

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Una Institución Adventista

Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020

Por
Silja Nadil Jaimes Ñasco

Asesora
Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Lima, julio de 2021

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, docente de la Escuela de Posgrado, Unidad de Posgrado de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: “Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020” constituye la memoria que presenta la **Bachiller Silja Nadil Jaimes Ñasco** para aspirar al Grado académico de Maestra en Ciencias de la Familia con mención en Terapia Familiar, ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, a los nueve días del mes de julio del año 2021.



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 09 días del mes de julio del año 2021, siendo las 9:00 hrs, se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Mg. Jania Elizabeth Jaimes Soncco, el secretario: Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto, los demás miembros: Mg. Gissel Arteta Sandoval y el asesor: Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada:..... "Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020"..... del Bachiller/Licenciado(a) Silja Nadil Jaimes Ñasco

.....Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en:
Ciencias de la familia
 (Nomenclatura del Grado Académico) Terapia Familiar
con Mención en

..... El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

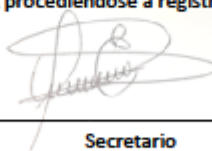
Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:
 Bachiller/Licenciado (a): Silja Nadil Jaimes Ñasco

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Con nominación Excelente	Excelente

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

 Presidente



 Secretario

 Asesor

 Miembro

 Miembro

 Bachiller/Licenciado(a)

Dedicatoria

A mi esposo Joel Turpo, quien me inspira a seguir creciendo como persona y en el aspecto profesional. A mis hijos Jonatán y Ariana, quienes con su paciencia y su amor, me motivaron a terminar este proyecto.

Agradecimientos

A Dios por brindarme fortaleza y sabiduría para poder terminar este proyecto.

A mis asesores la Dra. Damaris Quinteros y la Mg. Sara Richard, por su guía, comprensión, paciencia, motivación y consejos para culminar este proyecto personal.

A mis alumnos de psicología, ya que, gracias a sus preguntas y comentarios, ayudaron a definir la temática de esta investigación.

Índice general

Índice general	vi
Índice de tablas	ix
Índice de nexos	x
Resumen.....	xi
Abstract	xii
Capítulo I	13
El problema.....	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general.	15
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. Justificación	16
1.4. Objetivos	17
1.4.1 Objetivo general.....	17
1.4.2 Objetivos específicos.	17
Capítulo II	19
Marco teórico.....	19
2.1. Marco Filosófico.....	19
2.2. Antecedentes de Investigación.....	21
2.2.1. Antecedentes Internacionales.....	21
2.2.2. Antecedentes nacionales.	25
2.3. Bases teóricas.....	28

2.3.1. Dependencia emocional.....	28
2.3.2. Procrastinación.....	38
2.4. Hipótesis de la Investigación.....	45
2.4.1. Hipótesis General.....	45
2.4.2. Hipótesis Específicas.....	45
Capítulo III.....	46
Materiales y métodos.....	46
3.1. Diseño y tipo de investigación.....	46
3.1.1. Diseño.....	46
3.1.2. Tipo.....	46
3.2. Variables de Investigación.....	46
3.2.1. Dependencia emocional.....	46
3.2.2. Procrastinación.....	46
3.3. Operacionalización de variables.....	46
3.4. Delimitación geográfica y temporal.....	48
3.5. Población y muestra.....	48
3.5.1. Criterios de Inclusión.....	48
3.5.2. Criterios de Exclusión.....	48
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	48
3.6.1. Técnica.....	48
3.6.2. Instrumentos.....	49
3.7. Proceso de recolección de datos.....	50
3.8. Procesamiento y análisis de datos.....	50

3.9. Aspectos éticos.....	51
Capítulo IV.....	52
Resultados y discusión.....	52
4.1. Resultados.....	52
4.1.1. Análisis descriptivo.....	52
4.1.2. Prueba de normalidad.....	54
4.1.3. Prueba de correlación.....	54
4.2. Discusión de los resultados.....	55
Capítulo V.....	61
Conclusiones y recomendaciones.....	61
5.1. Conclusiones.....	61
5.2. Recomendaciones.....	62
Referencias.....	63
Anexos.....	74

Índice de tablas

Tabla 1 - Matriz Operacional de la Dependencia Emocional, según Brito y Gonzales (2016)....	47
Tabla 2 - Matriz Operacional de la Procrastinación, según Ramírez, Tello y Vásquez (2013)....	47
Tabla 3 - Características sociodemográficas de los participantes.....	52
Tabla 4 - Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la UPeU campus Tarapoto	53
Tabla 5 - Nivel de Procrastinación en estudiantes de psicología de la UPeU campus Tarapoto..	53
Tabla 6 - Prueba de bondad de ajuste K-S.....	54
Tabla 7 - Análisis de correlación entre dependencia emocional y procrastinación, según la prueba rho de Spearman.	55

Índice de nexos

Anexo 1 - Matriz instrumental	74
Anexo 2 - Matriz de consistencia.....	75
Anexo 3 - Consentimientos éticos	76
Anexo 4 - Cuestionario de dependencia emocional – CDE (Brito y Gonzales, 2016).....	78
Anexo 5 - Cuestionario de procrastinación (Ramírez, Tello y Vásquez, 2013)	79

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue estudiar si existe relación significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación en estudiantes universitarios de psicología de Tarapoto. El estudio fue correlacional, no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 254 estudiantes de ambos sexos, que oscilaban entre 16 a 45 años de edad, pertenecientes a la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006) validado por Brito y Gonzales (2016), y el Cuestionario de la Procrastinación (CDP), creado por Ramírez, Tello y Vásquez y validado por Carranza y Ramírez (2013). Los resultados obtenidos evidenciaron que, existe una correlación positiva media débil significativa entre dependencia emocional y procrastinación ($\rho=.378$; $p=.000$); así como en las dimensiones ansiedad por separación y procrastinación ($\rho=.352$; $p=.000$), expresión de afecto y procrastinación ($\rho=.347$; $p=.000$), modificación de planes y procrastinación ($\rho=.318$; $p=.000$), y miedo a la soledad y procrastinación ($\rho=.365$; $p=.000$). Por lo tanto, se concluye que la persona que desarrolla dependencia emocional en sus relaciones interpersonales, es significativamente más propensa a procrastinar.

Palabras claves: Dependencia emocional, procrastinación, relaciones interpersonales.

Abstract

The objective of this research was to study whether there is a significant relationship between emotional dependence and procrastination in psychology university students from Tarapoto. The study was correlational, non-experimental, cross-sectional. The sample consisted of 254 students of both sexes between the ages of 16 and 45, belonging to the Universidad Peruana Unión campus Tarapoto. The instruments used were the Emotional Dependence Questionnaire (CDE) by Lemos and Londoño (2006) validated by Brito and Gonzales (2016), and the Procrastination Questionnaire (CDP), created by Ramírez, Tello and Vásquez and validated by Carranza and Ramirez (2013). The results obtained show that there is a significant weak mean positive correlation between emotional dependence and procrastination ($\rho = .378$; $p = .000$). Likewise, that, in its dimensions; separation anxiety and procrastination ($\rho = .352$; $p = .000$), expression of affection with procrastination ($\rho = .347$; $p = .000$), modification of plans and procrastination ($\rho = .318$; $p = .000$), fear of loneliness with procrastination ($\rho = .365$; $p = .000$). Therefore, it is concluded that the person who develops emotional dependence in their interpersonal relationships, would be significantly more likely to procrastinate.

Keywords: *Emotional dependency, procrastination, interpersonal relationships.*

Capítulo I

El problema

1.1. Planteamiento del problema

La dependencia emocional es un patrón de necesidades emocionales insatisfechas que buscan ser cubiertas mediante las relaciones interpersonales muy estrechas, de forma desadaptativa (Brito y Gonzales, 2016; Lemos y Londoño, 2006), convirtiéndose en una dificultad de carácter psicológico que repercute en las relaciones de pareja (Castelló, 2006), provocando violencia en las relaciones de noviazgo. En relación a este aspecto, un estudio realizado en España encontró que, el 91.4% de la población varonil y un 85.2% de las mujeres, fueron víctimas de al menos una conducta abusiva durante su relación (Moral et al., 2017). Por otro lado, un estudio en Perú advierte que, la dependencia emocional explica la conducta de ciertas mujeres víctimas de violencia de pareja, ya que permiten y justifican infidelidades, agresiones físicas y no denuncian el maltrato que reciben, esperando su pareja cambie en el futuro, predisponiéndose a relaciones de carácter violento (Aiquipa, 2015).

La dependencia emocional se encuentra entre las características del perfil del agresor (Arias, 2018), debido que se expresa a través de celos, miedo al abandono, baja autoestima, poca tolerancia a la frustración y carencias para mostrar emociones y sentimientos, lo cual funciona como desencadenante de comportamientos violentos (Arce y Fariña, 2009). Por lo tanto, la violencia de género se transforma en un problema de salud pública, que no solo afecta la salud mental de la agraviada, sino también a la de sus hijos, quienes están expuestos a la violencia (Vargas, 2017).

En este contexto, la dependencia emocional se relaciona con sentimientos negativos como soledad, tristeza, abatimiento, desánimo, culpa, insatisfacción, baja tolerancia a la frustración, aburrimiento y un fuerte vacío emocional acompañado de ideas suicidas, que tienden a promover un estado de ánimo medio disfórico y sentimientos de inescapabilidad emocional (Moral et al., 2018). Este malestar continuo crea en la persona un estado de ánimo negativo, el cual es motivado a evitar y desconectarse de las tareas previstas y necesarias (Sirois, 2004).

Un estudio experimental, en el cual los participantes fueron expuestos deliberadamente a estados de ánimo negativo, se observó que, estos pasaban más tiempo postergando y evitando prepararse para una próxima tarea (Tice, Bratslavsky y Baumeister, 2001). Esta relación entre el estado de ánimo negativo creado por la dependencia emocional, daría lugar a conductas de procrastinación.

En este sentido, la procrastinación es un patrón de comportamiento que se caracteriza por postergar voluntariamente la realización de responsabilidades, que deben ser entregadas en un momento establecido (Carranza y Ramírez, 2013; Ferrari y Emmons, 1995). Se enfoca en la exigencia inmediata de gestionar los estados de ánimo que tienden a ser negativos, antes que dedicarse a la tarea, puesto que esta puede ser inherentemente y poco placentera, desencadenando sentimientos más profundos, como inseguridad, baja autoestima y ansiedad (Sirois y Pychyl, 2013). Cuando la atención es dirigida hacia la regulación de los estados de ánimo y sentimientos a corto plazo, esta podría llevar a la persona a una falta de autocontrol en otras áreas de la vida (Tice y Bratslavsky, 2000). En tal sentido, el problema de la procrastinación se produce por la incapacidad de controlar las emociones e impulsos, como una causa mucho más preponderante que el manejo del tiempo.

En relación a este aspecto, la BBC, en una nota de sus notas, define a la procrastinación como el problema más grave en la educación (Pickles, 14 de enero del 2017). Por su parte, para el conductismo básico, la procrastinación se convierte en un hábito crónico a causa de la recompensa repetitiva de dicha acción. Con el paso del tiempo, esta afecta la productividad y la salud, produciendo estrés crónico, angustia psicológica, insatisfacción con la vida, depresión y ansiedad, que su vez desencadenan hábitos deficientes de salud que provocan hipertensión y enfermedades cardiovasculares (Lieberman, 26 de marzo del 2019).

Tomando como referencia lo antes expuesto, el propósito de la presente investigación está motivada por las observaciones, las consultas privadas y el diálogo con los estudiantes universitarios, quienes manifiestan su constante preocupación por conflictos en sus relaciones de pareja y poca valoración personal, lo que incide en la postergación y acumulación de tareas que ocasionan diversas dificultades académicas en su formación profesional. Además, las universidades son promotoras de la salud y se preocupan por el bienestar integral de sus estudiantes, buscando optimizar las conductas de autocuidado, el manejo de la recreación y el tiempo libre (Becerra, 2013). Por lo tanto, es importante conocer la relación de la dependencia emocional y la procrastinación en los estudiantes universitarios.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

- ¿Existe relación significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020?

1.2.2. Problemas específicos.

- ¿Existe relación significativa entre la ansiedad por separación y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre la expresión afectiva y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre la modificación de planes y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020?
- ¿Existe relación significativa entre el miedo a la soledad y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020?

1.3. Justificación

La relevancia teórica de la presente investigación radica en el aporte al conocimiento. En este sentido, la obtención del resultado dará mayor comprensión de la dependencia emocional y su relación con la procrastinación en estudiantes universitarios, quienes están en continuo aprendizaje y adaptación a nuevas situaciones, teniendo en cuenta que no se encontró investigaciones similares en la región San Martín, el presente estudio servirá como un precedente para futuras investigaciones que aborden la presente temática.

La relevancia en la práctica profesional, permitirá que profesionales de la salud mental que están abocados al estudio de grupos de jóvenes y su problemática, consideren la creación de nuevos programas de intervención en poblaciones similares, específicamente con las variables de estudio.

La relevancia social y familiar se obtienen de los resultados del estudio, facilitando la detección temprana de las conductas que se reflejan en una relación disfuncional y los indicadores que evitan el crecimiento personal y así tomar acciones de prevención y promoción de la salud integral. Motivando a buscar ayuda profesional si es necesario.

En suma, la presente investigación es relevante, puesto que se compartirán los conocimientos extraídos de las conclusiones de la investigación, a los docentes, tutores y personal de psicología, con el fin de que tengan un panorama más completo de las necesidades de los estudiantes, con quienes interactúan, en su proceso de cambio.

1.4. Objetivos

1.4.1 Objetivo general.

- Determinar si existe relación significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación en los estudiantes de psicología en la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.

1.4.2 Objetivos específicos.

- Determinar si existe relación significativa entre la ansiedad por separación y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.
- Determinar si existe relación significativa entre la expresión afectiva y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.
- Determinar si existe relación significativa entre la modificación de planes y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.

- Determinar si existe relación significativa entre el miedo a la soledad y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Marco Filosófico

El libro de Génesis presenta la unión matrimonial como la primera institución establecida por Dios en la creación. La afirmación divina: “No es bueno que el hombre esté solo” (Génesis 2:18), confirma la naturaleza relacional y social del ser humano, que “se corresponde con lo que el ser normal y sano siente: Un vacío en la soledad, una tendencia hacia otro ser complementario” (Flori, 1983, p. 148). Por tanto, en los planes de Dios, siempre estuvo que el hombre viva en relación, tal como se refleja en Salmo 133:1: ¡Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía! A su vez, Génesis 2:24 establece la unión matrimonial: “por tanto dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer y serán una sola carne”. Esta unión, “tiene el sentido de una relación de pasión con una atracción intensa y profunda” (Hasel, 2015, p. 23), que se usa en el libro de Apocalipsis como una metáfora para retratar la relación entre Cristo y su pueblo (Oliver y Oliver, 2015).

El registro de la creación también presenta la degradación de la relación conyugal, por medio de la caída en el pecado que generó en culpa y vergüenza (Paulien, 2009). Dicha separación se refleja en el alejamiento que el ser humano tiene de Dios, como se menciona en Isaías 59:2, “Pero vuestras iniquidades han hecho separación entre vosotros y vuestro Dios, y vuestros pecados le han hecho esconder su rostro de vosotros para no escuchar”. El resquebrajamiento de las relaciones de generó en diversas disfunciones relacionales como lo es la dependencia emocional, que muchas veces, se confunde con el amor verdadero, no obstante, es “una relación

que se basa en una necesidad pegajosa y centrada en uno mismo, y no en el amor mutuo y el respeto” (Jennings, 2018, p. 112). Asimismo, la dependencia afectiva, necesita constante apoyo por parte de los demás, pues es una situación incapacitante (Melgosa, 2019), debido que “necesitan de la otra persona para poder tener seguridad interna o sentir bienestar, por lo que ejercerán presión para controlarla y mantener la relación (Jennings, 2018, p. 113).

El amor verdadero es lo opuesto a la dependencia, ya que “el amor cura, mientras que la dependencia destruye. El amor libera, mientras que la dependencia siempre busca controlar. El amor da, mientras que la dependencia constantemente toma. En el amor no hay temor, mientras que la dependencia está basada en el miedo. El amor se interesa por el otro, mientras que la dependencia se interesa por el yo” (Jennings, 2018, p. 125). El amor verdadero trata de evitar los destructores del afecto como las críticas, el desprecio, la actitud defensiva y evasiva, el fracaso en pedir perdón, los malos recuerdos y la poca tolerancia a la pareja (Pereyra, 2017). Estas emociones negativas son el mayor factor que amenaza la aceptación incondicional. Cuando se odia las cosas que una persona hace, se siente perseguido y usado, por lo cual, es imposible tratar a la persona con respeto ya que se sustituye la confianza por el control (Kuzma, 2007).

El libro de Génesis también determina la importancia del trabajo. Dios dio instrucciones a Adán para que “labrara” y “guardase” el huerto del Edén. “El hecho de que Dios mismo le asignara a la humanidad esta ocupación útil en un mundo perfecto, revela la dignidad del trabajo manual” (Asociación Ministerial de la Asociación General de los Adventista del Séptimo Día, 2007, p. 83). La Biblia también asume el uso adecuado del tiempo. El libro de Eclesiastés 9:10 menciona: “Todo lo que te venga a mano para hacer, hazlo según tus fuerzas, porque en el seol, adonde vas, no hay obra, ni trabajo ni ciencia ni sabiduría”. Asimismo, en Proverbios 6:6-8 dice “Ve a la hormiga, oh perezoso, mira sus caminos, y sé sabio; la cual, no teniendo capitán, ni

gobernador, ni señor, prepara en el verano su comida, y recoge en el tiempo de la siega su mantenimiento.” Por lo tanto, “el valor del tiempo escapa a todo cómputo. El tiempo desperdiciado nunca puede recuperarse. El aprovechamiento de los momentos perdidos es un tesoro” (White, 2014, p. 66).

El marco bíblico describe que el pecado también afectó el uso adecuado del tiempo y el trabajo. La procrastinación sería lo contrario del correcto uso del tiempo dedicado al trabajo. “La palabra inglesa ‘*procrastination*’ no tiene equivalente exacto en español, una traducción cercana sería ‘postergación’. La expresión fue creada para referirse a quienes siempre están postergando lo que deben hacer” (Nuñez, 2003, p. 213). Un refrán muy conocido dice: “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”. Esto es justamente lo que hace la persona que procrastina, lo que no le permite avanzar. Por esto se recomienda aprender a establecer prioridades, con la finalidad de concentrarse en las tareas más importantes (Melgosa, 2019), ejercitando la voluntad que ocurre cuando se da lugar a una acción, luego de haber superado un obstáculo mediante un gran esfuerzo (Vásquez, 2009).

2.2. Antecedentes de Investigación

2.2.1. Antecedentes Internacionales.

Hagbin (2006) realizó un estudio en Canadá, que tuvo como objetivo entender la procrastinación desde una perspectiva psicodinámica al examinar la influencia de los factores intrapsíquicos, el apego y la separación-individualización de los padres, en la procrastinación académica de 201 estudiantes universitarios. Se utilizaron las pruebas, Psychological Separation Inventory (PSI), Relationships Structures (RS), Questionnaire, Relationship Questionnaire (RQ), The Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) y Multidimensional Academic Procrastination Scale (MAPS). Los resultados mostraron que, la procrastinación académica

evidencia una relación positiva significativa con los componentes acerca del miedo al rechazo y los prototipos de preocupación y temor. Además, se observa una relación negativa significativa con los componentes acerca de la independencia conflictiva, emocional y funcional, evidenciando resultados diferentes entre hombres y mujeres, debido que existe mayor relación entre las mujeres y la independencia conflictiva del padre. A su vez, en los hombres existe mayor relación en la independencia emocional y funcional de la madre, ambos siendo predictores de la procrastinación. Asimismo, los factores predictores más importantes para reducir la procrastinación académica general, apuntan a los conflictos personales, conflictos con los padres y la libertad frente a la negatividad.

Lemos et al. (2012) realizaron un estudio en Colombia, con el objetivo de identificar el perfil cognitivo de los estudiantes universitarios con dependencia emocional, en una población de 569 estudiantes universitarios. Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), el Cuestionario de Esquemas Desadaptativos Tempranos (YSQ-L2), el Cuestionario de Creencias Centrales de los Trastornos de la Personalidad (CCE-TP), el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento modificado. Los resultados mostraron que, el esquema desadaptativo temprano referente a la “desconfianza/abuso”, está presente en el perfil cognitivo que caracteriza a las personas con dependencia emocional; de igual forma, se muestra una desviación cognitiva de “falacia de cambio” y “autonomía”, como táctica poco desarrollada de afrontamiento y creencias centrales “paranoides” y “dependientes”.

Clariana (2017) realizó un estudio en España entre las variables personalidad, procrastinación y conducta deshonestas en el aula, teniendo en cuenta el género y la carrera del alumno. Este estudio se realizó en una población de 620 estudiantes de cuatro facultades, usando

el Cuestionario de EDA que evalúa la procrastinación y cheating, y una versión corta del Big Five Inventory que mide la personalidad. Los resultados encontrados confirman la idea que los estudiantes de distintas titulaciones universitarias, muestran peculiaridades propias en cuanto a las variables. En el estudio se observó que, los alumnos de tecnología tienen mayores puntajes en estabilidad emocional, los de economía en procrastinación, y los de educación, en consciencia y amabilidad.

En México, Laca y Mejía (2017) efectuaron un estudio con el objetivo de realizar un análisis descriptivo/comparativo por género, de la dependencia emocional, el *mindfulness* y los estilos de mensaje en el manejo del conflicto, además de hacer una análisis correlacional entre ellos, en una muestra de 200 personas. Se usaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), Inventario Friburgo de *Mindfulness* (FMI) y Estilos de Mensajes en el Manejo del Conflicto (CMMS). Los resultados señalaron que, en una relación, las mujeres usan más expresiones límite (amenazar o dañarse a sí misma) y los hombres expresan ansiedad de separación y búsqueda de atención. La mayoría de los factores componentes de la dependencia emocional, se relacionan con los estilos de comunicación Centrado en la otra parte y Centrado en uno mismo. El *mindfulness* se relaciona con los tres estilos de comunicación en los conflictos.

Estéves et al. (2018) realizaron un estudio en España, con el objetivo de indagar la relación entre la conducta impulsiva, la dependencia emocional y el apego, considerando, las diferencias de género en una muestra de 1533 adolescentes. Esta investigación usó los instrumentos de evaluación de CaMir –R, The emotional Dependence Scale in the Bridehood of Youth and Adolescents y también, Impulsivity Scale of Barrat Bis 11. En los resultados se observan consonancias positivas entre el traumatismo infantil, la dependencia emocional, la impulsividad y la permisividad parental. De igual forma, la impulsividad se relaciona de manera positiva con

el evitamiento de la soledad, necesidad de agradar, relación asimétrica, permisividad parental y traumatismo infantil. Igualmente, se comprueba como predictores de la dependencia emocional a las conductas como la permisividad parental, rencor contra los padres, autosuficiencia y el traumatismo infantil. Asimismo, la relación entre el apego y la conducta impulsiva son mediadas por la dependencia emocional, apreciando diferencias en función del género en las tres variables.

Porrúa (2018) realizó un estudio en Madrid, con el objetivo encontrar una visión que relacione y/o prediga las conductas a nivel contextual, sociodemográfica y psicológica; entre el entorno académico (flexibilidad y exigencia de docentes), la autorregulación (autoeficacia, tolerancia a la frustración) y la desregulación positiva y negativa (impulsividad, estado de ánimo deprimido), con la procrastinación. La muestra estuvo constituida por 271 estudiantes de pregrado y master. Para la recolección de datos, se usó Escalas Ordinales de Autopercepción de Exigencia y Flexibilidad creada por el autor, la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala General de Autoeficacia de García y Bermúdez (2000), el Inventario de Depresión de Beck – II, Escala de Tolerancia a la Frustración: subescala de Manejo de Estrés (SMSS) del Inventario Emotional Quotient Inventory Lopez-Zafra, Pulido y Berrios (2014), la Escala de Impulsividad de Alcázar, Verdejo y Bouso (2015), el Inventario de Ansiedad de Beck, Escala de Autorregulación para el Aprendizaje Académico Torres (2006), y la Escala de Evaluación de la Procrastinación en Estudiantes de Natividad (2014). Los resultados evidencian que, es importante para la prevención e intervención de la procrastinación que se tomen en cuenta a las variables psicológicas personales y las contextuales. Pues se encontró que existen diferencias significativas para la autorregulación y la desregulación, los estilos de crianza de los padres, los grados de flexibilidad de los docentes; asimismo, son fuertes predictores de la conducta de procrastinar la impulsividad, la depresión, la autorregulación del aprendizaje y el sexo.

2.2.2. Antecedentes nacionales.

Carranza y Ramírez (2013) realizaron un estudio en Tarapoto, con el objetivo determinar el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios, en una población de 302 estudiantes de ambos sexos entre 16 y 25 años. Para obtener los datos, se utilizó el Cuestionario de Procrastinación de Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Los resultados mostraron que, 33.7% de los estudiantes corresponden al género femenino; por otro lado, los que tuvieron entre 16 a 20, presentaron mayores niveles de procrastinación en un 44%. Además, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%).

Aiquipa (2015) realizó un estudio en Oxapampa, con el objetivo de determinar la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, en una muestra de 51 mujeres. Se recopiló los datos a través del Inventario de Dependencia Emocional IDE, los Cuestionarios Ficha de Tamizaje de la Violencia basada en Género y la Ficha Multisectorial de Violencia Familiar. Los resultados señalaron que, existe relación estadísticamente significativa entre la violencia de pareja y la dependencia emocional. Asimismo, se muestra una mayor relación con la violencia de pareja a tres de las dimensiones de la dependencia emocional: miedo a la ruptura, prioridad de pareja, subordinación y sumisión. Debido a esto, una mujer con dependencia emocional evitará de cualquier forma que su relación de pareja se acabe, dejando de lado sus actividades e intereses propios.

Muñoz (2016) realizó un estudio en Lima, teniendo como objetivo determinar si existe alguna relación entre los estilos de socialización parental y la dependencia emocional en una muestra de 211 mujeres. Se utilizó la Escala de Estilos de Socialización Parental en la Adolescencia (ESPA 29) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). Los resultados

evidenciaron que, no existe una relación significativa entre los estilos de socialización parental y la dependencia emocional; sin embargo, se encontró una relación significativa entre los estilos de socialización parental de la madre y la dimensión de modificación de planes. Asimismo, predominan los estilos indulgente y autoritario en la madre, y en el padre el estilo negligente. Además, se evidencia que un 25.6% de la muestra presenta niveles altos de dependencia emocional.

Pingo (2017) realizó un estudio en Trujillo, con el objetivo de evidenciar la relación entre la dependencia emocional hacia la pareja y las respuestas de afrontamiento de 296 estudiantes de medicina. Para la recolección de datos se usó el Inventario de Dependencia Afectivo Emocional (IDAE) y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Adultos (CRI-A). Los resultados obtenidos mostraron que, existe un nivel medio tanto en la dependencia emocional hacia la pareja, como en las dimensiones de respuestas de afrontamiento. Por un lado, se encontró una correlación muy significativa negativa entre ambas variables, como también entre baja autoestima y las dimensiones de análisis lógico, reevaluación positiva y solución de problemas de las respuestas de afrontamiento. Asimismo, hubo una correlación significativa, positiva entre la descarga emocional y la aceptación y resignación. Además, se obtuvo una relación muy significativa, positiva, en grado medio entre las siguientes dimensiones: la necesidad de afecto y la evitación cognitiva; la aceptación y resignación; la descarga emocional como la búsqueda de recompensas alternativas. De igual manera, en la dimensión de los factores socioculturales de la dependencia emocional hacia la pareja y la descarga emocional de las respuestas de afrontamiento, se evidencia una influencia de la sociedad en que viven guiando su conducta para reducir la tensión expresando sentimientos negativos.

Carhuapoma (2017) en una investigación realizada en Lima, tuvo como objetivo conocer la relación entre la motivación académica y la procrastinación en 304 adolescentes alumnos de educación secundaria. Para la recopilación de datos emplearon la Subescala SEMAP – 01 de la Escala CEA48 para motivación académica y la Escala de Busko para procrastinación. En los resultados se evidencia que, existe una relación negativa de asociación media débil entre dichas variables. Es decir, la motivación académica no está vinculada a conductas de postergación del cumplimiento de deberes.

Chacaltana (2018) realizó una investigación en Ica, con objetivo establecer la causa y la relación entre la adaptación universitaria, la procrastinación académica y el bienestar psicológico, en 170 jóvenes universitarios. Este estudio usó la Escala de Procrastinación Académica de Busko, el Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA-R) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados obtenidos mostraron que, existe relación estadísticamente significativa entre las tres variables, debido a los factores de adaptación universitaria (adaptación al estudio y adaptación personal) y el bienestar psicológico (autoaceptación, crecimiento y madurez personal), a los que se consideran como predictores de la procrastinación académica.

Guevara y Contreras (2019) realizaron un estudio en Lima, con la finalidad de determinar la relación entre la dependencia al teléfono móvil y la procrastinación, en una muestra de 370 estudiantes universitarios. Se usó el Test de Dependencia al Móvil (TDM) de Chóliz y Villanueva (2012) y el Cuestionario de Procrastinación de Ramírez, Tello y Vázquez (2013). Los resultados mostraron que, existe una relación directa y significativa entre la dependencia al teléfono móvil y la procrastinación. De igual manera, entre las dimensiones de procrastinación académica, familiar y emocional. Además, se evidencia que el uso excesivo del teléfono móvil

afecta la postergación de asuntos referentes al área académica, familiar y emocional del estudiante.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Dependencia emocional.

2.3.1.1. Definición.

La dependencia emocional se define como una necesidad afectiva extrema y perenne, que busca ser satisfecha en su relación de pareja, lo cual hace que la persona con esta necesidad tienda hacia el amor (Brito y Gonzales, 2016; Castelló, 2006). Esta dependencia se da cuando la persona está sin pareja, haciendo que su patología le lleve a buscar otra pareja desesperadamente, pues no soporta la soledad (Castelló, 2006).

Este patrón de necesidades emocionales insatisfechas, se cubre de manera inadecuada con otras personas de forma muy estrecha e incluye las creencias acerca de sí mismo y de los otros; las creencias sobrevaloradas acerca de la interdependencia, la intimidad y la amistad. Además a, las creencias sobre las emociones, las que son creadas por las relaciones íntimas, por la soledad y la separación (Lemos y Londoño, 2006).

De igual forma, la dependencia emocional se describe según los siguientes rasgos clínicos: voracidad por la persona de la que se depende, experimentación de un vacío interior que nunca se llena, insatisfacción permanente con la sensación de que algo les falta, intolerancia a la soledad, cambios emocionales y carencia de un verdadero sentido de la propia identidad (Sirvent y Moral, 2018).

Otro concepto a tomar en cuenta es lo señalado por Hirigoyen (2006), quien arguye que el dominio y la manipulación que se produce en las parejas violentas, son causadas por la dependencia emocional. Esto tiende a crear un tipo de adicción verdadera a la pareja, explicada

también por mecanismos neurobiológicos y psicológicos, que tienden a la evitación del sufrimiento y la obtención de un cierto sosiego.

Por otro lado, la dependencia de tipo instrumental que es oficialmente admitida por la comunidad científica y está presente en las clasificaciones actuales, como el DSM-V (Asociación Psiquiátrica Americana, 2014) como un Trastorno de personalidad por dependencia, se caracteriza por la carencia de autonomía, inseguridad, falta de iniciativa y búsqueda de ayuda social por sensación de abandono; en definitiva, por una insuficiente capacidad para la toma de decisiones, la aceptación de responsabilidades y el desenvolvimiento eficaz (Castelló, 2006).

2.3.1.2. Importancia.

El ser humano nace dentro de un entorno familiar que tiene su propia estructura social, en la cual se manifiestan sus principios y formas de amar. A medida que va creciendo adquiere independencia física y emocional hasta que se convierte en adulto, en esta etapa, usualmente, crea una nueva familia. No obstante, este proceso no siempre ocurre de esta forma. Las necesidades físicas, por lo general, son fáciles de cubrir; sin embargo, las emocionales requieren de un vínculo emocional (Bowlby, 1993).

La relevancia de la dependencia emocional se manifiesta en los siguientes vínculos emocionales: en primer lugar, puede estar cimentado en relaciones seguras, pues la persona conoce que lo aman y puede amar. En segundo lugar, se forman relaciones inseguras, pues la persona no sabe si lo aman, y busca lograr la aceptación y el amor de sus seres queridos. En tercer lugar, la persona sabe que no la aman y tiende hacia actitudes extremas, evitando las relaciones afectivas con su familia y con otras personas. Tanto la segunda y tercera manifestación generan dependencia emocional, pues contrario a la independencia, el área emocional tiende a buscar experiencias sociales que satisfagan su necesidad, lo que produce

dependencia emocional que pueden ser redirigidas de la familia hacia la pareja (Vargas e Ibáñez, 2008).

2.3.1.3. Características.

Las personas con dependencia emocional, según Castello (2006) pueden ser agrupadas en tres condiciones:

a) Área de las relaciones de pareja.

- Necesidad excesiva del otro y mantener el acceso constante a la pareja.
- Deseos de exclusividad en la relación.
- Ante cualquier circunstancia pone en primer lugar a la pareja.
- Idealización de su pareja.
- Sus relaciones son de sumisión y subordinación.
- Historial de relaciones de pareja desequilibradas/asimétricas.
- Temor a la ruptura.
- Aceptación del sistema de creencias del objeto.

b) Área de las relaciones interpersonales.

- Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas.
- Necesidad de agradar.
- Déficit de habilidades sociales.

c) Área de autoestima y estado anímico.

- Baja autoestima.
- Temor e poca tolerancia a la soledad.
- Estado de ánimo negativo y comorbilidad (Depresión y ansiedad)

2.3.1.4. Dimensiones.

Brito y Gónzales (2016), describen las siguientes dimensiones que presentan las personas con dependencia emocional:

2.3.1.4.1. Ansiedad de separación.

Se refiere a las expresiones de miedo excesivo, debido a las emociones que podrían surgir cuando se finaliza la relación, lo que ocasiona un temor desmedido a ser abandonado. Por lo general, la persona dependiente sobrevalora a su pareja considerándola necesaria para vivir feliz (Castelló, 2006).

2.3.1.4.2. Expresión afectiva de la pareja.

Se manifiesta en las relaciones de pareja. La persona dependiente se siente insegura del amor de su pareja, lo que genera una necesidad constante de recibir expresiones de afecto para reafirmar su amor incondicional.

2.3.1.4.3. Modificación de planes.

Se evidencia mediante el cambio de actividades y comportamientos para satisfacer a la pareja, sean requeridos o no, con el fin de pasar el mayor tiempo juntos, reforzando su deseo de exclusividad.

2.3.1.4.4. Miedo a la soledad.

Se caracteriza por la necesidad de tener una pareja para sentirse seguro y equilibrado, teniendo terror de la soledad y/o sentir que nadie lo ama.

2.3.1.5. Factores.

Castello (2006) describe los factores que originan y mantienen la dependencia emocional en las personas de la siguiente manera.

2.3.1.5.1. Factores Causales.

a) Carencias afectivas tempranas.

Se refiere a los esquemas o pautas interpersonales que han sido almacenados en la memoria desde los primeros años de vida y que guían las reacciones y conductas hacia uno mismo y hacia los demás. Si estos esquemas han sido influenciados por situaciones adversas, tales como, la falta de afecto grave manifestado en la autonomía que se da al niño, de tal forma que los padres desatienden al niño lo que genera disfunciones en sus relaciones con los demás. La dependencia emocional está muy relacionada con la magnitud de la carencia.

b) Vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima.

Se evidencia una excesiva desatención de sí mismo y mucha atención hacia las personas, mostrando una gran sumisión y entrega para congraciarse con los demás. Es así como se interiorizan las actitudes, sentimientos y conductas, sin importar la hostilidad o el desagrado que manifiestan las personas hacia ellos. Usualmente hacen esta vinculación con individuos que no las quieren. Está interconexión emocional hace que los pensamientos negativos, como autodesprecio y baja autoestima, incrementen la necesidad de estar con esa persona.

c) Aspectos biológicos.

Con respecto a la pertenencia a un género, se evidencia que existe mayor desvinculación afectiva en los varones, debido a que las mujeres prefieren mantener este vínculo a pesar del sufrimiento que esto les acarrea. De igual forma, el temperamento y las características hereditarias, los trastornos del estado de ánimo (depresión mayor, el adaptativo con ansiedad y el mixto ansioso-depresivo) generan mayor predisposición a mantener una vinculación afectiva en situaciones poco favorables, debido a que la autoestima baja, la ansiedad y la depresión fomentan la vinculación afectiva hacia los otros.

d) Aspectos socioculturales.

La influencia cultural brinda roles distintos para hombres y mujeres; pues se entiende que las mujeres deben ser amorosas, comprensivas, empáticas, prudentes y cuidar a otros, mientras que los hombres, se deben mostrar más fuertes, agresivos, competitivos y poco afectivos. De igual manera ocurre con los modelos de pareja, donde el hombre se interesa en el sexo, tiene poco compromiso y no busca una relación estable, mientras que la mujer, busca agradar con atenciones al hombre con el fin de atraparlo y lograr una relación estable.

Aunque estas conductas podrían ser estereotipos o prejuicios, existen e influyen en la forma de actuar de la pareja. Incluso con la tendencia cada vez mayor a la igualdad de roles, todavía existen culturas que son más machistas que otras, manifestando la inferioridad, la sumisión y abnegación de la mujer. Debido a estas influencias socioculturales junto a otros factores causales, las mujeres son motivadas a la dependencia emocional.

2.3.1.5.2. Factores mantenedores.

a) La falta de afecto.

Esta necesidad no satisfecha contribuye a que la persona con dependencia emocional, se involucre en relaciones donde no es amado, a pesar de mostrar su interés excesivo por la pareja. Es así como, interioriza la hostilidad, el menosprecio y la dominación en su propia vida, sin encontrar una solución a su necesidad de afecto, lo que perpetúa su conducta.

b) Reforzar la autoestima baja y los rasgos de personalidad.

La carencia de amor propio y las pautas erróneas de interacción establecidas del dependiente emocional, no contribuyen a una desvinculación afectiva, lo que podría ayudar a valorarse a sí mismo para no necesitar demasiado a los otros, por el contrario, las refuerzan.

c) Los cambios culturales en la actualidad.

Asimismo, la influencia de los cambios, podrían afianzar los patrones propios de cada cultura con respecto a sus modelos relacionales y mantener la dependencia emocional o ayudar a su reducción.

2.3.1.5.3. Las reacciones complementarias de Sefran y Segal (1994).

Se refiere a las respuestas de aceptación que la pareja brinda a la conducta del dependiente emocional, reforzando así sus acciones. Debido a esta reciprocidad de reacciones se forman este tipo de parejas, fortaleciendo sus roles.

2.3.1.6. Tipos.

De acuerdo con Del Castillo et. al. (2015), la dependencia emocional en las relaciones interpersonales se refleja, por medio de tres tipos:

2.3.1.6.1. Dependencia emocional de tipo convencional (pasiva o sumisa).

Se expresa en personas que son subordinadas y sumisas; es decir, que hacen la voluntad de su pareja; siendo capaces de soportar humillaciones, atribuyendo rasgos idealizados, que son proyectados en su propia carencia de amor y la confianza en sí misma.

2.3.1.6.2. Dependencia con vinculación oscilatoria.

Hace referencia a las personas que manifiestan conductas de dependencia por periodos de tiempo. Después de la época de dependencia, la persona evita tener pareja hasta que resurge la necesidad de tener afecto.

2.3.1.6.3. Dependencia emocional dominante.

Refiere a tipo de personalidad que tiende a implantar miedo en su pareja, con el propósito que no sea abandonado. Las características denotan un dominio a la pareja por medio del menosprecio, la explotación y la imposición. Con un poder en la relación que satisfacen su necesidad afectiva.

2.3.1.7. Modelos teóricos.

2.3.1.7.1. Teoría de la Vinculación Afectiva.

Esta teoría presenta un enfoque integrativo y multidimensional (Brito y Gonzales, 2016; Castelló, 2006), que es definido como la unión de dos personas, que tienen la necesidad de establecer y mantener lazos permanentes en diferentes grados. Se explica por medio de dos componentes: el aporte emocional que se brinda y el afecto que se recibe. En tal sentido, el pensamiento del dependiente emocional, se caracteriza por ser automático y distorsionado, evidenciando emociones como tristeza, ira, miedo y sensaciones de abandono y soledad, que muestran una conducta con mayor acercamiento a la pareja que genera descalificación, y si es preciso hasta sumisión, con el fin de evitar el malestar a nivel cognitivo y afectivo, manteniendo el patrón psicopatológico de dependencia emocional.

Se entiende como vinculación afectiva sana, a la vinculación adecuada que tiene una persona con otros de forma equitativa, preocupándose por lo demás, sin perder su individualidad y disfrutando de su intimidad. Sin embargo, en una vinculación afectiva extrema, uno es más importante que el otro. Los comportamientos dependientes se mantienen por la cercanía interpersonal, debido a las creencias, los pensamientos erróneos acerca del amor y la visión de sí mismo, el valor que se le brinda a la amistad y la afiliación a la soledad.

La diferencia entre la adecuada relación de una pareja y la relación dependiente emocional, se da en el grado de vinculación afectiva. De esta forma, el aspecto negativo de la relación se da en la dependencia emocional. A medida que va creciendo este desequilibrio en la relación, el dependiente emocional será prácticamente súbdito de la pareja (Alvarez y Maldonado, 2017).

2.3.1.7.2. Teoría Sistémica de la Diferenciación del Yo.

Esta teoría fue desarrollada por Murray Bowen (1989), quien considera al individuo como parte de un sistema emocional familiar, y no solamente como una persona aislada. Este sistema emocional rodea y conecta a los miembros de la familia mediante dos formas de expresión “pesada” y “leve”. La expresión pesada manifiesta poca libertad en su conducta con los otros; mientras que la leve, tiene más libertad para actuar de acuerdo a su deseo. El grado en que el miembro de la familia se aleje de este sistema emocional se denomina diferenciación del yo.

Este concepto, es un componente básico de la relación de pareja y la familia, permitiendo afrontar de la mejor manera el estrés y la ansiedad. La buena diferenciación, se refiere a la destreza de equilibrar las dimensiones intrapsíquicas del yo y las interpersonales; manteniendo un buen ajuste psicológico y la habilidad para experimentar intimidad e independencia con los otros. La diferenciación estabiliza la distancia entre los miembros de la pareja. En el nivel bajo de diferenciación, se evidencia una pobre habilidad para actuar de forma distinta al sistema emocional familiar y se muestra emocionalmente reactivo. De igual forma es denominada como “fusión”, pues las personas al estar fusionadas con su sistema emocional familiar, crean inestabilidad en sus relaciones debido a la poca capacidad de adaptarse y la inflexibilidad; además, no distinguen sus emociones con las de otros, pierden el control de sus reacciones, sus propias conductas y el sentido de bienestar depende únicamente de su relación. La falta de diferenciación, es la causa de las disfunciones sistémicas (Vargas e Ibáñez, 2008).

2.3.1.7.3. Teoría de los Marcos Relacionales.

Esta teoría fue desarrollada por Villa Moral y Sirvent (2009), se refiere a la sobrevaloración de la pareja, debido a las formas aprendidas de relacionarse con otros, lo que lleva a la persona dependiente emocional a relacionarse en función al deseo que tiene de la conducta del otro y no

como son realmente. Se evidencia una constante preocupación excesiva por complacer a la pareja, incluso con el tiempo, cambia su conducta con reglas rígidas para asegurar la permanencia de la pareja a su lado.

2.3.1.7.4. Modelo Conductual Cognitivo.

Este modelo fue desarrollado por Anicama (2016), quien muestra la dependencia emocional forma jerárquica, mediante diferentes etapas y asumiendo el concepto de “clase de respuesta”, postulado inicialmente por Skinner, para entender la conducta violenta y el desorden emocional. Se explica por medio de niveles, el primero tiene una respuesta específica incondicionada (E-R), en el segundo nivel estas respuestas reforzadas, se convierten en hábitos. Seguidamente, aparece el tercer nivel, cuando los hábitos se asocian convirtiéndose en rasgos del comportamiento y, en el cuarto nivel, se identifican nueve rasgos de conducta: ansiedad por la separación, miedo a la soledad, apego a la seguridad, expresiones límites, abandono de planes propios, búsqueda de aceptación, búsqueda de atención, percepción de su autoestima, percepción de su eficacia e idealización de la pareja; siendo de este modo un modelo jerárquico acumulativo.

2.3.1.7.5. Teoría del apego.

Bolwy (1993) entiende el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus cuidadores o figuras de apego. Dicho vínculo proporciona seguridad emocional necesaria para un crecimiento adecuado de la personalidad. Las necesidades físicas y emocionales del bebe se ven cubiertas por la persona de más confianza para él, su madre, quien le brinda absoluta seguridad. Existen diferentes tipos de apego:

- El *apego seguro*, que ocurre con la separación, pero se alivia con el reencuentro.
- El *apego ansioso – evitativo*, que manifiesta poca ansiedad ante la separación y desinterés ante el reencuentro.

- El *Apego ansioso – ambivalente*, el cual presenta ansiedad ante la separación y no se alivia con el reencuentro.
- El *apego desorganizado*, que muestra en el reencuentro reacciones extrañas y desorganizadas.

Estas reacciones son reflejadas en la edad adulta, considerando los tipos de apego ya mencionados: en el *apego Seguro*, la persona tiene una idea positiva de uno mismo y de los demás. En el *apego evitativo*, se tiene la idea positiva de uno mismo y negativa de los demás. Y en el *apego ambivalente y desorganizado*, se tiene una idea negativa de uno mismo y positiva de los demás (Alvarez y Maldonado, 2017).

2.3.2. Procrastinación

2.3.2.1. Definición.

Es un patrón de conductas que se explican mediante la postergación voluntaria de sus compromisos que deben ser cumplidos en un determinado momento (Carranza y Ramírez, 2013; Ferrari y Emmons, 1995). La procrastinación es la acción de postergar actividades o circunstancias que deben atenderse, cambiándolas por otras poco importantes pero agradables. (Carhuapoma, 2017). Además, implica la postergación voluntaria de una tarea que es irracional, ya que se sabe que permanecer en la tarea posiblemente originaría efectos más positivos. (Heward, 2010).

De igual forma, Steel y Ferrari (2012), la señalan como una carencia en los procesos de autorregulación, que produce un retraso voluntario de actividades planificadas, incluso sabiendo que se obtendrá peores consecuencias.

De acuerdo con Quant y Sánchez (2012), la conducta de procrastinación evidencia actitudes relacionadas con una autoestima baja, carencia de autoconfianza, falta de autocontrol, depresión,

desorganización, como también, a veces, conductas perfeccionistas, impulsividad disfuncional y ansiedad.

Asimismo, la procrastinación podría tener un sentido positivo, denominado como retraso funcional para evitar las prisas (Ferrari, 1993), pues al realizar la actividad se perdería la alternativa de esperar por más información para cumplir con la tarea pendiente.

Para Stroud (2010), desde una perspectiva filosófica la procrastinación se refiere a decidir hacer algo más tarde que temprano, y es así como se evidencia un error en esta función, pues pone las actividades en el tiempo. Destacando la característica de temporalidad y sus problemas para hacer la tarea en el tiempo debido.

Cabe mencionar que Powles (17 de Junio del 2014) en una entrevista a Jorge Cham, autor de una *web comic*, que habla sobre vivencias de los estudiantes de posgrado, indica una diferencia entre dos términos comúnmente tratados como sinónimos; la pereza y la procrastinación. La primera “es cuando no quieres hacer nada” y la segunda se refiere a “cuando no quieres hacer la única cosa que deberías estar haciendo” no es que no quieras hacerlo sino que todo es más interesante para hacer, que esa cosa en particular (Cruzat, 2016).

2.3.2.2. Importancia.

La procrastinación se ha señalado como un medio para regular las emociones negativas que se evidencian al postergar una actividad específica, por lo menos a corto plazo (Pychyl et al. 2000). Esta problemática es muy frecuente en estudiantes universitarios, debido que existe una carencia de organización y autocontrol que influyen en la elección de decisiones en diferentes ámbitos personales, de allí la relevancia de las conductas procrastinarias, debido que son un retroceso irracional e innecesario que generan problemas en el estudiante (Ruiz y Cuzcano, 2017). Esta dificultad de pérdida de tiempo, esfuerzos de última hora, planificación deficiente y

desempeño comprometido, obvio afectan el éxito personal, además, entender la procrastinación, permite comprender “quien está sano y feliz y quien no” (Sirois y Pychyl, 2016).

2.3.2.3. Características.

Según Park y Sperling (2012), en los procrastinadores se encuentran las siguientes características en común:

- Carencia de autorregulación para la autoeficacia.
- Autoestima ambivalente.
- Pobre rendimiento en general.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Evita enfrentar emociones y sensaciones negativas.
- Pesimismo.

2.3.2.4. Dimensiones.

Carranza y Ramírez (2013), presentan un modelo teórico que incluye tres dimensiones de la procrastinación:

2.3.2.4.1. La procrastinación académica.

Se refiere a la demora voluntaria para cumplir las responsabilidades académicas. La persona quiere hacerlas, pero no logra motivación debido a la aversión que le causa la tarea; incluso podría identificarse en ellos un alto nivel de ansiedad al desempeño y baja capacidad de autorregulación.

2.3.2.4.2. La procrastinación familiar.

De acuerdo con Klassen et al. (2008), se entiende como la demora voluntaria para realizar los deberes y los roles familiares asignados. Las personas quieren cumplir, pero no se motivan o sienten aversión a la tarea.

2.3.2.4.3. La procrastinación emocional.

Ferrari y Emmons (1995) presentan las bases emocionales no consientes. Debido a esto la persona siente una emoción especial y placer, al postergar el inicio de una actividad por la sobrecarga de energía y el placer que experimentarían, cuando realicen la actividad justo a tiempo.

2.3.2.5. Factores.

Para Ruiz y Cuzcano (2017), existen diversas causas para la aparición de la procrastinación:

2.3.2.5.1. Ley del menor esfuerzo.

Los padres son facilitadores de las responsabilidades que corresponden a sus hijos, esto comienza en la etapa escolar para evitar notas desaprobatorias, e incluso pueden llegar a hacer los deberes por ellos. Por esta razón, los hijos adquieren una actitud de postergar la realización de sus responsabilidades y no se esfuerzan más, debido que al final los padres resolverán sus dificultades.

2.3.2.5.2. Poca preparación.

Se evidencia que algunos estudiantes tienen una base académica pobre y carecen de una metodología de estudio. Entonces a medida que crecen los requerimientos académicos se vuelve más difícil enfrentarlos y aparece un estado de ánimo bajo, una actitud depresiva y falta de voluntad ante las obligaciones, reforzando su conducta de postergar.

2.3.2.5.3. Búsqueda de perfección.

Estos estudiantes usualmente están inconformes y les cuesta mucho volver a iniciar una tarea, pues temen no hacerlo perfecto como es su deseo, y se muestran con poca motivación de logro.

2.3.2.5.4. Baja Tolerancia a la frustración.

Los estudiantes postergan la tarea por miedo a no saber enfrentarla o a los resultados, mostrando culpa, frustración y abatimiento, pues a pesar de ser motivados por sus compañeros a realizar la actividad prefieren postergar su aporte.

2.3.2.5.5. Carencia de Perseverancia.

Para Dewitte y Schouwenburg (2002), la falta de constancia estaría relacionada con las conductas de procrastinación, pues el motivo de la postergación de sus tareas sería la incapacidad para distanciarse de las tentaciones y distracciones durante el estudio.

2.3.2.6. Tipos.

Rodríguez y Clariana (2017) encuentran otra tipología de la procrastinación:

2.3.2.6.1. La procrastinación académica.

Definida como una demora innecesaria e injustificada de actividades propias del círculo académico. Según Schouwenburg (2004) existen dos tipos: la esporádica (conducta puntual ocurrida por la carencia de gestión del tiempo) y la crónica (hábito generalizado de demorar las tareas).

2.3.2.6.2. La procrastinación Arousal.

Se muestra aplazando actividades que tienden a experimentar emociones bajo presión, que motivan el pensar que los mejores resultados se obtienen bajo este tipo de presión.

2.3.2.6.3. La procrastinación evitativa.

Demora las tareas para no enfrentar sus propias limitaciones y evitar el fracaso, posiblemente debido a una pobre confianza en sí mismo y baja autoestima.

2.3.2.7. Modelos teóricos.

2.3.2.7.1. Modelo psicodinámico.

Baker (1979) explica que, la procrastinación se entiende como miedo al fracaso, debido a las relaciones familiares patológicas que disminuyen la autoestima y aumentan la frustración del niño. Asimismo, este modelo presenta limitaciones para crear instrumentos de evaluación que midan la procrastinación.

2.3.2.7.2. Modelo motivacional.

McClelland et. al. (1953) sostienen que, la estabilidad de la motivación de logro, donde una serie de comportamientos orientados al éxito son usados en una situación, tiene dos opciones a elegir: la esperanza de alcanzar el éxito (en relación a la motivación del logro) o el miedo al fracaso (evitar la situación valorada como negativa). La postergación de las tareas difíciles se daría por el miedo al fracaso, lo cual supera la esperanza de éxito. Por tanto, las personas prefieren elegir actividades en donde el éxito esté garantizado, postergando las tareas difíciles.

2.3.2.7.3. Modelo conductual.

La procrastinación evita la realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas; por tanto, se define como la selección que hace una persona para realizar actividades con resultados positivos a corto plazo (Ferrari y Emmons, 1995; Ramirez, Tello y Vásquez, 2013). Es decir, la procrastinación se mantiene pues es continuamente reforzada por sus gratas consecuencias al postergar (Skinner, 1971). Es así como los procrastinadores conductuales, hacen planes e inician la tarea, pero pronto la abandonan sin pensar en los beneficios que se podrían obtener al finalizarla (Rafael y Ramirez, 2016).

2.3.2.7.5. Modelo cognitivo.

La procrastinación se refiere a un procesamiento de información disfuncional, el cual incluye diseños desadaptativos que tienen conexión con la incapacidad y el temor al rechazo social. Este enfoque arguye que las personas que postergan usualmente meditan sobre su comportamiento procrastinador. En este sentido, son propensas a tener un pensamiento obsesivo frente a la tarea y mucho más cuando llega la fecha de la entrega del trabajo (Flett et al., 2012).

2.3.2.7.6. Modelo de transmisión generacional.

Para Fresneda (2015), este modelo se refiere a la tendencia a expresar ciertos comportamientos en sus relaciones interpersonales, debido a las experiencias de vida inconclusas y/o dolorosas que se transmiten generacionalmente por medio de aprendizajes inconscientes, es así como, las personas comúnmente repiten situaciones similares a las conductas de sus ancestros buscando algo de control sobre éstas. Se usa la técnica del genosociograma, creada por Pasini (2010), para conocer la historia familiar mediante un árbol genealógico, donde se observa los lazos afectivos, las rupturas, los secretos, las profesiones, las acciones, las etiquetas, y otros de sus antepasados, haciéndola consciente sobre los duelos y afectos no resueltos, los diferentes roles, los patrones y creencias de su familia, ayuda a comprender su forma personal de actuar.

Este modelo ha permitido estudiar los efectos de la vida de los ancestros en la persona, siendo de aporte al área médica, la educación, la sociología, la antropología y el derecho. (Araujo y Almeida, 2015). Por tal motivo, la procrastinación como otras conductas recurrentes en las personas, podría ser una herencia transgeneracional de sus antepasados.

2.4. Hipótesis de la Investigación

2.4.1. Hipótesis General.

- Existe relación significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.

2.4.2. Hipótesis Específicas.

- Existe relación significativa entre la ansiedad por separación y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.
- Existe relación significativa entre la expresión afectiva y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.
- Existe relación significativa entre la modificación de planes y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.
- Existe relación significativa entre el miedo a la soledad y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, 2020.

Capítulo III

Materiales y métodos

3.1. Diseño y tipo de investigación

3.1.1. Diseño.

El presente estudio corresponde a un diseño no experimental, debido a que no se manipularon las variables; asimismo, es de corte transversal, pues se recogió la información en un momento determinado.

3.1.2. Tipo.

El tipo de investigación fue el correlacional, porque se pretendió encontrar la relación que existe entre la dependencia emocional y la procrastinación, en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Variables de Investigación

3.2.1. Dependencia emocional.

Es una necesidad afectiva extrema y perenne, que satisfacen las personas en su relación de pareja, poniendo su vida en torno al amor (Brito y Gonzales, 2016; Castelló, 2006).

3.2.2. Procrastinación.

Es un patrón de conductas que se explican mediante la postergación voluntaria de sus compromisos, que deben ser cumplidos en un determinado momento (Carranza y Ramírez, 2013; Ferrari y Emmons, 1995).

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz Operacional de la Dependencia Emocional, según Brito y Gonzales (2016)

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Definición operacional/ Valoración
Dependencia emocional	Ansiedad por separación	Expresiones emocionales del miedo	8,15,16,7,2,	Bajo 0-25
			13,17,14	
	Expresión afectiva de la pareja	Necesidad de tener constantes expresiones afectivo con la pareja	21,20,6,	Medio 26-75
			23,22,9	
Modificación de planes	Cambio de actividades por satisfacer a la pareja	5,3,4,11,12	76-100 Alto	
		18,19,10,1		
Miedo a la soledad	Temor a no tener una relación			

Tabla 2

Matriz Operacional de la Procrastinación, según Ramírez, Tello y Vásquez (2013)

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Definición operacional/ valoración
Procrastinación	Académica	Postergar responsabilidades académicas	1,2,3,7,8,9,	Bajo 1-43
			14,15,16	
	Familiar	Demora voluntaria para los deberes y roles dados por la familia	5,6,10,11,12,	Promedio 44-52
			13,14, 15, 18	
Emocional	Emoción por postergar el inicio de la actividad solo por sentir placer al entregar justo a tiempo.	21,22,23,24,	Alto 53-90	
		25,26,27,28, 29,30		

3.4. Delimitación geográfica y temporal

La investigación se realizó en la Escuela de Psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, ubicada en la ciudad de Tarapoto, departamento de San Martín. El estudio se llevó a cabo durante el periodo académico setiembre a diciembre del 2020.

3.5. Población y muestra

La población de estudio estuvo constituida por 254 estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, matriculados en el ciclo 2020-2, del grupo etario de 16 a 45 años.

3.5.1. Criterios de Inclusión.

- Estudiantes que se interesen en participar
- Estudiantes matriculados en el semestre 2020 – 2.
- Estudiantes regulares e irregulares.

3.5.2. Criterios de Exclusión.

- Estudiantes que no deseen participar.
- Estudiantes que no estén matriculados en el semestre 2020 – 2.
- Estudiantes que no tuvieron una relación sentimental

La muestra quedó finalmente establecida en relación al muestreo no probabilístico por conveniencia, en la cual se seleccionarán a los estudiantes de la Escuela de Psicología.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnica.

La técnica de evaluación que se utilizó fue psicométrica virtual, mediante la herramienta web 2.0, Google Forms del paquete G Suite for education.

La recolección de datos se realizó previa autorización documentada de las autoridades de la Universidad y el consentimiento virtual de los estudiantes participantes, lo cual garantizó el compromiso y participación de ellos en el estudio. Luego se procedió a enviarles el formulario a sus contactos personales, recibiendo sus respuestas voluntarias.

3.6.2. Instrumentos.

3.6.2.1. Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).

El Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) fue construido por Lemos y Londoño (2006) en Colombia. Consta de 66 ítems, valorados en una escala Likert de 6 puntos y 4 dimensiones: concepto de sí mismo, concepto de otros, amenazas y estrategias interpersonales. En el Perú, fue validado por Brito y Gonzales (2016), con 23 ítems presentados en forma de afirmaciones, en una escala tipo Likert que va de 1, “completamente falso” a 6, “me describe perfectamente”. El cuestionario obtuvo una fiabilidad de 0.919, la cual es alta. En relación a sus dimensiones, después del respectivo análisis factorial, se obtuvieron 4 dimensiones: ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes y miedo a la soledad. La validación fue realizada mediante la evaluación de criterio de jueces, por lo que se recurrió a 10 expertos quienes revisaron la cohesión, claridad y congruencia de los ítems.

3.6.2.2. Cuestionario de la Procrastinación (CDP).

El Cuestionario de la Procrastinación (CDP), creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013) y validado por (Carranza y Ramírez, 2013) el mismo año en Tarapoto, Perú. Está constituido por 30 ítems, con una escala tipo Likert, cada ítem contiene 3 alternativas: 1 (nunca), 2 (a veces), 3 (siempre). Este cuestionario tiene como objetivo evaluar la Procrastinación de manera global y de manera específica, mediante tres dimensiones: académico, familiar y emocional. La validación del instrumento se realizó mediante juicio de expertos, quienes revisaron la

coherencia, concisión, claridad, cumplimiento de objetivos, replicabilidad, suficiencia y relevancia de los ítems del instrumento; para la justificación estadística, se realizó la recolección de datos con la finalidad de mejorar la validez y confiabilidad del instrumento, como también encontrar errores en la validez de construcción y de contenido, todo esto se realizó en la ejecución de la prueba piloto. En relación a la confiabilidad de la consistencia interna, se confirmó con el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual dio como resultado un valor de 0.940. En la dimensión académica obtuvo un valor de 0.861, en la dimensión familiar un valor de 0.843, y en la dimensión emocional un valor de 0.843.

3.7. Proceso de recolección de datos

Con el fin de obtener el acceso para la recolección de datos en la escuela de Psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto, se presentó un documento de autorización, comprometiéndolos en la colaboración con el estudio a realizarse. El método de recolección de datos usado fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Dependencia emocional (CDE) y el Cuestionario de la Procrastinación (CDP), en los cuales se incluyó información sobre datos demográficos tales como el género, edad, ciclo de estudios, religión y estado de su relación sentimental.

Cabe señalar que los instrumentos se adecuaron al formato virtual, los cuales fueron enviados a los estudiantes a través de correos electrónicos y redes sociales. Previo a la emisión de sus respuestas, los participantes tuvieron la opción de leer y brindar su consentimiento informado de participación en el estudio.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos fueron analizados con el programa de análisis estadístico SPSS 22.0, los cuales fueron ingresados de forma manual al programa. En cuanto al análisis descriptivo, se

usaron tablas de frecuencia y porcentaje para los resultados sociodemográficos y las variables de estudio. Para la prueba de normalidad, se utilizó la prueba de *Kolmogórov-Smirnov*, no obstante, la distribución de los datos correspondió a un análisis no paramétrico, por lo que se utilizó la prueba *Rho de Spearman* para determinar la relación entre las variables.

3.9. Aspectos éticos

En el marco filosófico de una ética moral y cristiana, la investigación respetó la propiedad intelectual con respecto a los derechos de autor y/o de instituciones que participaron en la investigación. Por lo que se envió la solicitud de consentimiento informado a la secretaria académica de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto y a la Escuela de Psicología, pidiendo permiso a quien corresponde y buscando la participación voluntaria.

Considerando las implicaciones que las respuestas de los encuestados pudieran tener en torno a posibles rasgos preclínicos o clínicos relacionados con problemas emocionales, se decidió guardar completa confidencialidad con respecto a los resultados arrojados; asimismo, la identidad de los participantes considerados como muestra, también quedó bajo el resguardo del anonimato. En efecto, el comité de ética de la Universidad Peruana Unión concedió la autorización a dicha investigación.

Capítulo IV

Resultados y discusión

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo

En la tabla 3 se muestran las características sociodemográficas de los estudiantes, en la cual se observa que, el 46.5% tienen entre 16 -19 años, el 74.8% son mujeres, el 59.8% son de religión adventista y el 43.7% no tenían una relación amorosa en el momento de la evaluación.

Tabla 3

Características sociodemográficas de los participantes

Variable	Categoría	f	%
Edad	16-19	118	46.5%
	20-24	89	35.0%
	25-29	27	10.6%
	30-45	20	7.9%
Sexo	Hombre	64	25.2%
	Mujer	190	74.8%
Religión	Adventista	152	59.8%
	Católico	56	22.0%
	Evangélico	17	6.7%
	No tengo	23	9.1%
	Otro	6	2.4%
Relación	En una relación	105	41.3%
	Fuera de una relación	111	43.7%
	No tuvo relación	38	15.0%

En la tabla 4 se observa que, el 42.5% de los estudiantes presentan un nivel moderado de dependencia emocional. Con respecto a las dimensiones se observa que, el 40.2% presentan ansiedad por separación en un nivel moderado, así como el 42.9% en expresión afectiva; mientras que el 41.3% también mostraron niveles moderados de dependencia emocional en modificación de planes y miedo a la soledad.

Tabla 4

Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la UPeU campus Tarapoto

Dependencia emocional	Bajo		Moderado		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Escala global	71	28.0	108	42.5	72	29.5
Ansiedad por separación	82	32.3	102	40.2	70	27.6
Expresión afectiva	72	28.3	109	42.9	73	28.7
Modificación de planes	82	32.3	105	41.3	67	26.4
Miedo a la soledad	82	32.3	105	41.3	67	26.4

En la tabla 5 se observa que, el 42.9% de estudiantes presentan un nivel moderado de procrastinación. En relación a las dimensiones, el 38.6% presentan un nivel moderado de procrastinación familiar, el 39% un nivel similar de procrastinación emocional y el 60.6% de procrastinación académica.

Tabla 5

Nivel de Procrastinación en estudiantes de psicología de la UPeU campus Tarapoto

Procrastinación	Bajo		Moderado		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Escala Global	78	30.7	109	42.9	67	26.4
Familiar	97	38.2	98	38.6	59	23.2
Emocional	89	35.0	99	39.0	66	26.0
Académica	49	19.3	154	60.6	51	20.1

4.1.2. Prueba de normalidad.

Con el propósito de realizar los análisis de correlación, se procedió en primer lugar a realizar la prueba de bondad de ajuste, para precisar si las variables presentan una distribución paramétrica. En ese sentido, la tabla 6 muestra los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogórov-Smirnov (K-S), considerando que para todas las dimensiones el valor de significancia fue $p=.000$; por lo tanto, se asume la distribución de datos es no paramétrica y corresponde al análisis de correlación de Rho Spearman.

Tabla 6

Prueba de bondad de ajuste K-S.

Instrumento	Variable	Media	D.E	K. S	P
Dependencia emocional	Ansiedad de separación	17.13	7.714	.121	.000°
	Expresión afectiva	11.32	5.120	.160	.000°
	Modificación de planes	12.12	5.580	.148	.000°
	Miedo a la soledad	8.06	3.903	.159	.000°
Procrastinación	Académica	16.24	3.055	.082	.000°
	Familiar	16.82	3.693	.092	.000°
	Emocional	17.56	4.480	.121	.000°

4.1.3. Prueba de correlación.

En la tabla 7 se observa que, la dependencia emocional evidencia una correlación positiva media débil y significativa con la procrastinación ($\rho=.378$; $p=.000$). De igual forma, las dimensiones de ambas variables guardaron correlación de débil a moderada, pero altamente significativa entre ellas; de las cuales el miedo a la soledad y la procrastinación en el ámbito familiar tienen la correlación más alta ($\rho=.366$; $p=.000$).

Tabla 7

Análisis de correlación entre dependencia emocional y procrastinación, según la prueba rho de Spearman.

	Procrastinación							
	Escala global		Académico		Familiar		Emocional	
	Rho	p	rho	p	rho	p	rho	p
Dependencia emocional								
Escala global	.378	.000	.318	.000	.354	.000	.353	.000
Ansiedad por separación	.352	.000	.299	.000	.327	.000	.337	.000
Expresión afectiva	.347	.000	.268	.000	.346	.000	.323	.000
Modificación de planes	.318	.000	.296	.000	.274	.000	.283	.000
Miedo a la soledad	.365	.000	.294	.000	.366	.000	.340	.000

4.2. Discusión de los resultados

El objetivo de la investigación fue analizar la relación que existe entre la dependencia emocional y la procrastinación en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto. Dentro de los resultados descriptivos de las variables de estudio, llama la atención que el 60.6% se ubicó en el nivel moderado de procrastinación en el ámbito académico, evidenciando su tendencia a postergar las tareas académicas o administrativas sin una razón aparente (Castro y Mahamud, 2017); asimismo, un bajo nivel de confianza en la capacidad de logro, la inflexibilidad psicológica, la falta de límites, la pérdida de motivación para las tareas en el futuro, la deserción universitaria, estrés, depresión, ansiedad, fatiga y culpa (Dominguez, Prada y Moreta, 2019). Estos resultados son similares a los encontrados por Ruiz y Cuzcano (2017), quienes encontraron que, más del 60% de los estudiantes evidenciaron procrastinación académica, con una tendencia a realizar comparaciones con sus pares más responsables, sintiéndose ineficaces. Por su parte, Alegre (2013) menciona que, la procrastinación se produce por la falta de confianza en las habilidades personales; mientras que Rodríguez y Clariana, (2017) señalan que, los menores de 25 años son más propensos a procrastinar, aspecto relevante

para considerar los resultados de esta investigación, ya que el 46.5% de los participantes presentó edades entre 16 a 19 años.

Al analizar la correlación de las variables de estudio, los resultados demuestran que la dependencia emocional presenta una correlación positiva media débil y significativa con la procrastinación ($\rho=.378$; $p=.000$), lo que indica que, cuando una persona desarrolla dependencia emocional en sus relaciones, es más propenso a procrastinar. Evidentemente, el estudiante que presenta frustración e insatisfacción en el área afectiva, que por ende, necesita de otro para sentirse feliz (Castelló, 2019), posterga las actividades que deberían ser hechas de forma voluntaria (Steel, 2007), como la ejecución de trabajos escritos, evaluaciones o lecturas semanales (Onwuegbuzie, 2004). Esta conducta de procrastinación busca un alivio temporal de las presiones experimentadas (Van Eerde, 2003). Este resultado es semejante a lo encontrado en la investigación de Sirois (2004), quien muestra que la persona con conducta procrastinadora, presenta un malestar por el estado de ánimo negativo, que lo motiva a evitar las tareas necesarias y previstas. Además, en un estudio experimental de Tice, Bratslavsky y Baumeister (2001), evidenció que los participantes que eran expuestos a estados de ánimo negativo, pasaban más tiempo postergando y evitando prepararse para una próxima tarea; en cambio, un estudio realizado por Chacaltana (2018), se encontró una correlación significativa pero baja, entre el logro de buenas relaciones interpersonales y la conducta de procrastinación. Es decir, en la medida que haya mejores relaciones interpersonales que tiendan a mejorar los estados de ánimo, la autorregulación académica que es una dimensión de la procrastinación, podría mejorar. De igual manera, un estudio realizado por de Herrera (2018), muestra que la desregulación emocional generaría niveles altos de procrastinación académica, debido que el estudiante no es capaz de reconocer sus emociones. Por tanto, tiene dificultades para lograr sus metas;

provocando minusvalía personal, estados emocionales desagradables, sentimiento de vergüenza, y un rendimiento académico pobre que podría llevarlo a abandonar su carrera universitaria.

En relación a la ansiedad por separación, que es una dimensión de la dependencia emocional, se encontró una correlación positiva media débil y significativa con la procrastinación ($\rho=.352$; $p=.000$), lo que muestra que el estudiante al presentar ansiedad por separación, muestra una conducta más procrastinadora. Barreto (2015) confirma este resultado, muestra que los estados de ansiedad se relacionan significativamente con la conducta procrastinadora, teniendo en cuenta que al ambiente académico de un estudiante universitario está lleno de exigencias, la ansiedad es uno de los trastornos más comunes experimentados por los estudiantes, manifestados en conductas fisiológicas, motoras y cognitivas, para enfrentar factores estresantes tales como evaluaciones, adaptación, pérdida afectiva, problemas económicos, entre otros. Osho (2005) agrega que, una persona que experimenta constante ansiedad, enfado, tristeza, miedo e ira está sujeto a cambios en los circuitos cerebrales que tienden a crear cuadros depresivos y ansiosos, manifestados de diferentes formas. Por consiguiente, la ansiedad por separación, se torna en un factor importante para la postergación de actividades. Debido a esta ansiedad, los estudiantes presentan expresiones emocionales de miedo a ser abandonados, como complacencia, violencia verbal, chantaje, humillación, celos (Frieze, 1978). La ansiedad generada por la preocupación de perder a su pareja tiende a convertir en vulnerable y patológica la relación (Del Castillo et al., 2015). De este modo, el estudiante es capaz de tolerar frecuentes conductas de abuso, atribuyéndose la responsabilidad de cualquier tipo de falta, priorizando a su pareja y resistiéndose a la ruptura (Aiquipa, 2015). Estas expresiones emocionales de ansiedad ante el miedo de la pérdida relacional, influyen de forma negativa en el aprendizaje, lo que incrementaría los sentimientos de debilidad e ineficacia en el estudiante, ocasionando la

conducta de procrastinar (Surowiecki, 2010). Berru (2017) refuerza este resultado, al encontrar un nivel muy alto en la dimensión de miedo a la ruptura (ansiedad por separación), que se expresa por medio de conductas y actitudes dañinas para su relación, tales como abuso psicológico y físico.

Con respecto a la expresión afectiva de la pareja, que es una dimensión de la dependencia emocional, se encontró una correlación positiva media débil y significativa con la procrastinación ($\rho=.347$; $p=.000$), lo que indica que la necesidad excesiva del estudiante por recibir constantes expresiones de afecto de su pareja, tienden a generar conductas de postergación de actividades. Niño y Abaunza (2015) sostienen que, una persona con dependencia emocional, necesita para reafirmar su amor de constantes expresiones de afecto de su pareja, lo que provoca reacciones impulsivas y agresivas, minimizando los pensamientos negativos con distracción y otras actividades, evidenciando una tendencia a esperar que los problemas se solucionen con el tiempo. Esta conducta refuerza la renuncia a la personalidad, ya que es una causa muy común de la dependencia emocional (Reyes, 2018). Asimismo, un estudio realizado por Núñez (2018), corrobora que existe una relación altamente significativa entre la dimensión de la dependencia emocional, expresión afectiva y la personalidad; destacando la relación con la dimensión de disimulo social, pues si el nivel de relación es mayor, entonces menor será la capacidad para disimular sus conductas ante los otros. Esto también es demostrado en el estudio de Patiño (2020), quien encuentra que la expresión afectiva presenta una correlación positiva baja con los celos pasionales y obsesivos. Es decir, a mayor muestra de afecto para calmar la sensación de inseguridad por perder a la pareja, mayor es el requerimiento de expresiones de comprobación del afecto y ansiedad e inseguridad. En estas relaciones desequilibradas prevalecerá la sumisión, la autoestima disminuida, la idealización de la pareja y la constante

necesidad del otro. Por consiguiente, conductas excesivas de apego afectivo hacia la pareja, son condiciones que provocan conductas de procrastinación.

En cuanto a la modificación de planes, que es una dimensión de la dependencia emocional, se encontró una correlación positiva media débil y significativa con la procrastinación ($\rho=.318$; $p=.000$). Lo que evidencia una facilidad para cambiar de actividades y de conductas requeridas por su pareja de forma implícita o explícita, logrando así satisfacerla (Castelló, 2006), reflejando así, moderadas conductas de procrastinación. Para la persona con dependencia emocional, la modificación de planes se torna en una conducta autoderrotista (Lemos et al., 2012), que se manifiesta con expresiones emocionales patológicas haciendo de su relación más vulnerable. Para Moral y Sirvent (2009), por un lado, la modificación de planes en los varones se manifiesta mediante manipulación, chantaje emocional, mayor falsedad, indiferencia en la comunicación, inflexibilidad, búsqueda de sensaciones y presencia de un yo rígido. Pero, por otro las mujeres evidencian mayores muestras de afecto, mecanismos de negación y poca o distorsionada conciencia del problema. Por lo tanto, en las mujeres la dimensión de modificación de planes alcanzó un nivel alto, pero no muy significativo (Lemos y Londoño, 2006) que se manifiesta en el distanciamiento de su familia y sus amigos; así como en el abandono del trabajo y propias actividades para realizar aquellas que satisfagan a su pareja.

Con respecto al miedo a la soledad, que es también una dimensión de la dependencia emocional, se encontró una correlación positiva media débil y significativa con la procrastinación ($\rho=.365$; $p=.000$). Esto indica que el estudiante manifiesta temor a no estar en una relación, mostrando una moderada conducta a procrastinar, evidenciando sentimientos desagradables cuando esta sin pareja, debido que no le agrada pasar tiempo consigo mismo (Moral, Maria de la Villa y Sirvent, 2008). Charneco (2012), concuerda y asume que el

aislamiento de la sociedad es una debilidad de la persona, que crea sentimientos negativos para mantener relaciones de pareja exigentes y hasta obsesivas, obteniendo experiencias de frustración por relaciones fallidas, lo que refuerza su dolor al no encontrar una relación que la haga feliz. Este miedo a la soledad es visto como la misma muerte. Por su parte, Stainton, Lay y Flett (2000) plantean que, la procrastinación sería un proceso de información disfuncional, en el cual se encuentran esquemas desadaptativos que estén vinculados con el miedo a la exclusión social y a la incapacidad; pues las personas que procrastinan son propensas a pensamientos obsesivos cuando no pueden realizar la actividad pendiente. Osorio (2013) menciona que, aún en los adolescentes, el miedo a la soledad los lleva a una relación que se describe como una respuesta de temor causado por sus propios impulsos agresivos; evidenciando un ambiente peligroso en su relación, en donde el acoso, la persecución, la observación son parte de sus vivencias. Estas experiencias motivarían pensamientos de miedo con respecto a ser separado o abandonado físicamente por los otros, quedándose completamente solo, desvalido y sin la posibilidad de recibir gratificación afectiva; manifestándose en dependencia a otros: familia, pares y pareja. Asimismo, Congost (2019) menciona que, las personas con miedo a la soledad viven obsesionadas con estar en una relación y priorizan a su pareja ante cualquier actividad e incluso ante sus propios hijos. Aunque no estén a gusto con la relación, lo pasaran por alto, pues para ellas es más importante salir del estado de “no pareja”.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos, se concluye lo siguiente:

- a) Con respecto al objetivo general se concluye que, existe una correlación positiva media débil y significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación ($\rho=.378$; $p=.000$); por tanto, se acepta la hipótesis general de la investigación.
- b) En cuanto al primer objetivo específico se concluye que, existe una correlación positiva media débil y significativa entre la ansiedad por separación y la procrastinación ($\rho=.352$; $p=.000$); por lo tanto, se acepta la primera hipótesis específica.
- c) En relación al segundo objetivo específico se concluye que, existe una correlación positiva media débil y significativa entre la expresión de afecto con la procrastinación ($\rho=.347$; $p=.000$); por lo tanto, se acepta la segunda hipótesis específica.
- d) En cuando al tercer objetivo específico se concluye que, existe una correlación positiva media débil y significativa entre la modificación de planes y la procrastinación ($\rho=.318$; $p=.000$); por lo tanto, se acepta la tercera hipótesis específica.
- e) En relación al cuarto objetivo específico se concluye que, existe una correlación positiva media débil y significativa entre el miedo a la soledad con la procrastinación ($\rho=.365$; $p=.000$).

5.2. Recomendaciones

Al finalizar la investigación y con base en los resultados hallados, se recomienda lo siguiente:

- a) Capacitar a los estudiantes en relaciones de pareja, en las que se promueva la interacción saludable entre ellos.
- b) Realizar capacitaciones sobre habilidades socioemocionales, donde se fomente el autoconocimiento y el manejo adecuado de emociones, ante situaciones conflictivas propias de una relación interpersonal, evitando así la postergación de prioridades.
- c) Brindar entrenamiento en la toma de decisiones, para incentivar un adecuado orden de prioridades y hábitos saludables en la vida estudiantil.
- d) Realizar futuras estudios con la variable procrastinación, debido que existe muy pocas investigaciones acerca de este tema en la región San Martín.
- e) Incluir en el estudio a instituciones públicas y privadas, para obtener una mayor comprensión de los resultados.
- f) Ampliar el número de participantes de la muestra e incluir otros aspectos sociodemográficos para comprobar resultados.

Referencias

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412–437. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>.
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57–82. [file:///C:/Users/Bienestar/Downloads/29-305-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Bienestar/Downloads/29-305-1-PB%20(1).pdf).
- Alvarez, S. K. y Maldonado, K. P. (2017). Funcionamiento familiar y dependencia emocional en estudiantes universitarios (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4785>.
- Anicama, J. (2016). La evaluación de la dependencia emocional: La escala ACCA en estudiantes universitarios. *Acta Psicológica Peruana*, 1. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/47/35>
- Araujo, C. y Almeida, M. (2015). La Psicogenealogía: Una Herramienta en la Medicina. *CES Salud Pública*, 6(1), 94–99. <file:///C:/Users/Bienestar/Downloads/Dialnet-LaPsicogenealogiaUnaHerramientaEnLaMedicina-5204428.pdf>
- Arce, R. y Fariña, F. (2009). Intervención con penados en libertad con violencia de género: El "programa Galicia de reeducación de maltratadores de género". En F. Fariña, R. Arce y G. Buela-Casal (Eds.), *Biblioteca Nueva universidad. Violencia de género. Tratado psicológico y legal*. Madrid: Biblioteca Nueva. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2015.04.002>
- Arias, E. (2018). Evaluación de la eficacia de la intervención re-educativa con agresores de género (Doctorado). Universidad de Santiago de Compostela, España. <http://hdl.handle.net/10347/18663>
- Asociación Ministerial de la Asociación General de los Adventista del Séptimo Día. (2007). *Creencias de los Adventistas del Séptimo Día: Una exposición bíblica de las doctrinas fundamentales de la Iglesia Adventista del séptimo día* (Segunda edición). Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana.
- Asociación Psiquiátrica Americana. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, DSM -5 (5°)*. Madrid: Médica Panamericana. <https://www.medicapanamericana.com/descargas/es/DSM5-Actualizacion2017.pdf>

- Baker, H. S. (1979). The Conquering Hero Quits: Narcissistic Factors in Undeachievement and Failure. *American Journal of Psychotherapy*, 33(3), 418–427. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1979.33.3.418>
- Barreto Espinoza, M. E. (2015). Relajación en Estados de Ansiedad en ingresantes de la facultad de Ciencias Sociales (Doctorado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Tumbes, Perú. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Becerra, S. (2013). Universidades saludables: Una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología*, 31(2). <https://doi.org/10.18800/psico.201302.005>
- Berrú De la Cruz, Wendy Laura. (2017). Dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín, 2017 (Tesis). Inca Garcilaso de la Vega, Lima. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1533/TRAB.SUF.PROF.%20BERRU%20DE%20LA%20CRUZ%20WENDY%20LAURA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Bowen, M. (1989). *La Terapia Familiar en la Práctica Clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva: Tristeza y depresión* (1ª reimp. en España). Barcelona: Paidós Ibérica.
- Brito, V. y Gonzales, E. (2016). Estandarización del cuestionario de dependencia emocional en la ciudad de Cajamarca (Titulo). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca - Perú. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/276/Ps.%20011%20Brito%20y%20Gonzalez%202016%20Estandarizaci%20c3%b3n%20CDE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Carhuapoma, Y. (2017). Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa Pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete, 2017. (Doctorado). Universidad de San Martín de Porres, Lima. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4130/carhuapoma_ayc.pdf?sequence=3&isAllowed=y.

- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y Características Demográficas Asociados en Estudiantes Universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2), 95–108. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ra_universitarios/article/view/41.
- Castelló, J. (2006). *Dependencia emocional: Características y tratamiento* (1ª ed., 2ª reimp). Madrid: Alianza Editorial.
file:///C:/Users/Bienestar/Downloads/Dependencia_emocional_Caracteristicas_y.pdf
- Castelló, J. (2019). *La superación de la dependencia emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio* (2ª ed.). Málaga: Corona Borealis.
- Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios. *UNIFE*, 25(2), 189–197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Chacaltana, K. (2018). Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología - Ica (Maestría). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.
<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/494>
- Charneco, V. (2012). *Devuélveme a las once menos cuarto* (1ª ed.). Narrativa: Vol. 80. Barcelona: Carena.
- Clariana, M. (2017). Personalidad, Procrastinación y Conducta Deshonesta en Alumnado de distintos Grados Universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 11(30). <https://doi.org/10.14204/ejrep.30.13030>.
- Congost, S. (2019). *A Solas*. Barcelona: Editorial Planeta. Recuperado de https://www.academia.edu/45547553/A_solas_Silvia_Congost.
- Cruzat, A. (2016). Procrastinación: La Sedición del Tiempo (Maestría). Universidad de Chile, Chile.
<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/152279/Procastinaci%c3%b3n.%20la%20sedici%c3%b3n%20del%20tiempo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Del Castillo, A., Hernandez, M., Romero, A. y Iglesias, S. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasivo en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 5(1). <https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/248/195>

- Dewitte, S. y Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The Struggle Between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469–489. <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Dominguez, S., Prada, R. y Moreta, R. (2019). Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125–136. <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.7>
- Estévez, A., Chávez-Vera, M., Momeñe, J., Olave, L., Vázquez, D. y Iruarrizaga, I. (2018). The Role of Emotional Dependence in the Relationship Between Attachment and Impulsive Behavior. *Anales de Psicología*, 34(3), 438–445. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.3.313681>
- Ferrari, J. (1993). Procrastination and Impulsiveness: Two Sides of a coin? En W. G. McCown, J. L. Johnson y M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265–276). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10500-014>
- Ferrari, J. y Emmons, W. (1995). *La dilación y la tarea de avance*. New York: Oxford University Press.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B. y Lay, C. (2012). Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 223–236. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0150-z>
- Flori, J. (1983). *Los orígenes: una desmitificación*. Madrid: Safeliz.
- Fresneda, S. (2015). Estudio Descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependientes (Tesis de licenciatura). Los libertadores Institución Universitaria, Bogota. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/585/FresnedaG%c3%b3mezSandraViviana.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Frieze, I. H. (1978). *Women and sex roles: A social psychological perspective* (1st ed.). New York: Norton.
- Guevara, G. y Contreras, A. (2019). Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este (Tesis de

- Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2976>.
- Hagbin, M. (2006). Attachment Styles and Psychological Separation in Relation to Procrastination: A Psychodynamic Perspective on the Breakdown in Volitional Action. Carleton University, Ottawa, Canadá. https://curve.carleton.ca/system/files/etd/4739a15d-e26d-4530-8587-27e84beb2527/etd_pdf/5d9105c175f42a1df2075faeb7a63ada/hagbin-attachmentstylesandpsychologicalseparation.pdf.
- Hasel, F. (2015). El matrimonio en la Biblia. En E. Mueller y E. Brasil da Souza (Eds.), *El matrimonio: Aspectos bíblicos y teológicos*. México: Inter -American Division Publishing Association IADPA; Agencia de Publicaciones México Central A. C. GEMA.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México, D.F.: McGraw-Hill Education. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Herrera, M. (2018). Influencia de la Regulación Emocional y la Procrastinación Académica en Estudiantes de Primer año de Psicología de la Universidad Católica de Santa María (Maestría). Universidad Cattolica de Santa María, Arequipa, Perú. <https://core.ac.uk/download/pdf/287059707.pdf>
- Heward, E. (2010). An Examination of the Relations between Emotional Intelligence and Procrastination (Thesis de maestría). Carleton University, Ottawa, Canadá. <https://doi.org/10.22215/etd/2010-0903>
- Hirigoyen, M.-F. (2006). *Mujeres maltratadas: Los mecanismos de la violencia en la pareja*. Barcelona: Paidós Ibérica. <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/8568/10629>
- Jennings, T. R. (2018). *Así de simple: Un modelo bíblico para sanar la mente*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L. y Rajan, S. (2008). Procrastinación académica de los estudiantes: baja autoeficacia para autorregularse predice los niveles más altos de la dilación. *Psicología de la Educación Contemporánea*, 5, 165–169. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-5826.2008.00271>

- Kuzma, K. (2007). *Crear amor: Principios que pueden revolucionar sus relaciones humanas*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Laca, F. y Mejía, J. C. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 66–75. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Lemos, M., Jaller, C., Gonzáles, A. M., Díaz, Z. y La Ossa, D. de. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395–404. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-2.pcde>
- Lemos, M. y Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 6(2). <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>.
- Lieberman, C. (26 de marzo del 2019). Procrastinar no es un asunto de holgazanería sino de manejo de las emociones. *The New York Time*. Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar-la-procrastinacion.html>
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., Lowell, E. L. y E. L. (1953). *The Achievement Motive*. New York: Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/11144-000>
- Melgosa, J. (2019). *Mente Positiva: Cómo alcanzar la salud y el bienestar emocional*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Moral, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), 230–240. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28412891004.pdf>
- Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A. y Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como síndrome de Artemisa: Modelo explicativo. *Terapia psicológica*, 36(3), 156–166. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n3/0718-4808-terpsicol-36-03-0156.pdf>
- Moral, María de la Villa y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales y afectivas: etiologías, clasificación y evaluación. *Revista Española de drogodependencias*, 33(2). https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2_2.pdf
- Moral, María de la Villa, García, A., Cuetos Glenda y Sirvent Ruiz, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista*

Iberoamericana de Psicología y salud, 8(2).
<https://www.redalyc.org/pdf/2451/245153986004.pdf>.

- Muñoz, Z. (2016). Estilos de Socialización Parental y dependencia emocional en mujeres de 16 a 17 años de edad en Instituciones Educativas Nacionales de Lima, 2014. *PsiqueMag*, 4(1), 81–101. <https://es.scribd.com/document/435720711/Munoz-2015-Chi-Cuadrado-pdf>
- Niño Rodríguez, D. C. y Abaunza León, N. (2015). Relación entre Dependencia Emocional y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios. *Revista Electrónica Psiconex*, 10(7). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psiconex/article/view/23127/19039>
- Núñez, M. (2018). Dependencia Afectivo Emocional y Dimensiones de Personalidad en Estudiantes Universitarios (Licenciado). Universidad Señor de Sipan, Chiclayo, Perú. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5837/Nu%C3%B1ez%20Gines%20Manuel%20Alejandro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Núñez, M. Á. (2003). *Un nombre nuevo: Meditaciones matinales para jóvenes*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Oliver, W. y Oliver, E. (2015). Introducción: La belleza del matrimonio. En E. Mueller y E. Brasil da Souza (Eds.), *El matrimonio: Aspectos bíblicos y teológicos*. México: Inter - American Division Publishing Association IADPA; Agencia de Publicaciones México Central A. C. GEMA.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic Procrastination and Statistics Anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>
- Osho. (2005). *De la medicación a la meditación: La meditación, base de la salud física y psicológica* (Nueva ed. rev). Móstoles (Madrid): Neo Person.
- Osorio, E. (2013). Indicadores Emocionales de la Expresión Afectiva en Adolescentes con Transtornos con Deficit de Atencional con Hiperactividad: Evaluado a Través del Test de Relaciones Objetales de Phillipson (Maestría). Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Park, S. y Sperling, R. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Scientific Research*, 3(1), 12–23. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.3100>
- Pasini, M. (2010). Vínculos Trasgeneracionales, secretos de familia, Síndrome de Aniversario, Transmisión de Traumatismos y práctica del Genosociograma. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, 20, 235–239. <https://www.redalyc.org/pdf/3845/384539802012.pdf>.

- Patiño, L. (2020). Relación entre las Dimensiones de Celos y Dependencia Emocional en una Muestra de Miembros de la Policía Nacional en el Departamento de Cundinamarca y la Ciudad de Bogotá (Maestría). Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá. Recuperado de <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/flip/index.jsp?pdf=/bitstream/handle/001/4176/911171006%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paulien, J. (2009). The Human Nature of Christ and the Book of Revelation. En H. Pinheiro, E. Choque, C. Carbajal y S. Huamán (Eds.), *VII Simposio bíblico teológico Sudamericano 'Cristología'*. Cochabamba, Bolivia: Editorial UAB.
- Pereyra, M. (2017). Cómo mantener el amor. En M. Pereyra, L. Oros, P. Sicalo y A. Chico (Eds.), *La familia que soñé: Guía Práctica para Hogares Vencedores*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- British Broadcasting Corporation (BBC). (14 de enero del 2017). *Procrastinación, 'el problema más grave en la educación' (y cómo vencerlo)*. Reino Unido. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>.
- Pingo, G. (2017). Dependencia emocional hacia la pareja y respuestas de afrontamiento en estu-dianes de medicina de una Universidad Privada de Trujillo (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/2973/1/RE_Psico_Gianina.Pingo_DE_Pendencia.Emocional_Datos.pdf
- Porrúa, I. (2018). Procrastinación Universitaria: Influencia y Mediación de Variables Personales y Contextuales (Título). Universidad Pontificia Comillas, Madrid. <http://hdl.handle.net/11531/31680>.
- Powles, J. (17 de junio del 2014). PHD comics' Jorge Cham on misery, hope and academia: WIRED. Recuperado de <https://www.wired.co.uk/article/jorge-cham-phd>
- Pychyl, T., Lee, J., 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(5), 239–254. <https://www.proquest.com/openview/7e3502c28fb06c9517ccbe6e08fd637e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1819046>

- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica: Concepto e Implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1).
file:///C:/Users/Bienestar/Downloads/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146%20(1).pdf
- Rafael, A. y Ramirez, A. (2016). Procrastinación y Rendimiento Académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto (Titulo). Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, Tarapoto, San Martín.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5/browse?type=author&value=Rafael+Uriarte%2C+Adan>
- Reyes, S. (2018). Dependencia Emocional e Intolerancia a la Soledad: Estudio realizado en parejas que asisten a la Iglesia de Cristo, del Municipio de San Antonio de Suchitepéquez (Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
<http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Reyes-Sulma.pdf>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Ruiz, C. y Cuzcano, A. (2017). EL ESTUDIANTE PROCRASTINADOR. *Revista EDUCA UMCH*, 9, 23–33. <https://doi.org/10.35756/educaumch.v9i0.30>
- Safran, J. y Segal, Z. (1994). *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Schouwenburg, H. C. (Ed.). (2004). *Procrastination in Academic Settings: General Introduction*: American Psychology Association. <https://doi.org/10.1037/10808-001>
- Sirois, F. (2004). Procrastination and counterfactual thinking: Avoiding what might have been. *British Journal of social psychology*, (43), 269–286.
<https://doi.org/10.1348/0144666041501660>
- Sirois, F. y Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2).
<https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Sirois, F. M. y Pychyl, T. A. (Eds.). (2016). *Procrastination, Health, and Well-Being*. London: Academic Press.

[https://books.google.com.pe/books?id=BQbpCgAAQBAJ&pg=PA158&lpg=PA158&dq=Psychyl,+T.,+Lee,+J.,+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\(5\),+239%E2%80%93254.&source=bl&ots=VeeZRWhBVk&sig=ACfU3U0BTIzGBxy-](https://books.google.com.pe/books?id=BQbpCgAAQBAJ&pg=PA158&lpg=PA158&dq=Psychyl,+T.,+Lee,+J.,+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(5),+239%E2%80%93254.&source=bl&ots=VeeZRWhBVk&sig=ACfU3U0BTIzGBxy-)

FynuuGuuq0o8gYtqjg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwir7YDg6cDxAhXGLLkGHUiFAGAQ6AEwBnoECAoQAw#v=onepage&q=Psychyl%2C%20T.%2C%20Lee%2C%20J.%2C%20Thibodeau%2C%20R.%20y%20Blunt%2C%20A.%20(2000).%20Five%20Days%20of%20Emotion%3A%20An%20Experience%20Sampling%20Study%20of%20Undergraduate%20Student%20Procrastination.%20Journal%20of%20Social%20Behavior%20and%20Personality%2C%2015(5)%2C%20239%E2%80%93254.&f=false

Sirvent, C. y Moral, M. (2018). Construcción y Validación del inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales (IRIDS-100). *Health and addictions*, 18(2). <http://fispiral.com.es/publicaciones/wp-content/uploads/2018/08/IRIDS100.pdf>

Skinner, B. (1971). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella. http://www.conductitlan.org.mx/02_bfskinner/skinner/3.%20ciencia_conducta_humana_skinner.pdf

Stainton, M., Lay, C. y Flett, G. L. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait-Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5). https://www.researchgate.net/publication/272828242_Trait_Procrastinators_and_BehaviorTrait-Specific_Cognitions

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Steel, P. y Ferrari J. (2012). Sex, education, and procrastination: An epidemiological study of procrastinators characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*. Publicación en línea avanzada. <https://doi.org/10.1002/per.1851>

Stroud, S. (2010). Is Procrastination Weakness of Will? En A. Chrissoula y M. White (Eds.), *The Thief of Time: Philosophical Essays on Procrastination*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195376685.001.0001>

- Surowiecki, J. (2010). Later: What does procrastination tell us about ourselves? *The New Yorker*. Recuperado de <https://www.newyorker.com/magazine/2010/10/11/later>
- Tice, D. y Bratslavsky, E. (2000). Giving in to Feel Good: The Place of Emotion Regulation in the Context of General Self-Control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03
- Tice, D., Bratslavsky, E. y Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53–67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Vargas, H. (2017). Violencia contra la mujer infligida por su pareja y su relación con la salud mental de los hijos adolescentes. *Revista Médica Herediana*, 28(1). <https://doi.org/10.20453/rmh.v28i1.3074>
- Vargas, J. y Ibáñez, E. (2008). La diferenciación como un modelo para el análisis de las relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11(1), 102–115. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol11num1/vol11No1Art6.pdf>
- Vásquez, S. (2009). Motivación y Voluntad. *Revista de Psicología*, 27(2). <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/39/40>
- White, E. G. de. (2014). *Conducción del niño*. Buenos aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

Anexos

Anexo 1 - Matriz instrumental

Título	VARIABLES	Dimensiones	Indicadores	Fuente de información	Instrumento Autor y año
Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.	Dependencia emocional (Predictora)	Ansiedad por separación	8,15,16,7,2,1 3,17,14	Son las expresiones emocionales del miedo a la ruptura de su relación de pareja.	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Lodoño (2006) validado por Brito y Gonzales (2016).
		Expresión afectiva de la pareja	21,20,6,23,2 2,9.	Se refiere a la necesidad constante de recibir expresiones de afecto de su pareja, que le brinde seguridad y confirmen el amor entre ellos.	
		Modificación de planes	5,3,4,11,12.	Señala la facilidad de cambiar de actividades y comportamientos por satisfacer los deseos manifiestos o no de su pareja, solo para pasar más tiempo juntos.	
		Miedo a la soledad	18,19,10,1.	Se evidencia el temor a estar sin una relación de pareja y sin sentirse amado por alguien.	
	Procrastinación (Criterio)	Académica	1,2,3,7,8,9,1 4,15, 20.	Académica: se refiere a la demora voluntaria a cumplir las responsabilidades académicas, queriendo hacerlas, pero no logra motivación por la aversión que les causa la tarea; o se identifica en ellos la baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño.	Cuestionario de la Procrastinación (CDP), creada por Ramírez, Tello y Vásquez en el 2013.
		Familiar	4,5,6,10,11,1 2,13,16,17, 18.	Familiar: es la demora voluntaria a realizar los deberes y los roles familiares asignados, y las personas tienen la intención de hacerlo, pero no se motivan o sienten aversión a la tarea como lo explican Klassen, Krawch, Lynch y Rajan (2007).	
		Emocional	21,22,23,24, 25,26,27,28, 29, 30.	Emocional: Ferrari y Emmons (1995) la procrastinación tiene bases emocionales de las que no está consiente. Es por esto, que algunos encuentran una especial emoción en postergar el inicio de una actividad por la sobrecarga de energía y el placer que experimentarían cuando realicen la actividad justo a tiempo.	

Anexo 2 - Matriz de consistencia

Título: Dependencia emocional y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto

Título	Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Conceptos centrales
Dependencia emocional y procrastinación en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020	General ¿Existe relación significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020?	General Determinar la relación significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.	General Existe relación significativa entre la dependencia emocional y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.	La investigación tiene un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de tipo correlacional.	Variable Predictiva
	Específicos ¿Existe relación significativa entre la ansiedad por separación y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020?	Específicos Determinar si existe una relación significativa entre la ansiedad por separación y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.	Específicas Existe relación significativa entre a ansiedad por separación y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.		Dependencia emocional
	¿Existe relación significativa entre la expresión afectiva y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020?	Determinar si existe una relación significativa entre la expresión afectiva y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.	Existe relación significativa entre la expresión afectiva y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.		Dimensiones Ansiedad por separación
	¿Existe relación significativa entre la modificación de planes y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020?	Determinar si existe una relación significativa entre la modificación de planes y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.	Existe relación significativa entre la modificación de planes y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.		Expresión afectiva de pareja.
	¿Existe relación significativa entre miedo a la soledad y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020?	Determinar si existe una relación significativa entre el miedo a la soledad y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.	Existe relación significativa entre miedo a la soledad y la procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, 2020.		Modificación de planes.
					Miedo a la soledad.
					Variable de Criterio: Procrastinación
					Dimensiones Académica
					Familiar Emocional

Anexo 3 - Consentimientos éticos

“Año de la Universalización de la Salud”

Tarapoto; **10 de setiembre del 2020**

Señores

COMITÉ DE ÉTICA

Universidad Peruana Unión

Presente. –

Apreciados señores:

Es grato dirigirme a ustedes para hacer llegar un saludo cordial, y expresar mis deseos de bendiciones del Altísimo en las funciones que desempeñan.

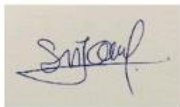
El motivo de la presente es para hacer de su conocimiento que estoy realizando un proyecto de investigación titulado **“Dependencia Emocional y Procrastinación en estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto”**, requisito para optar el **grado de maestro en Ciencias de la familia, con mención en Terapia Familiar** por la Universidad Peruana Unión. Por tal motivo, acudo a ustedes para solicitar el permiso a fin de desarrollar la investigación ya mencionada en **la Escuela de Psicología del campus Tarapoto**. Asimismo, presento los documentos que describe el protocolo de investigación del Comité de ética, para la evaluación respectiva. Esta investigación es realizada por los siguientes investigadores:

Apellidos y Nombres	Institución – Facultad	Rol	email	código/DNI
<u>Jaimes Ñasco Silja Nadil</u>	FCS	Investigador	silja@upeu.edu.pe	41248019
<u>Quinteros Zuñiga Susana</u>	FCS	Asesor	damaris@upeu.edu.pe	10174438

Para cualquier información, comunicarse al teléfono 989597379, (Silja Jaimes Ñasco); o al correo silja@upeu.edu.pe

Agradezco (agradecemos) su atención a la presente

Cordialmente,



Silja Nadil Jaimes Ñasco

Representante del proyecto

DNI. (41248019)



Santa Lucia, 15 de setiembre de 2020

Una Institución Adventista

Dr.

Roussel Dulio Dávila Villavicencio

Director General – Campus Tarapoto

Universidad Peruana Unión

Asunto: Autorización del Comité de Ética para el desarrollo de la investigación

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y desear muchas bendiciones en la labor que desempeña.

Mediante este documento tenemos a bien presentar a la investigadora **Silja Nadil Jaimes Nasco**, identificada con DNI N° 41248019 y su asesora la Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga identificado con DNI N° 10174438 perteneciente a la Escuela de Psicología, Universidad Peruana Unión.

El Comité de Ética de investigación de la Universidad Peruana Unión ha revisado el protocolo de investigación titulado: "Dependencia Emocional y Procrastinación en estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Peruana Unión, campus Tarapoto", presentado por las investigadoras antes mencionados, y se resuelve **autorizar** el desarrollo de la investigación de acuerdo a los procedimientos mencionados (adjunto el perfil de proyecto) que será aplicado a los estudiantes que Usted dignamente dirige.

Agrademos anticipadamente el apoyo que pueda brindar a los investigadores, a fin de concluir satisfactoriamente este proceso, los resultados obtenidos serán difundidos por los canales correspondientes.

Atentamente,

Dr. Edgar Rubén Mamani Apaza

Presidente

Comité de Ética de Investigación Campus Tarapoto

CC:

Investigadores

Anexo 4 - Cuestionario de dependencia emocional – CDE (Brito y Gonzales, 2016)

Edad: _____ Sexo: _____ Ciclo: _____ Religión: _____

- Actualmente tengo una relación sentimental: SI NO
- Anteriormente tuve una relación sentimental: SI NO
- Aun no tuve ninguna relación sentimental: SI NO

Instrucciones: Usted encontrará afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto. Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente

1	Me siento desamparado cuando estoy solo.	1	2	3	4	5	6
2	Me preocupa la idea de ser abandonada por mi pareja.	1	2	3	4	5	6
3	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.	1	2	3	4	5	6
4	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
5	Necesito en todo momento expresiones de afecto de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me angustia, porque pienso que está enojada conmigo	1	2	3	4	5	6
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por unos días me siento angustiado/a	1	2	3	4	5	6
8	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1	2	3	4	5	6
9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1	2	3	4	5	6
10	Soy una persona que necesita de los demás siempre	1	2	3	4	5	6
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	1	2	3	4	5	6
12	Necesito tener una persona para quien yo sea más especial y primordial que los demás	1	2	3	4	5	6
13	Tengo un sentimiento de vacío cuando discuto con mi pareja	1	2	3	4	5	6
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	1	2	3	4	5	6
15	Siento temor a que mi pareja que abandone	1	2	3	4	5	6
16	Si mi pareja me propone una actividad dejo todas las otras que tenía planeadas para estar con él /ella	1	2	3	4	5	6
17	Si no conozco donde está mi pareja me siento desesperado/a y angustiado/a	1	2	3	4	5	6
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
19	No tolero la soledad	1	2	3	4	5	6
20	Soy capaz de hacer cosas arriesgadas, por conservar el amor de mi pareja	1	2	3	4	5	6
21	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambios solo por estar con él /ella	1	2	3	4	5	6
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1	2	3	4	5	6
23	Únicamente me divierto cuando estoy con mi pareja	1	2	3	4	5	6

Anexo 5 - Cuestionario de procrastinación (Ramírez, Tello y Vásquez, 2013)

Edad: _____ Sexo: _____ Ciclo: _____ Religión: _____

- Actualmente tengo una relación sentimental: SI NO
- Anteriormente tuve una relación sentimental: SI NO
- Aun no tuve ninguna relación sentimental: SI NO

Llena los espacios en blanco con una (X) según corresponda a tu respuesta:

		Nunca	A veces	Siempre
1	¿Tienes un horario establecido para tus tareas?			
2	¿Dejas para el último momento las tareas más difíciles para empezar por las más fáciles?			
3	¿Tiendes a no concluir una tarea que empezaste?			
4	¿Tu familia te llama la atención porque no pasas suficiente tiempo con ellos?			
5	¿Tu familia se queja porque postergas reuniones?			
6	¿Te sientes intranquilo o ansioso por no haber hecho tu tarea a tiempo?			
7	¿Tienes miedo de fallar al realizar los deberes?			
8	¿Las personas de tu entorno te reprochan porque no dedicas tiempo suficiente a hacer tus tareas?			
9	¿Postergas los trabajos de los cursos que no te gustan?			
10	¿Dejas de hacer una tarea cuando no cuentas con los materiales suficientes?			
11	¿Piensas que hay tiempo de sobra y postergas las visitas a tus familiares?			
12	¿Presentas tus trabajos fuera de tiempo?			
13	¿Ante un problema tardas hasta el último momento para solucionarlo?			
14	¿Tu rendimiento académico ha disminuido porque estudias para los exámenes en último momento?			
15	¿Interrumpes tus tareas para hacer otras actividades?			
16	¿Tienes problemas para organizar tu tiempo en relación a los deberes familiares?			
17	¿Eres de las personas que siempre tienen una excusa por no haber cumplido los compromisos?			
18	¿Empiezas y terminas a ritmo acelerado tus deberes encomendados?			
19	¿Notas que usualmente haces la promesa de “más tarde lo hago”?			
20	Llega la noche y dices ¡Uy que tarde es! ¡Muy tarde para empezar hoy, empezare mañana!			
21	¿Prometes a tus familiares, pero no cumples?			
22	¿Te gusta la emoción/adrenalina de las corridas de último minuto?			
23	¿Prefieres pasar el tiempo realizando otros deberes que pasar tiempo con tu familia?			
24	¿Cuándo recibes una invitación familiar tardas en contestarla o usualmente no la contestas?			
25	¿Te gusta tomar muchas responsabilidades sin ninguna expectativa razonable de cumplir tus obligaciones?			
26	¿Tienes pereza para realizar tus actividades?			
27	¿Cuándo tienes una fecha límite para realizar una actividad familiar esperas hasta el último momento para hacerlo?			
28	¿Percibes que tu familia cree de antemano que vas a llegar tarde a tus compromisos o que simplemente no asistirás?			
29	¿Sueles culpar de lo que te sucede a algún tercero o factores externos?			
30	¿Dudas de tu propia capacidad para realizar tareas?			