Asimismo, Alba et al. (2013) dijeron que el procrastinador retrasa la tarea para evitar esta frustración y la ansiedad relacionada con su actitud. Quizás busca su ansiedad y el alivio de completar la tarea en el último minuto. Por lo tanto, las personas desean completar sus responsabilidades en un corto período de tiempo para superar la sensación de fracaso debido a la imposibilidad de lograr sus objetivos.

Para Riveros (2018) la procrastinación no es un comportamiento normal, ya que afecta su capacidad básica de productividad; es decir, la capacidad de planificar, autorregularse efectivamente y reducir su autoeficacia personal.

La procrastinación es uno de los componentes más relevantes de la comunidad universitaria. Todos los estudiantes posponen sus actividades académicas en algún momento de su formación profesional. En muchos casos, ciertos comportamientos se han convertido en el hábito de completar tareas después. Por lo general, todos los estudiantes tienden a retrasar sus tareas académicas, ya sea porque piensan que es aburrido o por la colección de trabajos, etc. Por supuesto, algunos estudiantes retrasan más que otros, pero algunos de ellos lo han puesto en práctica, incluidos los estudiantes con alto o bajo rendimiento académico. (Alegre, 2014).

Steel (2007) mencionó que la procrastinación académica es un comportamiento desadaptativo que a menudo ocurre en la población universitaria. Se estima que alrededor del 80% al 95% de los estudiantes universitarios han adoptado un comportamiento de expansión hasta cierto punto, el 75% piensa que son procrastinadores y, a veces, el 50% ha retrasado su tiempo de estudio. Aunque Domínguez, Villegas y Centeno (2014) señalaron que, al ingresar a la educación superior, una serie de requisitos que los estudiantes deben enfrentar pueden dificultar la postergación, porque aparecerán la motivación y la cognición, lo que proporcionará a los estudiantes herramientas para lograr sus objetivos.

En el contexto limeño, Arribas et al (2010) encuentran que, durante la carrera universitaria, los jóvenes involucrados en prácticas prevocacionales deben enfrentar diversas necesidades, porque estas son una parte esencial del plan de aprendizaje. Sin embargo, el trabajo semanal generalmente requiere más tiempo del que permite la universidad, y no hay suficiente

equilibrio entre estos dos aspectos de la vida estudiantil. Hoy, esto es incluso más que la experiencia laboral al ingresar al trabajo. Se considera cada vez más importante. Para los estudiantes universitarios, esto es especialmente problemático, porque la vida académica de los estudiantes universitarios se caracteriza por plazos para realizar diversas tareas. En este caso, la dilación puede manifestarse como una especie de autoacción en la universidad. (Rice, Richardson & Clark, 2012; Chabaud, Ferrand & Maury, 2010).

Rubio (2004) indica que la procrastinación es la conducta voluntaria del estudiante de sus actividades académicas, que puede ser causada por la intención del estudiante de llevar a cabo actividades académicas dentro de un período determinado, pero sin motivación o interés. Debido a las tareas, baja capacidad de autorregulación, o mostrando un alto grado de ansiedad por completar el trabajo, retrasar los ciclos relacionados con mostrar una pérdida de control sobre el comportamiento.

Según Ferrari (como se citó en Carranza y Ramírez, 2013) La procrastinación académica se refiere a actividades de evasión voluntaria, que son causadas por estudiantes que realizan tareas dentro de un cierto período de tiempo, en lugar de la motivación para realizar tareas, porque piensan que estas obligaciones son ofensivas.

García (2015) mencionó que hay un ciclo de retraso, que puede durar desde varias horas hasta varios años, dependiendo del tiempo de retraso y hay 7 pasos:

Paso 1: "Esta vez comenzaré temprano"

Paso 2: "Tengo que comenzar pronto"

Paso 3: "¿Qué pasa si no empiezo?" La ansiedad aumenta y, con ello, el número de cogniciones que se producen.

Paso 4: "Todavía tengo tiempo".

Paso 5: "Me pasa algo"

Paso 6: "La decisión final: hacer o no hacer". En este punto, se debe tomar una decisión crucial.

Opción 1: No hagas "¡No puedo soportarlo más!", "¿Por qué probarlo?"

Opción 2: "No puedo seguir esperando, esto no es tan malo", "Termínalo ahora y listo".

Paso 7: "¡Nunca más postergaré!".

Así también, Angarita (2012) indica que existen tipos de procrastinadores

- **Perfeccionista:** cree que su aplazamiento de deberes no tiene nada que ver con sus puntos de vista personales.
- **Soñador:** El que no es muy objetivo, lo que implica que está divagando continuamente.
- **Preocupado:** Alguien que está constantemente perturbado por cosas que están mal o fuera de su control.
- **Generador de crisis:** De alguna manera, te gusta experimentar la sensación de estar retrasado.
- **Desafiante:** Alguien que puede alcanzar la agresión bajo la premisa del control de terceros.
- **Ocupado:** Quien, teniendo tantas tareas pendientes, no puede terminar ninguna concretamente.
- **Relajado:** Tiende a evitar tareas que crean estrés o compromiso

También, Hsin y Nam (como se citó en Quant y Sánchez, 2012) afirman que hay varios tipos de procrastinación, pero señalan que puede dividirse en dos tipos: pasivos y activos. La característica de la deuda es que la tarea no se realiza completamente, y el activo se desempeña mejor bajo la presión de la tarea presionada y toma una decisión deliberada.



De igual manera, los autores Chun y Choi (2005, citado en Angarita, 2012) Dividen a los pacientes de procrastinación en dos categorías: pasivos y activos. Explican que los pasivos son aquellos que se sienten presionados por los deberes que deben realizar, no confían en sí mismos, muestran autocrítica y recurren a actividades de aplazamiento. Conduce a mal funcionamiento y recurre a la dilación debido a la incomodidad; y los activos son aquellos que posponen intencionalmente las actividades porque generarán mejores ideas y obtendrán mejores resultados bajo la presión del tiempo.

Por su parte, Chan (2011) Se refiere a los tipos de procrastinadores: procrastinadores ocasionales y procrastinadores diarios. En primer lugar, está relacionado con el comportamiento de expansión, que es dinámico y depende de la interacción de los individuos con sus antecedentes y tareas específicas. El segundo se refiere a un patrón de comportamiento diferido que ocurre con frecuencia y enfrenta una variedad de situaciones, incluidas sus propias tareas y actividades, porque si la persona comienza joven en una actividad retrasada, esta situación ocurrirá en otros trabajos (por ejemplo, trabajo, familia o actividades sociales).

Otra clasificación es la de los autores Ferrari, Johnson y McCown (1995, citado en Mamani, 2017) quienes refieren que existen tres tipos de procrastinadores: **el procrastinador arousal** (Se refiere a la procrastinación activa mencionados anteriormente que posponen deliberadamente su trabajo para que puedan disfrutar del trabajo bajo presión, completar el trabajo en el último minuto y obtener buenos resultados), **el procrastinador evitativo** (carecen de motivación para iniciar la actividad), y **el procrastinador decisional** (Aquellos que deciden cuándo hacer una actividad y no saben qué hacer).

Hernández (2012) muestra que hay factores de postergación y hay cinco factores básicos que hacen que los estudiantes tiendan a postergar sus actividades académicas.

- **Dificultad para el control emocional.** El fracaso en la regulación emocional puede hacer que los estudiantes se sientan infelices y afectar su capacidad para completar las tareas académicas a tiempo.
- **Desadaptación Social.** Presentar dificultades para adaptarse al contexto académico universitario, conlleva al estudiante a postergar las tareas.
- **Temor a equivocarse.** Si el estudiante muestra falta de confianza en sí mismo y miedo al fracaso, su motivación para hacer la tarea se reducirá y, por lo tanto, se retrasará.
- **Problemas Familiares.** El mal ambiente familiar afectará el estado emocional del estudiante, lo que a su vez afectará su rendimiento académico.
- **Ausencia de Hábitos de Estudio y Motivación.** Cultivar malos hábitos de aprendizaje o contraproducentes para las tareas de aprendizaje afectará la motivación de los estudiantes para aprender y, por lo tanto, afectará la ejecución de las tareas.

Existen tipos de procrastinación que:

Según Angarita (2012) La procrastinación familiar es un acto que tiene lugar en el área familiar y es un retraso voluntario en el desempeño de las responsabilidades de la casa, es decir, las personas se sienten obligadas y tienen la intención de realizar el comportamiento de la casa dentro de un cierto período de tiempo, pero no es su motivación lo que se debe al hecho de que llevan a cabo actividades designadas.

Por otro lado, Ferrari y Emmons (1995, como se citó en Angarita, 2012) se menciona que la dilación emocional es un tipo de comportamiento emocional, es decir, las personas descubrirán que experimentan una cierta emoción debido a la energía excesiva durante la dilación.

En ese sentido Salomón y Rothblum (Alvarez, 2010), Dijo que la definición de demora académica es la tendencia de descuidar las actividades hasta una determinada fecha en el futuro. La investigación muestra que al menos el 25% de los estudiantes han experimentado tales problemas, y la demora generalmente trae consecuencias académicas negativas. Por lo tanto, esto también está relacionado con bajas calificaciones y deserciones (La Forge, 2005). Adicionalmente, Ferrari y Díaz Morales (2007, como se citó en Rodríguez & Caño, 2012) indican que las personas que procrastinan tienden a tener niveles muy bajos de autoconcepto y autoestima.

Natividad (2014) considera que la dilación es un comportamiento autolimitante, lo que resultará en una pérdida de tiempo, una mayor presión y un menor rendimiento académico. Dilación significa que la persona ha planeado realizar la tarea dentro de un cierto período de tiempo, y no se ha completado por diferentes razones, por lo que indicamos que hay una tarea planificada en lugar de una tarea de ejecución.

Bandura (1977, como citó Olaz, 2001 ) propuso la teoría de la autoeficacia y mencionó que los individuos juzgarán si son aptos para completar tareas; por lo tanto, considerando sus esfuerzos y perseverancia, los individuos afectan directamente la elección de realizar tareas. La baja autoeficacia, el miedo al fracaso y la reducción de la autocompetencia son factores clave para predecir el retraso académico.

Con todo lo referido, la dilación académica se centra en la tendencia a posponer las actividades programadas relacionadas con el entorno académico, que es parte de la vida universitaria de los estudiantes y es esencial para su estudio académico.

La procrastinación académica se aplica a la ansiedad por la tarea a completar. El comportamiento diferido generalmente se considera abrumador, desafiante, peligroso o aburrido, es decir, estresante, por lo que hay razones para posponerlo en el futuro, pero la mayoría del comportamiento retrasado no superará la mejor oportunidad. (Steel, 2011).

A continuación, se presentará el marco teórico de la variable ansiedad. Según el DSM-V (p. 189) la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Vallejo (2011) mencionó que el término "ansiedad" fue utilizado por primera vez por el médico escocés Cullen en su "Resumen de Psicología Metodológica" en 1769 y más tarde en la primera línea de práctica de física.

Spielberg (1972, citado en Díaz, 2019) señaló que la ansiedad es un estado emocional desagradable caracterizado por tensión subjetiva y activación del sistema nervioso autónomo.

Además, Clark y Beck (2012) señalaron que la ansiedad es parte de la supervivencia humana, un estado emocional natural y que todos pueden tenerla a un nivel moderado, porque la ansiedad es una respuesta adaptativa a amenazas o peligros. Es decir, cuando una persona está expuesta a una situación o evento que lo considera peligroso, la ansiedad comenzará a extenderse involuntariamente. Por ejemplo, si una persona se encuentra con una serpiente venenosa, su cuerpo comenzará a experimentar estados de ansiedad y síntomas indeseables porque está en peligro de terminar con su vida. Esto significa que la ansiedad es una reacción

natural del organismo, el individuo no tiene que preocuparse por deshacerse de él, sino que aprende a controlarlo.

Además, Johnson y Melamed (1979, como se citó en Sierra, 2003) refieren que la ansiedad por definición es una respuesta adaptativa a la supervivencia y un mecanismo biológico para proteger y preservar contra posibles daños. Las reacciones de ansiedad se manifiestan a través de pensamientos peligrosos, miedos, reacciones fisiológicas y reacciones motoras.

Con lo que respecta a Cambell y Thier (2003) la ansiedad es un fenómeno común que, en circunstancias normales, mejora el rendimiento de las personas y las adapta a entornos sociales, laborales o académicos.

Además, Lazarus (1976) señala que tiene la función importante de movilizarnos ante amenazas o inquietudes, de modo que podamos tomar las medidas necesarias para evitar riesgos, eliminar riesgos, asumir riesgos o enfrentar riesgos.

Según la Asociación Psiquiátrica Americana (1975) él cree que la ansiedad es un estado de tensión que comienza con la anticipación de un evento preocupante o peligroso, y la causa puede ser incierta.

Lázaro (1976) define la ansiedad como algo que es perjudicial para las personas cuando encuentran problemas; a partir de ese momento, cuando un individuo se desborda con las herramientas necesarias para resolver conflictos, puede poner en peligro su equilibrio emocional.

Lang (2002) señaló que cuando se enfrentan a amenazas o situaciones peligrosas, las personas afectadas reaccionarán en un estado emocional; en este caso, preocúpese por la tensión que produce.

Según el diccionario de la Real Academia Española (2001), la ansiedad es un estado agitado de ritmo cardíaco o corporal y ansiedad mental, es decir, ansiedad fuerte. También se describe como una enfermedad temporal del cuerpo humano, que se caracteriza por una mayor actividad del sistema nervioso que produce estrés. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y durar en el tiempo (Spielberger, 1978).

Rizwan (2010) argumenta que la ansiedad es un sentimiento de que algo malo está por suceder, esto es normal, si hay una razón específica para esta situación, como una situación peligrosa; sin embargo, si esta persona a menudo siente esta situación sin una causa real, en cualquier caso, causará miedo y preocupación excesivos, e incluso interferirá con las tareas normales y el comportamiento social, puede encontrar el síndrome de ansiedad.

Según Spielberger (1984, como se citó en Sierra, ortega y Zubeidat, 2003) la ansiedad se define como una respuesta emocional desagradable que ocurre de acuerdo con estímulos externos. El sujeto la considera como un acosador y produce cambios fisiológicos y de comportamiento. Más tarde, a través de una combinación de experiencia y cambios fisiológicos, redefinió la ansiedad como una reacción diferente o un estado de desplazamiento de otros estados, que también incluía sentimientos de inquietud, tensión y ansiedad. (Spielberger & Rickman, 1990).

Simonov (2007) refiere que la ansiedad se expresa de una manera que desarrolla pensamientos y recuerdos. Estos incluyen errores en el proceso de obtención de nueva información, expectativas generalmente negativas, mala interpretación de la realidad, preocupaciones, pensamientos distorsionados, modos automáticos de respuesta, tendencia a verse afectados y centrarse en cosas como detalles desfavorables (Nitty Arenoso). E

interpretarlos desde el contexto para evitar el lado positivo, dificultar la concentración y dudar de los problemas de memoria en el estado de alarma.

Según la Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE 10) (OMS, 1992), La característica básica de la enfermedad es la ansiedad generalizada y persistente, que no tiene nada que ver con factores o condiciones ambientales de la ansiedad, es decir, es "ansiedad flotante". Los síntomas principales varían ampliamente, pero los síntomas más comunes son sentimientos frecuentes de nerviosismo, temblor, tensión muscular, sudoración, mareos, corazón, mareos y molestias abdominales superiores. Las personas generalmente se preocupan por los eventos con una baja probabilidad de ocurrencia, pero esta persona cree que esto puede ser una amenaza.

Con respecto a los síntomas de los trastornos de ansiedad, Puchol (2003) se señala que esto se debe a que los humanos exhiben neuroticismo o inquietud, y externamente reflejan efectos exagerados y / o infundados cuando se enfrentan a causas externas, que no son parte del comportamiento voluntario individual.

Según Reyes (2003, como se citó en Mestanza, 2019), se cree que la ansiedad se compone de tres sistemas: ejercicio, fisiología y cognición, que es el comportamiento de escape, el segundo es la existencia de síntomas físicos, el tercero es la amenaza de ideas irracionales que generan ideas poco realistas y el proceso de pensar problema.

Además, Rojas (2010, como se citó en Mestanza, 2019) refiere que existen síntomas que presenta la ansiedad:

Síntomas físicos, son producidos por una serie de estructuras cerebrales en las que la base neuropsicológica de la emoción está ocupada u orientada. Según la investigación actual, se puede decir que el hipotálamo es esencial para la expresión de las emociones. Además, los

autores señalaron que la ansiedad puede ocurrir o estar relacionada con la descarga de adrenalina que causa la taquicardia. Y dilatación de la pupila, contracción de casi todos los vasos sanguíneos, sudoración excesiva, sequedad de boca, agitación psicomotora, dificultad para respirar, tensión abdominal, náuseas, vómitos, dolor de estómago, temblor, inestabilidad al caminar, hacer ejercicio por aquí, con las manos. Y manos constantemente tocando algo TDAH global.

Síntomas psicológicos: son importantes porque se dice que la diferencia entre el dolor y la ansiedad implica neuroticismo, inquietud, abrumador, percepción de amenazas persistentes, experiencia de escape, miedos distraídos e irracionales, inseguridad, miedo, motivación irrazonable, miedo a perder el control, miedo a ser atacado, disminución de la concentración y pérdida de energía.

Síntomas de Comportamiento: El comportamiento se conoce como todo lo que el sujeto puede observar, incluido su comportamiento de alerta, vigilancia, estado de atención, reducción o falta de efectividad al realizar actividades, bloqueo emocional abrumado y dificultad para realizar tareas incapaz de comunicarse, expresiones lentas, contracción de las esquinas exteriores de los ojos, expresiones desplazadas, ceños fruncidos, cejas bajas, mejillas, mejillas rígidas, boca y mentón, tensión, contracciones, tensión de la mandíbula, problemas y gestos extraños, y la voz fluctuará a medida que cambie el tono.

En cuanto a Grandis (2009) indica que podemos diferenciar dos tipos de ansiedad:

Ansiedad Leve: Cuando el sujeto experimenta ansiedad sufre de neuroticismo a corto plazo o inquietud, que puede ser beneficioso o positivo si el sujeto se desempeña mejor bajo estrés.



Ansiedad Severa: Cuando el sujeto siente pánico, esta vista puede evitar todas sus acciones. Interfiere y desactiva sus actividades diarias, generalmente relacionadas con otros problemas de salud mental.

Mientras que para Amaro (2008) los tipos de ansiedad se clasifican en:

Fobia: Es un miedo que puede volverse tan intenso que es capaz de paralizar al individuo y que puede estar relacionado con cierta cosa o situación.

Inconsciente: También considero trastorno de ansiedad por flotación libre, caracterizada porque no tiene nada que ver con causas específicas obvias, por lo que puede afectar repentinamente al sujeto.

Pánico: Esta es una ansiedad extrema. El individuo no solo estará paralizado, sino que incluso sentirá que está muriendo, incapaz de controlarse.

Freud (1971, mencionado en Sierra, Ortega y Zubeidat) et al. (2003), sostiene que existen tres tipos de ansiedad:

Ansiedad Real, relación entre el yo y el mundo, es una advertencia para el yo avisándole de un peligro real que lo rodea.

Ansiedad Neurótica: Se origina en los impulsos cohibidos de la persona. Se caracteriza por la carencia de un objeto perturbador por lo que este está presente en el recuerdo de la persona.

Ansiedad Moral: Lo que conocemos como vergüenza. El “súper yo” amenaza al yo con la posibilidad que este pierda el auto control.

En cuanto a Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997) mencionan que existen dimensiones de ansiedad, que son ansiedad de estado (AE) y ansiedad de rasgo (AR) y hacen una diferencia entre ellos. La ansiedad se define como un estado emocional transitorio. Es decir, cambiará con el tiempo y su intensidad fluctuará; además, también se caracteriza por la exhibición de

sensaciones subjetivas, percepción consciente, tensión y ansiedad, e hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Los rasgos de ansiedad indican que la tendencia de ansiedad del sujeto es relativamente estable, por lo que el respeto por su tendencia a considerar más situaciones como una amenaza. Por lo tanto, en situaciones donde las relaciones interpersonales representan una amenaza para la autoestima, los sujetos con AR elevada tienden a responder a la AE elevada. El hecho de que las personas con diferentes AR presenten diferencias de AE correspondientes depende del grado en que una situación particular se considere una amenaza o peligro, que depende de la experiencia previa.

En este sentido, los autores Catell y Scheier (1961, citado en Montaña, 2011) crearon una teoría basada en la diferencia entre la ansiedad como rasgo y la ansiedad como estado, donde la primera preocupación era el hecho de que el individuo ha establecido una característica de ansiedad en su personalidad, lo que lo llevó a continuar amenazándose a sí mismo. La situación sexual produce una respuesta ansiosa. Y el segundo se refiere a individuos que tienden a responder ansiosa y temporal o temporalmente a esta situación. Cabe señalar que la ansiedad y los rasgos y la ansiedad como estado son similares porque pueden expresarse en niveles altos, medios o bajos, siendo la diferencia la frecuencia.

Para Domínguez, 2017; Gil, 2018; Pardo, Perilla y Salinas, (2014) es importante continuar profundizando la investigación para aclarar científicamente la asociación de variables.

El propósito de esta investigación, a modo teórico, es comprender la relación entre la procrastinación y la ansiedad de nuestros estudiantes universitarios, lo cual nos lleva a generar mayores conocimientos sobre la procrastinación en relación a otras variables como la ansiedad. Asimismo, esta investigación también se justifica práctico y socialmente, pues a partir de conocer la relación las personas encargadas de trabajar en el ámbito académico

tendrán mayores elementos de juicio para aplicar estrategias de aprendizaje o de intervención para que los estudiantes dejen de procrastinar.

## **CAPÍTULO II. METODOLOGÍA**

### **2.1. Tipo de investigación**

La presente investigación se trata de un estudio con enfoque cuantitativo que se inspira en el positivismo. Este enfoque investigativo plantea la unidad de la ciencia, es decir, la utilización de una metodología única que es la misma de las ciencias exactas y naturales (Bonilla y Rodríguez, 1997) de tipo básica, la cual se basa en descomponer el fenómeno para examinar sus elementos (que serán variables de investigación), investigar cuantitativamente y esforzarse por comprender cómo todas las partes trabajan juntas para formar un todo. (Perez Serrano, 2014). Con un diseño no experimental transversal ya que la recogida de datos se dará por única vez. Asimismo, pertenece al nivel correlacional ya que tiene como propósito conocer la relación entre las dimensiones y predecir el valor de una variable en un grupo de individuos (Hernández, Fernandez y Baptista, 2010)

### **2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)**

La población es un conjunto de unidades de análisis que son objeto de una investigación particular: personas, animales o cosas, con características comunes, en un tiempo y espacio determinado (Alarcón, 2008; Bologna, 2011; Hernández et al., 2014). En ese sentido, en esta investigación, la población estuvo constituida por jóvenes universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el distrito de Cercado de Lima.

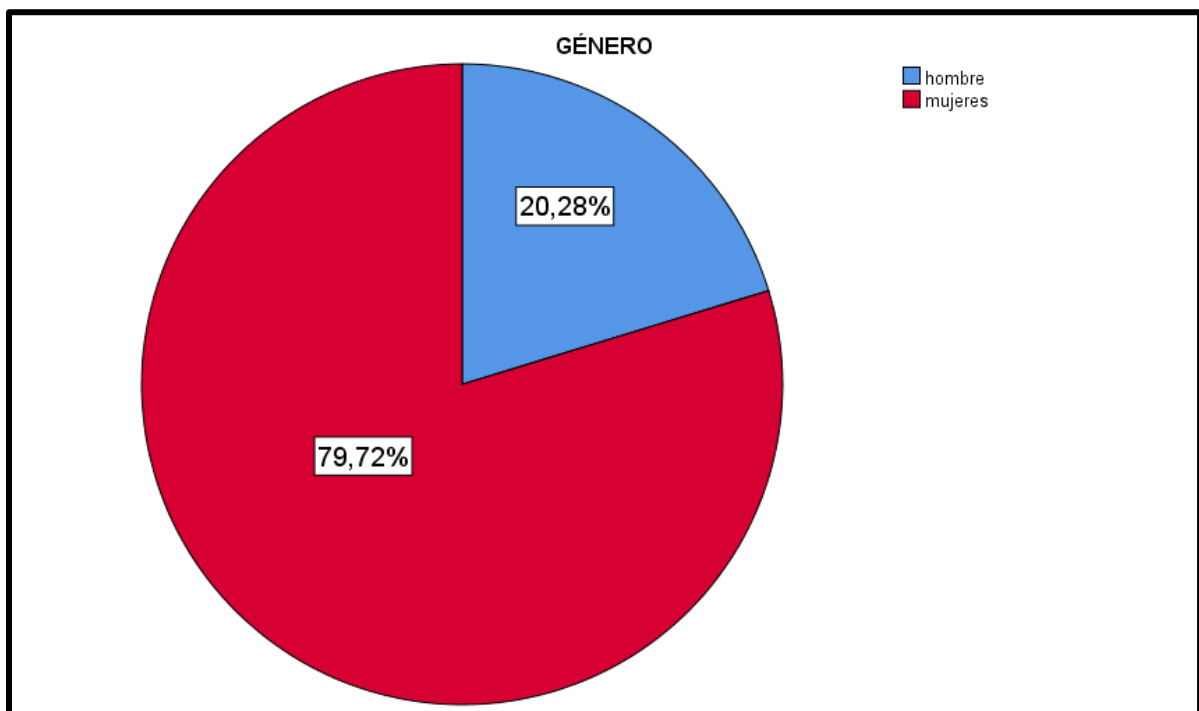
La muestra es una parte de la población, de la que se obtiene la información para el desarrollo de la investigación y sobre la cual se efectúa la medición, observación, o manipulación de las variables objeto de estudio (Alarcón, 2008; Bologna, 2011; Otzen y Manterola, 2017).

Siendo el caso que la muestra estuvo constituida por 143 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el distrito de Cercado de Lima.

Tabla 1

*Tabla de frecuencia para la variable género*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
hombre	29	20,3	20,3	20,3
mujeres	114	79,7	79,7	100,0
Total	143	100,0	100,0	



*Figura 1. Gráfico de sectores para la variable género*

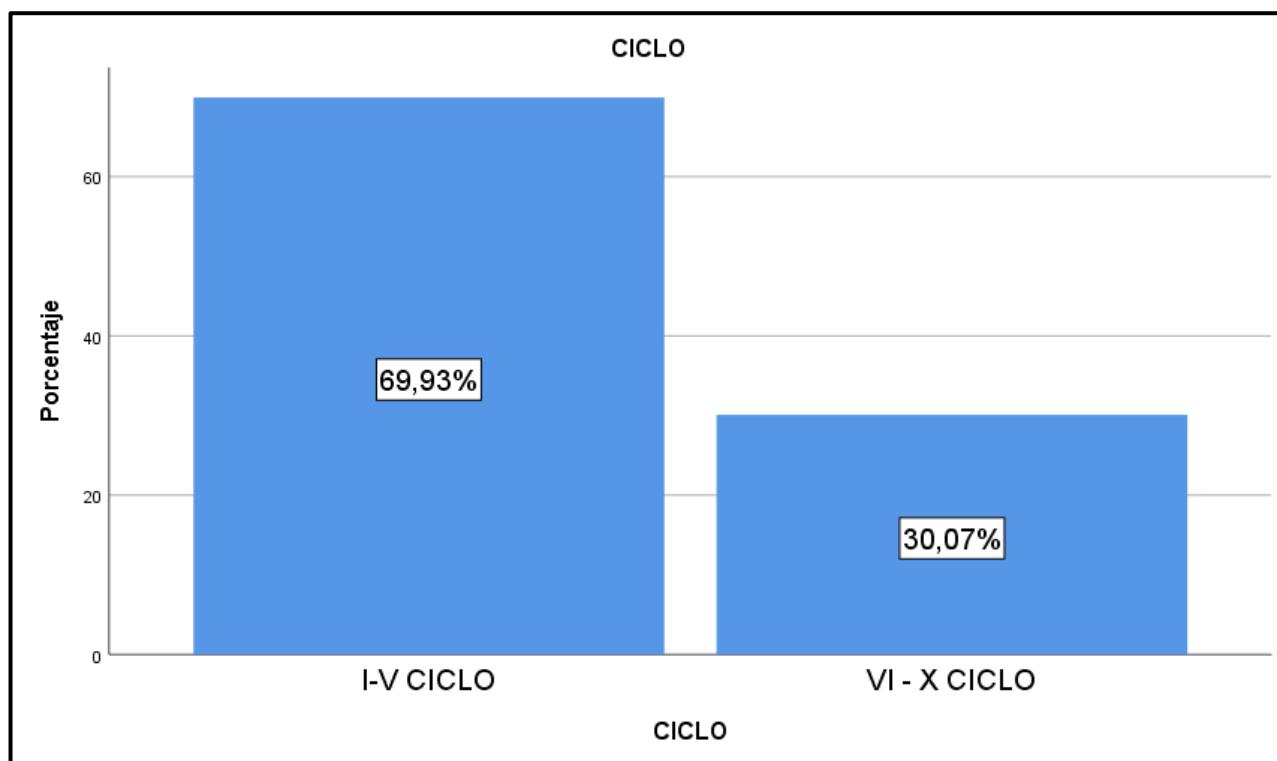
Como se aprecia en la tabla 1 y en el gráfico 1, la muestra estuvo conformada por 143 personas de las cuales las mujeres representan el 79.72% y los hombres el 20.28%.

Tabla 2

Tabla de frecuencia para la variable ciclo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
I-V CICLO	100	69,9	69,9	69,9
VI - X CICLO	43	30,1	30,1	100,0
Total	143	100,0	100,0	

Figura 2. Gráfico de barras para la variable ciclo



En el caso de variable ciclo (ver tabla 2 y gráfico 2) se contó con 69.93% de personas que pertenecen del I – V Ciclo y 30.07% pertenecen del VI –X Ciclo.

Se denomina muestreo al proceso que se realiza para obtener un subconjunto con el fin llegar a conocer ciertos rasgos de la población que se quieren estudiar (Alarcón, 2008; Bologna,

2011; Otzen y Manterola, 2017). El tipo de muestreo que se utilizó en esta investigación fue no probabilístico autoelegido, puesto que se les solicitó a los sujetos que participen voluntariamente, estando la decisión de formar parte de la muestra en la persona invitada (Bologna, 2011). Asimismo, Arroyo y Sádaba (2012) mencionan que este tipo de muestreo es el utilizado en el caso de encuestas online.

Se utilizó criterios de inclusión y exclusión para establecer nuestra muestra.

Dentro de los criterios de inclusión:

- Estar matriculado en una Universidad Privada del distrito de Cercado de Lima.
- Ser estudiante de la carrera de Psicología.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes mayores de edad.

Dentro de los criterios de exclusión:

- No ser estudiante de alguna Universidad Privada del distrito de Cercado de Lima.
- Ser estudiante de otra carrera que no sea Psicología.
- Ser menor de edad.
- Estudiantes que no acepten el consentimiento informado.
- Formularios resueltos de manera inadecuada.

### **2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos**

Se aplicó la técnica cuantitativa de la encuesta bajo la modalidad de cuestionario online. La encuesta busca obtener información de una muestra de sujetos en relación a un tema

particular. Además, al cuestionario online contiene una serie de preguntas que son respondidas por el encuestado (Arias, 2012).

Para realizar esta investigación se empleó 2 instrumentos.

A continuación, se pasa a describir los instrumentos a usarse. Para la evaluación de procrastinación se utilizará

### **Instrumento 1: Escala de procrastinación académica**

Ficha técnica

Nombre original	:	Escala de procrastinación académica (EPA)
Autor	:	Busko
Adaptación.	:	Álvarez (2010)
Procedencia	:	Canadá
Año	:	1998
Nº de ítems	:	12
Administración :	:	Individual
Duración	:	8 a 12 minutos
Finalidad	:	Evaluar el nivel de procrastinación

La Escala de Procrastinación Académica (EPA). Instrumento diseñado por Busko (1998), en la versión adaptada al castellano de Álvarez(2010) y reducida de 12 ítems (Domínguez, Villegas & Centeno, 2014) .El uso de esta prueba y en la versión reducida se justifica por el uso de estimaciones exploratorias y confirmatorias previas de la estructura factorial junto



con las características de la muestra en las que se analizó.. Todos los ítems son tipo Likert (1. Siempre- me ocurre siempre, 2. Casi siempre- me ocurre alguna vez, 3. A veces- me ocurre alguna vez 4. Pocas veces- me ocurre pocas veces o casi nunca, 5. Nunca- no me ocurre nunca). Puede ser aplicada de forma individual o grupal, el tiempo promedio de contestar el cuestionario es de 8 y 12 minutos.

Las dimensiones del instrumento son: **Autorregulación académica:** Implica la dificultad en el establecimiento de objetivos principales de aprendizaje de los estudiantes, deterioro en el proceso activo de conocer, controlar y regular tanto su pensamiento, motivación y comportamiento para alcanzar la realización de alguna actividad. **Postergación de actividades:** Retraso de actividades y/o tareas encomendadas.

Se obtuvo una validez de constructo, mediante el análisis factorial exploratorio donde el índice de Kaiser – Meyer – Olkin alcanza un valor de 0,80, lo cual indica que las variables poseen un adecuado potencial explicativo. Además, se estableció la confiabilidad mediante el estadístico de alfa de Cronbach por tener el instrumento una escala politómica, donde se obtuvo un índice de 0,80, estableciendo que existe una alta confiabilidad.

Para el presente estudio se hallaron las evidencias de validez y confiabilidad en la aplicación realizada. La validez de estructura interna se halló mediante el análisis factorial confirmatorio, el cual arrojó índices de bondad de ajuste adecuados (CFI = .938; RMSEA = .053). Mientras que, en la confiabilidad por consistencia interna se obtuvo un valor del Alfa de Cronbach aceptable (.821).

Para la evaluación de la ansiedad se utilizó:

### **Instrumento 1: Inventario de ansiedad rasgo - estado**

Ficha técnica

Nombre original	:	Inventario de ansiedad rasgo – estado (IDARE)
Autor	:	R. Gorsuch, R. Lushene, Ch. Spielberger
Procedencia	:	U.N.A.M. (México, D..F)
Año	:	1970
Nº de ítems	:	40
Administración :	:	Individual, colectiva
Duración	:	15 minutos promedio
Finalidad	:	evaluar 2 dimensiones: ansiedad rasgo-ansiedad estado.

El inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE), que consta dos escalas (ansiedad-estado y ansiedad - rasgo) Todas las afirmaciones son tipo Likert (1=casi nunca, 2=algunas veces, 3=frecuentemente y 4=casi siempre). El tiempo que tarda la resolución del inventario oscila 15 minutos.

La escala A Rasgo está conformada por ítems (7 directos y 13 inversos) en la cual se presentan afirmaciones para describir cómo se sienten generalmente las personas ante situaciones de estrés ambiental. Mide la propensión a la ansiedad; la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en A-Estado.

Por su parte, la escala A-Estado está conformado por 20 ítems (10 directos y 10 inversos) en la cual se pide a los participantes indicar cómo se sienten en situaciones específicas de

presión ambiental. Mide el nivel de ansiedad transitorio que experimentan en una situación determinada; además, evalúa los sentimientos de tensión, nerviosismo, preocupación y aprehensión que experimenta el sujeto.

La validez concurrente de la escala A- Rasgo del IDARE se obtuvo a través de las correlaciones entre esta escala y otros instrumentos que miden la ansiedad como la Escala de ansiedad (IPAT) de Cattell y Scheier (1963), la escala de ansiedad manifiesta (TMAS) de Taylor (1963) y la lista de abjetivos (AACL) de Zuckerman (1960), encontrando que dichas correlaciones eran moderadamente altas entre 0.52 y 0.83, tanto para estudiantes universitarios como para pacientes (Spielberger y Díaz – Guerrero, 1975).

La validez de la escala A – Estado se obtuvo en una muestra de 977 estudiantes (332 hombres y 645 mujeres) no graduados de la Universidad Estatal de Florida, a quienes se les aplicó esta escala bajo las instrucciones estándar (condición de norma). En seguida, se les solicitó que respondiesen la misma escala de acuerdo a cómo ellos creían que se sentirían “Inmediatamente antes de un examen final en uno de los cursos más importantes” (condición de examen). Finalmente, encontraron que la calificación promedio para la escala A – Estado era más alta en la condición de examen que en la condición de norma tanto para hombre como para mujeres, 37 corroborando la capacidad que tienen los reactivos de esta escala para discriminar entre condiciones caracterizadas por distintos grados y tipo de tensión (Spielberger y Díaz – Guerrero, 1975)

La confiabilidad del IDARE fue evaluada según el método test-retest con una población de 484 estudiantes universitarios no graduados (253 hombres y 231 mujeres). Para la escala A- Rasgo, las correlaciones de test-retest, según un intervalo de 104 días, fueron significativamente altas, variando entre 0.73 y 0.86; mientras que las correlaciones para la

escala A- Estado fueron relativamente bajas, variando entre 0.16 y 0.54. Además, debido a la naturaleza transitoria de los estados de ansiedad, se hallaron los coeficientes alfa de confiabilidad interna, que variaron entre 0.83 y 0.92 para la escala A- Estado y entre 0.86 y 0.92 para la escala A- Rasgo (Spielberger y Díaz – Guerrero, 1975). En el Perú, Anchante (1993) encontró una confiabilidad interna a través del coeficiente alfa de cronbach de 0.92 para la escala A- Estado y de 0.87 para la escala A- Rasgo.

Para el presente estudio se hallaron las evidencias de validez y confiabilidad en la aplicación realizada. La validez de estructura interna se halló mediante el análisis factorial confirmatorio, el cual arrojó índices de bondad de ajuste adecuados (CFI = .922; RMSEA = .042). Mientras que, en la confiabilidad por consistencia interna se obtuvo valores del Alfa de Cronbach aceptable para ansiedad estado (.943) y para ansiedad rasgo (.926).

#### **2.4. Procedimiento**

1. Se realizó la elección de instrumentos de acuerdo a las variables, en este caso se eligió el instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA). Instrumento diseñado por Busko (1998), en la versión adaptada al castellano de Álvarez (2010) y reducida de 12 ítems (Domínguez, Villegas & Centeno, 2014) para la variable procrastinación y el Inventario de Ansiedad, Estado – Rasgo (IDARE), que consta dos escalas (ansiedad-estado y ansiedad - rasgo) para la variable Ansiedad Estado – rasgo.
2. Se hizo la validación del instrumento IDARE mediante 6 jueces expertos en Psicología Clínica. Primero, Se recurrió a su correo electrónico para solicitar su autorización para poder enviarles el formato dónde se encontraba todos los ítems de cada prueba, así también las definiciones de las 2 variables y 4 dimensiones. Luego, fue revisado y dieron su opinión

crítica de cada uno de estos. Finalmente, este formato, lo devolvieron con todos los aspectos solicitados y sus datos personales y profesionales completos.

3. La validación de jueces se hizo por medio de V de aiken solo para la variable de ansiedad siendo seleccionados aquellos ítems de la prueba IDARE que obtuvieron un criterio superior a 0.50. (No se realizó la validación de jueces para la Escala de Procrastinación Académica (EPA) ya que existe con una versión ya aplicado a la misma población de esta investigación).
4. Se creó la versión electrónica para facilitar la participación de la población, ya que, no se pudo brindar el cuestionario personalmente por la pandemia a causa de COVID – 19.
5. Se aplicó la prueba piloto a un mínimo de 15 personas, a las cuales se recurrió luego mediante mensajes de texto para consultar sus dudas y preguntas mediante la percepción que tenían del instrumento.
6. Se corrigió la presentación, las instrucciones y algunas preguntas adicionales del cuestionario, con el aporte de todas las personas que fueron parte de la prueba piloto, ya que sus opiniones y comentarios hicieron que la prueba sea más comprensible para toda la población.
7. Se realizó la aplicación masiva, a 143 estudiantes de la carrera de Psicología, para esto, el cuestionario fue difundido por medio de las redes sociales.
8. Se realizó los estadísticos tales como estadísticos descriptivos y estadísticos inferenciales, donde se analizaron mediante los programas Jamovi y SPSS y dan como resultado tablas y gráficos de acuerdo al objetivo general y específicos, luego de obtener los datos, se llevó a cabo la interpretación de cada tabla y gráfico.

## 2.5 Aspectos éticos

Esta investigación cumple con los métodos, normas y técnicas de la American Psychological Association [APA] (2020), para garantizar y testificar la exactitud del conocimiento científico en esta investigación, no se manipularon los resultados ni se falsearon los datos recolectados en el transcurso de la etapa de recogida de datos en el campo.

Con la finalidad de proteger todos los derechos y credibilidad de los colaboradores, en el estudio se les informó y preguntó sobre el asentimiento para su contribución deliberada en la investigación, especificándoles que los resultados obtenidos se utilizaran bajo confidencialidad (anonimato), y se protegerá la reserva de sus respuestas.

Por último, para proteger los derechos de pertenencia intelectual, se consideraron las normas internacionales de la legislación vigente sobre derechos de autor en cuanto al empleo de información bibliográfica: tesis, libros, artículos científicos, revistas, folletos, dípticos, u otros y fuentes virtuales: páginas de internet, revistas arbitradas en base de datos, etc. De la misma forma cuando se presentaron tablas y figuras, se señalaron las fuentes de donde lo consiguieron citando a los autores y textos de acuerdo al estilo de redacción de la APA (2020).

Las consideraciones que se tomarón para la presente tesis son:

- Manejar el anonimato de los participantes que desarrollen los test, para que se sientan más seguros cuando lo realicen.
- Validar los instrumentos antes de aplicarlo, por medio de la validación de jueces expertos, en este caso fueron psicólogos clínicos.

- Garantizar la veracidad de los jueces con un formato completado por los mismos. Los jueces evaluarán a cada uno de los ítems a la “relevancia”, es decir que es el ítem para la dimensión. Los jueces fueron magister, con estudios especializados.
- Consentimiento informado para aquellas personas que participaran en el test. Debido a que cada persona es libre de elegir si desea participar o no. La presente investigadora no obligará ni coaccionara a los participantes en dar algún tipo de respuesta.
- Dar las indicaciones en la lengua dominante de las personas encuestadas.
- Ajustarse estrictamente a las instrucciones del manual del test.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 4.1 Análisis descriptivos

Tabla 3

*Descriptivos para la variable y dimensiones de Procrastinación.*

	N	Mín.	Máx.	Media	D.E	G1	G2
Procrastinación Académica	143	14	46	26.35	6.183	.372	-.133
Autorregulación académica	143	22	45	35.29	4.555	-.187	-.397
Postergación de actividades	143	3	15	7,64	2.333	.481	.377

Nota: N= muestra; D. E.= Desviación estándar; G1= Asimetría; G2= Curtosis.

Se observa que en la tabla 3 la media para la variable principal fue de 26.35 con una desviación estándar de 6.183; mientras que para la dimensión Autorregulación académica fue de 35.29, con una desviación estándar de 4.555 y para la dimensión Postergación de actividades fue de 7,64, con una desviación estándar de 2.333.

Tabla 4

*Descriptivos para las dimensiones de la variable Ansiedad.*

	N	Min	Máx.	Media	D.E	G1	G2
Ansiedad estado	143	17	56	35.91	8.955	.095	-.544
Ansiedad rasgo	143	20	67	41.96	10.516	.101	-.425

Nota: N= muestra; D. E.= Desviación estándar; G1= Asimetría; G2= Curtosis.

Como se aprecia en la tabla 4, la media para la dimensión Ansiedad Estado fue de 35.91, con una desviación estándar 8.955 y para Ansiedad Rasgo fue de 41.96, con una desviación estándar 10.516.



#### 4.2. Pruebas de normalidad

En el objetivo general dónde se busca encontrar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad estado – rasgo, primero se analizó la normalidad de ambas variables. Asimismo, se realizó el mismo proceso para las dimensiones de procrastinación académica, puesto que en los objetivos específicos se busca encontrar la relación entre autorregulación académica y ansiedad estado – rasgo y postergación de actividades y ansiedad estado rasgo. Para la correlación se utilizará estadísticos paramétricos o no paramétricos con r de Pearson o rho de Spearman respectivamente.

Tabla 5

*Estadísticos de normalidad para la variable Procrastinación y dimensiones y Ansiedad estado–rasgo.*

	KS	N	p
Procastinación	.073	143	.056
Autorregulación académica	.080	143	.024
Postergación de actividades	.120	143	.000
Ansiedad Estado	.058	143	.200
Ansiedad Rasgo	.043	143	.200

Nota: KS= Kolmogorov Smirnov; N= muestra; p= valor de probabilidad

En la tabla 5, debido a que  $p > 0.05$  para la variable procrastinación y para las dimensiones ansiedad estado y ansiedad rasgo, se concluye que tienen distribución normal, por lo que para la correlación general usaremos estadísticos paramétricos. Es decir, usaremos el estadístico r de Pearson. Por otro lado, la significación para las dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades fue menor a 0.05, por lo que se concluye que la prueba de hipótesis para las correlaciones se realizará con el estadístico no paramétrico rho de Spearman, puesto que, ambas dimensiones a ser correlacionadas no se ajustan a la vez a la distribución normal.

En los objetivos dónde se buscaba encontrar la diferencia de la procrastinación académica entre hombres y mujeres y ansiedad estado – rasgo entre hombres y mujeres, lo primero que se hizo fue analizar la normalidad de las variables tanto para el grupo de mujeres como para el grupo de hombres, se reportará la normalidad con el estadístico Kolmogorov-Smirnov y Shapiro Wilk debido a que es una base de datos mayor a 50 casos en el género mujer y menor a 50 casos en el género hombre.

Tabla 6

*Estadísticos de normalidad para las variables Procrastinación y Ansiedad estado– rasgo.*

	Género	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístic o	gl	p	Estadístic o	gl	p
Procrastinación	Hombre	.103	29	.200	.981	29	<b>.862</b>
Académica	Mujer	.066	114	<b>.200</b>	.978	114	.058
Ansiedad	Hombre	.217	29	.001	.915	29	<b>.023</b>
Estado	Mujer	.072	114	<b>.200</b>	.986	114	.310
Ansiedad Rasgo	Hombre	.120	29	.200	.941	29	<b>.109</b>
	Mujer	.046	114	<b>.200</b>	.992	114	.716

Nota: gl= Grado de libertad, p=valor de probabilidad

La tabla 6 nos muestra que ambas significaciones en procrastinación académica en los grupos de hombres y mujeres estuvieron por encima de 0.05, lo que significa que tanto la procrastinación para el grupo de varones como para el grupo de mujeres tiene distribución normal, por lo que en este caso se recurrirá al uso de estadísticos paramétricos. Y el estadístico que compara, dos grupos independientes, con normalidad, es el estadístico T de student para muestras independientes. Por otro lado, se puede observar que la significación en ansiedad estado para el grupo de hombre estuvo por debajo de 0.05 y para el grupo de mujeres la significación está por encima de 0.05 lo que significa que tiene distribución no normal y normal respectivamente, por lo que en este caso se recurrirá al uso de estadísticos no paramétricos. Y el estadístico que compara, dos grupos

independientes, con no normalidad, es el estadístico U de Mann – Whitney. Con respecto a la significación en ansiedad rasgo ambos géneros estuvieron por encima de 0.05, lo que significa que tanto ansiedad rasgo para el grupo de varones como para el grupo de mujeres tiene distribución normal, por lo que en este caso se recurrirá al estadístico T de student para muestras independientes.

En los objetivos dónde se buscaba encontrar la diferencia de procrastinación académica según ciclo universitario y ansiedad estado – rasgo según ciclo universitario. Lo primero que se hizo fue analizar la normalidad de la variable tanto para el grupo de I-V ciclo como para el grupo de VI – X ciclo, se reportará la normalidad con el estadístico Kolmogorov-Smirnov y shapiro Wilk debido a que es una base de datos mayor a 50 casos en el grupo de I-V ciclo y hay menor a 50 casos en el grupo de VI – X ciclo.

Tabla 7

*Estadísticos de normalidad para la variable procrastinación y ansiedad estado rasgo y ciclo universistario*

	Ciclo	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	p	Estadístico	gl	p
Procastinación académica	I-V CICLO	.063	100	<b>.200</b>	.987	100	.419
	VI-X CICLO	.119	43	.137	.976	43	<b>.497</b>
Ansiedad estado	I-V CICLO	.068	100	<b>.200</b>	.987	100	.437
	VI-X CICLO	.098	43	.200	.971	43	<b>.343</b>
Ansiedad rasgo	I-V CICLO	.044	100	<b>.200</b>	.986	100	.354
	VI-X CICLO	.078	43	.200	.986	43	<b>.871</b>

Nota: gl= Asimetría , p=valor de probabilidad

La tabla 7 nos muestra que ambas significaciones estuvieron por encima de 0.05, lo que significa que tanto procrastinación y ansiedad estado – rasgo para el grupo de I – V ciclo como para el grupo

de VI – X ciclo tiene distribución normal, por lo que en este caso se recurrirá al uso de estadísticos paramétricos. Y también se utilizará el estadístico T de student para muestras independientes.

#### 4.3 Comparaciones de grupos según género.

Tabla 8

*Prueba T de student para muestras independiente para la variable procrastinación según género.*

Variable	Medias		T Student independientes	p
	hombre	mujer		
Procrastinación académica	28.31	25.85	1.931	.056

Los resultados presentados en la tabla 8 indican que el p – valor está por encima de 0.05, es decir que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre mujeres y hombres con respecto a la procrastinación académica.

Tabla 9

*Estadística U de Mann - Whitney para muestras independiente para la variable Ansiedad estado según género.*

Variable	Rango promedio		U de Mann Whitney	p
	hombre	mujer		
Ansiedad estado	59.83	75.10	1300.000	.076

Nota: p= valor de probabilidad

En la tabla 9, se observa que el p – valor está por encima de 0.05, se concluye que no existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres con respecto a ansiedad estado.

Tabla 10

*Estadística T de student para muestras independiente para la variable ansiedad rasgo según género.*

Variable	Medias		T Student independientes	p
	hombre	mujer		
Ansiedad rasgo	40.72	40.27	-.706	.481

Nota: p= valor de probabilidad

En la tabla 10, ya que el p – valor está por encima de 0.05, se concluye que no existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres con respecto a ansiedad rasgo.

#### 4.4. Comparaciones de grupos según ciclo.

Tabla 11

*Estadística T de student para variables independiente procrastinación y ciclo.*

Variable	Medias		T Student independientes	P	d
	I-V CICLO	VI-X CICLO			
Procrastinación académica	25.10	29.26	-3.862	.000	-.704

Nota: p= valor de probabilidad; d= D de Cohen

En la tabla 11, ya que el p – valor está por debajo de 0.05, se concluye que sí existen diferencias estadísticamente significativas en la procrastinación académica según ciclo universitario. Así que, los estudiantes de VI – X ciclo presentan mayor procrastinación académica que los estudiantes de I – V ciclo. Además, en cuanto al tamaño del efecto se observó un valor en la d de Cohen de -.704, lo que refleja una magnitud mediana.

Tabla 12

*Prueba T de student para variables independiente Ansiedad estado-rasgo y ciclo.*

Variable	Medias		T Student independientes	p
	I-V CICLO	VI-X CICLO		
Ansiedad estado	36.59	34.33	1.391	.166
Ansiedad rasgo	42.87	39.84	1.590	.114

Nota: p= valor de probabilidad

En la tabla 12, ya que el p – valor está por encima de 0.05, se concluye que no existen diferencias estadísticamente significativas en ansiedad estado – rasgo según ciclo universitario.

#### 4.5. Correlaciones

Tabla 13

*Correlación entre Procrastinación y Ansiedad estado – rasgo.*

		Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Procrastinación	r	.230	.235
	P	.006	.005
	n	143	143

Nota: r= r de Pearson; p= Valor de probabilidad; n= muestra

Como se aprecia en la tabla 13, la correlación entre procrastinación y ansiedad estado y ansiedad rasgo. Cabe mencionar que una correlación estadísticamente significativa es la que muestra un valor  $p < 0.05$ . De lo anterior se puede afirmar que existe una correlación estadísticamente significativa entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo. La correlación es directa y de magnitud pequeña; es decir, los evaluados que presentan mayor procrastinación, tienden a presentar mayor ansiedad estado, como mayor ansiedad rasgo.

Tabla 14

*Correlación entre autorregulación académica y ansiedad estado –rasgo.*

		Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Autorregulación académica	r	-.259	-.270
	p	.002	.001
	N	143	143

Nota: r= Rho de Spearman; p= Valor de probabilidad; N= muestra

En la tabla 14 se puede observar que el p-valor está por debajo de 0.05, lo que nos quiere decir que sí existe correlación entre autorregulación académica y ansiedad estado – rasgo. La correlación es negativa y de magnitud pequeña, es decir, los evaluados que presentan mayor autorregulación académica, tienden a presentar menor ansiedad estado, como menor ansiedad rasgo.

Tabla 15

*Correlación entre Postergación de actividades y Ansiedad Estado – Rasgo.*

		Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Postergación de actividades	r	.145	.185*
	p	.084	.027
	N	143	143

Nota: r= Rho de Spearman; p= Valor de probabilidad; N= muestra

Se puede apreciar que en la tabla 15 el p-valor es superior a 0.05 en la correlación de postergación de actividades con ansiedad estado, eso nos quiere decir que no existe correlación con respecto a la variable y dimensión mencionada, mientras que, el p- valor con respecto a postergación de actividades con ansiedad rasgo es inferior (0,027) por lo que se interpreta que sí hay correlación. La correlación es directa y de magnitud pequeña, quiere decir que, a mayor postergación académica, mayor ansiedad rasgo.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

Según el objetivo general, determinar cuál es la relación que existe entre procrastinación y la ansiedad estado – rasgo en los estudiantes de psicología, los resultados en la tabla 13 muestran que, sí existe una relación directa entre procrastinación, es decir, a mayor procrastinación mayor ansiedad estado – rasgo ( $p= 006$ .  $p= 005$ ). Si lo comparamos con Durand y Cucho (2016) en su investigación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2015, con una muestra de 306 participantes, concluyeron que se encontró una relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ( $\rho=,220$  y  $p=,000$ ), es decir; que, a mayor postergación de las actividades académicas, mayor ansiedad. Con esto podemos decir que nuestro resultado con el de la investigación ya mencionada presentan resultados similares y poder afirmar que si los estudiantes suelen aplazar sus actividades académicas para el último momento, les genera ansiedad. Además, Alba Leonel & Hernández Falconi (2013) indica que el procrastinador pospone las tareas para evitar esta frustración y experimenta ansiedad relacionada con su actitud, quizás busca la propia ansiedad y el alivio que le produce el cumplir con la tarea en el último minuto. Así, el individuo desea completar sus responsabilidades en un periodo corto, en un esfuerzo frenético por ganarle al tiempo y superar al sentimiento de fracaso por no llegar a la meta.

En el primer objetivo específico, encontrar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología, los resultados en la tabla 14 muestra que, sí existe correlación entre autorregulación académica



y ansiedad estado – rasgo y es negativa, es decir; a mayor autorregulación académica menor ansiedad estado o a mayor autorregulación académica menor ansiedad rasgo ( $p = .002$ ;  $p = .001$ ). Estos resultados al ser comparados son igual con lo encontrado por Bojorquéz (2015) en su estudio con el título “Ansiedad y Rendimiento académico en estudiantes universitarios” concluye que las relaciones entre esas variables, señalan que los estudiantes con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad clínica. Con este resultado podemos afirmar que los estudiantes que tienen una autorregulación académica buena presentan menor nivel de ansiedad y que por el contrario los estudiantes que presentan una autorregulación académica baja presentarían mayor nivel de ansiedad. Además en La teoría de la autoeficacia de Bandura (1977), menciona que el individuo genera un juicio sobre su propia idoneidad para finiquitar faenas; por lo tanto, el individuo influye de manera directa sobre la elección de realizar o no una tarea teniendo en cuenta su esfuerzo y persistencia. La baja autoeficacia, miedo a fallar y la disminución de auto competencia son factores trascendentales en la predicción de la procrastinación académica. En este caso podemos indicar que una de las dimensiones de procrastinación que es autorregulación académica hace referencia a las acciones que se dirige a la regulación conductual en la etapa de aprendizaje, y está esta correlacionada negativamente con la ansiedad. Por lo que podemos indicar que si un estudiante organiza sus actividades escolares y las cumple, no presentará ansiedad estado y tampoco ansiedad rasgo.

En el segundo objetivo específico, encontrar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología, los resultados obtenidos en la tabla 15, se evidencia que la correlación es significativa, quiere

decir que, a mayor postergación académica, mayor ansiedad rasgo ( $p = .084$   $p = .027$ ), si lo comparamos con la investigación de Gil y Botello (2018), con 290 participantes universitarios, concluyeron que existe una correlación entre postergación de actividades y ansiedad ( $p = .00$ ). Natividad (2014) indica que la postergación de actividades es una conducta auto limitante y cuyas consecuencias derivan en aumento del estrés, pérdida de tiempo, bajo rendimiento estudiantil o si es que el individuo planificó la realización de una actividad académica en determinado lapso y por procrastinar no la concluye, entonces se verifica que sí hubo planificación, pero no hubo su ejecución. Con esto podemos indicar que efectivamente la falta de organización y el aplazamiento en cuanto la actividad académica tendrá repercusiones con respecto a la ansiedad, ya que el realizar dichas actividades a último momento desencadenará un cuadro de estrés.

En el tercer objetivo específico, encontrar la diferencia de la procrastinación entre varones y mujeres en una Universidad del distrito Cercado de Lima, los resultados en la tabla 16, se evidencia que el  $p$  – valor está por encima de 0,05, por lo que se concluye que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres con respecto a la procrastinación ( $p = .056$ ). En comparación con Domínguez (2017) en su investigación “procrastinación académica en estudiantes de psicología de dos universidades privadas de Lima Metropolitana” concluyó que los resultados muestran que no existen diferencias entre hombres y mujeres. Con esto podemos confirmar que no hay diferencias en relación con procrastinación según género. Además García (2011) halló diferencias significativas en procrastinación conductual entre chicos y chicas siendo los varones los que presentaban mayores niveles de demora, sin que existieran diferencias en procrastinación.

Por otra parte, Ferrari (1991) y Haycock, McCarty y Skay (1998) no encontraron diferencia alguna entre sexos. Por tanto, los estudios que han investigado las posibles diferencias en procrastinación académica en función del sexo de los estudiantes, arrojan resultados controvertidos.

En el cuarto objetivo específico, encontrar la diferencia de la ansiedad estado – rasgo en varones y mujeres en una Universidad del distrito de Cercado de Lima, los resultados en la tabla 17 y 18 se evidencia que el p – valor está por encima, por lo que se concluye que no son datos significativos, es decir que no existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres con respecto a ansiedad estado – rasgo ( $p = .076$ ;  $p = .481$ ). Si lo comparamos con Monzón (2013) en su estudio transversal descriptivo de la prevalencia de los niveles de ansiedad en 250 alumnos de la Universidad Abierta Iberoamericana y su relación con factores sociodemográficos y el rendimiento académico, utilizó como instrumento el Inventario de ansiedad de Beck, en donde se encontró fuerte relación entre los niveles de ansiedad severos y el género en los estudiantes universitarios, presentando las mujeres mayores índice de ansiedad. Con esta comparación podemos indicar que tenemos resultados diferentes. Además, Lazarus, (1976) indica que la ansiedad es un fenómeno que ocurre en todas las personas, tanto hombres como mujeres, en condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación a el entorno social, laboral o académico; ya que su función es movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes y, de esa manera, hacernos afrontarlo adecuadamente.

En el quinto objetivo específico, encontrar la diferencia de la procrastinación según ciclo universitario en una Universidad Privada del distrito de Cercado de Lima, los resultados en

la tabla 19, se evidencia que el p – valor está por debajo, por lo que sí existen diferencias estadísticamente significativas en la procrastinación según ciclo universitario ( $p= .000$ ). Si comparamos este resultado con la teoría de Rothblum, Solomon Y Murakami (1986), donde constataron que la procrastinación académica estaba relacionada con los correlatos emocionales, en específico con la ansiedad y estrés. Asimismo, demostraron que los estudiantes procrastinadores tenían niveles altos de ansiedad frente a exámenes, seguidos de una autopercepción negativa acerca de sus estados afectivos. Ahora bien, se sabe que la procrastinación académica es muy recurrente en los estudiantes universitarios y gracias a estas investigaciones se puede sostener que este fenómeno no parece disminuir con el tiempo; es decir que, conforme los universitarios escalan los grados de estudio, el nivel de procrastinación va aumentando y contribuyendo a un problema grave para los universitarios. Podríamos deducir que los datos con la teoría son diferentes y sí existe la posibilidad de que la diferencia entre ciclos con respecto a la procrastinación sean significativas, esto puede deberse a que en cuanto el estudiante siga avanzando en cada semestre, puede tener más responsabilidades que no solamente tengan que ver con el ámbito académico y sea una de estas causas las cuales haga que el universitario, tenga que hacer aplazamiento de lo académico ya sea por la falta de organización o por tomar como prioridad otras actividades. En el sexto objetivo, encontrar la diferencia de la ansiedad estado - rasgo según ciclo universitario en una Universidad Privada del distrito de Cercado de Lima, los resultados en la tabla 20, evidencia que el p – valor está por encima, por lo que se concluye que no son datos significativos, es decir que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ciclo universitario con respecto a ansiedad estado - rasgo ( $p= 1.391$ ;  $p= 1.590$ ). Sin embargo, Celis et al. (2001) indican que existe una relación inversa entre la ansiedad y el número de

año cursado en la universidad. Esto quiere decir que, a mayor tiempo de estancia en la universidad, los niveles de ansiedad son menores, con esto podríamos inferir que en relación al resultado de dicho objetivo y teniendo en cuenta lo ya mencionado los datos son diferentes y podríamos considerar el hecho de que los niveles de ansiedad estado – rasgo son mayores en los primeros ciclos y conforme avancen el semestre en la universidad el nivel de ansiedad irá disminuyendo. Por otro lado, existe la posibilidad que la ansiedad puede llegar a ser beneficiosa, siempre y cuando, esté presente de manera equilibrada; ya que, de alguna manera u otra, ayuda a lidiar con las tareas constantes que aparecen en el contexto universitario. No obstante, según Domínguez et al (2014) señalaron que, al ingresar a la educación superior, una serie de requisitos que los estudiantes deben enfrentar pueden dificultar la postergación, porque aparecerán la motivación y la cognición, lo que proporcionará a los estudiantes herramientas para lograr sus objetivos.

Asimismo, se debe hacer hincapié en que el estudio presenta algunas limitaciones, entre estas se encuentra el tamaño de la muestra de la presente investigación fue de 143, a diferencia de otras investigaciones que tuvieron una muestra de alrededor de 300 participantes. Asimismo, la recolección de datos fue brindada a través de una plataforma virtual por la coyuntura social a causa de la pandemia por COVID-19, por lo tanto, no hay control de la situación de evaluación que sí se da en una evaluación presencial. Además, el muestreo no probabilístico utilizado no permite la generalización de resultados.

Finalmente, luego de analizar tanto los resultados como las limitaciones es que se concluye que la presente investigación presenta un aporte al campo de la Psicología, y específicamente en el tema de procrastinación y ansiedad estado – rasgo; dado que, a partir de lo encontrado,

ayuda a generar nuevos estudios que precisen ahondar más en los aspectos del ámbito académico relacionadas con la salud mental.

## **4.2 Conclusiones**

En base al objetivo general, se encontró que sí existe una relación directa entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo; es decir, los evaluados que presentan mayor procrastinación, tienden a presentar mayor ansiedad estado – rasgo y esto es avalado por lo que indica Sánchez (2010), afirma que la ansiedad y la procrastinación académica se relacionan de forma significativa, tomando en cuenta que el comportamiento de procrastinación académica no solo se entiende como una falta de competencia en la gestión del tiempo dedicado al estudio y a concluir la labor de forma eficaz, sino que, la ansiedad se consideraría como una causa relevante sumada a la percepción de un estresor, como una exigencia académica, lo que genera en los sujetos respuestas emocionales que se caracterizan como un malestar.

En base al primer objetivo específico de la investigación, se encontró que sí existe relación negativa buena entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad estado – rasgo; es decir, que los participantes que presentan mayor autorregulación académica, tienden a presentar menor ansiedad estado – rasgo. Este resultado lo podemos avalar con la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977), menciona que el individuo genera un juicio sobre su propia idoneidad para finiquitar faenas; por lo tanto, el individuo influye de manera directa sobre la elección de realizar o no una tarea teniendo en cuenta su esfuerzo y persistencia. La baja autoeficacia, miedo a fallar y la disminución de auto competencia son factores trascendentales en la predicción de la procrastinación académica. En este caso podemos

indicar que una de las dimensiones de procrastinación que es autorregulación académica hace referencia a las acciones que se dirige a la regulación conductual en la etapa de aprendizaje, y está esta correlacionada negativamente con la ansiedad.

En el segundo objetivo específico, encontrar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima el resultado fue que sí existe una correlación entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad estado – rasgo, esto lo podemos respaldar con lo que refiere Natividad (2014) indica que La procrastinación es una conducta auto limitante y cuyas consecuencias derivan en aumento del estrés, pérdida de tiempo, bajo rendimiento estudiantil o si es que el individuo planificó la realización de una actividad académica en determinado lapso y por procrastinar no la concluye, entonces se verifica que sí hubo planificación, pero no hubo su ejecución.

En el tercer objetivo específico, encontrar la diferencia de la procrastinación entre varones y mujeres en una Universidad del distrito Cercado de Lima, el resultado fue que no existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres con respecto a la procrastinación, basándonos en lo que indican Ferrari (1991) y Haycock, McCarty y Skay (1998) no encontraron diferencia alguna entre sexos. Por tanto, los estudios que han investigado las posibles diferencias en procrastinación académica en función del sexo de los estudiantes arrojan resultados controvertidos.

En el cuarto objetivo específico, Encontrar la diferencia de la ansiedad estado – rasgo en varones y mujeres en una Universidad del distrito Cercado de Lima, se obtuvo como

resultado que no existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres con respecto a ansiedad estado – rasgo y lo podemos avalar con lo que refiere Lazarus, (1976) indica que la ansiedad es un fenómeno que ocurre en todas las personas y, en condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación a El entorno social, laboral o académico. Tiene la importante función de movilizarnos en situaciones de amenaza o preocupación, de modo que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o enfrentarlo).

En el quinto objetivo específico, encontrar la diferencia de la procrastinación según ciclo universitario, obtuvimos como resultado que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ciclo universitario con respecto a la procrastinación y lo podemos avalar con con la teoría de Rothblum, Solomon Y Murakami (1986), donde constataron que la procrastinación académica estaba relacionada con los correlatos emocionales, en específico con la ansiedad y estrés. Asimismo, demostraron que los estudiantes procrastinadores tenían niveles altos de ansiedad frente a exámenes, seguidos de una autopercepción negativa acerca de sus estados afectivos. Ahora bien, se sabe que la procrastinación académica es muy recurrente en los estudiantes universitarios y gracias a estas investigaciones se puede sostener que este fenómeno no parece disminuir con el tiempo; es decir que, conforme los universitarios escalan los grados de estudio, el nivel de procrastinación va aumentando y contribuyendo a un problema grave para los universitarios. Como ya hemos mencionado, esta teoría aportaría con lo que en un principio se planteó y se podría concluir de que si bien es cierto, los resultados de este objetivo no



fueron favorables, existe una teoría que avala dicha posibilidad de que si haya diferencias entre los ciclos universitarios.

Finalmente, en el sexto objetivo específico, Encontrar la diferencia de ansiedad estado – rasgo según ciclo universitario, el resultado fue que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ciclo universitario con respecto a ansiedad estado – rasgo. Sin embargo, Bustamante, Cabrera (2001) indican que existe una relación inversa entre la ansiedad y el número de año cursado en la universidad. Esto quiere decir que a mayor tiempo de estancia en la universidad, los niveles de ansiedad son menores. Concluyendo que a pesar que los resultados del objetivo no fueron favorables, con esta teoría podríamos indicar que hay posibilidad de hallar diferencias entre ciclo universitario según ansiedad estado – rasgo.

## REFERENCIAS

- Alegre, A. A. (2013). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82.  
[http:// dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29](http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29)
- Álvarez, O. R. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. Persona*, (13), 169.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Angarita, L. D (2012) *Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. Iberoamerica de psicología: ciencia y tecnología* 5(2), 86 – 90.
- Bojorquez, J. (2015) *Ansiedad y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*  
<https://bit.ly/3oJ9VNE>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios.* <https://bit.ly/2YsgUQI>
- Carranza, R. & Ramírez, A. (2013). *Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. Apuntes universitarios*, 3(2), 101.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646127006>
- Castro, D; Rodríguez, R (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca*  
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/733>
- CIE – 10 (2008) Clasificación Estadística Internacional de enfermedades relacionados con la salud (Décima revisión) vol 1(554)

[https://www.academia.edu/41221113/CIE\\_10\\_Clasificación\\_Estadística\\_Internacional\\_de\\_Enfermedades\\_y\\_Problemas\\_Relacionados\\_con\\_la\\_Salud](https://www.academia.edu/41221113/CIE_10_Clasificación_Estadística_Internacional_de_Enfermedades_y_Problemas_Relacionados_con_la_Salud)

Celis, J; Bustamante, M; Cabrera, D; Cabrera, M; Alarcón, W; Monge, E. (2001) *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año.*  
<https://bit.ly/3DrRgKI>

Chan, L. (2011) *Procrastinación Académica Como Predictor En El Rendimiento Académico En Jovenes De Educación Superior. Unife, 7(1).* 54  
[http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista\\_tematica\\_psicologia\\_2011/chan\\_bazalar.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf)

Chávez, E.(2015) *Procrastinacion crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* (tesis de grado) Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>

Clark, D., Beck, A. (2012) *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad.* Recuperado de:  
[https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)

Cucho, N; Durand, C. (2016) *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*  
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/143>

Díaz, I. (2019) *Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. Summa psicología. 16(1)* . 42- 50.

[https://www.researchgate.net/publication/334127685\\_Ansiedad\\_Revision\\_y\\_delimitacion\\_conceptual](https://www.researchgate.net/publication/334127685_Ansiedad_Revision_y_delimitacion_conceptual)

Dominguez, S. (2017) *Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas*  
<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49/49>

Domínguez, S; Prada, R; Moreta, R. (2018) *Diferencias de género en la influencia sobre la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos*  
<https://bit.ly/3mzz2Q3>

Dominguez, S; Villegas, G; & Centeno, Sharon, B. (2014). *Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada*. Liberabit, 20(2), 293-304.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-)

Gil, P., Gómez, R., Ruiz, P. y Guil, R. (2019) *Inteligencia emocional y ansiedad en mujeres*.  
*Revista de psicología (1)*.  
[https://www.researchgate.net/profile/Paloma-Gil-Olarte-Marquez/publication/333973774\\_Inteligencia\\_emocional\\_y\\_ansiedad\\_en\\_mujeres/links/5d10ab19a6fdcc2462a0407e/Inteligencia-emocional-y-ansiedad-en-mujeres.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Paloma-Gil-Olarte-Marquez/publication/333973774_Inteligencia_emocional_y_ansiedad_en_mujeres/links/5d10ab19a6fdcc2462a0407e/Inteligencia-emocional-y-ansiedad-en-mujeres.pdf)

Gil, L y Botello, V. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte*. CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>

Grandis, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios* (tesis pregado) Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.  
[http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis\\_amanda\\_mercedes.pdf](http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis_amanda_mercedes.pdf)

Mamani, S. E. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. (tesis de grado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/1042/Relacion\\_MamaniGuerra\\_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mestanza, E. “*Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una Univerisdad Privada de la ciudad de Trujillo*” (tesis de grado) Universidad Privada del Norte, Lima, Perú

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23187/Mestanza%20Narvaez%20Ena%20Flor%20de%20Mar%C3%ADa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Monzón, C. (2013) *Prevalencia de los niveles de ansiedad en alumnos de la Universidad Abierta Interamericana y su relación con factores socio-demográficos y el rendimiento académico* <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc114036.pdf>

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* (tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.

[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)

Olaz, F. (2011) *La Teoría Social Cognitiva de la Autoeficacia. Contribuciones a la Explicación del Comportamiento Vocacional*. (tesis de grado) Universidad Nacional De Córdoba, Córdoba, Argentina.

<http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/olaz.pdf>

- Onwuegbuzie, A. (2004). *Academic procrastination and statistics anxiety*. University of South Florida. *Assesment & Evaluation in higher education*. 29, 1- 18.
- Pardo, D; Perilla, L; & Salinas, C (2016). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología*. Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología, 14(1), 31-44. <https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>
- Quant, D. M. y Sánchez, A. (2012) *Procrastinación, Procrastinación Académica: Concepto E Implicaciones*. *Vanguardia Psicológica Clinica Teórica Y Practica*. 3(1). 51.
- Real academia española(2018). Diccionario de la lengua española (edición del tricentenario).  
<https://dle.rae.es/ansiedad?m=form>
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. y Castillo, O. (2011) *Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>
- Rodrguez, C. y Caño, A. (2012) *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), pag. 393
- Sierra, J. Ortega, V. y Zubeid, I. (2003) *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. *Mal-estar e Subjetividade*,.3(1), 10- 59.  
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.

The jamovi project (2019). *jamovi*. (Version 1.1) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

R Core Team (2018). *R: A Language and environment for statistical computing*. [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/>.

Rosseel, Y., et al. (2018). *lavaan: Latent Variable Analysis*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=lavaan>.

The jamovi project (2019). *jamovi*. (Version 1.1) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

R Core Team (2018). *R: A Language and environment for statistical computing*. [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/>.

Rosseel, Y., et al. (2018). *lavaan: Latent Variable Analysis*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=lavaan>.

Epskamp, S. (2017). *semPlot: Path Diagrams and Visual Analysis of Various SEM Packages' Output*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=semPlot>.

Revelle, W. (2019). *psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=psych>.

The jamovi project (2019). *jamovi*. (Version 1.1) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

R Core Team (2018). *R: A Language and environment for statistical computing*. [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/>.

Rosseel, Y., et al. (2018). *lavaan: Latent Variable Analysis*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=lavaan>.

Epskamp, S. (2017). *semPlot: Path Diagrams and Visual Analysis of Various SEM Packages' Output*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=semPlot>.

Revelle, W. (2019). *psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=psych>.



**ANEXO 1**  
**EPA**  
**Instrucciones**

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, muchas veces trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema me parezca aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

## ANEXO 2

### ESCALA DE VALORACIÓN DE LA ANSIEDAD DE SPIELBERGER (STAI- ESTADO)

#### ANSIEDAD – ESTADO

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea la frase y llene en cada cuadrícula según **cómo se siente ahora mismo, o sea, en este momento**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor deseen a sus sentimientos de ahora.

Nº	ÍTEM	No en lo absolute	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado.				
2	Me siento seguro.				
3	Estoy tenso.				
4	Estoy malhumorado.				
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).				
6	Me siento alterado.				
7	Me pone tenso preocuparme por posibles desgracias futuras				
8	Me siento descansado				
9	Me siento angustiado				
10	Me siento confortable.				
11	Me siento en confianza conmigo mismo				
12	Me siento nervioso				
13	Estoy desasosegado				
14	Me siento muy “atado” (como oprimido)				
15	Estoy relajado				
16	Me siento satisfecho				
17	Estoy preocupado				
18	Me siento aturdido y estresado				

19	Me siento alegre				
20	En este momento me siento bien				

Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea la frase y llene en cada cuadrícula según **cómo se siente generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente generalmente.

N°	ÍTEM	Casi nunca	Algunas veces	Frecuente mente	Casi siempre
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	A veces me dan ganas de llorar				
24	Me gustaría ser tan feliz como otros				
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente				
32	Me falta confianza en mí mismo				
33	Me siento seguro				
34	No suelo afrontar las crisis o dificultades				
35	Me siento triste (melancólico)				
36	Estoy satisfecho				
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia				
38	Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos				

39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado				

**ANEXO 3**  
**Matriz de consiste**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable Independiente
¿Cuál es la correlación que existe entre procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de psicología en una universidad del distrito Cercado de Lima durante el primer semestre del año 2020?	Determinar cuál es la correlación que existe entre procrastinación académica y la ansiedad estado – rasgo en los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima durante el primer semestre del año 2020.	Si existe correlación entre procrastinación académica y la ansiedad estado – rasgo en los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima durante el primer semestre del año 2020.	Procrastinación Ansiedad
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	V. Dependiente
<ul style="list-style-type: none"> <li>· ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima?</li> <li>· ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Encontrar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima.</li> <li>· Encontrar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología en una</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Si existe relación entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima.</li> <li>· Si existe relación entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad estado – rasgo de los estudiantes de</li> </ul>	Ansiedad estado y Ansiedad rasgo

<ul style="list-style-type: none"> <li>· ¿Cuál es la diferencia de la procrastinación académica entre varones y mujeres en una Universidad del distrito Cercado de Lima?</li> <li>· ¿Cuál es la diferencia de la ansiedad estado – rasgo en varones y mujeres en una Universidad del distrito Cercado de Lima?</li> <li>· ¿Cuál es la diferencia de la procrastinación académica según ciclo universitario?</li> <li>· ¿Cuál es la diferencia de ansiedad estado – rasgo según ciclo universitario?</li> </ul>	<p>Universidad del distrito Cercado de Lima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Encontrar la diferencia de la procrastinación académica entre varones y mujeres en una Universidad del distrito Cercado de Lima.</li> <li>· Encontrar la diferencia de la ansiedad estado – rasgo en varones y mujeres en una Universidad del distrito Cercado de Lima.</li> <li>· Encontrar la diferencia de la procrastinación académica según ciclo universitario.</li> <li>· Encontrar la diferencia de ansiedad estado – rasgo según ciclo universitario</li> </ul>	<p>psicología en una Universidad del distrito Cercado de Lima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Si existe diferencia de la procrastinación académica entre varones y mujeres en una Universidad del distrito Cercado de Lima.</li> <li>· Si existe diferencia de la ansiedad estado – rasgo en varones y mujeres en una Universidad del distrito Cercado de Lima.</li> <li>· Si existe diferencia de la procrastinación académica según ciclo universitario.</li> <li>· Si existe diferencia de ansiedad estado – rasgo según ciclo universitario.</li> </ul>
--	--	---