

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



*Una Institución Adventista*

**TESIS**

**Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de  
Lima este, 2015**

Tesis para optar el Título Profesional de Psicóloga

**Autoras:**

**Cesia Esther Durand Peralta**

**Nelith Sabina Cucho Púa**

**Asesora:**

**Lic. Guisell Vasty Merjildo Tinoco**

Lima, 2016

## Índice

Capítulo I: El problema .....	1
1. Planteamiento del problema .....	1
2. Formulación del problema.....	2
2.1 Problema general.....	2
2.2 Problemas específicos.....	3
3. Justificación .....	3
4. Objetivos de la investigación.....	4
4.1 Objetivo general.....	4
4.2 Objetivos específicos.....	4
Capítulo II: Marco teórico .....	5
1. Marco bíblico filosófico .....	5
2. Antecedentes de la investigación.....	7
2.1 Antecedentes internacionales.....	8
2.2 Antecedentes nacionales.....	10
3. Marco Conceptual.....	11
3.1 Procrastinación.....	11
3.2 Ansiedad.....	24
3.3 Marco teórico referente a la población de estudio.....	35
4. Definición de términos .....	36
5. Hipótesis de la investigación .....	37
5.1 Hipótesis general.....	37
5.2 Hipótesis específicas.....	37
Capítulo III: Materiales y métodos .....	38
1. Método de la investigación.....	38
2. Variables de la investigación.....	38
2.1 Identificación de las variables.....	38
2.2 Operacionalización de las variables.....	39
3. Delimitación geográfica y temporal .....	40

4. Participantes.....	40
4.1 Criterios de inclusión y exclusión. ....	41
4.2 Criterio de exclusión. ....	41
4.3 Características de la muestra. ....	41
5. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	42
5.1 Instrumentos. ....	42
5.2 Proceso de recolección de datos.....	46
6. Procesamiento y análisis de datos .....	46
Capítulo IV: Resultados y discusiones .....	47
1. Resultados.....	47
1.1 Análisis descriptivo. ....	47
1.2 Prueba de normalidad.....	56
1.3 Análisis de correlación .....	57
2. Discusión .....	57
Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones .....	61
1. Conclusiones.....	61
2. Recomendaciones .....	62
Referencias .....	63
Anexos.....	79

## Índice de Tablas

Tabla 1:Tabla de operacionalización de la variable procrastinación.....	39
Tabla 2:Tabla de operacionalización de la variable ansiedad .....	40
Tabla 3:Características sociodemográficas de los estudiantes los estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015. ....	42
Tabla 4:Niveles de procrastinación en estudiantes universitarios .....	47
Tabla 5:Niveles de procrastinación según facultades .....	49
Tabla 6:Niveles de procrastinación según año universitario .....	50
Tabla 7:Niveles de procrastinación según edades .....	51
Tabla 8:Niveles de procrastinación según sexo.....	52
Tabla 9:Niveles de procrastinación según los estudiantes que trabajan .....	53
Tabla 10:Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios .....	53
Tabla 11:Niveles de ansiedad según facultades .....	54
Tabla 12:Niveles de ansiedad según año .....	55
Tabla 13:Niveles de ansiedad según edad de los estudiantes .....	55
Tabla 14:Descripción de la variable según datos sociodemográficos de ansiedad según sexo.....	56
Tabla 15:Niveles de ansiedad según trabajo.....	56
Tabla 16:Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio .....	57
Tabla 17:Coeficiente de correlación entre procrastinación y ansiedad .....	57

## Índice de Anexos

Anexos 1:Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica.....	79
Anexos 2:Propiedades psicométricas de la Inventario de Ansiedad de Beck .....	80
Anexo 3:Instrumentos utilizados .....	82
Anexo 4:Consentimiento informado .....	85
Anexo 5:Carta de Autorización .....	86

*Dedicado a nuestros amados padres, porque  
estuvieron a nuestro lado brindándonos su apoyo y  
consejos para ser mejores personas.*

## **Agradecimientos**

A nuestro amado Dios, por habernos dado la oportunidad de vivir y estar con nosotras en cada paso que damos, por fortalecer nuestro corazón e iluminar nuestras mentes y haber puesto en nuestro camino a aquellas personas que han sido nuestro soporte y compañía durante todo el periodo de estudio. Por permitirnos llegar hasta este punto, y cumplir una de nuestras más grandes metas en la vida.

A nuestros dictaminadores, Maritza Mendoza, Elizabeth Trujillo y Wildman Quiro, por el seguimiento realizado en este trabajo mediante sus valiosos análisis, aportes y sugerencias, los cuales permitieron fortalecer nuestros conocimientos.

A nuestra asesora Guisell Merjildo, por su absoluto apoyo, profesionalismo, dedicación y eficiencia en la asesoría de este trabajo de investigación.

A nuestro colega y amigo Josué Gonzales, por sus aportes teóricos y amabilidad en esta investigación.

A nuestros novios Jesús Peña y Alex Sotelo, por sus palabras de ánimo y confianza durante este periodo, por brindarnos su compañía en los momentos de intenso trabajo, por alegrar sus días con amor y contribuir de alguna forma para el logro de este objetivo.

A nuestros amigos de toda la vida, por su entusiasmo y soporte en los momentos en el que el ánimo decaía a causa de la presión. Por confiar en nosotras y haber hecho de esta etapa universitaria un trayecto de vivencias que nunca olvidaremos.

## Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo determinar si existe relación entre procrastinación académica y ansiedad. Este estudio es de tipo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 306 estudiantes de una universidad privada de Lima, 164 mujeres y 142 hombres. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Depresión de Beck (BAI adaptado por Sanz, Vallar, De la Guía Y Hernández, 2011). En cuanto al resultado global del coeficiente de análisis de correlación de Spearman indicó que la procrastinación académica y la ansiedad tiene relación significativa ( $\rho = -.069$  y  $p = .437$ ); por ello, se concluye que a mayor postergación de actividades académicas que realizan los estudiantes experimentarían mayor ansiedad.

**Palabras Claves:** *procrastinación, procrastinación académica y ansiedad*



## **Abstract**

This research aimed to determine the correlation between academic procrastination and anxiety. This study is correlational, not experimental design and cross section. The sample consisted of 306 students from a private university in Lima, 164 women and 142 men. The instruments used were the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Beck Depression Inventory (BAI adapted by Sanz, Vallar , the guide and Hernández , 2011). As the overall result of the coefficient of correlation analysis Spearman said the academic procrastination and anxiety has significant (  $\rho = - 069$  and  $p = , 437$  ), therefore it is concluded that the higher the postponement of academic activities carried out by students will experience increased anxiety.

**Keywords:** procrastination, academic procrastination and anxiety



## **Introducción**

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

En el primer capítulo, se detalla el planteamiento del problema y se formula el problema; además, se presenta la justificación y se realiza la formulación de los objetivos de la presente investigación.

El segundo capítulo, se presenta el marco bíblico, los antecedentes tanto internacionales como nacionales y se expone el marco teórico de las variables de estudio “Procrastinación académica” y “Ansiedad”; además, se plantea las hipótesis correspondientes de la investigación.

En el capítulo tres, se describe la metodología de la investigación y los procedimientos que se utilizaron en el desarrollo del presente trabajo, incluyendo matrices y los instrumentos que se utilizaron para la evaluación; además se muestra la tabla de matriz de operacionalización de las variables.

En el cuarto capítulo, se presentan a los resultados, discusiones, conclusiones y recomendaciones, las cuales abrirán nuevos caminos de investigación, y propuestas para obtener cambios comportamentales positivos en función a las variables trabajadas.

## **Capítulo I**

### **El problema**

#### **1. Planteamiento del problema**

Steel (2007) menciona que la mayoría de estudiantes postergan la ejecución de sus tareas o responsabilidades las cuales forman parte de sus actividades diarias, a esto se le denomina procrastinación, considerada como una conducta negativa, que consiste en posponer y retrasar una obligación o responsabilidad en intervalos de días u horas.

Este término ha sido visto hace mucho tiempo como un problema de carácter moral, una especie de batalla que cada persona es responsable de lidiar en privado con la capacidad de poder enfrentarlo por sí mismo. Guzmán (2013) hace mención que la cantidad de estudios ha ido aumentando, los cuales están destinados a analizar la procrastinación de manera científica, convirtiéndose en un tema de importancia, ya que en la actualidad aún existen muchas incógnitas. Este autor recopiló investigaciones de otros países, en las que se evidencia que entre un 80% a 95% de los estudiantes procrastinan en diferentes situaciones. Asimismo, encontró que un 70% de estudiantes se consideran procrastinadores y casi el 50% procrastina de modo consistente.

Por otro lado Pychyl, Lee, Thibodeau y Blunt (2000) mencionan que los estudiantes, usualmente, procrastinan debido a que invierten gran parte de su tiempo en dormir, jugar o ver la televisión. Asimismo, Wood y Bandura (1989) afirman que los bajos niveles de autoeficacia tienen que ver con comportamientos de aplazamiento en el desarrollo de actividades. Más aún Rothblum (1984) añade que existe correlación entre la procrastinación y la depresión, las creencias irracionales, la ansiedad, una baja autoestima y un déficit en hábitos de estudio. Mientras que, Wambach, Hansen y Brothen (2001)

afirman que los procrastinadores experimentan niveles de estrés significativos cuando se enfrentan a situaciones y manifiestan miedo al fracaso, síntomas de ansiedad que pueden ser significativos porque interfieren en la ejecución de sus tareas.

Es por eso, que esta conducta de desplazar las actividades viene acompañada de la ansiedad, que según, Feldman (2004) es una sensación de tensión, en reacción a situaciones estresantes. Para Ros (2004) es un proceso absolutamente normal en el ser humano, una respuesta automática que se produce en el cerebro cuando interpreta que existe un peligro o desafío.

En este sentido, Onwuegbuzie (2004) realizó una investigación con 135 estudiantes de postgrado de diferentes disciplinas de educación de la Universidad del sur de Florida, con el fin de examinar la prevalencia de procrastinación académica e investigar la relación entre la procrastinación académica y las dimensiones de la ansiedad. Los resultados obtenidos de la investigación mostraron que existe relación entre procrastinación y ansiedad, además se evidenciaron correlaciones directas entre al temor al fracaso y el auto-concepto; aversión a la tarea y ansiedad.

Ferrari, Johnson y McCown (1995) hacen mención que los jóvenes universitarios presentan mayor incidencia en procrastinar. Por otro lado, Agudelo, Casadiegos y Sánchez, (2008) refieren que la ansiedad, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario. Es por eso, que los aspectos mencionados anteriormente son importantes bajo el contexto académico. En tal sentido, la presente investigación se plantea la siguiente pregunta:

## **2. Formulación del problema**

### **2.1 Problema general.**

¿Existe relación significativa entre en los niveles de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de una Universidad Privada de Lima este?

## **2.2 Problemas específicos.**

¿Existe relación significativa entre el nivel de procrastinación crónico emocional y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este?

¿Existe relación significativa entre el nivel de procrastinación por estímulo demandante y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este?

¿Existe relación significativa entre el nivel de procrastinación por incompetencia personal y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este?

¿Existe relación significativa entre el nivel procrastinación por aversión a la tarea y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este?

## **3. Justificación**

Gran parte de la población ha experimentado procrastinación alguna vez o durante un periodo concreto de su vida. Mientras que para mucha gente no deja de ser un problema menor, para una parte importante de la población puede llegar a ser un obstáculo en el logro de sus propias metas. Como se puede observar este fenómeno puede causar una interferencia muy significativa en el bienestar académico, emocional y social.

Frente a esta realidad, la presente investigación es relevante puesto que se pretende buscar la relación existente entre la variable procrastinación y la variable ansiedad, con el fin de especificar la exactitud de esta relación negativa y beneficiar a la institución educativa universitaria que participó en el presente estudio.

Además, pretende alcanzar información que motive a profesionales a planificar o crear programas de intervención para estudiantes que procrastinan con el fin de que adquieran mejores hábitos y logren optimizar su rendimiento académico sin llegar a presentar síntomas de ansiedad.

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

#### **4. Objetivos de la investigación**

##### **4.1 Objetivo general.**

Determinar si existe relación significativa entre los niveles de procrastinación y ansiedad que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima este.

##### **4.2 Objetivos específicos.**

Determinar si existe relación significativa entre el nivel de procrastinación crónico emocional y ansiedad que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima este.

Determinar si existe relación significativa entre el nivel de procrastinación por estímulo demandante y ansiedad que presentan los estudiantes de universidad privada de Lima este.

Determinar si existe relación significativa entre el nivel de procrastinación por incompetencia personal y ansiedad que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima este.

Determinar si existe relación significativa entre el nivel de procrastinación por aversión a la tarea y ansiedad que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima este.

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

#### **1. Marco bíblico filosófico**

La Biblia habla de no afanarse por el día de mañana porque de seguro tendrán sus propios problemas. Mateo 6:34 dice: “Así que no se preocupen por el mañana, porque el día de mañana traerá sus propias preocupaciones. Los problemas del día de hoy son suficientes por hoy.” Es verdad que cada día tiene su pequeño afán, pero si se deja para mañana, estos se llegan a acumular. Quizás el día de hoy se esté lidiando con los pequeños problemas que fácilmente se pudo haber resuelto el día de ayer.

En Mateo 8:21 y 22 hablan de un personaje que quería ser un discípulo, pero pidió permiso para sepultar a su padre, primero. En la cultura judía, “enterrar de manera decente a su progenitor era un deber sagrado”, a lo que Jesús le respondió: “Sígueme y deja que los muertos entierren a sus muertos”. La respuesta de este candidato a discípulo revelaba su verdadero motivo así como su verdadero carácter. Su verdadero motivo era posponer su discipulado para un futuro indefinido más bien que hacer un compromiso inmediato. Jesús sabía que la demora podría ser desastrosa y que si este hombre no se comprometía ese día, probablemente nunca lo haría, pues estaba diciendo que él comenzara su discipulado únicamente después de que muriera su padre. Por lo que este hombre solo ofrecía una excusa, y Cristo vio su engaño.

En este sentido, White (2009) define la contraparte de la procrastinación como una habilidad que consiste en realizar las actividades propuestas en el tiempo establecido dándole importancia de poder cultivar adecuados hábitos de estudio desde tempranos años.

La educación recibida desde la infancia y la juventud determinará en gran manera como se desarrollará cada una de las actividades que se le asignen o presenten no solo a nivel académico sino también en su desarrollo personal (White, 2009).

Si muchas de las personas con responsabilidad y fortaleza divina, dedican tiempo a la realización de los trabajos, llegarán a ejercitar sus facultades mentales, sin descuidar las facultades físicas; podrían demostrar que la pereza intelectual no cierra el camino hacia mayores conocimientos, por ello se debería reflexionar cómo estudiar, para que las mentes puedan fortalecerse y desarrollarse (White, 2009).

En la biblia también se presentan diversos pasajes sobre el control de la ansiedad, uno de los personajes que pasaron por situaciones difíciles se encuentra en el Salmos 25 cuenta la historia de David implorando por dirección, perdón y protección, estuvo siendo perseguido por sus enemigos, arrepentido de sus pecados, se siente solo y afligido, pero en Dios encuentra la calma, la paz, el perdón y la seguridad que necesitaba.

En el libro de Mateo, en el capítulo 6, versículos desde el 24 hasta el 34 se menciona claramente que si una persona confía en Dios se liberará de la ansiedad, “Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, que habéis de comer o que habéis de beber, o por vuestro cuerpo, que habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que el vestido? (Versículo 25). “Más buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas serán añadidas” (Versículo 33).

En Mateo 10:26 al 33, el apóstol llama a no temer a los seres humanos o situaciones adversas de la vida. Si Dios cuida aún de los pajaritos del bosque, seguro lo hará con sus hijos amados. Pedro alienta, en 1 Pedro 5:7 a que se deposite toda ansiedad en Dios, ya que él cuidara de cada uno de ellos.

En relación con la ansiedad y los escritos bíblicos, Melgosa (2009) señala que el temor es una emoción muy fuerte producto de la agitación en presencia del peligro, la ansiedad

es similar en sus efectos orientada a las cosas que pueden suceder en el futuro, añade que se menciona múltiples veces la frase “No temas” siendo esto uno de los pasajes más importantes que Dios tiene para sus hijos, con el fin de liberarlos de emociones debilitantes. Por lo cual, invita a buscarlo y entregarle vuestros miedos para poder experimentar la paz. Pedro dice: “Echando toda vuestra ansiedad sobre él porque le tiene cuidado de vosotros (1Pedro 5:7).

White (1893) señala que la ansiedad, la preocupación, el estrés, pueden causar enfermedades y aún la muerte, insta a confiar en Cristo llevándole todas las preocupaciones, explicando que no es el trabajo lo que agota, sino las tensiones y la angustia. Buscar el lado más cómodo de las situaciones de la vida y cultivar emociones positivas para alegría del espíritu.

El libro de Proverbios, en el capítulo 12, versículo 25, menciona que la ansiedad en el corazón de un hombre agobia, pero la buena palabra lo alegra, haciendo referencia a que los factores externos influyen en el desarrollo de las capacidades.

La Biblia afirma que al depositar la ansiedad en las manos de Dios en momentos de dificultad permitirá adquirir más confianza, reduciendo cualquier síntoma de ansiedad (1 Pedro 5:7), al poder hablar con otra persona o acudir a las sagradas escrituras dará como respuesta como dice el proverbio 12:25 “la ansiedad en el corazón del hombre lo deprime, más la buena palabra lo alegra”.

## **2. Antecedentes de la investigación**

A continuación se presentan los antecedentes nacionales y luego los internacionales de la presente investigación.

## **2.1 Antecedentes internacionales.**

Furlan, Ferrero y Gallart (2014) realizaron un estudio con el objetivo de determinar si existe relación ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional De Córdoba” en Argentina. La muestra estuvo conformada por 219 estudiantes, quienes completaron la Escala Cognitiva de Ansiedad Ante los Exámenes (S-CTAS, Furlan, Cassady y Pérez, 2009), Procrastinación Académica (A- TPS, Furlan, et al, 2012) y Cuestionario Epidemiológico de Sintomatología Mental (CESIM, Buriowich, 1993). Formando 4 grupos: 1) elevadas AE y PCT-A, 2) elevada AE y baja PCT-A, 3) elevada PCT-A y baja AE y 4) bajas AE y PCT-A; dando como resultado diferencias en tres escalas sintomáticas (negatividad – baja autoestima, tensión irritabilidad indecisión, suspicacia alucinaciones) entre los cuatro grupos. El grupo 1 obtuvo puntajes superiores a los de los otros grupos en las tres escalas, en donde se puede afirmar que los estudiantes con elevadas AE Y PCT-A tiene probabilidad mayor a presentar otros síntomas mentales y físicos que aquellos con una sola de estas condiciones.

Por otro lado, Pardo, Perilla y Salinas (2014) realizaron una investigación con el objetivo de encontrar relación entre procrastinación académica y ansiedad de rasgo en estudiantes de la carrera de psicología en la Corporación Universitaria Minuto de Dios de Bogotá, Colombia. Su muestra estuvo conformada por 73 mujeres y 27 hombres con edades de 18 y 37 años. Aplicaron dos instrumentos, la Escala de Procrastinación Académica (EPA, adaptada por Álvarez, 2010) y el Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE, Spielberger y Díaz-Guerrero, 1975). En el análisis de resultados se encontró que las variables ansiedad rasgo y procrastinación académica presentaban una correlación positiva. Lo que indica que a mayor postergación de actividades, mayor respuesta emocional de ansiedad.

Por otro lado, Natividad (2014) añade que en la ciudad de España realizó su Tesis Doctoral que tuvo como objetivo analizar la procrastinación en estudiantes de la Universidad de Valencia, Facultad de Psicología. Los instrumentos utilizados fueron Procrastination Assessment Scale for Students (PASS, adaptación por Solomon y Rothblum, 1984); la adaptación española de la Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ, adaptado por Natividad, 2009) y el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU, García-Ros, 2012). La muestra de dicha investigación estuvo conformada por 210 estudiantes universitarios de ambos sexos de las titulaciones de psicología y magisterio. Los resultados se dividieron en cuatro grupos; el primero, incide por un eminente malestar psicológico y por miedo al fracaso como motivo para procrastinar; el segundo grupo, evidencia miedo al fracaso y aversión a la tarea, aunque muy moderados, con menor frecuencia y malestar; un tercero, donde destaca con claridad como motivo la aversión a la tarea y aumenta la frecuencia de esta conducta y, el cuarto grupo, con la segunda mayor frecuencia pero la menor preocupación al respecto y cuyo motivo para procrastinar; evidentemente, es la necesidad de asumir riesgos.

Asimismo, Faruko (2011) realizó un estudio en Turquía, con el objetivo investigar si la dilación en general, la motivación académica y la autoeficacia académica puede actuar como predictores de la dilación académica en los estudiantes universitarios que asisten a la escuela de la educación física y el deporte. Su muestra estuvo compuesta por 774 estudiantes que asisten a la escuela de la educación física y el deporte en la Universidad de Selçuk, Universidad de Samsun, y Universidad en Turquía. Los instrumentos utilizados fueron Escalada de Procrastinación Académica, General procrastination Scale, Academic Motivation Scale. Los resultados muestran una correlación positiva significativa entre procrastinación académica y dilación en general, lo que significa que existe una relación.

Mientras que la relación entre académicos la dilación y, la motivación académica, la autoeficacia académica no fue estadísticamente significativa.

## **2.2 Antecedentes nacionales.**

Chan (2011) realizó un estudio con la finalidad de presentar cómo la procrastinación se relaciona con el rendimiento académico, la muestra estuvo compuesta por 200 estudiantes de educación superior de profesiones de letras en Lima; el instrumento usado fue la encuesta para la identificación de características de los participantes como también la Escala de Procrastinación Académica (adaptado por Busko, 1998 y Álvarez, 2010). Los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes de educación superior procrastinan comúnmente en diversas actividades académicas en su formación pre-profesional. Asimismo, los varones presentan mayor procrastinación que las alumnas en sus trabajos académicos.

Contreras *et al.* (2011) exploraron el fenómeno de la Procrastinación en el Estudio (PrE) y la asociación con apoyo familiar y uso de internet en adolescentes escolares. Su muestra estuvo conformada por 315 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron la “Escala de la Procrastinación en el Estudio” (PrE), el apoyo familiar mediante la “Escala Multidimensional del Apoyo Social Percibido” y el uso de internet. Como resultado, se encontró que la procrastinación en el estudio se asocia significativamente con jornada de estudio, plan de vida, apoyo familiar y motivos de uso de internet, en los estudiantes.

Chávez (2015) realizó una investigación que tuvo como objetivo encontrar la relación entre procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en estudiantes universitarios de las Facultades de Ciencias e Ingeniería y Gestión y Alta Dirección, en una universidad privada de Lima Metropolitana. Su muestra estuvo conformada por 118 estudiantes entre las edades de 20 a 28 años. Se utilizaron los test el Inventario de Procrastinación para Adultos de (McCown y Johnson, 1989), y la Escala de Procrastinación General de Lay (Mann, 1982) y el

Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones de Mann (Díaz, 2004); para medir la ansiedad se utilizaron las escalas Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1975). Los resultados revelaron asociaciones fuertes y significativas entre ansiedad rasgo-estado y procrastinación crónica. Asimismo, se hallaron diferencias en las escalas de Ansiedad Estado y Rasgo en función de las variables sexo y trabajo, siendo las mujeres y quienes no trabajan aquellos que presentan puntuaciones más altas. Finalmente, se encontró una asociación positiva y significativa entre Procrastinación y Ansiedad Rasgo-Estado en hombres así como en quienes trabajan.

### **3. Marco Conceptual**

#### **3.1 Procrastinación.**

##### **3.1.1 *Antecedentes históricos de la procrastinación.***

En un inicio el término procrastinación fue estudiado por los griegos como evitación innecesaria del trabajo, lo que involucra una disminución de esfuerzo y responsabilidad, creándose un hábito peligroso. Además, la dilatación desde la perspectiva religiosa fue catalogada como un comportamiento pecaminoso ya que se generaba el deseo de la no realización de actividades y obligaciones. En el reino de Babilonia, para el año 1790 Hamurabi creó una ley para el cumplimiento de tareas en tiempos determinados, con el fin de contrarrestar el comportamiento de postergación de actividades (Akkaya, 2007).

Hesíodo, en siglo VIII señalaba que el hombre holgazán e irresponsable no prosperará debido a que no hace sus tareas y las deja para el día siguiente. Además, Tucídides, un militar, mencionó que la procrastinación es como un rasgo de personalidad mal visto. Asimismo, Cicerón en el siglo I, conceptuó a la dilación como el aplazamiento de la ejecución de tareas y como algo detestable (Natividad, 2014).

Así como bien se ha escuchado no se debe dejar para mañana lo que se puede hacer hoy; es posible encontrar información que ilustra cómo las personas optan por un comportamiento dilatorio, llegando de esta manera a ser objeto de estudio (Natividad, 2014).

En efecto, la postergación existió y ha sido enfatizada por Knaus (2000) quien la menciona como un enemigo antiguo, el cual se formó hace cuatro mil años aproximadamente en el código de Hammurabi, en donde se considera la posibilidad de realizar esta conducta a través del establecimiento de una fecha límite para presentar una queja.

Añadiendo sobre la reseña de este término, Milgram (1992) fue uno de los que estudió la procrastinación, quien menciona que en las sociedades modernas y con tecnología, los valores como la puntualidad, responsabilidad y respeto son importantes para que las personas lleguen a comprometerse con sus responsabilidades asignadas para cumplirlas en un tiempo determinado. De hecho, la procrastinación general o de cada día es una conducta muy frecuente en las sociedades contemporáneas occidentales (Ferrari, Emmons, 1995; Ferrari y Harriott 1996), con un nivel de prevalencia similar que según Ferrari (2010) y Alexander y Onwuegbuzie (2007) afecta a todo tipo de tareas diarias.

### **3.1.2 Definiciones.**

Los teóricos han propuesto varias definiciones de procrastinación, según su punto de vista. A continuación presentaremos algunas definiciones.

Anteriormente se definía al concepto de procrastinación como la pérdida o evasión del cumplimiento de obligaciones. Este comportamiento se conocía como una cualidad negativa del hombre. De acuerdo con Ferrari y Tice (2007) y Quant y Sánchez (2012) el concepto de procrastinación se refiere al desplazamiento voluntario de las actividades que tienen que ser entregadas en un tiempo dado.

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2012) se define el término procrastinar como el acto de diferir y aplazar.

Ferrari (1995) menciona que el término procrastinación proviene del latín *procrastinare*, que literalmente significa dejar las cosas o posponerlas para otro día. Se sabe que la procrastinación académica es un fenómeno común alrededor del 70% de los estudiantes universitarios.

Asimismo, Haycock, McCarthy y Skay (1998) refieren que este término hace referencia a la tendencia de posponer la culminación de las responsabilidades, decisiones y tareas que necesitan ser ejecutadas. De otro modo se encuentra estrechamente relacionado con lo que menciona Schouwenburg (2004) quien aduce que el término procrastinación proviene de la palabra latina *procrastinare* y significa poner fuera, retrasar, prolongar, aplazar, puesto, o posponer la realización de una tarea (pro=adelante; crastinus= relacionado con el mañana).

Alexander y Onwuegbuzie (2007) consideran que la procrastinación se produce en todos los tipos de tareas diarias; sin embargo, la procrastinación académica es muy frecuente en los estudiantes y es considerada como perjudicial para el progreso académico y el éxito, por lo que Milgram (2007) la considera como un efecto dominante que influye en la vida, identificando cinco categorías: procrastinación de la vida diaria, procrastinación decisional, procrastinación neurótica, procrastinación compulsiva y procrastinación académica.

Este trabajo se tomará como punto central la definición de Ferrari (1995) quien define procrastinación como el hecho de aplazar la entrega de una tarea, que da como resultado un estado de insatisfacción.

### **3.1.3 Características.**

Knaus (1997) propone una serie de características personales que son propias de las personas con tendencia a la postergación:

- Creencias irracionales: se centran en la escasa idea de autoimagen y auto concepto de sí mismos lo cual genera un sentimiento de incompetencia.
- Perfeccionismo y miedo al fracaso: se refiere al hecho de postergar, y justificar un resultado final por falta de tiempo, sirviendo de excusa para evitar el temor al fracaso, en actividades donde no es posible el éxito.
- Ansiedad y catastrofismo: el aumento de trabajo genera niveles de ansiedad, por eso que el sujeto se percibe incapaz de poder elegir y poder culminar una actividad con éxito, debido a la presencia de pensamientos fatalistas, de amenazas irreales y negativos de su futuro.
- Rabia e impaciencia: las exigencias del día a día suelen generar rabia e impaciencia, especialmente en las personas perfeccionistas, debido a que no logran cumplir con las metas que se trazan, lo que les genera agresividad con las otras personas y consigo mismo.
- Necesidad de sentirse querida: las personas hacen las tareas que se les encomienda porque esperan como recompensa expresiones de afecto, amor y aceptación por parte de otras personas.
- Sentirse Saturado: aquí las personas se sienten aturdidas y abrumadas debido a la demanda de responsabilidades por cumplir y al no saber priorizarlas, esto les genera sentimientos de incapacidad para establecer la tarea, provocando que esta conducta se vuelva a repetir una y otra vez.

### **3.1.4 Tipos de procrastinación.**

#### *3.1.4.1 Procrastinación familiar.*

Este tipo de conducta se da en el área familiar, cuando existe una demora voluntaria a llevar a cabo los deberes de la casa, es decir, las personas se sienten en obligación e intención de realizarla en un tiempo determinado, pero no se encuentran motivados

debido al rechazo que le genera el hecho de realizar las actividades designadas (Angarita, 2012).

#### *3.1.4.2 Procrastinación emocional.*

Ferrari y Emmons (1995) afirma que la procrastinación es una conducta cargada de emociones, es decir, las personas encuentran específicas emociones al momento de procrastinar debido al exceso de energía que experimentan.

#### **3.1.5 Procrastinación académica.**

La procrastinación académica, según Salomón y Rothblum (1984) es la acción de la retrasar innecesariamente las actividades académicas, hasta llegar a generar malestar subjetivo, el cual constituye un patrón académico desadaptativo y prevalente.

Asimismo, Parisi y Paredes (2007), menciona que la dilación académica es un problema de administración de tiempo, la cual viene acompañada de componentes afectivos, cognoscitivos y conductuales.

La procrastinación académica es considerada como el aplazamiento de las responsabilidades en cualquier ámbito académico, llegando a ser difícil reiniciar la ejecución de la tarea, esto provoca que el estudiante que experimente ansiedad y temor a fallar. (Ferrari y Scher, 2000).

Esta variable según Chu y Choi (2005), tiende a estar relacionada con conductas de indecisión para poder realizar la tarea en el plazo indicado o puede estar relacionada con el retraso vinculada a la postergación de la tarea hasta que el incremento de los niveles de estrés favorezca la disposición para completarla.

Asimismo, Sánchez (2010) refiere que la procrastinación académica es producto de un comportamiento disfuncional; el cual lleva al individuo a crear excusas o justificaciones de retrasos, para poder evitar la culpa cuando se encuentra frente a una tarea académica.

Por último, La investigación sobre esta variable también puede estar vinculada con el miedo al fracaso (Schouwenburg, 1992; Senécal et al., 1995; Solomon y Rothblum, 1984), por una pobre gestión del tiempo (Milgram, Marshevsky y Sadeh, 1995) y por aversión a la tarea (Milgram et al, 1993; Solomon y Rothblum, 1984) lo que genera que desplace las actividades académicas.

### **3.1.6 Enfoques.**

Tal como lo indica Natividad (2014) la procrastinación académica, ha sido objeto de estudio mediante diversos enfoques, estos aspectos se detallarán en las páginas siguientes.

#### *3.1.6.1 Enfoque psicodinámico.*

Este enfoque da importancia a las primeras experiencias del niño como un factor determinante en la adquisición de la personalidad en edad adulta, da predominio sobre el comportamiento y el conflicto interno como principio de la mayoría de comportamientos y hábitos (Matlin, 1995).

Según Freud (1926), con respecto a la procrastinación, refiere que la ansiedad se manifiesta como una señal de aviso para la persona, la cual le produce intranquilidad. De este modo, la teoría freudiana señala que hay actividades que son amenazantes para al ego y estas tareas encuentran amparo cuando se posterga la ejecución de tareas.

Esta perspectiva psicoanalítica se basa en las prácticas inadecuadas de la crianza de los hijos (Ferrari, 1995). Missildine (1963) menciona que los padres exigen en exceso a sus hijos respecto a su rendimiento, estableciendo objetivos poco realistas e inalcanzables, por lo tanto, un niño frente a esta situación ,pueda sentirse ansioso y sin valía cuando fracase. Esto se verá reflejado cuando sea adulto, re experimentará y recordará sus primeros sentimientos en la infancia y encontrará un evento no resuelto.

Por último, Burka y Yuen (1983) mencionan que existen dos patrones familiares: familias en las cuales existe mucha presión hacia el éxito y familias que dudan de la habilidad del niño para conseguirlo. Ambos serían una influencia perjudicial para el niño.

#### 3.1.6.2 *Enfoque conductual.*

La procrastinación para los teóricos conductistas y del aprendizaje es cuando las personas que han sido recompensadas por procrastinar continuarán realizando dicho acto, mientras que las que no tienen una historia de premios por tales conductas la dejarán, a esto se le denomina ley del efecto (Natividad, 2014).

El enfoque conductista no puede explicar por qué no todos los estudiantes eligen siempre la recompensa a corto plazo ante la del largo plazo, es decir, por qué no todos los sujetos son procrastinadores crónicos o presentan la dilación como rasgo (Natividad, 2014).

#### 3.1.6.3 *Enfoque cognitivo conductual.*

El enfoque cognitivo conductual se basa en como las personas sienten y actúan con sus pensamientos, actitudes y creencias acerca de sí mismos y también de las interpretaciones que tienen del mundo. Todos estos elementos, generalmente, son adaptativas mientras que en algunas otras situaciones no pueden serlo. Aquí es en donde se resalta el protagonismo principal de los procesos cognitivos disfuncionales (distorsiones cognitivas, creencias irracionales, etc.) en la promoción y mantenimiento de las emociones desalineadas y las conductas desadaptativas (Natividad, 2014).

Se puede decir, que el enfoque cognitivo conductual pionero sobre la procrastinación; lo realiza Ellis y Knaus (1977) en su obra *Overcoming procrastination*, en donde menciona a la procrastinación como creencias irracionales de las personas, los cuales provocan que relacionen su percepción de autovalía con su rendimiento académico. A continuación el procrastinador de forma progresiva:

- a) Desea realizar la tarea, o está de acuerdo con realizarla, aunque pueda no atraerle, porque entiende que el resultado será beneficioso.
- b) Decide hacerla.
- c) La demora innecesariamente.
- d) Considera las desventajas de la dilación.
- e) Continúa posponiendo la actividad que había decidido hacer.
- f) Se cuestiona a sí mismo por su procrastinación (o se defiende racionalizando o desplazando el proyecto de su mente).
- g) Continúa procrastinando.
- h) Completa la tarea en un momento extremadamente próximo a la fecha límite, con la precipitación del último minuto.
- i) Se siente molesto y se penaliza a sí mismo por su retraso innecesario.
- j) Se asegura a sí mismo que no volverá a procrastinar, estando completa y sinceramente convencido de ese compromiso preventivo.
- k) Poco después, en especial si tiene un proyecto complicado y que requiere tiempo completar, vuelve a procrastinar.

### **3.1.7 Modelos teóricos.**

A continuación presentamos y definimos el modelo teórico de Ferrari, quien ha llevado a cabo diferentes investigaciones sobre la conducta procrastinadora desde 1992.

#### **3.1.7.1 Modelo teórico de Ferrari.**

##### **Procrastinadores Crónicos Emocionales**

Los procrastinadores crónicos emocionales son aquellas personas que postergan sus actividades y/o responsabilidades por otras más necesarias o que generan satisfacción inmediata. Asimismo, menciona que estas personas se caracterizan por cumplir indeterminadas demandas a última hora, por lo que experimentan un reforzamiento en su

conducta dilatoria y más aún si obtienen éxito en la calificación, tal como sucede en los exámenes, exposiciones y/o tareas académicas, de esta manera, estas personas logran experimentar una sobrecarga de energía que en cierta forma comienza el desgaste neurofísico y por consecuencia sus expectativas se vuelven mayores para una próxima demanda (Gonzales, 2014).

Asimismo, Steel (2007) plantea que a mayor sea la demanda académica, mayor el grado de impulsividad o sensibilidad para demostrar la conducta dilatoria. Estas personas tienen las siguientes características:

- Les gusta sentirse presionados para hacer las diversas demandas académicas.
- Suelen experimentar ansiedad al momento de la ejecución dilatoria.
- Suelen ser eficientes al procrastinar y llevar a cabo la actividad al último momento.
- Casi siempre justifican su retraso.
- Sienten placer al hacer sus actividades al último momento, debido al éxito que han obtenido anteriormente en las diversas demandas académicas.

a) Procrastinadores por aversión a la tarea

Según Ferrari (2008) refiere que son sujetos que perciben hostilidad frente a la actividad, debido a que desde un comienzo postergan el inicio de sus tareas y/o responsabilidades, puesto que las perciben como aversivas o desagradables para poder resolverlas, Estas personas en un comienzo tienen la voluntad de ejecutar la tarea, sin embargo, al pasar el tiempo se desaniman y optan por dilatar la decisión, ya que vislumbran un escenario negativo generado por un estímulo externo, en este caso puede ser una tarea, actividad, examen, exposición, entre otros. Asimismo, Rothblum (1990) menciona que los estudiantes tienen miedo al fracaso y evidencian tipo una obstrucción frente a las demandas presentadas.

b) Procrastinadores por incompetencia personal

Los procrastinadores por incompetencia personal, son personas que procrastinan debido a que se sienten incapaces de llevar a cabo una actividad designada (Ferrari, 2008). Aún más, Wolters (2003) menciona que esta conducta tiene un procesamiento de información disfuncional que implica esquemas desadaptativos que se relacionan directamente con la incapacidad y el miedo a la exclusión social. Asimismo, señala que estas personas suelen reflexionar sobre su comportamiento de aplazamiento y que estas acciones vienen acompañadas de pensamientos obsesivos al momento de sentirse incapaces de realizar alguna tarea, es por esto que llegan a tener pensamientos automáticos negativos que claramente se encuentran relacionados con la autoeficacia.

Por otro lado, Knaus (2008) señala que estas personas se caracterizan por ser inseguras, desconfiadas, inestables y creen no tener la capacidad para asumir nuevos retos.

c) Procrastinadores por estímulo demandante

Con respecto a los procrastinadores por estímulo demandante, Schouwenburg (2004) señala que estos sujetos posponen sus responsabilidades por la existencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales, y esto les produce sensaciones de incomodidad, desazón y molestia. Asimismo, Milgran (2007) menciona que esta conducta está acompañada de un conjunto de ideas irracionales que hacen que el individuo cambie de parecer y no realice la actividad que había sido asignada. Hsin y Nam (2005) agrega que este suceso, se repite cada vez que los sujetos perciben que las demandas presentadas sobrepasan sus niveles de tolerancia y por consiguiente, tienen a retrasar la decisión o posponer la tarea para evitar sentimientos de frustración. Jackson, Weiss, Lundquist y Hooper (2003) refiere que la dilación por un estímulo aversivo influye significativamente en el desempeño académico y en el estilo de vida, no dejando de afectar a la toma de

decisiones en nuevos retos, planes personales y la reducción de expectativas proyectivas de vida.

#### 3.1.7.2 *Modelo de William Knaus.*

Según el modelo realizado por Knaus (2000) clasifica la procrastinación de la siguiente manera:

##### a) Incomodidad por procrastinar

Es la manera más común de actuar, consiste en la postergación o desplazamiento por una baja tolerancia a la frustración. Esta se da, cuando la tarea o actividad se observa como incómoda, aburrida, lo cual provoca frustración, es así como, el individuo cae en la trampa de la evitación por frustración.

##### b) Procrastinación conductual

La procrastinación conductual se da cuando la persona se propone realizar la tarea, mas no la ejecuta debido a que no le da la importancia necesaria a los beneficios que obtendrá.

##### c) Procrastinación concerniente a la salud

Son individuos que tienen un proceso de deterioro de su estado físico producido por una enfermedad, por consiguiente, tienen que empezar a realizar cambios en sus hábitos cotidianos, de alimentación, higiene y actividad física para mejorar su salud; sin embargo, estos sujetos aplazan la realización de estos cambios lo cual incrementa la gravedad de su enfermedad, además de producirle ansiedad y depresión.

##### d) Procrastinación por duda de sí mismo

Son personas que se caracterizan por la desconfianza de lograr el éxito de distintas actividades.

##### e) Procrastinación al cambio

Esta procrastinación se da cuando las personas día a día deben enfrentarse a cambios y adaptarse a diferentes situaciones y estas no tienen la capacidad de cambio, lo cual incluye

la falta de anticipación a cierto tipo de situaciones. Tiene como base el mal manejo de estrés.

f) Procrastinación resistente

La persona se resiste a empezar la actividad porque cree que se encuentra perdiendo el tiempo en lo que se espera que haga y amenaza su libertad de poder hacer algo más productivo.

g) Procrastinación de tiempo

Se relaciona con la dificultad para medir el tiempo para cumplir tareas, pero también se relaciona con las llegadas tarde a las reuniones importantes o a citas con personas importantes.

h) Procrastinación del aprendizaje

Se da directamente en estudiantes, es decir, se deja de lado el adquirir conocimiento o aprender algo que debe estudiar.

i) Procrastinación organizacional.

Es dejar de lado los pasos que son útiles e importantes para desarrollar la actividad y hacerla más eficiente. Este tipo de procrastinación requiere de un doble esfuerzo, pérdida de fechas, pérdida de objetivos y otras consecuencias que pueden frustrar e incrementar su ineficiencia.

j) Procrastinación en la toma de decisión

Se refiere a la equivocación en las elecciones sin poder llegar a una conclusión, procediendo sobre una actividad prioritaria.

*3.1.7.3 Modelo psicodinámico según Baker.*

El modelo psicodinámico plantea a la procrastinación como un temor al fracaso y centra su atención en la comprensión de las motivaciones que tienen las personas que fracasan o que se retiran de las actividades a pesar de la suficiente capacidad para obtener éxito en sus

actividades. Asimismo, explica las relaciones patológicas familiares van estrechamente relacionadas con el miedo al fracaso, debido a que el rol de los padres ha facilitado la maximización de frustraciones y la minimización del autoestima del niño.

Fue el primer modelo en estudiar los comportamientos relacionados con la postergación de tareas (Baker, 1979; citado por Rothblum, 1990).

- **Modelo Motivacional:** este modelo plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el temor al fracaso supera la expectativa de éxito las personas optan por elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (McCown, Ferrari y Johnson, 1991).
- **Modelo Conductual de Skinner:** según el modelo conductual señala que los comportamientos se mantiene cuando estos son reforzados, es decir, estos comportamientos permanecen por sus consecuencias (Skinner, 1977). Asimismo, Gonzales (2014) refiere que las personas procrastinan porque sus conductas de postergación aun sido debidamente retroalimentadas y han tenido éxito, es por ello que se continúa con este tipo de acciones.
- **Modelo Cognitivo de Wolters:** el modelo Cognitivo indica en que la procrastinación involucra un procesamiento de información disfuncional que tiene consigo a esquemas desadaptativos conectados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social, esta conducta tiende a ser reflexionada por el sujeto que lo practica.

Asimismo, las personas experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no realizan la tarea o se acerca el momento de entregarla, es decir, en un inicio se comprometen en ejecutar la tarea, pero cuando llega la fecha de entrega y se da cuenta que no está terminada surgen ideas recurrentes que se convierten en pensamientos automáticos negativos que incapacita la persona para culminar la tarea (Wolters, 2003).

## **3.2 Ansiedad.**

### **3.2.1 Definiciones.**

El término ansiedad, proviene del idioma latín "anxietas", lo que quiere decir congoja o angustia. Consiste en un período de incomodidad psicofísico acompañado por una sensación de inquietud e inseguridad ante lo que se percibe como una amenaza inminente y de origen indeterminado, incluso en situaciones donde no se evidencia amenaza (Virues, 2005).

Según el diccionario de la real academia española (2001) la ansiedad es un estado de agitación ya sea en el ritmo cardiaco o físico como también la inquietud del ánimo, es decir una preocupación intensa.

Vallejo (2011) menciona que el término fue usado por primera vez por el médico de escocés Cullen en 1769, en su *Synopsis psicologic methodical* y posteriormente, en el *First Lines of the practice of Physic*.

También la definen como una condición transitoria del organismo humano, que se caracteriza por la presencia de tensión debido al incremento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y perdurar a través del tiempo (Spielberger, 1978).

Cía (2007) hace referencia a la ansiedad como un estado de malestar psicofísico que se caracteriza por inquietud, inseguridad o temor ante lo que se vive como una amenaza latente. Coincidiendo con Jinich (2012) sumándole incertidumbre, y desamparo.

Asimismo, Durand y Barlow (2006) definen la ansiedad como un estado de ánimo negativo caracterizado por síntomas corporales de tensión y desconfianza hacia el futuro el cual puede involucrar sentimientos, conductas y respuestas psicológicas.

Igualmente, según Macías (2008) menciona que una persona que se encuentra ansiosa puede manifestar emociones negativas de alta intensidad logrando obstaculizar la realización de la tarea, las cuales pueden continuar presentes aún después de que la actividad haya concluido.

Sin embargo, es menester mencionar que la ansiedad en algunos casos es necesario para las personas en cantidades moderadas, ya que esta puede estimular y mejorar el desempeño no solo físico sino también intelectual en ellos. Sin embargo, puede llegar a convertirse en un problema cuando la sintomatología interfiere con la capacidad de una persona para realizar sus principales actividades de acuerdo como la consideran como ansiedad severa Durand y Barlow (2007). Es así como un nivel moderado de ansiedad puede llegar a ser una gran motivación y dar como resultado un mejor desempeño como también todo lo contrario (Sarason y Pierce, 1990).

Por otro lado, según Spielberger (citado por Cía, 2007), añade que el estado ansioso se caracteriza por la presencia de síntomas, los cuales son percibidos como tensión, temor acompañada de una elevada actividad del sistema nervioso autónomo. Dicha intensidad o duración puede determinarse por la cantidad de amenaza que el sujeto percibe y la persistencia en considerar a la situación como amenazante o peligrosa.

Por otro lado, la predisposición ansiosa como rasgo es definida como una diferencia relativamente constante de la personalidad (Vagg, 1995; Cía, 2007 y Spielberger ). Esto se

refiere a la predisposición del sujeto en percibir un amplio escenario de amenazas y peligro en cualquiera de las situaciones en las que se encuentre (Aliaga, 2002).

El ser humano puede experimentar ansiedad de diferentes clases: peligros, cargas crónicas como la pobreza, un hogar discordante, desempeño, etc., cambios en la vida, es decir, la muerte de un hijo (Sandin y Chorot , 1995).

Bensabat (1987) afirma que la ansiedad es una de las sensaciones que con más frecuencia experimenta el ser humano. Tradicionalmente, ha sido definida como una emoción compleja, difusa y desagradable que se expresa por un sentimiento de temor y de tensión emocional y que va acompañada de un importante cortejo somático.

Rojas (2010) menciona diferentes definiciones de distintos diccionarios, a saber el diccionario ideológico de Casares (1947), en el cual se encuentra que la ansiedad es definida como angustia, aflicción y congoja; ansiedad, así como también estados de desasosiego o agitación de ánimo. Además, en el diccionario de Moliner menciona que la angustia es considerada como intranquilidad con padecimiento intenso, por la presencia de un gran peligro o a la amenaza de una desgracia, agobio. Así también, desazón o malestar causado por la sensación de no poder desenvolverse, ansiedad.

Rizwan (2010) sustenta que la ansiedad es la sensación de que algo malo va a pasar, y esto es algo normal si hay una causa concreta que la produzca, como son situaciones peligrosas; sin embargo, si la persona siente esto frecuentemente sin una causa real, aunque nada ni nadie esté amenazado, donde cualquier situación le produzca miedo y preocupación excesiva, incluso interfiriendo con las tareas habituales y conducta social, probablemente padezca de síndrome de ansiedad.

Kiriaccou y Sutcliffe (1987) mencionan que la ansiedad es una respuesta con efectos negativos tales como cólera, angustia acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos como son las descargas hormonales, incremento de la tasa cardiaca, etc.).

Lazarus (1966) propone que la ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizar frente a situaciones amenazante son preocupantes, de forma que se pueda hacerse lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

Finalmente, la ansiedad tiene un aspecto positivo como mencionan varios autores que se relaciona con la tensión, el estrés, la angustia y síntomas somáticos y anímicos, que se pueden derivar en una patología de ansiedad.

### ***3.2.2 Características.***

Según Reyes (2003) considera que la ansiedad se compone de tres sistemas: motor, fisiológico y cognitivo. El cual hace referencia a conductas de evasión o huida, en el caso del segundo a la presencia de síntomas físicos y el tercero a la formulación de ideas irreales de amenazas sin motivos, así como problemas en los procesos de pensamiento.

Según Jinich (2012) considera que la ansiedad causa numerosas reacciones psicofisiológicas y psicosomáticas, entre las cuales las más importantes se enumeran las reacciones cutáneas, reacciones musculoesqueléticas, trastornos respiratorios, trastornos cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, trastornos genitourinarios, trastornos endocrinos y metabólicos, trastornos del sistema nervioso y órganos de los sentidos.

En este apartado se analizan los síntomas de la ansiedad que suelen manifestarse para poder ampliar la comprensión de este fenómeno.

#### ***3.2.2.1 Síntomas físicos.***

Rojas (2010) refiere que estos síntomas están siendo producidos por una serie estructuras cerebrales donde ocupan o se asientan las bases neuropsicológicas de las emociones. Con las investigaciones actuales se puede afirmar que el hipotálamo es indispensable para la expresión de las emociones, además, indica el autor que la ansiedad

se produce o está asociada por descargas de adrenalina dando como resultado la presencia de taticardia, como también dilatación pupilar, constricción de casi todos los vasos sanguíneos, sudoración excesiva, boca seca, inquietud psicomotora, dificultad en la respiración, tensión abdominal, náuseas, vómitos, dolores gástricos, temblores, inestabilidad en la marcha, moverse continuamente de acá para allá, tocar algo con las manos continuamente e hiperactividad global.

#### 3.2.2.2 *Síntomas psicológicos.*

Estos son importantes ya que se alega que en este aspecto la diferencia entre la angustia y la ansiedad mencionando el nerviosismo, desasosiego, agobio, percepción de constantes amenazas, experiencias huida, temores difusos y sin motivo, inseguridad, miedo, presentimientos sin motivo, temor a perder el control, temor a agredir, disminución de la atención y pérdida de energías.

#### 3.2.2.3 *Síntomas conductuales.*

Rojas (2010) llama a aquellas conductas, a todo aquello que se puede observar del sujeto, mencionando su comportamiento de alerta, hipervigilancia, estados de atención, con disminución o ausencia de la eficacia al realizar sus actividades, bloqueo afectivo sin saber qué hacer, con interrupción del normal funcionamiento psicológico, dificultad para llevar a cabo tareas simples, inquietud motora, con incapacidad de poder comunicarse, expresión facial congelada, contracción del ángulo externo de los ojos, expresión facial displacentera, frente fruncida, cejas descendidas, mejillas, bocas y mentón: rígidos, tensos, contraídos, bloqueos del movimiento de las manos, tensión mandibular, gestor de interrogación y extrañeza, voz cambiante y con altibajos en sus tonos.

#### 3.2.2.4 *Síntomas intelectuales (Cognitivos).*

Simonov (2007) menciona la presencia de emociones negativas y positivas, las primeras aparecen en contraste entre la información necesaria y la información inmediata,

esencialmente, la ansiedad se expresa en la manera de elaborar las ideas y los recuerdos. Entre ellos se presentan errores en el proceso de adquirir nueva información, expectativas negativas generalizadas, falsas interpretaciones de la realidad, preocupaciones, falsas ideas en la elaboración de juicios y razonamientos, pensamientos distorsionados, patrones automáticos en la manera de contestar, con tendencia a sentirse afectado la mayor parte del tiempo, pensamientos absolutistas de siempre, nunca, jamás. Además, de centrarse en los pequeños detalles como los desfavorables e interpretarlos fuera de contexto, obviando el lado positivo, con dificultad para poder concentrarse, con dudas por encontrarse en estado de alarma, problemas de memoria y olvidos permanentes de los aspectos gratificantes.

En tal sentido, Sarason y Pierce (1990) coinciden en que la ansiedad se relaciona con los aspectos cognitivos que la persona atraviesa, como es la de considerar una situación como amenazante y difícil de realizar, llegándose a percibirse como incapaz de culminar una actividad delegada y por el contrario llegar a centrarse en las consecuencias negativas de su fracaso personal.

### ***3.2.3 Modelos Teóricos.***

En el presente apartado se analizarán de manera resumida los modelos explicativos desde los cuales los teóricos intentan explicar los fenómenos que tiene que ver con la ansiedad.

#### ***3.2.3.1 Modelo Psico-dinámico.***

Vallejos (2011) explica que las escuelas psicodinámicas han dado tradicional importancia a la angustia, resaltando que las investigaciones y conclusiones, en referencia a la ansiedad, han sido más diversas que unánime. Freud (1967) menciona las tres teorías de la angustia-ansiedad, en la primera hace referencia a la expresión de la libido reprimida, en la segunda teoría como manifestación de la experiencia del nacimiento, como tercera y definitiva considera la ansiedad como una respuesta a los aumentos de tensión afectiva.

Consideraba que la ansiedad era el producto de tensiones somáticas sexuales, que aparecían como peligrosas y por esta razón eran reprimidas, desarrollando un concepto de ansiedad el cual se basaba en impulsos y vivencias internas al sujeto, es decir, como un proceso tensional, en el cual el ego, está oprimido o amenazado por grandes cantidades de excitación no controlada.

Vallejos complementa que la ansiedad, además, de presentarse como un indicador de una posible amenaza, insta la conducta defensiva como un medio de protección.

#### *3.2.3.2 Modelos comportamentales.*

Según Vallejos (1996), la ansiedad se aprende y esta a su vez genera conductas de ensayo-error, sin embargo, su disminución favorecería la adquisición de nuevas prácticas, hoy en día este modelo racional es utilizado en las evaluaciones y en el abordaje de diversas patologías.

#### *3.2.3.3 Modelo Biológico.*

Este modelo se basa en los aspectos neurofisiológicos en donde menciona que la ansiedad biológicamente se produce por la relación emocional con el cerebro, donde diferentes investigaciones demuestran que las estructuras límbicas, la formación reticular y la activación arosal participan de dicho fenómeno (Papez, 1998).

Kandel (1997) sugiere mecanismos celulares y moleculares para explicar la ansiedad crónica y anticipatoria, determinadas disposiciones genéticas serían reactivadas por la experiencia, lo que determinaría cambios moleculares que en última instancia producirían cambios en las sinapsis y los receptores.

#### *3.2.3.4 Modelo Interactivo.*

Este modelo plantea la explicación del comportamiento ansioso, indicando que está determinada por la interacción entre las cualidades del sujeto y una situación ambiental. Así, los componentes cognitivos y también los motivacionales predisponen al individuo a

realizar interpretaciones amenazantes a cerca de la situación (rasgo), vinculado al significado de las características ambientales que se están originando en este momento (situación), estos vienen a ser factores determinantes de la reacción ansiosa (estado). (Endler y Magnusson, 1976).

Así se presentaron dos variantes en los modelos interactivos según Pervin, (1968) Endier, (1981) y Fernández Ballesteros (1984). El primero indica que la conducta es la variable dependiente de las diferencias individuales, las situaciones y su interacción; y el segundo hace mención que al establecer relaciones entre las conductas del individuo y las situaciones (no existen relaciones causa-efecto, sino transacciones entre cada una de las partes).

Los teóricos interactivos se caracterizan por señalar que toda respuesta concreta de ansiedad son consecuencia de la interacción entre la tendencia que tenga el individuo (rasgo) y las características en las que se desarrolle la conducta (Bermúdez, 1983).

#### **3.2.4 Enfoques.**

Los enfoques explican que la ansiedad ha sido tomada por diferentes definiciones y contextos entre los cuales se encuentran:

##### *3.2.4.1 Enfoque Conductista.*

Este enfoque se basa en respuestas automáticas como parte característica de los estímulos perjudiciales (Wolpe, 1958). Para Skinner (1979) la ansiedad es el temor a una situación amenazadora, la cual involucra respuestas emocionales ante un estímulo desagradable, puede presentarse cuando un estímulo se percibe como aversivo, en un tiempo que permita observar cambios en la conducta.

##### *3.2.4.2 Enfoque Cognitivo.*

En el enfoque cognitivo, Beck (1997) se basa en la noción central de que los signos y síntomas corporales son percibidos como más peligrosos de lo que son en realidad.

Al mismo tiempo, es probable que el sujeto se perciba así mismo como incapaz de realizar una actividad, es decir se considera totalmente falto de medios eficaces para afrontar dicha amenaza percibida (Saikovskis, 1989).

Otro de los elementos que se vinculan con la ansiedad es la presencia de distorsiones cognitivas, en una investigación realizada por Putwain, Connors y Symes (2010), afinan que las distorsiones cognitivas median la relación entre la ansiedad y el control del comportamiento. Igualmente, se afirma que los efectos de la ansiedad pueden ser generados por interferencias cognitivas como interpretaciones catastróficas, sobre generalizadas y negativas sobre el propio desempeño.

#### *3.2.4.3 Enfoque conductista y experimental.*

En este caso Watson y la escuela conductista refieren que la ansiedad es una respuesta conductual y fisiología frente a una estimulación o situación extrema del sujeto, es decir, que el miedo y el temor han sido aprendidos, por lo tanto, la ansiedad es una respuesta clásicamente condicionada y como impulso, motiva al sujeto en realizar una conducta de defensa (Tobal y Casado, 1999).

Desde el enfoque experimental hacen referencia que es una clásica respuesta condicionada, que lleva a la presencia de hábitos inútiles con el fin de reducir la ansiedad (Dollard y Miller, 1950), y en el impulso que motiva a una determinada conducta del sujeto.

#### **3.2.5 Ansiedad y procrastinación.**

Estos componentes se ven relacionados, ya que se presentan como uno de los síntomas de esta conducta de postergación, (Ferrari y Emmons 1995).

Algunas investigaciones asocian el comportamiento de procrastinación académica con la ansiedad; Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) se mostraron interesados en descubrir la relación entre la dilación, estrategias de aprendizaje y la ansiedad en estudiantes universitarios de Irán, confirman que la ansiedad tiene efectos negativos en el

funcionamiento cognitivo, en el aprendizaje y en el rendimiento académico, afirmando que los estudiantes tienden a mostrar altos niveles de ansiedad cuando se enfrentan a situaciones evaluativas, como son los exámenes, la presentación de tareas e iniciar un curso nuevo.

Para confirmar sus hipótesis realizaron una investigación con una muestra conformada por 246 mujeres estudiantes de pregrado de diferentes disciplinas de ciencias sociales, los instrumentos aplicados fueron, el EARP (medida estadística de ansiedad) que consta de 43 ítems evaluando cinco subescalas: la ansiedad, el rendimiento y la actitud hacia la clase, la actitud hacia las matemáticas y comportamiento temeroso. Se utilizó el instrumento PASS (Escala de valoración de procrastinación en estudiantes) que permite evaluar el comportamiento de postergar actividades académicas en tres aspectos: preparación de la tarea, preparación de la prueba y preparación de la finalización de la tarea. Por último, se aplicó el instrumento MLSQ este cuestionario evalúa la motivación y las estrategias de aprendizaje.

En los resultados se pudo indicar que los estudiantes que presentaron altos niveles de ansiedad registraban procrastinación académica alta, además, los autores pudieron afinar que la dilación y la autorregulación predisponen la presencia de la ansiedad.

Por otro lado, Senécal, Koestner y Vallerand (1995) realizaron una investigación teniendo como principal objetivo determinar si la autorregulación predice el comportamiento procrastinador en el área académico. Teniendo como instrumentos: Escala de motivación académica, Escala de procrastinación académica y además tuvieron en cuenta la ansiedad, autoestima y depresión, ya que estos autores lo vinculan con miedo al fracaso. Los resultados indican que las medidas de depresión, autoestima y ansiedad obtienen el 14 % de la varianza en la procrastinación académica y la autorregulación

obtuvo el 25 %; según los autores esto muestra que esta conducta no solo implica habilidades de administración del tiempo sino un problema motivacional.

Por otro lado, Furlan (2013) evaluó la efectividad de un programa con el objetivo de disminuir la ansiedad, la procrastinación académica e incrementar autoeficacia regulatoria (creencias para autorregular su proceso de aprendizaje) en 19 estudiantes universitarios de Argentina. El programa estuvo constituido por tres módulos, el primero de ellos promueve la autorregulación del aprendizaje; el segundo módulo incluye psicoeducación a los estudiantes sobre los procesos que se dan antes de presentar un examen o trabajo; el tercer módulo promueve las competencias para anticipar, mediante estrategias que faciliten la organización de su tiempo y efectivicen el desarrollo de sus actividades académicas.

Como hipótesis propusieron la disminución de la procrastinación académica, disminución en la ansiedad frente a los exámenes y un incremento en la autoeficacia regulatoria. Se aplicó a los participantes cinco instrumentos: el ATPS (escala abreviada de Tuckman); GTAI-A adaptado por Heredia, (2008), autoinforme que evalúa los niveles de ansiedad ante los exámenes; la adaptación del SELF-A, un autoinforme que evalúa la autoeficacia para la regulación del aprendizaje; y finalmente un cuestionario de evolución. Dando como resultado la disminución de la procrastinación ( $p < 0.5$ ); 12 de los 19 participantes disminuyeron en el posttest, cinco los aumentaron y dos los mantuvieron igual; con respecto a la ansiedad se produjeron disminuciones significativas ( $p < 0.5$ ).

Por último, procrastinar en los jóvenes es un hecho natural en el ser humano. Es un fenómeno mundial porque están biológicamente predispuestos para ello. Se calcula que casi el 50% del grado de procrastinación en una persona corresponde a su herencia genética. Así como los genes determinan el aspecto físico, también dan forma a la estructura del cerebro, siendo este el lugar donde surge la procrastinación.

Como dicen Bhave y Nagpal (2005), la ansiedad llega a ser una enfermedad cuando los síntomas son graves, duraderos, y cuando interfieren en la vida cotidiana. La sintomatología ansiosa que puede manifestar en un joven universitario frente a sus diferentes actividades (Lang, 1968), puede entenderse en el plano psicológico como: miedo, aprensión, catastrofismo, desatención, etc., fisiológico: taquicardia, sensación de asfixia, temblor, hiperhidrosis, etc. y conductual: abuso de drogas, enfado, absentismo, deserción, etc. En el contexto de lo comentado, el objetivo principal del presente estudio fue de evaluar la presencia de ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios. Esta investigación no tiene finalidad clínica sino prospectiva, ya que de esta forma se realizará la exploración para detectar tendencias que permitan extraer pautas básicas que orienten la edificación de ambientes universitarios saludables.

### **3.3 Marco teórico referente a la población de estudio.**

Los jóvenes, en el sentido de ser mayores de edad, de poder vivir la libertad de realizar sus actividades asignadas o no, suelen decidir por las que le son más atractivas a comparación de otras que no les brindan satisfacciones inmediatas, manejando las excusas, engaños u otro tipo de explicaciones para justificar el hecho de no cumplir lo establecido (Chan, 2011).

#### **3.3.1 Adulthood.**

Con respecto a esta etapa del desarrollo de la adultez, Huberman (1974) las divide en las siguientes:

##### *3.3.1.1 Adulthood temprana (18 – 25).*

Es una etapa del desarrollo de humano que se da después de la adolescencia o pubertad. Como norma general se establece su inicio a los 20 años y se extiende hasta los 25 años de edad.

En este periodo, el sujeto desarrolla su identidad psicológica estable en cierta medida, a pesar de que se ve movido y lucha por conseguir su identidad social a través del estudio, trabajo, carrera u oficio, para poder obtener un status social. Se dice que es la época del aprendizaje, debido a que la razón y la capacidad de pensar hacen que el individuo se sienta capaz de enfrentar objetivamente a la realidad.

#### 3.3.1.2 *Aduldez Tardía (26- 40).*

Es la sexta etapa del desarrollo humano y viene después de la etapa de la juventud y precede a la ancianidad. Generalmente empieza a los 25 y culmina a los 60 años. Esta fase se caracteriza por el aumento en la experiencia y competencia dentro del campo profesional y tiende a hacer un periodo estable. Los adultos se encuentran en el máximo de sus potenciales. Sus intereses y motivaciones son: la crianza, la educación de los hijos, competencia en el mundo profesional y laboral. Asimismo, tiende a iniciar su interés por actividades y responsabilidades comunes con su grupo.

## **4. Definición de términos**

En cuanto a la definición de terminología asociada al trabajo de investigación, según la Real Académica de la Lengua Española (2010), propone los siguientes términos:

- Procrastinación general: tendencia a demorar o evitar tareas en general que deben ser completadas en cierto periodo de tiempo.
- Procrastinación académica: tendencia de siempre o casi siempre posponer tareas académicas que se le asignan a los alumnos.
- Ansiedad: es un estado relacionado con distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se presentan ya sea en forma de crisis o bien como un estado difuso, pudiendo llegar al pánico de agitación, inquietud o desasosiego del ánimo (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986).

## **5. Hipótesis de la investigación**

### **5.1 Hipótesis general.**

¿Existe relación significativa entre los niveles de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de una universidad privada de Lima este?

### **5.2 Hipótesis específicas.**

¿Existe relación significativa entre el nivel de procrastinación crónico emocional y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este?

¿Existe relación significativa entre el nivel de procrastinación por estímulo demandante y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este?

¿Existe relación significativa entre el nivel de procrastinación por incompetencia personal y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este?

¿Existe relación significativa entre el nivel de procrastinación por aversión a la tarea y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este?

## Capítulo III

### Materiales y métodos

#### 1. Método de la investigación

La investigación es de diseño no experimental porque no se manipulan deliberadamente a las variables, y también porque se observan los fenómenos tal como se dan en el contexto natural; asimismo, es de tipo cuantitativo y de corte transversal porque los instrumentos se aplicaron en un tiempo o momento actual. Así también, de tipo descriptivo-correlacional, ya que describieron estadísticamente las variables y se busca encontrar la relación entre procrastinación académica y ansiedad (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

#### 2. Variables de la investigación

##### 2.1 Identificación de las variables.

##### 2.1.1 *Definición de procrastinación.*

La procrastinación es una conducta que consiste en aplazar, suspender y/o posponer la realización de una determinada tarea y/o actividad, ya sea por actividades gratificantes o por considerarla aversiva y desagradable, que afecta significativamente el diario vivir y perjudica el proceso de formación académica (Gonzales, 2014).

##### 2.1.2 *Definición de ansiedad.*

Beck (1988) define la ansiedad como un estado de alerta cuya finalidad es la de poder reaccionar ante situaciones peligrosas, amenazantes o en las que se pone en juego algo importante, con el fin de usar las estrategias necesarias para evadir el riesgo, contrarrestar,

asumir o afrontarlo de la mejor manera posible. Se basa en el miedo, preparando el organismo ante situaciones que amenazan la integridad física.

## 2.2 Operacionalización de las variables.

A continuación se presenta la tabla de operacionalización de la variable de estudio

Tabla 1

*Tabla de operacionalización de la variable procrastinación*

Definición operacional	Dimensión	Ítems	Categorías de respuesta
El nivel de procrastinación académica se mide a través de Escala de Procrastinación Académica y se obtendrá de la suma de las cuatro dimensiones y se convertirá según la puntuación estándar compuesta. Que se medirá de la siguiente manera:	Procrastinador crónico emocional	1, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 34, 3, 7, 13, 18, 23, 27, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41	0 = nunca 1= casi nunca 2= algunas veces 3= muchas veces 4= siempre.
Alto: 83 - 164	Procrastinador por estímulo demandante	19, 32, 16, 21, 26	
Moderado: 55- 82	Procrastinador por incompetencia personal	24, 26, 28, 29	
Baja: 0-54	Procrastinador por aversión	2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 17, 22, 31	

Tabla 2

*Tabla de operacionalización de la variable ansiedad*

Definición operacional	Dimensión	Ítems	Categorías de respuesta
El nivel de ansiedad se mide a través del Inventario de Ansiedad de Beck y se obtendrá de la suma total de los ítems y se convertirá según la puntuación estándar compuesta que se medirá de la siguiente manera:	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	1= En absoluto 2= Levemente 3= Moderadamente 4= Severamente
Normal = 0-7			
Leve= 8-15			
Moderada= 16-25			
Grave= 26-63			

### **3. Delimitación geográfica y temporal**

El presente estudio de investigación se realizó en una universidad privada de Lima este la cual se encuentra ubicada en el distrito de Lurigancho - Chosica, departamento de Lima. Se inició el proyecto de investigación el mes de marzo del 2015 y se extendió hasta febrero del 2016.

### **4. Participantes**

Para la a selección de los participantes, se empleó el método no probabilístico porque todas las personas no tuvieron la misma posibilidad de ser elegidas; asimismo, se procedió a la selección por conveniencia de acuerdo a los fines de la investigación.

#### **4.1 Criterios de inclusión y exclusión.**

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes matriculados en el semestre 2015-2.
- Estudiantes mayores de 18 años y menores de 35 años.
- Estudiantes que cursan del primer al cuarto año de una carrera profesional.
- Educandos pertenecientes a las facultades de: Ciencias de la Salud, Ciencias Empresariales y Teología.

#### **4.2 Criterio de exclusión.**

- Estudiantes menores de 17 años y mayores de 36 años.
- Estudiantes que no estén matriculados en el semestre académico.
- Estudiantes que no tengan una carrera profesional.
- Estudiantes de carreras técnicas.
- Estudiantes de otras Universidades
- Estudiantes que no acepten el consentimiento informado

#### **4.3 Características de la muestra.**

A continuación la tabla 3 muestra las características sociodemográficas de los estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015.

Tabla 3

*Características sociodemográficas de los estudiantes los estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015.*

Variable		n	%
Facultad	Salud	125	40.0%
	Empresariales	121	39.5%
	Teología	60	19.6%
Año	Primero	78	25.5%
	Segundo	74	24.2%
	Tercero	78	25.5%
	Cuarto	76	24.8%
Edad	18 – 20	102	33.3%
	21 – 25	137	44.8%
	26 - 60	67	21.9%
Sexo	Femenino	164	53.6%
	Masculino	142	46.4%
Trabajo	Si	124	40.5%
	No	182	59.5%

En la tabla 3 se observa, que el 40 % de los participantes son estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud; similar porcentaje se encuentra en estudiantes de la facultad de Ciencias Empresariales 39.5%; además, se evidencia que el 53.6% de la población son de sexo femenino; Con respecto a los alumnos que no trabajan se puede apreciar que el porcentaje es de un 59.5%. Por otro lado, el 44.8% los estudiantes presentan edades que oscilan entre 21 y 25 años.

## 5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

La recolección de datos se realizará mediante la aplicación del cuestionario de Procrastinación y el Inventario de ansiedad de Beck (BAI).

### 5.1 Instrumentos.

#### 5.1.1 Escala de procrastinación .

La Escala de procrastinación Académica fue creada por Josué Gonzales Pacahuala en Lima (2014). Esta tiene como objetivo medir la dilación en adolescentes, jóvenes y adultos

que estén cursando una determinada carrera universitaria y que sus edades oscilen entre los 16 y 30 años de edad. El tipo de aplicación es de manera individual o colectiva, con tiempo de duración de 7 minutos aproximadamente.

Asimismo, está constituida por cuatro dimensiones, siendo estas: procrastinación crónico emocional (1, 3, 5, 7, 10, 13, 5, 18, 20, 23, 25, 27, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 ), procrastinación por estímulo demandante (19, 32, 16, 21), procrastinación por incompetencia personal (24, 26, 28, 29) y procrastinación por aversión a la tarea (2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 17, 22, 31); haciendo un total de 41 ítems. Presenta una valoración de tipo Likert que brinda opciones de respuesta que van dando como opción de respuesta: nunca = 0, casi nunca= 1, algunas veces = 2, muchas veces= 3 y siempre = 4.

En cuanto a la puntuación se consideró 0=0, 1=1, 2=2, 3=3 y 4=4. Con respecto a los ítems inversos (3, 4, 11, 13, 17, 23, 31, 35, 36, 38) la valoración fue de la siguiente manera 0=4; 1=3; 2=3; 3=2; 4=1.

Para fines de la investigación se creó un baremo para la cual se realizó dos cortes, el primero fue al nivel del percentil 25 y el segundo al percentil 75; lo cual divide a los resultados en tres niveles de interpretación, para la procrastinación global: alto (83 a 164), moderado (55-82) y bajo (0-54). En cuanto a las dimensiones sus baremos son los siguientes: procrastinación crónico emocional: alto (48 a 88), moderado (29-47) y bajo (0-28), procrastinación por estímulo demandante alto (8 a 16), moderado (4-7) y bajo (0-3), procrastinación por incompetencia personal alto ( 8 a 16), moderado (5-7) y bajo (0-4) procrastinación por aversión a la tarea alto (25 a 44), moderado (21-24) y bajo (0-20),

Esta escala fue validada por tres criterios: Validez de contenido mediante el criterio de jueces, validez de Constructo mediante la técnica de análisis de subtest – test, validez de constructo mediante la técnica de análisis de correlación ítem – sub test. La confiabilidad

global de la escala y de sus sub-dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente de alfa de Cronbach.

Para fines de la investigación se realizó el análisis de confiabilidad del instrumento a través del coeficiente alpha de combrach el cual se obtuvo una consistencia interna global de ,929. Con respecto a las dimensiones: crónica emocional ,894 estímulo demandante ,699 incompetencia personal ,778 aversión a la tarea ,717; del cual evidencia que la prueba psicológica es fiable y altamente confiable. Por otro lado, se estimó la validez mediante los coeficientes de correlación producto- momento de Pearson, confirmando que le inventario presenta validez de constructo, a su vez, se encontró que las correlaciones significativas entre las dimensiones y el constructo en general.

### **5.1.2 Inventario de ansiedad de Beck.**

El Inventario de Beck (BAI) fue creado por Aaron T. Beck y Robert A. Steer en 1988 con la edición de NCS Pearson. Es un inventario que mide de manera autoinformada el grado de ansiedad del individuo. Está diseñada para medir los síntomas de la ansiedad tales como: los trastornos de angustia o pánico y ansiedad generalizada. El tipo de aplicación puede ser de manera individual y colectiva, sin un tiempo límite.

El Inventario evalúa sobre todo síntomas fisiológicos: 14 de sus 21 ítems (el 67%) se refieren a síntomas fisiológicos, mientras que sólo 4 de sus ítems evalúan aspectos cognitivos y 3 aspectos afectivos. Por otro lado, 19 de los 21 ítems del BAI (el 90%) se refieren a síntomas característicos de las crisis de angustia o pánico. Cada ítem tiene como opción cuatro puntos: 0 (Nada en absoluto), 1 (Levemente, no me molestó mucho), 2 (Moderadamente, fue muy desagradable pero podía soportarlo), o 3 (Gravemente, casi no podía soportarlo). Con respecto a la corrección: Cada ítem se valora de 0 a 3 puntos en función de la respuesta dada por la persona evaluada y, tras sumar directamente la puntuación de cada ítem, se obtiene una puntuación total cuyo rango es de 0 a 63.

La interpretación se da de acuerdo a la suma de puntajes que se ubican en los niveles de ansiedad (Beck y Steer, 1990): 0-9 = “ansiedad normal” que significa ; 10-18 = “ansiedad leve” que significa.; 19-29 = “ansiedad moderada, y 30-63 = “ansiedad grave”. Posteriormente, en la segunda edición del manual original del BAI, Beck y Steer (1993) proponen puntos de corte algo más bajos para definir las distintas categorías de gravedad de la ansiedad: 0-7 = “normal” aumenta el estado de alerta, mejorando el aprendizaje, el manejo de estrés y la resolución de problemas se hace máxima; 8-15 = “leve” presenta dificultad en la atención y el aprendizaje, con deficiente capacidad de resolver problemas e incapaz de relajarse; 16-25 = “moderado” presenta dificultad para enfocarse y resolver problemas, acompañado de la activación del sistema nervioso con intensa rigidez muscular y 26-63 = “grave presenta incapacidad total para centrarse y resolver problemas, acompañado de sintomatología en mayor intensidad y comportamiento desadaptativo.

Este inventario tuvo una validez convergente ya que el instrumento correlaciona de forma moderada con otras medidas de ansiedad en distintos tipos de población. La confiabilidad se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente de alfa de Crombach. Sin embargo, fue adaptada al español por Jesús Sanz, Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández en el 2011 con la edición de Pearson Educación, S.A.

Por otro lado, se estimó la validez mediante los coeficientes de correlación producto-momento de pearson, confirmando que le inventario presenta validez de constructo, a su vez se encontró que las correlaciones significativas entre los ítems y el constructo. Para los fines de la presente investigación, se realizó el análisis de confiabilidad del instrumento a través del coeficiente alpha de combrach el cual se obtuvo una consistencia interna global de ,913 lo cual evidencia que la prueba psicológica es fiable y altamente confiable.

## **5.2 Proceso de recolección de datos.**

En el mes de noviembre se procedió a visitar las instalaciones de la universidad para solicitar la autorización en la Dirección General de Investigación y las diferentes facultades para poder ejecutar el proyecto, el director tuvo a bien el día 26 de noviembre autorizar la realización del proyecto.

Luego se realizaron las coordinaciones con los docentes para establecer el horario de aplicación de los instrumentos Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Ansiedad de Beck durante la semana del 23 de Noviembre al 4 de Diciembre.

La aplicación de los instrumentos se dio de manera colectiva, con una duración de 15 minutos por cada grupo. Al ingresar al salón se le indicó a cada participante sobre el consentimiento informado y las instrucciones de cada test.

## **6. Procesamiento y análisis de datos**

Para el análisis estadístico se empleó el Software estadístico SPSS para Windows versión 22, aplicado a las ciencias sociales. Una vez recolectada la información se procedió a crear la plantilla para el llenado de los instrumentos. El procesamiento de los datos se dio de la siguiente manera: en primer lugar, se estimaron las tablas de frecuencia y contingencia, para conocer los porcentajes de la muestra respecto al constructo. En segundo lugar, se dio a conocer la distribución de la muestra mediante la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S); concluyendo que la muestra no se distribuye normalmente. Por lo tanto, se utilizó el coeficiente rho de Spearman para determinar la correlación entre las variables.

## Capítulo IV

### Resultados y discusiones

#### 1. Resultados

##### 1.1 Análisis descriptivo.

##### 1.1.1 Nivel de Procrastinación.

En la tabla 4 se aprecia que la mayoría de los estudiantes presentan procrastinación moderada (52.0%), es decir, en algunos casos posponen sus tareas y responsabilidades por otras actividades más placenteras. Además, se observa que existe un grupo importante que evidencia procrastinación alta (26.5%) es decir, son estudiantes que postergan sus tareas hasta el final. De manera similar se aprecia en las dimensiones procrastinación crónico emocional, procrastinación por estímulo demandante, procrastinación por incompetencia personal y procrastinación por aversión a la tarea indican que los estudiantes suelen aplazar sus actividades académicas por diferentes motivos, tales como: actividades gratificantes, poca tolerancia, incapacidad y temor.

Tabla 4

#### *Niveles de procrastinación en estudiantes universitarios*

	Alto		Moderado		Bajo	
	n	%	n	%	N	%
Procrastinación	81	26.5%	159	52.0%	66	21.6%
P. Crónico emocional	66	21.6%	161	52.6%	79	25.8%
P. Estimulo Demandante	68	22.2%	155	50.7%	83	27.1%
P. Incompetencia Personal	76	24.8%	137	44.8%	93	30.4%
P. Aversión a la Tarea	66	21.6%	141	46.1%	99	32.4%

### **1.1.2 Nivel de procrastinación según datos sociodemográficos.**

#### ***Niveles de procrastinación según facultades***

En la Tabla 5 se aprecia que los estudiantes de las facultades de Ciencias de la Salud, Ciencias Empresariales y Teología obtienen en su mayoría niveles moderados de procrastinación (54.4%, 53.7% y 43.3% respectivamente). Además, se observa que los estudiantes de la facultad de Teología obtienen un nivel alto (31.7%). Con respecto a las dimensiones de dicho constructo se evidencia que los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la salud se ubican en un nivel alto de procrastinación crónico emocional teniendo un porcentaje de más de 30.4%. Mientras que los estudiantes de la Facultad de Teología se ubican en un nivel bajo teniendo un porcentaje de 31.7%.

En la dimensión procrastinación estímulo demandante los estudiantes de la Facultad de Teología se ubican en un nivel alto teniendo un porcentaje de 28.3% y los de la Facultad de Ciencias Empresariales se ubica en un nivel bajo teniendo un porcentaje de 34.7%.

Además, el 36.7% de los estudiantes de la Facultad de Teología presentan un nivel alto de procrastinación por incompetencia. Por el contrario, en la Facultad de Ciencias Empresariales los universitarios obtienen un porcentaje de 43.7% ubicándolos en un nivel bajo. Por último, la dimensión procrastinación aversión a la tarea; los estudiantes de la Facultad de Teología se ubica en el nivel alto teniendo un porcentaje de 40% y la Facultad de Ciencias Empresariales se ubican en el nivel bajo teniendo un porcentaje de 34.7%.

Tabla 5

*Niveles de procrastinación según facultades*

	Facultades					
	Salud		Empresariales		Teología	
	N	%	n	%	n	%
<b>Procrastinación Total</b>						
Alto	37	29.6%	25	20.7%	19	31.7%
Moderado	68	54.4%	65	53.7%	26	43.3%
Bajo	20	26.0%	31	25.6%	15	25.0%
<b>P. Crónico emocional</b>						
Alto	38	30.4%	18	14.9%	10	16.7%
Moderado	65	52.0%	65	53.7%	31	51.7%
Bajo	22	17.6%	38	31.4%	19	31.7%
<b>P. Estímulo demandante</b>						
Alto	27	21.6%	24	19.8%	17	28.3%
Moderado	73	58.4%	55	45.5%	27	45.5%
Bajo	25	20.0%	42	34.7%	16	26.7%
<b>P. Incompetencia Personal</b>						
Alto	26	20.8%	28	23.1%	22	36.7%
Moderado	67	53.6%	51	42.1%	19	31.7%
Bajo	32	25.6%	42	43.7%	19	31.7%
<b>P. Aversión a la tarea</b>						
Alto	17	13.6%	25	20.7%	24	40.0%
Moderado	68	54.4%	54	44.6%	19	31.7%
Bajo	40	32.0%	42	34.7%	17	28.3%

*Nivel de procrastinación según año universitario*

En la tabla 6, se aprecia que la mayoría de los estudiantes del primer, tercer y cuarto año obtienen un nivel moderado de procrastinación (55.1%, 59% y 53.9% respectivamente) Por otro lado, los del segundo año presentan niveles altos (40.5%) de procrastinación.

Además, se aprecia que los estudiantes del segundo año presentan un mayor porcentaje de procrastinación crónico emocional a diferencia de los demás años. En la dimensión estímulo demandante, los estudiantes del cuarto año obtienen 39.5% lo cual los ubica en niveles bajos de procrastinación.

En cuanto a la dimensión procrastinación por incompetencia personal, se observa que los estudiantes de primero, segundo y tercero año se ubican en un nivel alto, obteniendo el

28.2%, 28.4% y 29.5%; además, se aprecia que en el cuarto año casi la mitad tienen un nivel bajo con 40.8%. Finalmente, se evidencia que la mayoría de estudiantes de encuentran en un nivel moderado de procrastinación por aversión a la tarea.

Tabla 6

*Niveles de procrastinación según año universitario*

	Año							
	Primero		Segundo		Tercero		Cuarto	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Procrastina Total</b>								
Alto	23	29.5%	30	40.5%	17	21.8%	11	14.5%
Moderado	43	55.1%	29	39.2%	46	59.0%	41	53.9%
Bajo	12	15.4%	15	20.3%	15	19.2%	24	31.6%
<b>P. Crónico emocional</b>								
Alto	16	20.5%	26	35.1%	13	16.7%	11	14.5%
Moderado	47	60.3%	28	37.8%	47	60.3%	39	51.3%
Bajo	15	19.2%	20	27.0%	18	23.1%	26	34.2%
<b>P. Estímulo demandante</b>								
Alto	19	24.4%	21	28.4%	17	21.8%	11	14.5%
Moderado	42	53.8%	34	45.9%	44	56.4%	35	46.1%
Bajo	17	21.8%	19	25.7%	17	21.8%	30	39.5%
<b>P. Incompetencia Personal</b>								
Alto	22	28.2%	21	28.4%	23	29.5%	10	13.2%
Moderado	36	46.2%	31	41.9%	35	44.9%	35	46.1%
Bajo	20	25.6%	22	29.7%	20	25.6%	31	40.8%
<b>P. Aversión a la tarea</b>								
Alto	19	24.4%	21	28.4%	15	19.2%	11	14.5%
Moderado	37	47.4%	30	40.5%	40	51.3%	34	44.7%
Bajo	22	28.2%	23	31.1%	23	29.5%	31	40.8%

*Niveles de procrastinación según edad de los estudiantes*

En la tabla 6, se aprecia que los estudiantes con edades entre 21 a 25 años obtienen un nivel moderado de procrastinación (70%). No obstante, el 43.3% de las edades 26 a 60 años presentan un nivel bajo en procrastinación total. Además, se evidencia que los estudiantes de edades que fluctúan entre 18 a 20 años obtienen un nivel moderado de

procrastinación en la dimensión procrastinación emocional (63.0%), es decir, realizan sus actividades a último momento por falta de organización en su tiempo.

Tabla 7

*Niveles de procrastinación según edades*

	Edades					
	18-20		21-25		26 -60	
	n	%	n	%	N	%
<b>Procrastinación Total</b>						
Alto	22	22.5%	22	32.2%	5	7.0%
Moderado	62	59.4%	45	70.0%	36	49.8%
Bajo	18	18.1%	28	36.4%	26	43.2%
<b>P. Crónico emocional</b>						
Alto	16	16.5%	25	18.3%	1	0.7%
Moderado	65	63.0%	78	52.6%	34	51.4%
Bajo	21	20.5%	43	29.1%	32	47.9%
<b>P. Estímulo demandante</b>						
Alto	21	21.6%	31	19.9%	8	9.7%
Moderado	56	18.1%	72	54.8%	24	41.0%
Bajo	25	23.1%	34	25.3%	35	49.3%
<b>P. Incompetencia Personal</b>						
Alto	41	40.6%	60	42.5%	20	29.9%
Moderado	36	11.7%	51	37.4%	19	26.7%
Bajo	25	23.9%	26	20.1%	28	43.4%
<b>P. Aversión a la tarea</b>						
Alto	15	15.0%	36	27.1%	15	25.0%
Moderado	52	49.5%	60	43.1%	29	45.2%
Bajo	35	35.5%	41	29.8%	23	29.8%

*Niveles de procrastinación según sexo*

Según el género, la tabla 7 evidencia que tanto mujeres (51,2%) como varones (52,8%) presentan un nivel moderado de procrastinación. Respecto a las dimensiones ambos géneros, evidencian niveles bajos en todas las dimensiones; sin embargo el género femenino obtiene porcentajes más elevados en esta categoría, un 27,4% para la dimensión crónico - emocional, 30.5% para estímulo demandante, 34.1% para incompetencia

personal y 33.5% para aversión a la tarea. Indicando que postergan considerablemente sus actividades académicas frente a un estímulo

Tabla 8

*Niveles de procrastinación según sexo*

	Sexo											
	Femenino						Masculino					
	Alto		Moderado		Bajo		Alto		Moderado		Bajo	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastina	4	25.0	8	51.2	3	23.8	4	28.2	7	52.8	2	19.0
Total	1	%	3	%	9	%	0	%	5	%	7	%
P. Crónico	3	21.3	8	51.2	4	27.4	3	21.8	7	54.2	3	23.9
emocional	5	%	4	%	5	%	7	%	7	%	4	%
P. Estímulo	3	22.6	7	47.0	5	30.5	3	21.8	7	54.9	3	23.2
demandante	7	%	7	%	0	%	1	%	8	%	3	%
P.	3	23.8	6	42.1	5	34.1	3	26.1	6	47.9	3	26.1
Incompetenci	9	%	9	%	6	%	7	%	8	%	7	%
a Personal												
P. Aversión a	3	18.3	7	48.2	5	33.5	3	25.4	6	43.7	4	31.0
la tarea	0	%	9	%	5	%	6	%	2	%	4	%

*Nivel de procrastinación según situación laboral*

En la tabla 9 se aprecia que los estudiantes que no trabajan evidencian un nivel moderado de procrastinación (50.0% respectivamente), no obstante los estudiantes que trabajan tienen obtienen la misma categoría (54.8%). Además, se muestra que en la dimensión procrastinación crónica en los estudiantes que trabajan y no lo hacen tienen un porcentaje mayor del 50% de su totalidad en el nivel moderado de procrastinación siendo estos números muy altos en toda la tabla (54.0% y 51.6 respectivamente).

Tabla 9

*Niveles de procrastinación según los estudiantes que trabajan*

	Situación laboral											
	Si						No					
	Alto		Moderado		Bajo		Alto		Moderado		Bajo	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastinación Total	21	16.9%	68	54.8%	35	28.2%	60	33.0%	91	50.0%	31	17.0%
P. Crónico emocional	15	12.1%	67	54.0%	42	33.9%	51	28.0%	94	51.6%	37	20.3%
P. Estímulo demandante	23	18.5%	58	46.8%	43	34.7%	45	24.7%	97	53.3%	40	22.0%
P. Incompetencia Personal	31	25.0%	44	35.5%	49	39.5%	45	24.7%	93	51.1%	44	24.4%
P. Aversión a la tarea	32	25.8%	54	43.5%	38	30.6%	34	18.7%	87	47.8%	61	33.5%

**1.1.3 Nivel de ansiedad.**

En la tabla 10 se aprecia que del total de la población, el 44.1% presentan niveles leves de ansiedad, lo que indica que los estudiantes presentan dificultad en la atención y el aprendizaje con respecto a la resolución de problemas, así como poca capacidad incapacidad para lograr relajarse. Seguido del 24.5% que se categorizan como normal, es decir, que los estudiantes tienen la capacidad de resolver los problemas, sin presencia de una adecuada resolución de problemas, lo hace que mejore su aprendizaje.

Tabla 10

*Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios*

	Ansiedad	
	n	%
Grave	46	15.0%
Moderado	50	16.3%
Leve	135	44.1%
Normal	75	24.5%

#### 1.1.4 Nivel de ansiedad según datos sociodemográficos.

##### *Niveles de ansiedad según facultades*

La tabla 11 muestra a las tres facultades de salud, empresariales y teología que se ubican en un nivel leve (50.4%, 44.6%, 30% respectivamente); además, se evidencian que el 23.3% de los estudiantes teólogos se ubican en la categoría grave de ansiedad, lo cual indica que son incapaces de centrarse y resolver los problemas, además de presentar mayor presencia de síntomas.

Tabla 11

##### *Niveles de ansiedad según facultades*

	Facultad					
	Salud		Empresariales		Teología	
	n	%	n	%	n	%
Grave	15	12.0%	17	14.0%	14	23.3%
Moderado	15	12.0%	18	14.8%	17	28.3%
Leve	63	50.4%	54	44.6%	18	30.0%
Normal	32	25.6%	32	26.4%	11	18.3%

##### *Niveles de ansiedad según año universitario*

En la tabla 12 se aprecia que los estudiantes del primer al cuarto año tienen un nivel de ansiedad leve (42.1%, 40.5% 47.4% y 46.1% respectivamente); además, que los estudiantes del tercer y cuarto año presentan porcentaje representativos en la categoría normal, es decir, que tienen una adecuada resolución de problemas, lo hace que mejore su aprendizaje. Un 24.4% de los alumnos del primer año presentaron niveles moderados, lo cual explica la dificultad que tienen para resolver problemas y relajarse. Finalmente, el 21.6% de los alumnos del segundo año se ubican el nivel grave de ansiedad, esto se traduce a que estos jóvenes no cuentan con la capacidad de centrarse y resolver los problemas, además, de presentar mayor presencia de síntomas.

Tabla 12

*Niveles de ansiedad según año*

	Año universitario							
	Primero		Segundo		Tercero		Cuarto	
	n	%	N	%	n	%	n	%
Grave	15	19.2%	16	21.6%	5	6.4%	10	13.2%
Moderado	19	24.4%	13	17.6%	10	12.8%	8	10.5%
Leve	33	42.3%	30	40.5%	37	47.4%	35	46.1%
Normal	11	14.1%	15	20.3%	26	33.3%	23	30.3%

*Niveles de ansiedad según edades*

En la tabla 13 se evidencia que los estudiantes con edades entre 26 a 60 años se presentan niveles graves de ansiedad (38.1%). Además, se aprecia a aquellos universitarios con grupos de edades entre 18 a 20 y los que tienen entre 21 a 25 años se encuentran con niveles moderados de ansiedad (37% y 48% respectivamente). Se entiende que, los estudiantes más adultos suelen desarrollar la enfermedad más rápido que aquellos estudiantes jóvenes.

Tabla 13

*Niveles de ansiedad según edad de los estudiantes*

	Edades					
	18-20		21-25		26-60	
	n	%	n	%	n	%
Grave	13	26.8%	16	18.0%	9	38.1%
Moderado	19	37.0%	13	48.0%	9	38.0%
Leve	40	21.0%	40	16.0%	28	12.8%
Normal	30	15.2%	24	14.6%	21	11.1%

*Niveles de ansiedad según sexo*

De la tabla 14 se entiende que de la muestra, las mujeres son propensas a desarrollar ansiedad puesto que los niveles graves más representativos recaen en el género femenino (15.2%) a poca diferencia que el masculino (14.8%). Además, se evidencia que tanto hombres como mujeres presentaron porcentajes representativos que los ubican en la categoría de ansiedad leve, donde las mujeres alcanzan un 46.3% y los hombres un 41.5%.

Tabla 14

*Descripción de la variable según datos sociodemográficos de ansiedad según sexo*

	Sexo			
	Femenino		Masculino	
	N	%	n	%
Grave	25	15.2%	21	14.8%
Moderado	25	15.2%	25	17.6%
Leve	76	46.3%	59	41.5%
Normal	38	23.3%	37	26.1%

*Niveles de ansiedad según situación laboral*

Según la tabla 15 del grupo de los estudiantes que trabajan, el 41.1% manifiestan síntomas leves de ansiedad a diferencia de los que no trabajan, siendo una categoría representada por el 46.2%. Además, se observa que los niveles moderado y grave son más representados por este grupo de estudiantes (17.6% y 16.5% respectivamente). Entendiendo que de la muestra, los alumnos que simultáneamente trabajan y estudian manejan adecuadamente la ansiedad, lo cual no ocurre con el otro grupo de estudiantes.

Tabla 15

*Niveles de ansiedad según trabajo*

	Situación laboral			
	Si		No	
	N	%	n	%
Grave	16	12.9%	30	16.5%
Moderado	18	14.5%	32	17.6%
Leve	51	41.1%	83	46.2%
Normal	39	31.5%	36	19.8%

**1.2 Prueba de normalidad**

Con el propósito de realizar el análisis correlacional y contrastar las hipótesis planteadas, en primer lugar, se procedido a realizar la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido, la tabla 16 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Observando que los datos correspondientes a las variables en su mayoría no presentan una

distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ( $p < 0.05$ ). Por esta razón, se emplearán estadística no paramétrica para hacer los análisis estadísticos correspondientes.

Tabla 16

*Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio*

Instrumentos	VARIABLES	Media	D.E	K-S	P
Procrastinación	Procrastinación global	21,96	4,09	1,79	,003
	P. Crónico Emocional	35,41	11,74	1,585	,013
	P. Estímulo Demandante	5,12	2,85	1,77	,004
	P. Incompetencia Personal	6,50	2,95	2,13	,000
	P. Aversión a la tarea	21,96	4,09	1,79	,003
Ansiedad	Ansiedad	14,22	10,22	2,95	,105

### 1.3 Análisis de correlación

Como se puede apreciar en la tabla 17, el coeficiente de correlación de Spearman indica que existe una relación positiva y altamente significativa entre nivel de procrastinación académica global y ansiedad ( $r = ,220$ ,  $p < 0.01$ ). Entendiendo, cuanto más procrastinador sea el estudiante mayores será su ansiedad. De manera similar ocurre con las dimensiones del procrastinación.

Tabla 17

*Coefficiente de correlación entre procrastinación y ansiedad*

Procrastinación Académica	Ansiedad	
	Rho	P
Procrastinación global	,220**	,000
p. Crónico Emocional	,139*	,015
P. Estímulo Demandante	,213**	,000
P. Incompetencia Personal	,340**	,000
P. Aversión a la tarea	,169**	,003

## 2. Discusión

La presente investigación buscó analizar la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes. Los resultados del análisis del coeficiente rho de Spearman

mostró una relación leve pero altamente significativa entre ambas variables ( $\rho = ,220^{**}$ ,  $p= 0.00$ ), es decir, los estudiantes que procrastinan académicamente presentan a su vez signos ansiedad. En este sentido, Ferrari y Scher (2000) consideran que la procrastinación académica es la postergación de tareas o actividades, tales como proyectos u objetivos académicos, donde el estudiante puede llegar al punto de ser incapaz de continuar con el desarrollo de la actividad experimentando temor y sensación de fracaso, lo cual le produce ansiedad. Asimismo, se encontraron estudios con resultados similares en Pardo, Perilla y Salinas (2014) y Chávez (2015) quienes señalan que la ansiedad tiene una correlación positiva con la procrastinación entendiendo que cuanto mayor se presente la procrastinación en el sujeto, mayor manifestaciones de ansiedad.

Respecto a la dimensión de procrastinación crónico emocional y la ansiedad, el coeficiente  $\rho$  de Spearman mostró un grado de intensidad ( $\rho=,139^*$   $p=,015$ ) que indica una relación significativa entre la dimensión y la variable. Es decir, que los estudiantes optan por reemplazar sus tareas por actividades que encuentran más atractivas que las que tenían pendientes, tales como hablar por teléfono, salir con los amigos, ver televisión, chatear etc. De manera que carecen del tiempo para culminar dicha tarea, generándoles ansiedad. Del mismo modo. Gonzales (2014) menciona que la procrastinación crónica emocional es una conducta dilatoria que se genera por una carencia en la administración del tiempo para cumplir responsabilidades académicas en un plazo determinado y por la sustitución con otras actividades de mayor agrado. Asimismo, para Ferrari (1994) las demoras, a propósito, pueden representar un mecanismo de automotivación en sujetos que requieren niveles intensos de estimulación para poder lograr dicha acción, es por ello, postergan sus tareas basándose en la idea de que las desarrollarán mejor bajo la presión del tiempo.

En cuanto al análisis de la dimensión procrastinación por estímulo demandante y la ansiedad, el coeficiente de correlación rho de Spearman mostró una relación significativa entre las variables ( $\rho=,213^{**}$ ,  $p=,000$ ), la cual indica que los estudiantes con procrastinación por estímulo demandante presentan mayor ansiedad; es decir, los universitarios prefieren aplazar la entrega de sus tareas o actividades académicas, debido a que las encuentran desagradables o tediosas, estas pueden ser el horario de clases, inicio del curso, exposiciones o tareas estipuladas. Todo esto sobrepasa el umbral de tolerancia, lo cual conlleva a experimentar signos de ansiedad. Asimismo, Schouwenburg (2004) señala que estos sujetos posponen sus responsabilidades por la existencia de un estímulo demandante que sobrepasa sus expectativas personales, y esto les produce sensaciones de inquietud, desesperanza y molestia, que se traduce en ansiedad.

Respecto a la dimensión procrastinación por incompetencia personal y ansiedad, los estudiantes postergan sus responsabilidades académicas debido a que ellos creen no contar con la capacidad suficiente para poder realizarla, experimentando indicadores de ansiedad. Aquí, el coeficiente rho de Spearman muestra un grado de intensidad ( $\rho = ,340^{**}$   $p=000$ ) indicando una correlación altamente significativa. Se debe tener presente que a mayor procrastinación por incompetencia personal mayor es la presencia de ansiedad. Según Ferrari (2008) las personas que procrastinan, se perciben incapaces de poder realizar con éxito una actividad académica, experimentando síntomas ansiosos debido a la presencia de ideas irracionales. En este sentido, Knaus (2008) añade que estas personas presentan rasgos de inseguridad, desconfianza e inestabilidad, ya que no creen tener la capacidad para asumir nuevos retos.

Por último, al correlacionar la dimensión procrastinación por aversión a la tarea y la ansiedad, se obtiene un coeficiente de correlación rho de Spearman ( $r=,169^{**}$  ( $p=,003$ ), que evidencia que si existe relación altamente significativa; es decir, cuanto más aversiva

sea la tarea para el estudiante, más propenso será a procrastinar y presentar ansiedad. En este sentido se puede entender que los estudiantes universitarios invierten poco tiempo en hacer sus tareas, asimismo presentan dificultad al iniciarla, todo esto produce que experimenten inquietud, tensión, nerviosismo e incapacidad para relajarse. En tal sentido, Ferrari (2008) muestra que este tipo de estudiantes llegan a percibir con hostilidad la actividad designada, debido a que desde un comienzo postergan el inicio de sus tareas y/o responsabilidades, porque las perciben como aversivas o desagradables para poder resolverlas.

## Capítulo VI

### Conclusiones y recomendaciones

#### 1. Conclusiones

- En relación al objetivo general, se halló que la procrastinación académica sí se relaciona significativamente con la ansiedad ( $r = ,220$ ,  $p= 0.00$ ), en estudiantes de una universidad privada de Lima este. De modo que a mayor postergación de actividades académicas que realizan los estudiantes, mayor será la ansiedad.
- Con respecto al primer objetivo específico, se encontró que la dimensión de procrastinación crónico emocional si se relaciona con la ansiedad ( $r=,139$ ,  $p=,015$ ). En este sentido, los estudiantes que obtén por reemplazar sus actividades académicas por otras más gratificantes, acompañando de una inadecuada organización de su tiempo, tendrán mayor tendencia a presenciar de la ansiedad.
- En relación al segundo objetivo específico, la dimensión de procrastinación por estímulo demandante si se relaciona significativamente con la ansiedad ( $r=,213$ ,  $p=,000$ ) por lo tanto, se infiere, sí el estudiante percibe sus actividades académicas como tediosas e intolerables buscará aplazar la entregas de estas, lo cual producirá mayor presencia de ansiedad.
- Respecto al tercer objetivo específico, la dimensión de procrastinación por incompetencia personal sí se relaciona significativamente con la ansiedad ( $r= ,340$ ,  $p=,000$ ), es decir, que cuanto más incapaz se sienta el estudiante de realizar la actividades asignadas a su persona optará por aplazar la entrega de la misma, y esto conlleva a mayor presencia de ansiedad.

- Finalmente, como respuesta al cuarto objetivo específico, la dimensión de procrastinación por aversión a la tarea sí se relaciona significativamente con la ansiedad ( $r=, 169$ ,  $p=,003$ ) concluyendo que los estudiantes aprecian que las actividades asignadas son complicadas, por lo cual se sienten desaminados en iniciarlas y aún más en concluir las, esto hace que se presencie ansiedad en ellos.

## **2. Recomendaciones**

Al finalizar la presente investigación se hacen las siguientes recomendaciones:

Para futuras investigaciones, se debe considerar otros factores que puedan incidir en el desarrollo de la procrastinación del estudiante universitario, como: el autoconcepto, motivación, hábitos de estudio, rendimiento académico y estrés.

Se sugiere continuar el estudio en otros contextos institucionales como: el nivel primario, secundario y en el aspecto laboral, con el fin de poder obtener realidad de la postergación y poder ampliar el contexto del estudio.

Ampliar el tamaño de la muestra, a fin de que se pueda lograr una mayor generalización de los resultados.

A los docentes y representantes de las diferentes instituciones, a que puedan promover programas y actividades que permitan dar a conocer mejores hábitos de estudios y un adecuado manejo de su tiempo, de esta manera se pretende que se reduzcan los niveles de ansiedad.

Así también se motiva a las instituciones universitarias a que puedan informarse sobre esta problemática, capacitando a los docentes con el fin de disminuir el riesgo de cualquier patrón conductual desadaptativo que pueda truncar el desempeño académico de los estudiantes.

Se recomienda al área de tutoría de cada facultad tomar en consideración la ejecución de talleres, y/o sesiones donde se pueda trabajar la organización del tiempo y autocontrol.

## Referencias

- Alvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en estudiantes de secundaria de un grupo de colegios no estatales de Lima Metropolitana. Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología. Lima. Universidad de Lima.
- Aguilar, J. y Valencia, A. (1994). Medición e interrelaciones entre temor al fracaso y morosidad. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 10, 145-155.
- Ainslie G. (1991). Derivation of Rational Economic Behavior from Hyperbolic DiscountCurves. *American Economic Review*, 81, 334-340
- Akkaya, E. (2007). Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression. Tesis de grado de maestría no editada. Departamento de ciencias de la educación. Universidad Técnica del Medio Oriente. Turquía.
- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P. y Sánchez, D. L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-39. Recuperado: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet- CaracteristicasDeAnsiedadYDepresionEnEstudiantesUn-2875674.pdf>
- Alexander, E. S. y Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42, 1301-1310.
- Aliaga, J.; Ponce, C.; Bernaola, E. & Pecho, J. (2002). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes IDASE. *Revista de Psicología*, 2 (3-4), 11-29.
- Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Bhave, S. y Nagpal, J. (2005). Trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. *Clínicas pediátricas de Norteamérica*, 52, 97-134.

- Barlow, V. Durand, M. (2007). Psicopatología: Un enfoque integral de la psicología anormal. Ediciones Paraninfo.
- Beck, A.T. (1997). The past and future of cognitive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, 6, 276-284.
- Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. (1995). Manual de Psicopatología. Primera Edición. España: McGraw Hill / Interamericana.
- Bensabat, S. (1987). Stress. Grandes especialistas responden. Bilbao: Mensajero
- Bernstein, P. (1998). Against the gods: The remarkable story of risk. New York: Wiley
- Birner, L. (1993). Procrastination: Its role in transference and untertransference. *Psychoanalytic Review*, 80, 541-558.
- Burka, J., y Yuen, L. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge: Da Capo.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., y Mann, L. (1988). Psychological antecedents of procrastination student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.
- Brinthaupt, T. M., y Shin, C. M. (2001). The relationship of cramming to academic flow. *College Student Journal*, 35, 457.
- Bower, K.S. (1973). Situationism in Psychology: on making reality disappear. Research Report, 3. Department of Psychology. University of Waterloo, Ontario.
- Bulbena, A. (1986). Psicopatología de la psicomotricidad. In J. Vallejo(Ed.), *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría* (pp. 236-255). Barcelona: Salvat.
- Bermudez, J. (1983). Modelo interactivo de ansiedad: implicaciones y contrastación empírica. *Revista de Psicología General y Aplicadas*, 38(6), 1003-1030
- Cao, L. (2012) Differences in procrastination and motivation between undergraduate and graduate students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 12, 2, 39-64.

- Cano, Vindel, A. (2001). Emoción y salud. *Ansiedad y estrés*, 7, 2- 3, 111-121.
- Cannon, W. B. (2002). *The wisdom of the body* (2nd. ed) . New York: Norton.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista apuntes universitarios*, 3, 95-108.
- Chávez, E. (2015). Procrastinación crónica y ansiedad estado rasgo en muestra de estudiantes universitarios. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Chu, A. H. C., y Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145, 245–264.
- Clark, J. L., y Hill, O. W. (1994). Academic procrastination among African-American college students. *Psychological Reports*, 75, 931-936.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.472.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Unifé: Lima. Temát. Psicol.* 7(1), 2011.
- Choi, J. N., y Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-211.
- Chu, A. H. C, y Choi, J.N. (2005). Rethinking procrastinación: Positive effects of active procrastinación behavior on attitudes and performance. En Liu, H. Q. (2003). *Development of an online course using a modified versión of kellers personalized system of instrucción*. Tesis de Doctorado en Fiolosofía no publicada, Virginia Polytechnic Institute and State Uniersity .
- Cía, A. H. (2007). *La Ansiedad y sus trastornos: Manual Diagnóstico y Terapéutico*. Buenos Aires: Editorial Polemos.

- Corkin, Yu y Lindt (2011). Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. *Learning and Individual Differences*. (21), 602-606.
- Davidoff, L. (1989). *Psicología General*. México: Mc. Graw – Hill.
- Dewitte, S. y Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.
- Dollar, J., y Miller, N.E. (1950). *Personality and psychotherapy*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Durand, M. y Barlow, D. (2006). *Essentials of Abnormal Psychology – Fourth Ed.* Thomson Wadsworth.
- Durand, V. & Barlow, D. (2007). *Psicopatología: un enfoque integral de la psicología anormal*. México, D.F.: Thomson.
- Endler, N. S., y Magnusson, D. (1976). *Interactional Psychology and Personality*. Washington D. C.: Hemisphere Pub.
- Effert, B.R. y Ferrari, J.R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 151–161.
- Ellis, A. y Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. (Paperback ed., New York: New American Library).
- Flett, G. L., Blankstein, K. R. y Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stressing depression and anxiety: A review and preliminary model. In Ferrari, J. R., Johnson, J. L., y McCown, W. G. (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (pp. 136-137). New York: Plenum Press.

- Farran, B. (2004). Predictors of academic procrastination in college students. Unpublished doctoral dissertation, Fordham University, New York.
- Freud, S. (1926). Inhibitions, Symptoms, and Anxiety (Standar Edition, 5, 509-630). London: Hogarth Press.
- Feldman, R. (2004). Psicología con aplicaciones en países de habla hispana (6a. ed.)
- Ferrari, J. R. (1995). Compulsive procrastinators some self reported characteristics. *Psychological Reports*, 68, 455-458.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261.
- Ferrari JR (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and selfhandicapping components. *J. Res. Pers*, 26: 75-84.
- Ferrari, J. R. (1994). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261.
- Ferrari, J (2001). Getting things done on time: conquering procrastination-Copoung with Stress Effective People And Processes. Oxford University press. pp. 30-46.
- Ferrari, J. R. (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. En H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl y J. R. Ferrari (Eds). *Counseling the procrastinator in academic settings* (19 – 27).
- Ferrari, J (2008).Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes, 5 (2), 115-123
- Ferrari, J. R. y Díaz, J.F. (2007a). Perceptions of selfconcept and selfpresentationby procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10,( 1), 91-96.

- Ferrari, J. R., Diaz, J. F., O'Callaghan, J., Diaz, K. y Argumendo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458–464.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S. y Zimmerman, M. (1999). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*, 26, 321-331
- Ferrari, J. R. y Emmons, R. (1995). Methods of procrastination and their relation to selfcontrol and self reinforcement. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 10, 135-142.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York: Plenum.
- Ferrari, J. R. y Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Furher evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96. Pérez, D (2013).
- Ferrari, J. R. y Özer, B. U. (2009). Chronic Procrastination Among Turkish Adults: Exploring Decisional, Avoidant, and Arousal Styles. *The Journal of Social Psychology*, 149(3), 302–307.
- Endier y Hunt, 1966 y 1969; Bower, 1973; Endier y Magnusson, 1976. Estudio sobre la ansiedad *Psicología clínica y Psicoterapia* Publicado: Mayo 25, 2005, 5 votos, 5 comentarios, Rosa Aurora Virudes Elizondo. Universidad Autónoma de nuevo león Monterrey, México.
- Fernández F. (2008) *¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad*. Madrid: Díaz de Santos.

- Fernandez Ballesteros, R. y Sierra, B. (1984). Estudio factorial sobre la percepción del ambiente escolar, en R. Fernández (1982). Evaluación de contextos, reunión nacional sobre intervención psicológica, Universidad de Murcia, España.
- Fiore, N. (1989). *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play*. New York: Penguin.
- Ferrari, J. R., y Scher, S. J. (2000). Toward and Understanding of Academic and Nonacademic Tasks Procrastinated by Students: The use of daily lons. *Psychology in the Schools*, 37(4), 359-366.
- Fischer, C. (2001). Read this paper later: Procrastination with time – consistent preferences. *Journal of Economic Behavior y Organization*, 46, 249 – 269.
- Freud, S. (1967). *Angustia y vida instintiva. Obras completas. Tomo II*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Furlan, L; Ferrero, M y Gallart, G. (2014) . Ansiedad ante los Exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, Vol.6, N°3, 31-39
- Furlan, L.(2013). Autorregulación de la atención, afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Ponencia presentada en las XV Jornadas de Investigación y IV Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur, Universidad de Buenos Aires
- Gandhi, M. K., Strohmeier, J., y Nagler, M. N. (2000). *The Bhagavad Gita according to Gandhi*. Berkeley, CA: Berkeley Hills Books.
- Critchfield, T., & Kollins, S. (2001). Temporal discounting: Basic research and the analysis of socially important behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 34(1), 101–122.
- Gonzales, J (2014) Validación y construcción de las propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (EPA).

- Gray, J; McNaughton, N. (2003). *The neuropsychology of anxiety: an enquiry into the functions of the septo-hippocampal system* (second edition). New York: Oxford University Press.
- Grunschel, C., Patrzek, J. y Fries, S. (2012). Exploring different types of academic delayers: A latent profile analysis. *Learning and Individual Differences* (23) 225-233.
- Guzman, D. (2013) *Procrastinación “Una Mirada Clínica”*. Barcelona
- Harriott, J. y Ferrari, J.R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 11–616.
- Haycock LA, McCarthy P, Skay CL (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *J. Couns. Dev.*, 76:317-323.
- Hill, M., Hill, D., Chabot, A., y Barrall, J. (1978). A survey of college faculty and student procrastination. *College Student Journal*, 12, 256-262.
- Horacio Jinich, Alberto Lifshitz, José García Mangas y Manuel Ramiro 2012: Síntomas y signos cardinales de las enfermedades.
- Holland, L., y Holland, E. (1977). Vocational indecision: More evidence and speculation. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 469–477. 12(3), 256-262.
- Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A. y Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern of correlates of behavioural postponement. *Personality and Individual Differences*, 40, 1519-1530.
- Janis, I. L., y Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York: Free Press.
- Jinich, H. (2012). *Síntomas y signos cardinales de las enfermedades*. Editorial El Manua Moderno: México.

- Johnson, S. & Melamed, B. G. (1979). The Assessment and treatment of children's fears. In B. Lahey & Kazdin, *Advances in Clinical Child Psychology* (Vol. 2 pp. 108-139). New York: Plenum Press.
- Kandel, E., J. Schwartz Y Th. Jessell. (1997). *Neurociencia y conducta*. Madrid: Prentice Hall.
- Knaus, J. (1997). Superar el hábito de posponer. *Revista de Toxicomanías*, 13, 19-22. Recuperado de <http://www.cat-barcelona.com/pdfret/RET13-3.pdf>.
- Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior y Personality*, 15(5), 153-166.
- Knaus, W. (2008). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior y Personality*, 15(5), 153-166.
- Kotler, S. (2009). Escape artists. *Psychology Today*, 42 (5), 72-79.
- Kyriacou, C., y Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4, 1-16
- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. En J. H. Shilen (De.) *Research in psychotherapy*, 3, Washington: American psychological Association.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Macías, D. y Hernández, M. (2008). Indicadores conductuales de ansiedad escolar en bachilleres en función de sus calificaciones en un examen de matemáticas. *Universitas Psychologica*, 7 (3), 767-785
- Matlin, M. V. (1995). *Psychology* (Second Edition). Fort Worth, TX: Harcourt Brace College Publishers.
- Mann, L. (2000). Stili decisionali degli adolescenti: La procrastinazione Adolescents' decisional style: The procrastination]. In S. Soresi (Ed.), *Orientamenti perl'orientamento* (pp. 67-79). Firenze: Giunti Organizzazioni Speciali.

- McCown, W. y Roberts, R. (1994). A study of academic and work-related dysfunctioning the college version of an indirect measure of impulsive behavior Procrastination. Integra Technical Paper 94-28, Radnor, PA: Integra, Inc.
- Melgosa, J. (2009) Guía de Estudio de la Biblia para la Escuela Sabática: "Jesús Lloró: La Biblia y las emociones humanas"
- Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos Procrastination: A malady of modern time]. *Boletín de Psicología*, 35, 83–102.
- Milgram, N. y Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
- Missildine, H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon y Schuster.
- Mussen, P., Conger, J. y Kagan, J. (1982). *Desarrollo de la personalidad en el niño*. México: Trillas.
- Onwuegbuzie, A. J. (2001). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 103-109.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Navas, J. (1991). Ansiedad ante los exámenes. Algunas explicaciones cognitivas conductuales y cognitivas. *Revista del aprendizaje y comportamiento* 7 (1).
- Natividad, L (2014) *Análisis de la Procrastinación Factorial en Estudiantes Universitarios*. Universidad de Valencia. España.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.

- Özer, B. U. (2011). A Cross Sectional Study on Procrastination: Who Procrastinate More? International Conference on Education, Research and Innovation, IPEDR, 18, 34-37.
- O'Brien, W. K. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston.
- Papalia, D.E. (1994). Psicología. México: Me Graw-Hill
- Papez, J. (1998). proposed mechanism of emotion. Archives of Neurology and Psychiatry 1937; 38: 725-744
- Pardo, D; Perilla, L y Salinas, C. (2014). Relación entre Procrastinación académica y ansiedad de rasgo en estudiantes de Psicología. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá, Colombia.
- Parisi A, Paredes M (2007) Diseño, Construcción y validación de una Escala de postergación activa y pasiva en el Ámbito Laboral. Venezuela, Psicología. XXVI n.2
- Papalia, D.E. (1994). Psicología. México: Me Graw-Hill
- Putwain, D.; Connors, L. & Symes, W. (2010). Do cognitive distortions mediate the test
- Pervin, L.A. (1968). Performance and satisfaction as a Function of Individual-Environment Fit. Psychological Bulletin, 69, 57-68.
- anxiety-examination performance relationship? Educational Psychology 30 (1), 11-26.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., y Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. Journal of Social Behavior and Personality, 15, 239-254.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., y Salmon, B. R. (2000). Procrastination and planning fallacy: An examination of the study habits of university students. Journal of Social Behavior and Personality, 15, 135-150.

- Quant, M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista vanguardia psicológica*, 3, 44-55.
- Rassin, E., y Muris, P. (2005). Indecisiveness and the interpretation of ambiguous situations. *Personality and Individual Differences*, 39, 1285–1291.
- Reyes, Y. (2003). Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad, en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM. SISBID Sistema de Bibliotecas. Tesis digitales UNSMSM.
- Ros, R. (2004). *Stop a la ansiedad sin pastillas*. España: Magalian TraceCommunications S.L.
- Rosário, P.; Núñez, J.; Salgado, A.; González-Pienda, J.; Valle, A.; Joly, A. & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Rojas, Darío. (2010). “Estandarización lingüística y pragmática del diccionario: forma y función de los “diccionarios de provincialismos” chilenos”. En: *Boletín de Filología*, tomo XLV, número 1: 209- 233.
- Rizwan, A. & Nasir, M. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*. December 32 (2), 63-74.
- Sandín, B., Chorot, P. y McNally, R.J. (2001). Anxiety sensitivity index: Normative data and its differentiation from trait anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 39, 213-219.

- Sandín, B. y Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.). Manual de psicopatología. Volumen 2. Madrid: Mc Graw Hill.
- Saikovskis, P.M. (1989). Somatic problems. In Cognitive-behavioural approaches to adult psychological disorder: a practical guide, (Eds. Hawton, K., Saikovskis, P. M., Kiri Sarason, I.; Sarason, B. y Pierce, G. (1990). Anxiety, Cognitive Interference, and Performance. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5 (2), 1-18.
- Spielberger, J (1983) Tensión y Ansiedad. México: Editorial Harla.
- Senécal, C., Koestner, R. y Vallerand, R. (1995). Self – Regulation and Academic Procrastination. Université du Québec a Montreal, Canada. Research Laboratory on Social Behavior, 07-619
- Spielberger, C. D. (1988). State-trait anger expression inventory professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. & Vagg, P. (1995). Test anxiety: A transactional process. En C.D. Spielberger y P.R. Vagg (Eds.): Test anxiety: Theory, assessment and treatment (pp. 3-14). Washington, DC: Taylor & Francis
- Spielberger, C.D. (1972). Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. En C.D. Spielberger (Ed.), Anxiety: Current Trends in Theory and Research, Vol. 2. New York: Academic Press.
- Schouwenburg, HC (2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In HC Schouwenburg, C. Lay, T. Pylchyl, & J. Ferrari, (Eds.), Counselling the procrastinator in academic settings (pp. 3-18).
- Senécal, C., Koestner, R., y Vallerand, R. J. (1995) Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135, 607-619.

- Sierra, J; Ortega, V; Zubeidat, J (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferencia. *Rev. Mal-Estar Subj.* v.3 n.1 Fortaleza mar. Madrid.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 64-69.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 826-934.
- Steel, P. (2011). *Procrastinación. Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy.* Barcelona. Ed. Grijalbo.
- Steel, P. y Ferrari, J. R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators's characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Senécal, C., Koestner, R., y Vallerand, R. J. (1995) Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135, 607-619.
- Solferino, N. (2012) *Defining bad and good procrastination.* Università Della Calabria. Working Paper n. 5.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503–509.
- Sommer, W. G. (1990). Procrastination and cramming: How adept students ace the system. *Journal of American College Health*, 39, 5-10.
- Somers, M. M. (1992). *Getting around to it, eventually: work attitudes and behaviours of student procrastinators.* *Dissertation Abstracts International*, 53, 5963.
- Sommer, L. y Haug, M. (2012). What Influences Implementation Intentions in an Academic Learning Context – The roles of Goal Intentions, Procrastination, and Experience. *International Journal of Higher Education*. 1(1), 32-61.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510.
- Sommer, L. y Haug, M. (2012). What Influences Implementation Intentions in an Academic Learning Context – The roles of Goal Intentions, Procrastination, and Experience. *International Journal of Higher Education*. 1(1), 32-61.
- .
- Tice, D. M., y Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.
- Tullier, M. (2000). *The complete idiot's guide to overcoming procrastination*. Indianapolis, IN: Alpha Books.
- Tobal, H. y Casado, M.I. (1999). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos*, tesis doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Vahedi, Sh., Farrokhi, F. y Gahramani, F. (2012). The Relationship Between Procrastination, Learning Strategies and Statistics Anxiety Among Iranian College Students: A Canonical Correlation Analysis. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 6(1), 17-33.
- Vacha, F. y McBride, . J. (1993). Cramming: A barrier to student success, a way to Aliagabeat the system, or an effective learning strategy? *College Student Journal*, 27, 2–11.
- Vallejo, J. (1996). *Introducción a la psicopatología y psiquiatría* (4ª ed.). Barcelona: Masson.
- Vallejo, J. (2011). *Introducción a la psicopatología y a la psiquiatría*. Séptima edición. España: Elsevier Masson

- Vallejos, S. (2015). Procrastinacion académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios, Perú: PUCP
- Virues, R. (2005) "Estudio sobre Ansiedad" México: Universidad Autónoma de Nuevo León, obtenido el 11 de abril del 2008 en <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Wambach, C., Hansen, G. & Brothen, T.(2001). Procrastination, Personality and Performance. *Nade SelectedConference Papers*, 7, 63-66.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149–158.
- White.E (2009).Conducción del niño. Buenos aires: Edición Casa Editora.
- White.E (2009).Consejo para Maestros padres e hijos. Buenos aires: Edición Casa Editora.
- White.E (2009).Mensaje para los jovenes. Buenos aires: Edición Casa Editora.
- White.E (2009).La educacion. Buenos aires: Edición Casa Editora.
- Wolpe, J. (1958). Neurosis. In W. Arrol, H. J. Eysenck & R. Meili (Eds.), *Diccionario de psicología* (pp. 404-408). Madrid: Ediciones Rioduero.
- Wood, R., Bandura, A (1989). Impact of Conceptions of Ability on Self-Regulatory Mechanisms and Complex Decision Making. *American Psychological Association. Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 56, No. 3, 1989:407-415

## Anexos

### Anexos 1

#### Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica

##### *Fiabilidad de la escala de procrastinación*

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. Aquí se permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (41 ítems) en la muestra estudiada es de ,929 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad, ya que supera el punto de corte igual a 0,60 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Asimismo se observa que los puntajes de fiabilidad en la mayoría de las dimensiones son aceptables.

##### *Estimaciones de consistencia de la escala de procrastinación*

<b>Dimensiones</b>	<b>N° de ítems</b>	<b>Alpha</b>
P. Crónico emocional	22	,894
P. Estímulo demandante	4	,699
P. Incompetencia personal	4	,778
P. Aversión a la tarea	11	,717
Procrastinación total	41	,929

##### *Validez de constructo sub test – test de la escala de procrastinación*

Como se observa en la siguiente tabla, los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo.

Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

##### *Correlaciones sub test – test de la escala procrastinación*

<b>Dimensiones</b>	<b>Test</b>	
	<b>R</b>	<b>p</b>
P. Crónico emocional	,939**	,000
P. Estímulo aversivo	,772**	,000
P. Incompetencia personal	,762**	,000
P. Aversión a la tarea	,545**	,000

## Anexos 2

### Propiedades psicométricas de la Inventario de Ansiedad de Beck

#### *Fiabilidad del cuestionario para la evaluación de ansiedad*

El cuestionario para la evaluación de la ansiedad (21 ítems) obtiene un coeficiente Alpha de Cronbach de ,913 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad. Asimismo, se aprecia que los valores de Alpha muestran que cada uno de los ítems presenta una contribución muy parecida a la consistencia global del cuestionario. Por tanto la alta homogeneidad del instrumento indica la existencia de una muy buena consistencia interna del inventario.

#### *Índices de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach*

<b>Reactivos</b>	<b>Media</b>	<b>Varianza si elimina ítem</b>	<b>Alpha si elimina ítem</b>
p1	12,9804	96,741	,912
p2	13,2484	98,076	,913
p3	13,6046	97,223	,910
p4	13,4771	94,965	,908
p5	13,4935	92,736	,906
p6	13,7124	94,671	,907
p7	13,6471	94,413	,907
p8	13,4837	93,011	,907
p9	13,5359	93,600	,907
p10	13,2320	95,018	,909
p11	13,5359	94,059	,907
p12	13,7516	94,135	,906
p13	13,5392	92,931	,905
p14	13,7255	93,334	,905
p15	13,8725	94,551	,906
p16	13,9248	96,778	,909
p17	13,8170	95,907	,908
p18	13,5065	97,825	,913
p19	13,7843	95,566	,908
p20	13,2451	98,336	,915
p21	13,3268	97,080	,913
p21	13,3268	97,080	,913

\*total de ítems 21 alpha de cronbach ,913

### *Validez de constructo ítem - test*

En la tabla se presenta los resultados de la validez de constructo por el método de análisis de ítem – test, donde los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos y moderados en su mayoría lo cual evidencia que el inventario presenta validez de constructo.

#### *Correlaciones ítem – test del cuestionario para la evaluación del estrés*

Ítems	Test	
	R	p
p1	,490**	,000
p2	,435**	,000
p3	,548**	,000
p4	,615**	,000
p5	,707**	,000
p6	,649**	,000
p7	,668**	,000
p8	,685**	,000
p9	,674**	,000
p10	,599**	,000
p11	,667**	,000
p12	,703**	,000
p13	,724**	,000
p14	,749**	,000
p15	,718**	,000
p16	,593**	,000
p17	,644**	,000
p18	,434**	,000
p19	,625**	,000
p20	,388**	,000
p21	,447**	,000

## Anexo 3

### Instrumentos utilizados

#### Escala de procrastinación académica (E.P.A) (Gonzales, 2014)

##### I. Datos Generales:

Universidad: \_\_\_\_\_ Facultad: \_\_\_\_\_ Escuela: \_\_\_\_\_  
Ciclo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_ Sexo:   Procedencia: Costa  Sierra  Selva  Extranjero

¿Trabaja?  Sí  No Religión:  Católica  Evangélica  Adventista

##### II. Instrucciones:

Esta escala contiene una serie de enunciados que tienen por finalidad evaluar la forma cómo enfrentas y organizas tus actividades académicas. Para ello, debes indicar en qué medida cada uno de los enunciados es verdadero, de acuerdo a cómo te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, solo nos interesa saber cómo eres usualmente, no cómo deberías o quisieras ser.

Para responder utilice la siguiente clave:

N = Nunca CN = Casi Nunca AV = Algunas Veces MV = Muchas Veces S = Siempre

Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan y luego marque con un aspa (X) solo una respuesta por pregunta.

Nº	Ítems	N	CN	AV	MV	S
1	Llego tarde a las reuniones de mi grupo de trabajo por estar entretenido en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)					
2	Cuando un curso no me agrada, le dedico poco tiempo.					
3	Me preparo con anticipación para una exposición					
4	Termino mis trabajos a tiempo a pesar que el trabajo es difícil o complicado					
6	Dejo para mañana los trabajos que tengo que hacer hoy porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)					
8	Postergo las lecturas de los cursos que no me agradan					
7	Me falta tiempo para terminar de hacer mis trabajos.					
8	Invierto poco tiempo en hacer las tareas de los cursos que me desagradan					
8	Me es difícil empezar a estudiar si el curso no es de mi agrado.					
10	Me queda poco tiempo para hacer mis tareas por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc)					
11	Cuando me asignan lecturas tediosas, las reviso el mismo día de la clase					
12	Ante un examen, me cuesta empezar a estudiar si la materia es complicada.					
13	Aprovecho al máximo el tiempo para hacer mis trabajos					

N°	Ítems	N	CN	AV	MV	S
14	Me demoro en terminar mis trabajos a tiempo cuando veo que la tarea es muy complicada					
15	Al llegar la noche, pienso que podría haber aprovechado mejor el día en hacer mis trabajos sino hubiera pasado mucho tiempo con mis amigos.					
16	Llego tarde a las clases cuando los cursos son tediosos para mí.					
17	A pesar de la dificultad del trabajo inicio lo más pronto posible					
18	Me trasnocho estudiando para un examen del día siguiente					
19	Cuando creo que no podré terminar la tarea asignada, prefiero postergar la entrega.					
20	Los fines de semana, a pesar que tengo trabajos por hacer, prefiero realizar otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
21	Al inicio del curso, cuando creo que no culminare con éxito, le dedico poco tiempo de estudio a la materia					
22	Me demoro en hacer un trabajo, cuando creo que es muy difícil o complicado.					
23	Termino los trabajos que me asignan lo más pronto posible					
24	Me cuesta estudiar para un examen cuando creo que no tendré buenos resultados.					
25	Interrumpo mi hora de estudio por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
26	Cuando sé que no me irá bien en una exposición, suelo pedir que aplacen mi presentación					
27	Llego a clases justo antes de que cierren la puerta.					
28	Cuando creo que no tengo la suficiente capacidad para realizar una tarea, demoro en terminarla.					
29	Me lleva mucho tiempo iniciar una tarea cuando creo que es difícil.					
30	Me demoro en terminar mis trabajos porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc).					
31	Me preparo por adelantado para los exámenes de los cursos que no me agradan					
32	Cuando me asignan una tarea que me desagrada prefiero aplazar la entrega					
33	Tengo que inventar excusas para pedir un plazo extra de entrega de trabajos					
34	Me falta tiempo para hacer mis trabajos por estar entretenido en otras actividades (internet, televisión, amistades, entre otros)					
35	Asisto a clases puntualmente					
36	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
37	Cuando se acerca la fecha de entrega y me siento presionado, recién empiezo a realizar mis trabajos.					
38	Llego a tiempo a las reuniones de grupo de trabajo					
39	Me es difícil organizarme para desarrollar cada tarea asignada					
40	Dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
41	Siento que se me pasa el tiempo haciendo otras actividades y cuando me doy cuenta me queda poco tiempo para realizar mis trabajos académicos.					

## Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

**Instrucciones:** Este cuestionario consiste en 21 grupo de afirmaciones. Por favor lea con atención cada uno de ellos, y a continuación marque con un aspa cuál de las afirmaciones describe mejor el modo en que se ha sentido durante las dos últimas semanas, contando el día de hoy.

N°	Preguntas	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	Torpe o entumecido.				
2	Acalorado.				
3	Con temblor en las piernas.				
4	Incapaz de Relajarse				
5	Con temor a que ocurra lo peor.				
6	Mareado, o que se le va la cabeza.				
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.				
8	Inestable.				
9	Atemorizado o asustado.				
10	Nervioso.				
11	Con sensación de bloqueo.				
12	Con temblores en las manos.				
13	Inquieto, inseguro.				
14	Con miedo a perder el control.				
15	Con sensación de ahogo.				
16	Con temor a morir.				
17	Con miedo.				
18	Con problemas digestivos.				
19	Con desvanecimientos				
20	Con rubor facial				
21	Con sudores, fríos o calientes.				

## Anexo 4

### Consentimiento informado

#### Título de la investigación:

*“Procrastinación y Ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima este”*

Estimado estudiante, somos Nelith Cucho y Cesia Durand, estudiantes de la Universidad Peruana Unión. Te presentamos estos cuestionarios con el propósito de identificar la relación entre procrastinación académica y ansiedad. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario.

*He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar estos cuestionarios estoy dando mi consentimiento para participar de este estudio.*

*Acepto,* \_\_\_\_\_

#### Datos Generales

Universidad: \_\_\_\_\_ Facultad: \_\_\_\_\_



Escuela: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: (M) (F) Procedencia: Costa ( ) Sierra( ) Selva ( )

¿Trabaja?: (Si) (No) Religión: Católica( ) Evangélica ( ) Adventista ( )

## Anexo 5

### Carta de Autorización



DGI - 07

### CARTA DE SUMISIÓN DEL ARTÍCULO

Esta es la confirmación de la recepción del artículo titulado:

**Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima Este**

**De autoría**


Cesis Durand Peralta  
Nelith Cucho Púa

Quien declara que el artículo mencionado es original y responde ante lo requisitos dispuestos por la revista.

Asimismo, ha sido recibido y registrado en el banco de artículos de la **Revista Científica de Ciencias de la Salud**, para su revisión y posible publicación. Con la presente se da constancia que se ha cumplido con esta fase del requisito del reglamento de sustentación de tesis de licenciatura, en la EP Psicología.

Se extiende la presente para los fines que crea conveniente.

Ñaña, 18 de febrero del 2016



Mg. Keila Miranda Limachi  
Editora de la Revista Científica  
de Ciencias de la Salud