



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

**TESIS
PROCRASTINACION ACADEMICA Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE
CHICLAYO.**

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

Autora:

Bch. Quiroz Saldaña, Lucy Evelyn.

ID ORCID: 0000-0001-90895909

Asesor:

Dr. Walter Iván Abanto Vélez

ID ORCID: 0000-0003-2110-7547

Línea de Investigación:

Comunicación y desarrollo humano

Pimentel – Perú

2020

**PROCRASTINACION ACADEMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD DE LA CIUDAD DE CHICLAYO**

Aprobación de la tesis

Dr. Walter Iván Abanto Vélez

Asesor metodólogo

Mg. Maria Celinda Cruz Ordinola

Presidente del jurado de tesis

Mg. Karina Paola Carmona Brenis

Secretario del jurado de tesis

Mg. Roberto Dante Olazabal Boggio

Vocal del jurado de tesis

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador, darme la fuerza y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida.

A mi personita favorita, eres mi gran motivo que a tu corta edad me has enseñado muchas cosas importantes de la vida, eres mi orgullo y la razón más grande para concluir con este éxito, te amo Christopher Axel.

A mis padres por haberme forjado como la persona que soy actualmente, muchos de mis logros se lo debo a mi madre, que estuvo conmigo al inicio de este proceso brindándome su amor y apoyo incondicional.

A mis hermanos Jenny, Hugo, Félix y Katherine por ayudarme de una u otra manera.

A mi futuro compañero, porque tu ayuda ha sido sumamente importante, has estado apoyándome ante situaciones difíciles, me ayudaste hasta donde te era posible y soy consciente que incluso más que eso.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por todas sus bendiciones, brindándome confianza y sabiduría día a día para culminar con éxitos mis metas y ponerme muchas personas maravillosas en mi vida. Son muchas las personas que me ayudaron a cumplir con mi meta y de alguna manera estuvieron conmigo en los momentos difíciles, alegres y tristes; algunos al inicio, en el proceso y al final de esta carrera, aunque después de muchos años y de cada obstáculo presente estas palabras son para ustedes:

En especial a mis padres por su gran amor incondicional; hace 28 años nos dejaste un gran vacío padre, pero a la vez dejaste un gran ejemplo de amor y confianza en familia; hace más de un año partiste madre, fuiste un gran ejemplo mi guía al iniciar esta meta, agradezco la confianza que me tenías y recuerdo tu última palabra que me dijiste la cual te prometí que si o si cumpliría con mi meta.

A mis tíos Hemilio, Nora e Inés que me brindaron su colaboración y a mis hermanos Jenny, Hugo, Félix y Katherine por su gran amor y apoyo fundamental.

A mi compañera de clase, mi amiga, mi mejor amiga y ahora mi colega, Massiel has sido mi mano derecha, mi gran apoyo cuando más lo necesitaba, en mis malos momentos, en los buenos, en mis talleres, charlas, en mi tesis y sobre todo gracias por esas palabras de ánimos que siempre me brindas, una sincera amistad, agradezco también a una gran amiga y confidente que me ayudo a no rendirme y siempre confiar en Dios, Gladys Bocanegra.

La autora

ÍNDICE

CARATULA	i
APROBACION DE LA TESIS	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INDICE	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACION	12
1.1. Situación Problemática	13
1.2. Formulación del Problema	15
1.3. Delimitación del problema.....	15
1.4. Justificación e Importancia de la Investigación	15
1.5. Limitaciones de la Investigación.....	16
1.6. Objetivos de la Investigación	17
CAPÍTULO II MARCO TEORICO.....	19
2.1. Antecedentes de estudios.....	20
2.2. Base teóricas científicas	23
2.2.1.Procrastinación académica.....	23
2.2.2.Ansiedad.....	33
2.3. Definición de la terminología	39
CAPÍTULO III.....	40
MARCO METODOLÓGICO.....	40
3.1. Tipo y diseño de investigación	41
3.2. Población y muestra.....	42
3.3. Hipótesis	43
3.4. Variables	45
3.5. Operacionalización de las variables.....	47
3.6. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	49

3.7. Procedimiento para la recolección de datos	55
3.8. Plan de análisis estadístico e interpretación de resultados	56
3.9. Principios éticos	56
3.10. Criterios de rigor científico	57
CAPÍTULO IV	58
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	58
4.1. Resultados en tablas.....	59
4.2. Discusión de resultados	68
CAPÍTULO V	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73
5.1. Conclusiones.....	73
5.2. Recomendaciones	74
REFERENCIAS	75
ANEXOS.....	83

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo. Pertenece al diseño no experimental de tipo descriptivo- correlacional. El presente estudio es una investigación que contó con una muestra de 200 estudiantes. Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos fueron evaluación la Escala de procrastinación académica – EAP el cual evalúa la procrastinación en dos dimensiones elección – evitación conductual y procesamiento cognitivo disfuncional, y el Inventario de Ansiedad: rasgo – estado (IDARE) el cual consta de dos escalas ansiedad estado y ansiedad rasgo. Se concluye que no existe relación significativa entre las dimensiones Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo ($p < 0,05$) por otro lado no se encontró relación significativa entre la dimensión Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado ($p > 0,05$) de la misma manera no se encontró relación significativa entre la dimensión Elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado rasgo ($p > 0,05$)

Palabras claves: Procrastinación académica, Ansiedad estado, Ansiedad rasgo.

ABSTRACT

The present research work was carried out with the objective of determining the relationship between academic procrastination and anxiety in students of a university in the city of Chiclayo. It belongs to the non-experimental design of descriptive-correlational type. The present study is an investigation that had a sample of 200 students. The instruments used for data collection were evaluation of the Academic Procrastination Scale - EAP which evaluates procrastination in two dimensions - behavioral avoidance and dysfunctional cognitive processing, the first dimension constituted by 9 items and the second by 11 items and the Inventory of Anxiety: trait - state (IDARE) which consists of two scales state anxiety and trait anxiety, both constituted by 20 items. It is concluded that there is no significant relationship between the dimensions Cognitive behavioral processing of the variable academic procrastination and trait anxiety ($p < 0.05$) on the other hand no significant relationship was found between the dimension Cognitive behavioral processing of the variable academic procrastination and anxiety state ($p > 0.05$) in the same way no significant relationship was found between the Choice-behavioral avoidance dimension of the variable academic procrastination and anxiety state trait ($p > 0.05$)

Key words: Academic procrastination, Anxiety state, Anxiety trait

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó acorde a la problemática que actualmente se está observando; la globalización ha cobrado especial preeminencia, en la forma como las personas interactúan, se distraen y reciben conocimientos, a comparación de otras generaciones, actualmente los distractores están al alcance, sobre todo de estudiantes universitarios ya sea por las redes sociales, algún juego social que llame la atención, las salidas entre amigos, etc. provoca el aplazamiento de actividades académicas, lo que en esta investigación denominamos como procrastinación.

Para Gonzales (2013) manifiesta que la procrastinación es el fruto de la ansiedad, puede ser estimulada por el miedo a las acciones que se van a realizar en la vida universitaria, así mismo manifiesta que la conducta procrastinadora se muestra cuando se van a ejecutar nuevas labores.

A su vez esta situación genera en los estudiantes diferentes reacciones; al acortar el tiempo para realizar mencionadas actividades, aumenta la tensión, preocupación o inquietud, por lograr cumplir con sus responsabilidades, es decir se evidencian cuadros de ansiosos; como lo menciona Macías y Hernández (2008), refieren que un individuo ansioso se identifica por mostrar emociones disruptivas de alta intensidad que

dificultan la realización de la labor a ejecutar, las que perpetúan concurrentes aun posteriormente de que la labor haya acabado.

Esta investigación posee por finalidad establecer la relación entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Chiclayo, de esta manera verificar una de las consecuencias de la procrastinación, y considerarlo como uno de los causales de ansiedad en la población universitaria.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

En la vida universitaria siempre habrá pasatiempos que los jóvenes se tomaran todo el tiempo posible para centrarse en ello y dejar de lado sus actividades académicas; reflejando sus intereses en las redes sociales, algún juego social que les llame la atención, posiblemente salidas con sus amigos a centros recreativos o fiestas, sin embargo esto conlleva a que descuiden sus estudios académicos, dejando para después dichas actividades, como por ejemplo las tareas, trabajos en grupo o individuales, prepararse para algunas exposiciones, entre otras actividades académicas que hoy en día se ven afectadas por la falta de tiempo que los mismos universitarios procrastinan.

Por otro lado, se observa también que los mismos universitarios que procrastinan; en el momento de presentar sus actividades académicas empiezan a sentir preocupación, inquietud, tensión y se vuelven y ansiosos, ya que esto conlleva a que los universitarios no se puedan desenvolver dentro del ámbito académico.

Según Barraza (2007) señala que, para los universitarios, ingresar a alguna institución y poder graduarse de ella puede ser una práctica estresante para ellos y es por tal razón que la mayoría de ellos procrastinan sin darse cuenta de que lo están haciendo. Sin embargo, Gonzales (2013) manifiesta que la procrastinación es el fruto de la ansiedad, puede ser estimulada por el miedo a las acciones que se van

a realizar en la vida universitaria, así mismo manifiesta que la conducta procrastinadora se muestra cuando se van a ejecutar nuevas labores.

Para Guzmán (2013) el estudio sobre esta problemática ha ido en aumento debido a que esta variable está causando gran interés en los investigadores, pues se realizan cada vez más preguntas de cómo aparece la procrastinación y con que otras variables se puede encontrar relacionado. El autor mencionado recabó diversas investigaciones realizadas a nivel mundial, en las que se evidencian que en altos porcentajes de los estudiantes procrastinan en diversas circunstancias. Igualmente, encontró que un setenta por ciento de los universitarios se consideran procrastinadores y casi el cincuenta por ciento procrastinan de modo permanente.

En una investigación que realizó Onwuegbuzie (2004) indica que existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad, dicho trabajo lo realizó en una universidad ubicada al sur de florida, es importante señalar que es un gran aporte para la presente investigación.

Por otro lado, Macías y Hernández (2008), refieren que una persona ansiosa se identifica por mostrar conductas de interrupción que trasgreden los derechos de terceras personas y que dificultan la realización de una tarea.

Esta problemática se va incrementando cada vez más en la vida de los estudiantes universitarios, afectando así sus actividades

académicas, ya que esto conllevará a que fracasen y no puedan desenvolverse en el ámbito social.

Es por tal razón, que este trabajo posee como propósito establecer la correlación entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo?

1.3. Delimitación del problema

La presente pesquisa se elaboró en un periodo de tiempo entre el mes de Julio 2018 y Julio 2019, perpetrando en Chiclayo, región de Lambayeque, con una población correspondiente de universitarios entre varones y mujeres de diferentes edades de una universidad de Chiclayo cuyo objetivo es establecer la relación entre la procrastinación y ansiedad.

1.4. Justificación e importancia

Esta investigación se justifica de manera teórica puesto que se procura indagar la correlación entre la procrastinación y la ansiedad; dichas variables se están profundizando en investigación por otros universitarios, ya que esto está preocupando a los universitarios, porque

en esta investigación ejecutada busca conocer más sobre la relación de procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios.

Con referencia a la justificación social la investigación beneficia a los responsables de la universidad donde se realizó la investigación, estudiantes e incluso a los propios padres de familia, ya que podrán conocer cuál son los niveles de procrastinación y ansiedad que tienen los alumnos.

Además, se pretende adquirir información que respalde a futuras investigaciones, en las cuales los profesionales puedan crear programas de intervención para dar conocimiento que es procrastinar, para así poder adquirir nuevos y mejores hábitos rutinarios y así poder perfeccionar el rendimiento académico de los estudiantes sin tener que después lamentarse o sentir ansiedad por las tareas postergadas; finalmente podrá ser utilizada como un antecedente.

1.5. Limitaciones de la Investigación

Restricción de tiempo para aplicar los instrumentos, ya que por motivos de trabajo de mi persona no se encontraba en la ciudad de Chiclayo.

1.6. Objetivos

Objetivo general

Establecer la relación entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Objetivos específicos

Conocer el nivel de la procrastinación en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo

Conocer el nivel del área predominante de la ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo

Conocer la relación entre la dimensión de elección – evitación conductual de la variable procrastinación y la dimensión de ansiedad rasgo en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Conocer la relación entre la dimensión procesamiento cognitivo disfuncional de la variable procrastinación y la dimensión de ansiedad rasgo en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Conocer la relación entre la dimensión de elección – evitación conductual de la variable procrastinación y la dimensión de ansiedad estado en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Conocer la relación entre la dimensión procesamiento cognitivo disfuncional de la variable procrastinación y la dimensión de ansiedad estado en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Internacional

Clariana, et al (2011). En su indagación, tuvo como finalidad de analizar qué relación hay entre la inteligencia emocional y procrastinación académica, trabajando con una muestra de ciento noventa y dos universitarios de la carrera de psicología, con un diseño descriptivo correlacional; obteniendo la conclusión que la procrastinación académica y la baja inteligencia emocional, son debido al bajo interés académico

Anagarita, (2012) realizó una investigación con la finalidad de establecer relaciones entre los tipos y niveles de procrastinación y el rendimiento académico, con una muestra de noventa y tres estudiantes de Psicología de una universidad privada; su diseño fue descriptivo correlacional, así mismo se evidencio relaciones altas de procrastinación y rendimiento académico, ya que los que los que procrastinan totalmente fueron de tipo indiferente y presentaron temor al fracaso y hostilidad a la tarea.

Carranza y Ramírez (2013) ejecutaron un estudio con el fin de determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la UPU; con una muestra de trescientos dos sujetos de ambos sexos que oscilaban entre dieciséis y veinticinco años de tipo descriptivo. Los resultados obtenidos fueron que el treinta y tres con siete por ciento de

los estudiantes de la universidad pertenece al sexo femenino y un cuarenta y cuatro por ciento oscilan entre las edades de dieciséis y veinte años, son los que evidencian mayor nivel de procrastinación; sin embargo, los estudiantes de Ingeniería y Arquitectura con los que presentan un alto nivel de procrastinación con un dieciséis por ciento.

Vallejos, (2015) perpetró una investigación con el objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones, con una muestra de ciento treinta universitarios de una universidad privada; mediante un diseño descriptivo correlacional lo cual se mostraron los siguientes resultados, corroboraron la correlación entre los motivos para procrastinar y los componentes de las resistencias ante las evaluaciones. Sin embargo se mostró el nivel más alto en las mujeres en el factor de síntomas fisiológicos de malestar; y en los hombres se evidencio mayor puntaje en la procrastinación de algunas actividades académicas.

Alva, y Yarlequé (2016) en su pesquisa ejecutada tuvo como fin de estudiar la relación entre las variables de procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los universitarios, utilizando el método descriptivo correlación; así mismo participaron mil seis universitarios en dichas variables de procrastinación, afrontamiento del estrés y bienestar psicológico; evidenciándose los siguientes resultados, no existe relación entre las tres variables, ya que nadie depende de dichas variables; pero

si se encontró relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico.

2.1.2. Nacional

Chan, (2011) en su investigación realizada, su objetivo fue determinar si la procrastinación académica durante el proceso de formación del estudiante universitario se relaciona con su desempeño académico; su diseño fue de tipo descriptivo correlacional, con una muestra de doscientos sujetos universitarios, con las edades de diecinueve y veintitrés años; evidenciando los siguientes resultados, que existen diferencias significativas en las calificaciones escolares y superiores, manifestando que los varones son más expuestos a procrastinar más que las mujeres.

Merjildo, (2016) en su pesquisa tuvo como finalidad de determinar si existe relación entre procrastinación académica y ansiedad, dicho estudio fue de tipo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal; con una muestra de trescientos seis estudiantes de dicha universidad privada, conformándose de ciento sesenta y cuatro mujeres y ciento cuarenta y dos hombres. Los resultados alcanzados fueron un análisis de correlación de Spearman indicando que la procrastinación académica y la ansiedad tiene relación significativa; llegando a la terminación que a mayor postergación de actividades académicas los estudiantes experimentarían mayor ansiedad.

Oyanguren, (2017) en su investigación tuvo como objetivo de determinar la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada, fue de tipo descriptivo correlacional, con una muestra de cuarenta y siete estudiantes de psicología de una universidad. Los resultados alcanzados se evidenciaron que la correlación ($r=,111$) donde ($p>0,05$) niega la existencia de relación entre ambas variables; llegando a la conclusión que no existe relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo ni con ninguna de sus dimensiones en los estudiantes universitarios de una universidad privada.

2.2. Bases teórico científicas

2.2.1 Procrastinación académica

Haycock, Mc Carthy y Skay (1998) Es una tendencia a postergar las actividades académicas evadiendo compromisos y decisiones que requieren ser realizadas.

Ferrari, y Díaz, (2007) señalan que esta variable es un patrón que se determina por aplazar libremente la ejecución de actividades académicas.

Según Wolters (2003) este es un constructo que hace especial énfasis en indicar que existe un deterioro del buen desarrollo de todas

aquellas actividades de corte académico, llegando a postergar las labores que necesitan ser completadas a tiempo.

Dimensiones

Elección – Evitación Conductual: Según Ferrari y Emmons (1995) La elección que realizan las personas para desarrollar actividades que llegan a tener resultados efectivos de breve plazo y evitación de la ejecución de las diligencias que complican efectos negativos y desagradables al no ser ejecutadas.

Procesamiento Cognitivo Disfuncional: Según Lay (2000) El procesamiento de búsqueda perturbada que realiza un sujeto, es la que universalmente especula acerca de su conducta de suspensión relacionado a las actividades académicas.

Características:

Knaus (1997) plantea las siguientes características personales con propensión al aplazamiento:

Creencias irracionales: Aquí es fundamental señalar que existe una imagen severamente crítica hacia sí mismo, además existe una cognición en la que el sujeto se considera “inepto”.

Perfeccionismo y miedo al fracaso: Los sujetos con esta característica suelen dar una excusa común “me falta tiempo” ello debido

a que son exhaustivos en cada detalle y parece que nunca van a terminar sus áreas encomendadas.

Ansiedad y catastrofismo: incompetente de poder preferir y terminar una actividad con éxito.

Rabia e impaciencia: Los sujetos con esta característica sienten una “ira profunda” debido a que no han podido cumplir con los objetivos planteados.

Necesidad de afecto: Esta es característica de aquellos sujetos que están constantemente esperando reforzadores positivos para continuar con el desarrollo de sus actividades.

Sentirse Saturado: Característica de los sujetos que se sienten “quemados” abrumados por su propia desorganización y que generalmente piensan que ya no dan más.

Tipos de procrastinación.

Procrastinación familiar:

Según Angarita, (2012). Manifiesta que esta conducta se da cuando existe un retraso con los quehaceres en casa, ya que no lo hacen de manera voluntaria y la falta de motivación para poder realizarlo.

Procrastinación emocional:

Ferrari y Emmons (1995) Señalan que son conductas recargadas de emociones, y que las personas procrastinan debido a la abundancia de energía que experimentan.

Procrastinación académica:

Para Salomón y Rothblum (1984) indican que es aquella característica de aplazamiento innecesario de actividades educativas que generan de forma intrínseca malestar en el individuo.

Según Ferrari y Scher, (2000), la consideran como la suspensión de los compromisos en cualquier espacio de estudio, consiguiendo ser difícil seguir con la realización del trabajo cognoscitivo.

Finalmente, para Chu y Choi (2005), menciona que tiende a la indecisión para poder ejecutar la tarea indicada o también puede estar congruente con el atraso vinculada a la suspensión de tareas.

Enfoques:

Como señala Natividad, (2014) esta variable ha sido centro de artículos con numerosos caminos, los cuales son los siguientes:

a) Enfoque psicodinámico:

Según Freud (1926), en esta variable es característica la aparición de ansiedad como una consecuencia de estar constantemente postergando actividades.

Ferrari, (1995). Indica que este constructo aparece como resultado de un mal estilo educativo de crianza para con los hijos, señalando que la negligencia mostrada por los progenitores genera como consecuencia la aparición de conductas de postergación.

Asimismo, Missildine (1963) indica que la presión ejercida por parte de los padres hacia los hijos en cuanto tener constantemente resultados óptimos a nivel académico influye en que estos adopten conductas de postergación las mismas que se verán reflejadas en la vida adulta.

Por último, Burka y Yuen (1983) señalan que concurren dos estándares familiares: Aquellas familias que presionan de manera tan intensa a los hijos en conseguir buenos resultados académicos y aquellos que se desligan del desarrollo académico, e indican que en ambos estándares se originarán conductas de postergación.

b) Enfoque cognitivo conductual:

Para Natividad, (2014). Cada sujeto tiene una forma de sentir y actúa pero ello es producto de la cognición de cada individuo además es independiente de lo que piensen las personas ajenas a él.

Sin embargo, para Ellis y Knaus (1977) manifiesta que la procrastinación son pensamientos irracionales presentes en los sujetos, que generan en ellos una asociación entre la valía de sí mismos y el rendimiento que consiguen a nivel académico o profesional, es por ello que a continuación se muestran las características de la persona procrastinadora:

- a) Anhela ejecutar una tarea, aunque pueda no atraerle.
- b) Resuelve realizarla.
- c) La aplaza infundadamente.
- d) Reflexiona los detrimentos del retraso.
- e) Sigue postergando la actividad que había emprendido.
- f) Reflexiona consigo mismo por las consecuencias de su postergación
- g) Perpetúa su postergación.
- h) Consuma la labor en un instante considerablemente cercano al tiempo límite.
- i) Siente un profundo enojo consigo mismo, el cual le hace culparse por la demora innecesaria.
- j) Se afirma constantemente evitara volver a postergar actividades.
- k) Si posee un propósito complejo, que demanda un gran lapso completar, vuelve a procrastinar.

Modelos teóricos:

1. Modelo teórico de Ferrari:

Procrastinadores Crónicos Emocionales:

Según Gonzales, (2014). Refiere que son personas que aplazan sus labores y compromisos académicos por otras más necesarias, que le generen complacencia inmediata.

Sin embargo, estos individuos se identifican por realizar sus labores a último momento, por lo que llegan a experimentar conductas dilatorias, más aún si obtienen con éxito sus calificaciones.

Asimismo, para Steel (2007) esboza que mientras las exigencias académicas sean mayores, existe una mayor probabilidad de presentar conductas de tipo dilatorias. A continuación, personas que presentan ciertas características:

- Se sienten afligidos por realizar numerosas actividades académicas.
- Experimentan un sentimiento de tensión al dilatar tareas.
- Les gusta procrastinar y llevan a cabo las actividades a último tiempo.
- Frecuentemente argumentan su aplazamiento.
- Sienten goce al desarrollar sus actividades al último minuto.

a) Procrastinadores por aversión a la tarea.

Según Ferrari (2008) refiere que son sujetos que perciben incompatibilidad frente a la actividad, ya que suelen postergar al empezar con sus tareas y compromisos.

b) Procrastinadores por incompetencia personal

Asimismo, Wolters (2003) señala que este comportamiento tiene un proceso de información disfuncional, ya que suelen pensar que no serán incluidos en la sociedad. Sin embargo, estos sujetos suelen pensar sobre sus conductas hacia la realización de actividades académicas y esto viene acompañado de pensamientos obsesivos al momento de desarrollar alguna tarea.

Por otro lado, para Knaus (2008) refiere que estos individuos se identifican por ser irresolutas, suspicaces, inconsistentes y pretenden no poseer la habilidad para tomar nuevos desafíos.

c) Procrastinadores por estímulo demandante

Sin embargo, Schouwenburg (2004) manifiesta que posponen sus compromisos, ya que piensan que coexiste un reforzador que excede sus perspectivas íntimas y les produce fastidio y molestia

Por otro lado, para Hsin y Nam (2005) mencionan que este evento aparece cuando las personas divisan que las peticiones exceden su

capacidad de aguante, tienden a aplazar sus labores académicas para así poder evitarse de sentimientos de frustración o fracasos.

2. Modelo de William Knaus

Knaus (2000) Realiza una clasificación de este constructo de la siguiente manera:

a) Incomodidad por procrastinar

Es la forma más frecuente de desenvolverse, el aplazamiento de las actividades académicas por la falta de tolerancia a la frustración; ya que esta actividad se ve como dificultosa, fastidiosa, lo que estimula frustración y es ahí cuando la tarea se llega a evitar.

b) Procrastinación conductual

Se ve al momento en el que el sujeto se plantea a desarrollar la tarea, pero sin embargo no la llega a realizar y no le presta jerarquía esencial a las cosas positivas que logrará después.

c) Procrastinación referente a la salud

Es donde la persona muestra un juicio de deterioro en su salud física ocasionado por una enfermedad; ya que empiezan a desarrollar cambios en sus rutinas diarias como su alimentación, higiene y su aspecto físico para poder mejorarla; sin embargo, estas personas lo van

postergando aquellos cambios a lo que acrecienta la gravedad de su enfermedad, llevándolo a depresión y ansiedad.

d) Procrastinación por titubeo de sí mismo

Es característico de aquellos sujetos que no son capaces de confiar en sí mismos, y vacilan sobre las capacidades que ellos poseen, esta misa vacilación los conlleva a postergar actividades de forma innecesaria pues no creen poder realizarlas.

e) Procrastinación al cambio

Aparece cuando los sujetos deben de enfrentarse a diario a cambios y así poder acomodarse a diversos contextos y sienten no tener la destreza de cambio ante estas situaciones.

f) Procrastinación resistente

Es cuando el sujeto se resiste a desarrollar la labor, ya que percibe en que está perdiendo el tiempo en lo que espera que realice.

g) Procrastinación de tiempo

Se asemeja con el problema para medir el tiempo para realizar sus labores, reuniones importantes o citas.

h) Procrastinación del aprendizaje

Es cuando el estudiante deja de lado el aprender y conseguir nuevos conocimientos académicos.

3. Modelo psicodinámico según Baker

Manifiesta que este postulado teórico es que las personas tienen sospecha a salir mal y llegan a centrar su esmero en la intuición de las estimaciones que tienen los individuos que fracasan.

Modelo Motivacional: Para McCown, y Roberts, (1994) Aquí se plantea que la estimulación de alcance de metas es una característica invariable, donde el sujeto invierte comportamientos que se orientan al éxito; asimismo la persona opta por preferir diligencias en las que se garantice en gran medida el éxito, llegando a aplazar acciones en las que la considera complejas en las cuales puede predecir fracasos.

Modelo Conductual de Skinner: Skinner, (1977) En este modelo, las conductas se mantienen consolidadas, ya que estas conductas permanecen por sus resultados.

Modelo Cognitivo de Wolters: Wolters, (2003), plantea que este constructo es producto de un conjunto de patrones de pensamientos disfuncionales que conllevan a cogniciones desadaptativas que estén conectados a la imposibilidad y temor de la marginación interpersonal.

2.2.2 Ansiedad

Según Belloch, et al. (1995) Manifiesta que la ansiedad es una mezcla confusa de emociones encaminadas al futuro y fundamentalmente de naturaleza cognitiva.

Asimismo, Horta, y Requena, (2006). Declara que la ansiedad es una etapa intrínseca de malestar, tensión e incomodidad, ya que se manifiesta cuando el sujeto se siente amenazado.

Para Virues, (2005) Manifiesta que la ansiedad radica de un grado de molestia psicofísica que viene escoltado por una sensación de inseguridad e inquietud.

Según Spielberger, (1988) Lo define como una situación temporal del cuerpo humano, lo cual se define por la aparición de tensiones a causa del aumento de acción en el sistema nervioso, ya que la ansiedad puede alterar en intensidad y persiste a través del tiempo.

Por otro lado, Cía (2007) manifiesta que la ansiedad es un período de incomodidad psicofísica que se describe por alguna, intranquilidad, incertidumbre o miedo.

Asimismo, Durand y Barlow (2006) señalan que la ansiedad es un periodo desgano determinado por indicios corpóreos de rigidez y suspicacia a lo desconocido, lo que implica sentimientos y conductas.

Sin embargo, Rizwan (2010) refiere que es una conmoción de que algo negativo va a suceder; pero si el sujeto siente esto casi siempre sin ninguna causa real, posiblemente padezca de síndrome de ansiedad.

Dimensiones

Ansiedad – Estado: Según Moreno (2007) Manifiesta que se asemeja a un período emocional momentáneo y versátil en relación a la ímpetu y continuación, la cual es experimentada por la persona como anómala en un instante específico.

Ansiedad – Rasgo: Según Miralles y Cima (2012) Refieren que es la propensión regularmente que tiene la persona a responder ansiedad estado ante un contexto concreto; la ansiedad rasgo no implica que el individuo sea continuamente ansioso; si no que tiene mayor predisposición a experimentar ansiedad.

Características.

Para Reyes (2003) refiere que la angustia se forma de tres procedimientos: motor, fisiológico y cognitivo, esto se refiere a los comportamientos de evitación, el segundo es la presencia de indicios corporales y el tercer punto es la enunciación de doctrinas imaginarias de intimidaciones sin motivo.

a. Síntomas físicos.

Según Rojas (2010) señala son sucesos son derivados de una sucesión de esquemas cerebrales que entran los cimientos neuropsicológicos de las emociones; ya que en las indagaciones

presentes se puede certificar que el hipotálamo es necesario para mostrar las emociones.

b. Síntomas psicológicos.

Rojas (2010) indica que es fundamental realizar diferencias entre el sentimiento de angustia y la ansiedad pues a esta segunda la caracteriza el nerviosismo, entre otras emociones negativas que la persona presenta ante cualquier circunstancia de amenaza.

c. Síntomas conductuales.

Asimismo, Rojas (2010) nombra a aquellos comportamientos de la persona de la siguiente manera; tiene problemas para realizar tareas simples, inhabilidad de emisión, disminución de eficacia al desarrollar labores, entre otros.

d. Síntomas intelectuales (Cognitivos).

Según Sarason y Pierce (1990) concuerdan que la ansiedad se corresponde con aquellos caracteres cognoscitivos que el sujeto experimenta, alcanzando a descubrir la incapacidad de poder terminar con una labor encargada y llega a concentrar en las derivaciones negativas del fracaso de sí mismo.

Modelos Teóricos.

1. Modelo Biológico.

Para Papez, (1998). Menciona que dicho modelo se fundamenta en los aspectos psicofisiológicos en el que se indica que la ansiedad se provoca por la actividad cerebral.

Sin embargo, para Kandel (1997) Propone componentes biomoleculares para exponer la ansiedad grave y anticipatoria, ya que estarían reavivadas por la práctica, lo que comprobaría cambios biomoleculares que causarían cambios en las sinapsis y los receptores.

2. Modelo Interactivo.

Según Endler y Magnusson, (1976). Manifiesta que este modelo traza la explicación del comportamiento ansioso, por la determinación entre los caracteres de la persona y ante una situación ambiental.

En este modelo Bermúdez, (1980). Manifiesta que se identifican que la réplica compendia de ansiedad es resultado de la relación entre la propensión que posea el sujeto (rasgo) y aquellas particularidades en las que se desarrolla el comportamiento.

Enfoques.

a. Enfoque Conductista.

Skinner (1979) Señala que la ansiedad es la desconfianza ante situaciones amenazantes, las mismas que involucran diversos tipos de reacciones que son generadas por estímulos de corte desagradable, en la cual se percibe un nivel de aversión y que va a generar cambios en los patrones conductuales del individuo.

b. Enfoque Cognitivo.

En el enfoque cognitivo, Beck (1997) Indica que en las cogniciones realizadas por el sujeto existe una tendencia a la exageración, pues perciben a los estímulos como mucho más peligrosos de lo que son en sí.

Sin embargo, para Saikovskis, (1989). Manifiesta que el sujeto es posible que se observe como inhábil de desarrollar una labor, ya que lo considera carente de eficacia para poder enfrentar aquella amenaza apreciada.

c. Enfoque conductista y experimental.

Según Dollar y Miller, (1950), Refieren que dichos enfoques hacen referencia a un resultado condicionado, ya que lleva a aspectos de costumbres inservibles con la finalidad de disminuir a la ansiedad y en el impulso que origina al sujeto a una terminante conducta.

2.2.3 Definición de terminología

Procrastinación académica

Haycock, Mc Carthy y Skay (1998) Es una tendencia a postergar las actividades académicas evadiendo compromisos y decisiones que requieren ser realizadas.

Ansiedad

Belloch, et al. (1995) Manifiesta que la ansiedad es una mezcla confusa de emociones encaminadas al futuro y fundamentalmente de naturaleza cognitiva.

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de investigación:

Tipo de investigación

Es de tipo aplicada debido a que brinda una solución a una problemática específica haciendo uso de todos aquellos postulados teóricos necesarios, se convierte en un trabajo de tipo aplicado (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

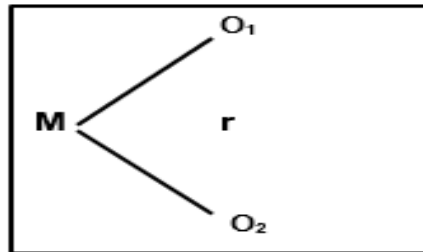
Se fundamenta en el enfoque cuantitativo ello como resultado de que en la realización de la investigación se hará uso de instrumentos psicométricos que cuantifican a las variables (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Diseño de la investigación:

Diseño es no experimental, ello como resultado de que las variables no sufren manipulación, es decir, se presentaron de acuerdo a la realidad en el momento de evaluación (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Con un corte transeccional o transversal debido que en el estudio se realizó un análisis en las variables en un momento determinado describiendo cada una de sus características (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Y de alcance correlacional, enmarcado el diseño con el fin único que la investigación establezca cuál es la relación que existe entre

ambas variables (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La forma gráfica diseño es la siguiente



Donde:

M = 200 estudiantes.

O₁ = Procrastinación

O₂ = Ansiedad

r = Relación

3.2 Población y muestra

La constituyeron estudiantes universitarios matriculados en el periodo lectivo 2019-I de Psicología de una universidad de Chiclayo siendo un total de 800 estudiantes.

La muestra estuvo constituida por 200 alumnos de una universidad de la ciudad de Chiclayo, los mismos que fueron elegidos mediante muestreo probabilístico, es decir no se eligieron utilizando ninguna fórmula, por el contrario, estos fueron elegidos mediante las características de la población y los objetivos de la investigación.

3.3 Hipótesis

Hipótesis General

Hi: Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Ho: No existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Hipótesis Específicas

Hi1: Existe relación entre la dimensión elección – evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad – estado de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Hi2: Existe relación entre la dimensión elección – evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad – rasgo de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Hi3: Existe relación entre la dimensión procesamiento cognitivo disfuncional de la variable procrastinación académica y ansiedad – estado de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Hi4: Existe relación entre la dimensión procesamiento cognitivo disfuncional de la variable procrastinación académica y ansiedad – rasgo de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Ho1: No existe relación entre la dimensión elección – evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad – estado de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Ho2: No existe relación entre la dimensión elección – evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad – rasgo de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Ho3: No existe relación entre la dimensión procesamiento cognitivo disfuncional de la variable procrastinación académica y ansiedad – estado de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Ho4: No existe relación entre la dimensión procesamiento cognitivo disfuncional de la variable procrastinación académica y ansiedad – rasgo de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

3.4 Variables

En esta investigación desarrollada, titulada “**Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo**” a continuación se presenta la clasificación de dichas variables **procrastinación y ansiedad**:

Procrastinación académica:

Es una variable cuantitativa pues en la medición se han utilizado valores numéricos que son característicos de la evaluación realizada a nivel psicométrico.

Por otro lado, es una variable indiferenciada debido a que en sí misma no depende de ninguna otra, a pesar de que en el objetivo se intente relacional con otra variable, esta no señala causalidad, señala posible relación o no.

Finalmente, es importante señalar que es estándar debido a que la población utilizada para medir esta variable es asequible.

Ansiedad:

Es una variable cuantitativa pues en la medición se han utilizado valores numéricos que son característicos de la evaluación realizada a nivel psicométrico.

Por otro lado, es una variable indiferenciada debido a que en sí misma no depende de ninguna otra, a pesar de que en el objetivo se

intente relacional con otra variable, esta no señala causalidad, señala posible relación o no.

Finalmente, es importante señalar que es estándar debido a que la población utilizada para medir esta variable es asequible.

3.5 Operacionalización:

Variable Procrastinación académica:

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas o instrumentos de recolección de datos
Procrastinación Académica	Elección evitación conductual	Realización de tareas reforzantes a corto plazo. - Evitación de tareas percibidas como asersivas o desagradables.	2, 4, 6, 8,10, 11, 13,15,17	Escala de procrastinación académica - EAP
	Procesamiento cognitivo disfuncional	Pensamientos rumiativos del progreso o desarrollo de tarea. Pensamientos rumiativos de incapacidad de planificación o realización de tareas.	1,3,5,7,9 ,12,14,1 6,18,20	

Variable Ansiedad:

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas o instrumentos de recolección de datos
Ansiedad	Ansiedad estado	- Presencia ansiedad. - Ausencia ansiedad.	de 1,2,3,4,5,6, de 7,8,9,10,11,12,13,14, ,15,16,17, 18,19,20	Inventario de Ansiedad: rasgo - estado (IDARE)
	Ansiedad rasgo	- Presencia ansiedad. - Ausencia ansiedad.	de 21,22,23,24, ,25,26,27,28, de 29,30,31, 32,33,34,35, ,36,37,38,39, 40	

3.6 Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos

El trabajo de investigación ha utilizado el método cuantitativo, debido a que se ha demostrado que posee validez en la comunidad científica.

En cuanto a la técnica utilizada, se ha realizado la evaluación psicométrica el cual hace uso de cuestionarios validados y confiables, es así que se ha hecho uso de la Escala de procrastinación académica - EAP y el Inventario de Ansiedad: rasgo – estado (IDARE).

Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos utilizados son:

- Escala de procrastinación académica – EAP.
- Inventario de Ansiedad: rasgo – estado (IDARE).

Descripción de los instrumentos utilizados

Escala de procrastinación académica – EAP:

Es un instrumento educativo y clínico, publicado en el año 2016, teniendo como procedencia en la Universidad Señor De Sipán, Chiclayo - Perú en la Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología; así mismo tiene como autor Villegas, A; dicho instrumento se aplica en jóvenes y adultos universitarios de aplicación individual y colectiva, teniendo como propósito de contribuir a la sociedad universitaria brindando un instrumento útil y fácil de aplicar; compuesta de 20 enunciados con una hoja de calificación y manual del test, con las siguientes alternativas de respuestas como son: “Totalmente en desacuerdo”, “En desacuerdo”, “Indeciso”, “Totalmente de acuerdo”; siendo así una investigación de tipo

no experimental que ofrece baremos en puntajes directos, confiabilidad. La población estuvo conformada de 236 estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo; de dieciséis y diecinueve años de edad, el muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico.

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante Alfa de Cronbach, encontrándose que las dos áreas son confiables con los siguientes resultados superiores a 0,74 lo que indican que las áreas poseen confiabilidad.

EPA	N° de Ítems	ALFA DE CRONBACH
Elección Evitación Conductual.	10	0,735
Procesamiento Cognitivo Disfuncional	10	0,777

Para los baremos se han elaborado por sub escalas y la evaluación general de la escala.

SUB ESCALAS

Elección - Evitación Procesamiento**Conductual****Cognitivo Disfuncional****PC****PD****PC****PD**

99 41-48 99 42-47

98 39-40 97 40- 41

96 38 95 39

93 37 93 38

92 36 92 37

ALTO

91 35 89 36

89 34 86 35

85 33 84 34

81 32 79 33

76 31 75 32

72 30 72 31

64 29 64 30

59 28 61 29

MEDIO

53 27 55 28

46 26 51 27

40 25 44 26

33	24	36	25	
<hr/>				
28	23	32	24	
28	22	25	23	
28	21	19	22	
28	20	14	21	
28	19	13	20	
28	18	9	19	BAJO
28	17	6	18	
28	16	5	17	
28	14 - 15	4	16	
28	13	3	15	
28	10 - 11	1	12 - 14	
<hr/>				
N°	236	N°	236	
Desv. Tip	6,342	Desv. Tip	6,553	
Media	27,16	Media	28,01	
<hr/>				

Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado IDARE:

Es un instrumento educativo, clínico, teniendo como procedencia de Palo Alto – California, EUA; cuya autoría le pertenece a Gorsuch, Lushene y Spielberger, dicha herramienta fue adaptada en Chiclayo – Perú en el año 2015 por las autoras: Bances, Barrios, Castañeda, Ramírez y Rojas; esta es una escala que puede ser aplicada de forma

individual o colectiva en jóvenes de ambos sexos a partir de los 17 años de edad, teniendo como objetivo de detectar los niveles de ansiedad rasgo – estado en estudiantes universitarios; por otro lado es importante recalcar que este instrumento no posee tiempo límite para la aplicación, pero su resolución se estima en un promedio de 15 minutos además tiene 40 ítems, utilizando el modelo de Likert con cuatro alternativas de respuestas como son: “No en lo absoluto”, “Un poco”, “Bastante”, “Mucho”; siendo así una investigación de tipo no experimental que ofrece baremos en puntajes directos, percentiles, confiabilidad. La población estuvo conformada de 324 estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo; de 17 y 25 años de edad.

La confiabilidad se muestra a continuación.

ESTADISTICO	ANSIEDAD - ESTADO	ANSIEDAD - RASGO
N	324	324
X	41.44	41.65
DS	10.22	9.17
Pearson	,810	,783
Spearman Brown	,895	,881

Los baremos se realizaron con 972 estudiantes universitarios para realizar la baremación, donde se dividió en mitades por género.

ESTADO		RASGO	
PD	PC	PD	PC
57 +	99	59 +	99
56	98	57	98
55	97	56	96
54	96	55	94
53	95	54	91
52	92	53	89
51	90	52	85
50	86	51	81
49	81	50	76
48	75	49	70
47	70	48	64
46	65	47	59
45	59	46	53
44	50	45	47
43	44	44	40
42	34	43	33
41	27	42	27
40	25	41	21
39	14	40	16
38	8	39	11

37	6	38	8
36	4	37	5
35	2	36	4
34 -	1	35	2
		34 -	1
<hr/>		<hr/>	
N 486		N 486	
X 44,37 n		X 45,86	
DS 5, 195		DS 5, 972	
<hr/>		<hr/>	

3.7 Procedimiento para la recolección de datos

En primer lugar, se solicitó el permiso a la universidad, para el desarrollo del trabajo de investigación; con ello también se presentará el proyecto de investigación a la Universidad Señor De Sipán, siguiendo con el formato establecido por dicha institución, para ser aprobada mediante resolución.

Se solicitó listas de los estudiantes matriculados en el ciclo académico 2019-I, con ello se iniciará el proceso de muestreo, contactando con los estudiantes, siguiendo los criterios de inclusión propios del trabajo de investigación, en fechas establecidas para informar acerca de la investigación y la confidencialidad de los datos que se obtendrán, y se contactará vía online para el llenado del consentimiento informado y los cuestionarios.

Posteriormente se procesaron y analizaron los datos obtenidos, de la aplicación de los test para la elaboración del informe.

Se comunicaron los resultados tanto a la universidad de procedencia de la autora de la investigación, como en la Institución donde se realizó la investigación antes mencionada, y a sus respectivas autoridades.

3.8 Plan de Análisis Estadístico e Interpretación de los datos

Se utilizará el programa SPSS, ingresando los datos ya corregidos de los cuestionarios aplicados a los sujetos, donde se identificarán los indicadores que se van a correlacionar; luego se procede a correlacionar las variables para obtener los datos necesarios.

El método estadístico que se utilizará es del análisis estadístico de Correlación de Pearson para muestras correlacionadas.

3.9 Principios éticos

La American Psychological Association (2010) señala que los principios éticos de los psicólogos para la realización de trabajos de investigación son:

- Privacidad y confidencialidad: Este principio señala que, es obligación del investigador proteger la información obtenida.
- Consentimiento informado: Este principio señala la obligación del investigador para informar acerca de los alcances de la misma,

duración estimada, procedimientos y su derecho a rehusarse a participar o retirarse de la misma, si lo considera necesario.

- **Engaño en la investigación:** Este principio señala que, los psicólogos no llevan adelante un estudio que involucre consignas engañosas.
- **Informes de los resultados de investigación:** Los psicólogos no inventan datos; asimismo, evitan declaraciones falsas o engañosas.
- **Plagio:** Este principio indica que, los psicólogos no presentan como propios partes del trabajo o datos ajenos.

3.10 Criterios de rigor científico.

Estos discernimientos lo determinaron las características psicométricas encontradas en los test que se usaron:

Validez. La validez es la característica que indica la existencia de congruencia entre lo que los ítems quieren medir y aquello que realmente miden Alarcón (2014),

Confiabilidad. Es la característica del instrumento que permite la aplicabilidad del mismo, pues se ha demostrado existe estabilidad y consistencia en los ítems. (Alarcón, 2014).

Objetividad. Es el equilibrio y base fundamental de todo instrumento y de toda investigación científica pues en ella se evitan las cogniciones propias del investigador y solo se describen hechos reales (Hernández, et al. 2014).

**CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS**

4.1. Resultados en tablas y gráficos:

Se puede apreciar en la tabla 1 que se ha encontrado relación significativa entre las dimensiones Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo ($p < 0,05$) por otro lado no se encontró relación significativa entre la dimensión Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado ($p > 0,05$) de la misma manera no se encontró relación significativa entre la dimensión Elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado rasgo ($p > 0,05$)

Tabla 1

Análisis correlacional entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

		Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
Elección- evitación conductual	Correlación de Pearson	-.039	.113
	Sig. (bilateral)	.588	.113
	N	200	200
Procesamiento cognitivo conductual	Correlación de Pearson	-.010	,269**
	Sig. (bilateral)	.891	.000
	N	200	200

Fuente: Escala de procrastinación académica e Inventario de Ansiedad: rasgo- estado.

Se puede apreciar en la tabla 2 que el 45,5% los evaluados se encuentran en un nivel medio en la dimensión Elección evitación-conductual de la variable procrastinación académica y sólo un 24% se encuentra en un nivel alto.

Tabla 2

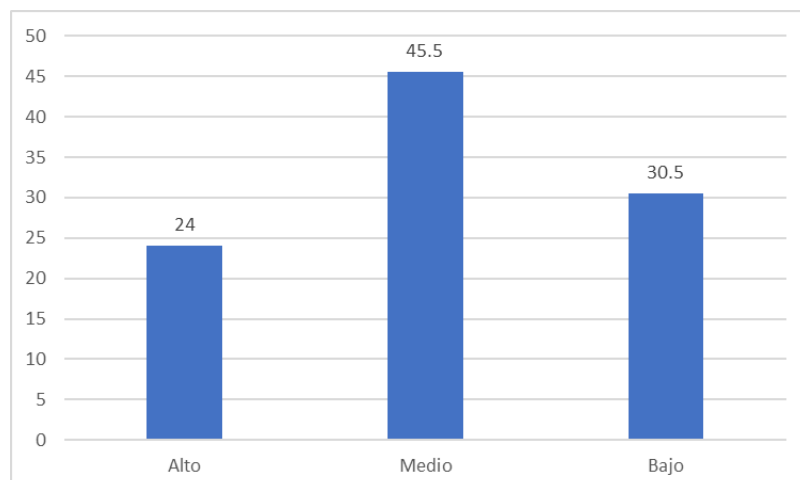
Análisis descriptivo la dimensión Elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Elección evitación- conductual		
	F	%
Alto	48	24.0
Medio	91	45.5
Bajo	61	30.5
Total	200	100.0

Fuente: Escala de procrastinación académica

Figura 1

Análisis descriptivo la dimensión Elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.



Se puede apreciar en la tabla 3 que el 46% los evaluados se encuentran en un nivel medio en la dimensión Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y sólo un 21,5% se encuentra en un nivel alto.

Tabla 3

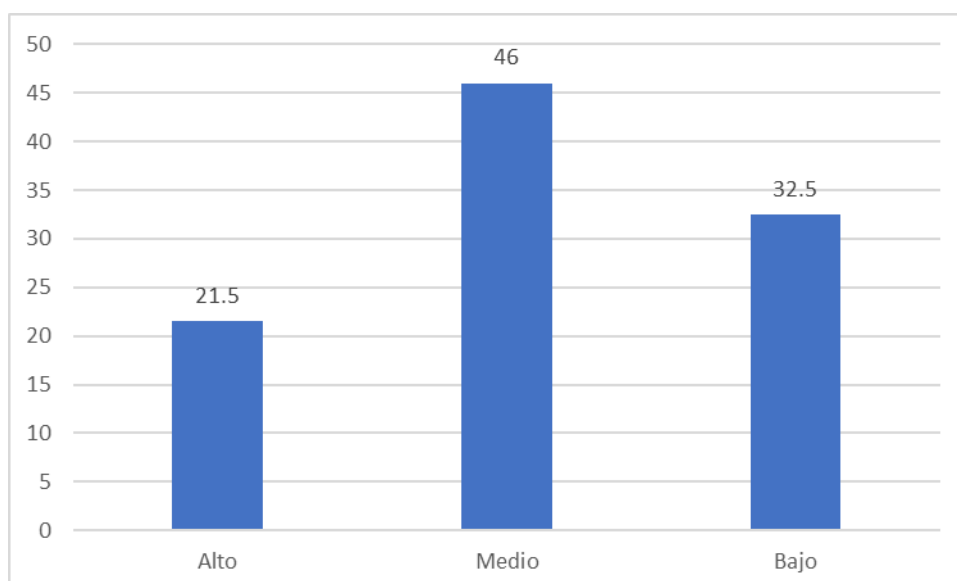
Análisis descriptivo la dimensión procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Procesamiento cognitivo conductual		
	F	%
Alto	43	21.5
Medio	92	46.0
Bajo	65	32.5
Total	200	100.0

Fuente: Escala de procrastinación académica

Figura 3

Análisis descriptivo la dimensión procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.



Se puede apreciar en la tabla 4 que el 41,5% los evaluados se encuentran en un nivel alto en la dimensión ansiedad estado de la variable ansiedad y sólo un 10,5% se encuentra en el nivel sin ansiedad.

Tabla 4

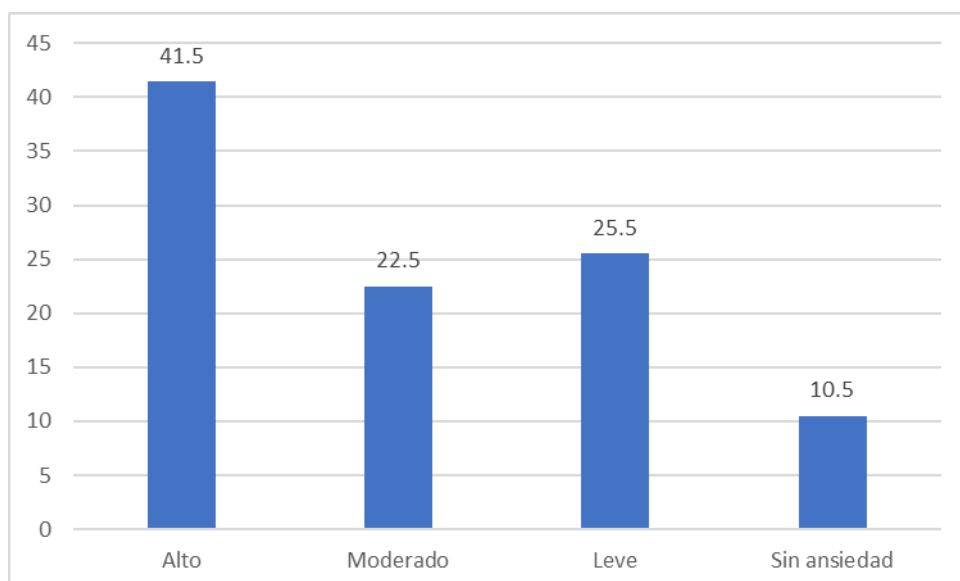
Análisis descriptivo la dimensión ansiedad estado de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Ansiedad estado		
	F	%
Alto	83	41.5
Moderado	45	22.5
Leve	51	25.5
Sin ansiedad	21	10.5
Total	200	100.0

Fuente: Inventario de Ansiedad: rasgo – estado.

Figura 4

Análisis descriptivo la dimensión ansiedad estado de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.



Se puede apreciar en la tabla 5 que el 32,5% los evaluados se encuentran en un nivel alto en la dimensión ansiedad rasgo de la variable ansiedad y sólo un 11,5% se encuentra en el nivel sin ansiedad.

Tabla 5

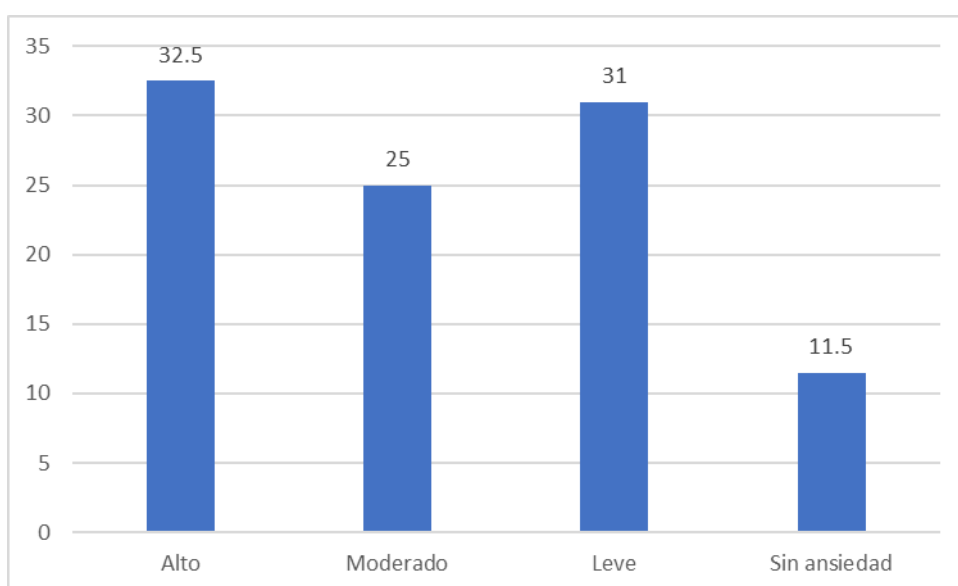
Análisis descriptivo la dimensión ansiedad rasgo de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Ansiidad rasgo		
	F	%
Alto	65	32.5
Moderado	50	25.0
Leve	62	31.0
Sin ansiedad	23	11.5
Total	200	100.0

Fuente: Inventario de Ansiedad: rasgo – estado.

Figura 5

Análisis descriptivo la dimensión ansiedad rasgo de la variable ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.



Se puede apreciar en la tabla 6 que no se ha encontrado relación significativa entre la dimensión elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado ($p>0,05$).

Tabla 6

Análisis correlacional entre la dimensión Elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

		Ansiedad estado
Elección- evitación conductual	Correlación	-.039
	de Pearson	
	Sig. (bilateral)	.588
N		200

Fuente: Escala de procrastinación académica e Inventario de Ansiedad: rasgo – estado.

Se puede apreciar en la tabla 7 que no se ha encontrado relación significativa entre la dimensión elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo ($p>0,05$).

Tabla 7

Análisis correlacional entre la dimensión Elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

		Ansiedad rasgo
Elección- evitación conductual	Correlación de	.113
	Pearson	
	Sig. (bilateral)	.113
N		200

Fuente: Escala de procrastinación académica e Inventario de Ansiedad: rasgo – estado.

Se puede apreciar en la tabla 8 que no se ha encontrado relación significativa entre la dimensión Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado ($p>0,05$).

Tabla 8

Análisis correlacional entre la dimensión procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

		Ansiedad estado
Procesamiento cognitivo conductual	Correlación	-.010
	de Pearson	
	Sig. (bilateral)	.891
N		200

Fuente: Escala de procrastinación académica e Inventario de Ansiedad: rasgo – estado.

Se puede apreciar en la tabla 9 que existe relación significativa entre la dimensión Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo ($p < 0,05$).

Tabla 9

Análisis correlacional entre la dimensión procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

		Ansiedad rasgo
	Correlación	,269**
Procesamiento cognitivo conductual	de Pearson Sig. (bilateral)	.000
	N	200

Fuente: Escala de procrastinación académica e Inventario de Ansiedad: rasgo – estado.

2.2. Discusión de resultados

Respondiendo a la hipótesis planteada con relación a los objetivos planteados en este trabajo de investigación, los resultados muestran que existe relación significativa solo en la dimensión, Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo ($p < 0,05$) lo cual significa que dichas dimensiones de ambas variables actúan de manera conjunta, es decir que los niveles elevados de procesamiento cognitivo influirán en la aparición de ansiedad rasgo y viceversa. Para los destacados investigadores Haycock, Mc Carthy y Skay (1998) la procrastinación es una tendencia a postergar las actividades académicas evadiendo compromisos y decisiones que requieren ser realizadas. Por otro lado, Spielberger, (1988) afirma que la ansiedad es una situación temporal del organismo humano, la cual se caracteriza por la aparición de tensiones debido al aumento de la actividad en el sistema nervioso, ya que la ansiedad puede alterar en intensidad y persiste a través del tiempo.

Siguiendo con el análisis se pudo encontrar que el 45,5% los evaluados se encuentran en un nivel medio de procrastinación en la dimensión Elección evitación- conductual. Según Ferrari y Emmons (1995) Elección de las personas para desarrollar actividades que llegan a tener consecuencias positivas a corto plazo y evitación de la ejecución

de las actividades que complican consecuencias negativas y desagradables al no ser ejecutadas.

Así mismo se encontró que el 46% los evaluados se encuentran en un nivel medio de procrastinación en la dimensión Procesamiento cognitivo conductual. Según Lay (2000) es un procesamiento de indagación perturbada que realiza un sujeto, que universalmente especula acerca de su conducta de suspensión relacionado a las actividades académicas.

Por otro lado, se encontró que 41,5% los evaluados se encuentran en un nivel alto en la dimensión ansiedad estado. Según Moreno (2007) Manifiesta que la ansiedad estado se asimila a una etapa emocional momentánea y versátil en cuanto a la intensidad y duración, esta es vivenciada por la persona como anómala en un momento específico.

Así mismo el 32,5% los evaluados se encuentran en un nivel alto en la dimensión ansiedad rasgo. Lo que según Miralles y Cima (2012) Refieren que es la propensión regularmente que tiene la persona a responder ansiedad estado ante un contexto concreto; la ansiedad rasgo no implica que el individuo sea continuamente ansioso; si no que tiene mayor predisposición a experimentar ansiedad.

Prosiguiendo con el análisis se encontró que no existe relación significativa entre la dimensión elección- evitación conductual de la

variable procrastinación académica y ansiedad estado ($p > 0,05$). Según Ferrari y Emmons (1995) Elección de las personas para desarrollar actividades que llegan a tener consecuencias positivas a corto plazo y evitación de la ejecución de las actividades que complican consecuencias negativas y desagradables al no ser ejecutadas. Asimismo, Según Moreno (2007) Manifiesta que la ansiedad estado se asimila a una etapa emocional momentánea y versátil en cuanto a la intensidad y duración, esta es vivenciada por la persona como anómala en un momento específico.

Por otro lado, no existe relación significativa entre la dimensión elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo ($p > 0,05$). Según Ferrari y Emmons (1995) Elección de las personas para desarrollar actividades que llegan a tener consecuencias positivas a corto plazo y evitación de la ejecución de las actividades que complican consecuencias negativas y desagradables al no ser ejecutadas. Por otro lado, Miralles y Cima (2012) Refieren que es la propensión regularmente que tiene la persona a responder ansiedad estado ante un contexto concreto; la ansiedad rasgo no implica que el individuo sea continuamente ansioso; si no que tiene mayor predisposición a experimentar ansiedad. Estos resultados son similares a los encontrados por Oyanguren, (2017) en su presente investigación tuvo como objetivo de determinar la relación que existe entre la

procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada, en la que concluye que no existe relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo ni con ninguno de sus dimensiones en los estudiantes universitarios de una universidad privada.

Finalmente se encontró que existe relación significativa entre la dimensión Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado ($p > 0,05$). Según Lay (2000) es un procesamiento de indagación perturbada que realiza un sujeto, que universalmente especula acerca de su conducta de suspensión relacionado a las actividades académicas. Asimismo, Según Moreno (2007) Manifiesta que la ansiedad estado se asimila a una etapa emocional momentánea y versátil en cuanto a la intensidad y duración, esta es vivenciada por la persona como anómala en un momento específico.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

- No existe relación significativa entre la dimensión elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado ($p>0,05$).
- No existe relación significativa entre la dimensión elección- evitación conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo ($p>0,05$).
- No existe relación significativa entre la dimensión Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad estado ($p>0,05$).
- Existe relación significativa entre la dimensión Procesamiento cognitivo conductual de la variable procrastinación académica y ansiedad rasgo ($p<0,05$).
- El 45,5% los evaluados se encuentran en un nivel medio de procrastinación en la dimensión Elección evitación- conductual.
- El 46% los evaluados se encuentran en un nivel medio de procrastinación en la dimensión Procesamiento cognitivo conductual.
- El 41,5% los evaluados se encuentran en un nivel alto en la dimensión ansiedad estado.
- El 32,5% los evaluados se encuentran en un nivel alto en la dimensión ansiedad rasgo.

5.2. Recomendaciones:

Después de conocer las conclusiones del presente trabajo de investigación se recomienda las siguientes actividades:

- Realizar un programa de intervención dirigido a los estudiantes con el objetivo de prevenir la aparición de conductas ansiosas.
- Realizar talleres de manejo del tiempo, y uso adecuado del tiempo libre; para así poder mejorar los niveles de procrastinación de los estudiantes.
- Realizar talleres a cerca de los problemas que genera el uso inadecuado del tiempo libre y la procrastinación de actividades, en esos talleres deben brindarse las técnicas a los estudiantes para solucionar estos problemas.
- Realizar nuevos estudios en los cuales se brinde mayor amplitud en referencia a la procrastinación académica y la ansiedad en poblaciones diferentes, como por ejemplo en adolescentes de instituciones educativas tanto de la región como de otras regiones para así incrementar el conocimiento científico.

Referencias bibliográficas:

- Abanto, W. (2015). *Resumen Normas APA*. (6° Ed). Perú.
- Angarita, D. (2012). *Tesis: Relación Entre Los Niveles De Procrastinación Académica Y El Rendimiento En Estudiantes De Psicología De Una Universidad Privada En Bogotá, Colombia*.
- Alva y Yarlequé, L. (2016). *Tesis: Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín*.
- Barraza, A. (2007). *El Inventario SISCO del Estrés Académico. Universidad pedagógica de Durango. Recibido por <file:///C:/Users/XD/Downloads/DialnetElInventarioSISCODeEstresAcademico-2358921.pdf>*.
- Beck, A.T. (1997). *The past and future of cognitive therapy. Journal of Psychotherapy Practice & Research*.
- Belloch, et al. (1995). *Clasificación y categorización en psicopatología. In A. Belloch & P. Barreto (Dirs.), Psicología clínica: Trastornos biopsicosociales (pp. 1-48). Valencia, España: Promolibro*.
- Bermúdez, J., & Luna, M. (1980). *Ansiedad. In J. L. Fernández Trespalacios (Ed.), Psicología general II (pp. 195-213). Madrid: UNED*.
- Burka, J., y Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it. Cambridge: Da Capo*.
- Carranza, R., y Ramírez, A (2013). *Tesis: Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes*

universitarios. Universidad Peruana Unión, Perú. Recuperado de:
<http://biblat.unam.mx/es/revista/apuntesuniversitarios/articulo/proc-rastinacion-y-caracteristicas-demograficas-asociados-enestudiantes-universitarios>

- Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M., y Gotzens, C. (2011). *Tesis: La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Barcelona, España.
- Chan, L. (2011). *Tesis: Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior*.
- Chu, A. y Choi, J. (2005). *Rethinking procrastinación: Positive effects of active procrastinación behavior on attitudes and performance. En Liu, H. Q. (2003). Development of an online course using a modified versión of kellers personalized system of instrucción. Tesis de Doctorado en Fiolosofía no publicada, Virginia Polytechnic Institute and State Uniersity*.
- Cía, A. (2007). *La ansiedad y sus trastornos. Manual diagnóstico y terapéutico*. Buenos Aires: Polemos.
- Dollar, J., y Miller, N. (1950). *Personality and psychotherapy*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Durand, M. y Barlow, D. (2006). *Essentials of Abnormal Psychology – Fourth Ed. Thomson Wadsworth*.

- Ellis, A. y Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. (Paperback ed., New York: New American Library).
- Endler, N. y Magnusson, D. (1976). *Interactional Psychology and Personality*. Washington D. C.: Hemisphere Pub.
- Ferrari, J. y Scher, S. (2000). Toward and Understanding of Academic and Nonacademic Tasks Procrastinated by Students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools*.
- Ferrari, J. y Díaz, J. (2007). *Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence*. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/172/17210108>. Pdf.
- Ferrari, J (2008). *Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, Ought, and Undesired Attributes*.
- Ferrari, J. (1995). *Compulsive procrastinators some self reported characteristics*. *Psychological Reports*.
- Ferrari, J. y Emmons, R. (1995). *Methods of procrastination and their relation to selfcontrol and self reinforcement*. *Journal of Social Behaviour and Personality*.
- Freud, S. (1967). *Angustia y vida instintiva*. *Obras completas*. Tomo II. Madrid: Biblioteca Nueva.

- González, L. (2013). *La ansiedad lleva a postergar el trabajo. Líderes.*
Recuperado el 28 de agosto de 2015 de:
<http://www.revistalideres.ec/lideres/ansiedad-lleva-postergar.html>.
- Gonzales, J (2014) *Validación y construcción de las propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (EPA).*
- Guzmán, D. (2013). *Tesis: Procrastinación: Una mirada clínica.*
Recuperada de
<https://www.isep.es/wpcontent/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>.
- Haycock. L, McCarthy P, Skay C. (1998). *Procrastination in college students:*
The role of self-efficacy and anxiety. J. Couns.
- Horta y Requena, E. (2006). *Psicopatología. Barcelona, España: Eureka Media, SL.*
- Hsin Ch., & Nam Ch. (2005). *Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. The Journal of Social Psychology.*
- Jinich, H. (2012). *Síntomas y signos cardinales de las enfermedades.*
Editorial El
Manua Moderno: México.
- Kamran y Fatima, I. (2013). *Tesis: Emotional intelligence, anxiety and procrastination in intermediate science students. Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology.*

- Kandel, J. Schwartz Y. Jessell. (1997). *Neurociencia y conducta*. Madrid: Prentice Hall.
- Knaus, J. (1997). *Superar el hábito de posponer*. *Revista de Toxicomanías*, 13, 19-22. Recuperado de <http://www.cat-barcelona.com/pdfret/RET13-3.pdf>.
- Knaus, W. (2008). *Procrastination, blame, and change*. *Journal of Social Behavior y Personality*.
- Lay, C. (2000). *A modal profile analysis of procrastinators: A search for types*. *Personality and Individual Differences*.
- Macías y Hernández (2008). *Indicadores conductuales de ansiedad escolar en bachilleres en función de sus calificaciones en un examen de matemáticas*. *Universitas Psychologica*.
- McCown, W. y Roberts, R. (1994). *A study of academic and work-related dysfunctioning the college version of an indirect measure of impulsive behavior Procrastination*. *Integra Technical Paper 94-28*, Radnor, PA: Integra, Inc.
- Mamani, S (2017) Tesis: *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de lima metropolitana*.
- Milgram, N. y Tenne, R. (2000). *Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination*. *European Journal of Personality*.
- Miralles M., Cima M, & Jimenez P. (2012). *Ansiedad en los procesos de*

evaluación: herramientas para su Manejo. Escuela y Psicopatología. <http://www.fernandomiralles.es/ansiedadexamen.es.pdf>.

Missildine, H. (1963). *Your inner child of the past.* New York: Simon y Schuster.

Moreno, B. (2007). *Psicología de la personalidad: procesos.* Madrid: International Thomson.

Natividad, L (2014) *Análisis de la Procrastinación Factorial en Estudiantes Universitarios.* Universidad de Valencia. España.

Oyanguren, J. (2017). *Tesis: Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada Inca Garcilazo de la Vega.*

Papez, J. (1998). *Proposed mechanism of emotion.* *Archives of Neurology and Psychiatry.*

Parisi A, Paredes M (2007) *Diseño, Construcción y validación de una Escala de postergación activa y pasiva en el Ámbito Laboral.* Venezuela, *Psicología.* XXVI n.2

Reyes, Y. (2003). *Tesis: Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y el asertividad, en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM.* SISBID Sistema de Bibliotecas. Tesis digitales UNSMSM.

- Rizwan, A. & Nasir, M. (2010). *The relationship between test anxiety and academic achievement. Bulletin of Education and Research.*
- Rojas y Darío. (2010). "Estandarización lingüística y pragmática del diccionario: forma y función de los "diccionarios de provincialismos" chilenos". En: *Boletín de Filología, tomo XLV.*
- Rothblum, E., Solomon, L. y Murakami, J. (1986). *Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. Journal of Counseling Psychology.*
- Rothblum, E. (1990). *Fear of Failure: The Psychodynamic, Need Achievement, Fear of Success, and Procrastination Models. In H. Leitenberg (Ed.), Handbook of Social and Evaluation Anxiety. New York: Plenum Press.*
- Saikovskis, P. (1989). *Somatic problems. In Cognitive-behavioural approaches to adult psychological disorder: a practical Guide.*
- Sarason, I.; Sarason, B. y Pierce, G. (1990). *Anxiety, Cognitive Interference, and Performance. Journal of Social Behavior & Personality.*
- Schouwenburg, H. (2004). *Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In HC Schouwenburg, C. Lay, T. Pylchyl, & J. Ferrari, (Eds.), Counselling the procrastinator in academic settings.*
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y conducta humana. Barcelona: Fontanella.*

- Sierra, H., Guichá, A. y Salamanca, Y. (2014). *Tesis: Relación entre estilos de personalidad y niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios*. Tunja, Colombia, Bogotá. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-03192014000200003
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential selfregulatory failure*. *Psychological Bulletin*.
- Spielberger, C. (1988). *State-trait anger expression inventory profesional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Vallejos, S. (2015). *Tesis: Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. Lima, Perú.
- Vallejo, J. (2011). *Introducción a la psicopatología y a la psiquiatría*. Séptima edición. España: Elsevier Masson.
- Vallejo, J. (1996). *Introducción a la psicopatología y psiquiatría (4ª ed.)*. Barcelona: Masson.
- Virues, R. (2005). *Psicología Científica*. Recuperado el 03 de abril de 2014, de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-69-1-estudio-sobre-ansiedad.html>.
- Wolters, C. (2003). *Understanding procrastination from a self-regulate learning perspective*. *Journal of Educational Psychology*.
- Wolpe, J. (1958). *Neurosis*. In W. Arrol, H. J. Eysenck & R. Meili (Eds.), *Diccionario de psicología*. Madrid: Ediciones Rioduero.

ANEXOS

ANEXO 1 “CONSENTIMIENTO INFORMADO ALUMNO”

La presente investigación es conducida por Quiroz Saldaña, Lucy Evelyn de la Universidad Señor de Sipán el objetivo de encontrar la relación entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar dos cuestionarios. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán anónimas. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Desde ya agradezco su participación.

PARTICIPANTE FIRMA

INVESTIGADORA FIRMA

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Pimentel, abril del 2019

Señora:
Dra. Nelly Dioses Lescano
Facultad de Derecho y Humanidades de la Universidad Señor de Sipán

Presente. -

ASUNTO: SOLICITO PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle un saludo institucional a nombre de la Facultad de Derecho y Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicitamos gentilmente autorice a la alumna Quiroz Saldaña Lucy Evelyn de la Escuela Profesional de Psicología, para aplicar instrumentos psicológicos, con la finalidad de realizar la actualización de Tesis titulado: PROCRASTINACION ACADEMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO.

Agradezco por anticipado la atención que brinde al presente y sin otro particular, aprovecho la oportunidad para renovarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Dra. Zuleima J. Bujarano Benites
Dirección de EP Psicología

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

www.uss.edu.pe

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Pimentel, abril del 2019

Señora:
Dra. Nelly Dioses Lescano
Facultad de Derecho y Humanidades de la Universidad Señor de Sipán

Presente. -

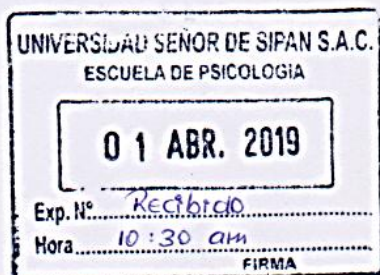
ASUNTO: SOLICITO PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle un saludo institucional a nombre de la Facultad de Derecho y Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicitamos gentilmente autorice a la alumna Quiroz Saldaña Lucy Evelyn de la Escuela Profesional de Psicología, para aplicar instrumentos psicológicos, con la finalidad de realizar la actualización de Tesis titulado: PROCRASTINACION ACADEMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO.

Agradezco por anticipado la atención que brinde al presente y sin otro particular, aprovecho la oportunidad para renovarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN
DIRECTORA
ESCUELA DE
PSICOLOGÍA
Dra. Zuleima L. Bujarrano Benites
Dirección de EP Psicología



ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

www.uss.edu.pe

ANEXO 2

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Nombre _____ Edad _____
Sexo _____ Grado de instrucción _____ Ciclo _____ Escuela
profesional _____ Tipo de institución (Pública/privada)

Instrucciones

A continuación, se presenta un conjunto de premisas o frases que hacen referencia a situaciones de la vida de un estudiante universitario. Para ello marque con un aspa lo que Ud. Considera que sucede en su vida personal académica.

Totalmente en desacuerdo =1 (TD)	En desacuerdo =2 (D)	Indeciso =3 (I)	De acuerdo =4 (A)	Totalmente de acuerdo =5 (TA)
----------------------------------	----------------------	-----------------	-------------------	-------------------------------

Ejemplo

Si a la persona le gusta los deportes extremos marcará totalmente de acuerdo	TD	D	I	TA
1. Me gustan los deportes extremos				

Nº	ITEM	TD	D	I	A	TA
1	Cuando estoy finalizando una tarea pienso que le hace falta algo.	1	2	3	4	5
2	Realizo en forma acelerada mis tareas para poder hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
3	Cuando estoy estudiando suelo pensar en otras cosas.	1	2	3	4	5
4	He disminuido mis horas de estudio para poder tener más tiempo en divertirme.	1	2	3	4	5
5	Suelo pensar en cómo quedará mi tarea, incluso antes de terminarla.	1	2	3	4	5
6	Prefiero bajar mi tarea de internet para terminar antes.	1	2	3	4	5
7	No termino mis trabajos porque pienso demasiado en la nota que voy a obtener.	1	2	3	4	5
8	Al estudiar prefiero comenzar con los cursos que me resultan más fáciles.	1	2	3	4	5
9	Suelo pensar mucho en que hago mal mis tareas.	1	2	3	4	5
10	Elijo tareas de cursos que me resultan menos difíciles.	1	2	3	4	5
11	Suelo dejar una tarea inconclusa por desagrado al curso.	1	2	3	4	5
12	Al momento de desarrollar un examen, no puedo organizar mis ideas para resolverlo.	1	2	3	4	5
13	Cuando tengo un examen, suelo estudiar un día antes del mismo.	1	2	3	4	5
14	Suelo pensar mucho tiempo en cómo desarrollar una tarea y no logro realizarla.	1	2	3	4	5
15	En algunas ocasiones no ingreso a clases porque no realicé la tarea.	1	2	3	4	5

16	Pienso que soy capaz de hacer las tareas sin ningún problema, pero no las realizo.	1	2	3	4	5
17	Evito hacer una tarea utilizando una excusa.	1	2	3	4	5
18	Creo que en ocasiones no realizo un trabajo, porque tengo demasiadas ideas y no puedo organizarlas.	1	2	3	4	5
19	Prefiero dejar las tareas difíciles para después.	1	2	3	4	5
20	Suelo pensar en que aún hay tiempo para realizar alguna tarea, a pesar de que en realidad queda poco.	1	2	3	4	5

ANEXO 3 "TEST IDARE"

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

Nº	Afirmación	No en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado (a)				
2	Me siento seguro (a)				
3	Estoy tenso (a)				
4	Estoy contrariado (a)				
5	Estoy a gusto				
6	Me siento alterado (a)				
7	Estoy preocupado(a) actualmente por un posible contratiempo				
8	Me siento descansado (a)				
9	Me siento ansioso (a)				
10	Me siento cómodo (a)				
11	Me siento en confianza en mí mismo (a)				
12	Me siento nervioso (a)				
13	Me siento agitado (a)				
14	Me siento "a punto de explotar"				
15	Estoy reposado				
16	Me siento satisfecho (a)				
17	Estoy preocupado (a)				
18	Me siento muy agitado (a)				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

Instrucciones

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

Nº	Afirmación	Casi nunca	Algunas veces	Frecuente	Casi siempre
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado (a)				
27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"				
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mí mismo (a)				
33	Me siento seguro (a)				
34	Procuro enfrentarme a crisis y dificultades				
35	Me siento melancólico (a)				
36	Me siento satisfecho (a)				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38	Me afectan tanto los desengaños, que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)				

Anexo 4 "Propuesta de intervención"

PROGRAMA "MANEJANDO EL TIEMPO DISMINUYO MI ANSIEDAD"

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria	: Estudiantes de una universidad de la ciudad de Chiclayo
Nº total de asistentes	: 200
Nº de Sesiones a desarrollar	: 5 sesiones
Tiempo por sesión	: 45 minutos
Responsable	: Quiroz Saldaña, Lucy Evelyn.

II. INTRODUCCIÓN:

Esta propuesta está dirigida a los estudiantes universitarios identificados con rasgos de ansiedad, con el objetivo de incorporar habilidades de gestión del tiempo, para disminuir el nivel de ansiedad, teniendo en cuenta la responsabilidad, compromiso y organización, ataca directamente a la procrastinación académica, común en la etapa universitaria que ellos atraviesan, por parte dentro de la metodología se incorporaran estrategias que puedan emplear fuera del taller, para disminuir su ansiedad y estrés académico, de esta manera hacerlos responsables del cuidado de su salud mental. Por tal motivo es conveniente realizar esta propuesta de intervención, para conocer, incentivar y adquirir conocimientos y estrategias para los estudiantes universitarios.

III. FUNDAMENTACIÓN:

Después del Proyecto de investigación se identificó algunos niveles de ansiedad en la muestra seleccionada para la misma, por ende la finalidad de este taller es capacitar a los participantes en cuanto a la organización del tiempo, y técnicas para manejar la ansiedad; de esta manera prevenir futuros desniveles de ansiedad; teniendo en cuenta que la edad y la coyuntura que experimentan los estudiantes universitarios, implica cierto grado de inestabilidad y estrés que podrían desencadenar cuadros ansiosos, se cree conveniente realizar este programa para contribuir con el cuidado de la salud mental, de los participantes de la presente investigación.

IV. OBJETIVOS:

Objetivo general

Incorporar habilidades de gestión del tiempo y de relajación para disminuir el nivel de ansiedad.

Objetivos específicos:

- Identificar los ladrones de tiempo y plantearse una alternativa de combate ante ellos.
- Dar a conocer los beneficios de la respiración profunda, en casos de ansiedad.
- Potencializar el nivel organizativo de los participantes.
- Estimular el desarrollo del ejercicio físico para el control de la ansiedad.
- Lograr el compromiso de los participantes en cuanto a gestión del tiempo.

V. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES GENERALES

✓ Actividades centrales

El programa se trabajará en 05 sesiones. Entre las actividades programadas se contará con el control de asistencia de los participantes por cada sesión, dinámicas de presentación e inicio, lluvia de ideas, trabajos en equipo, técnicas psicoeducativas sobre la importancia de las técnicas anti ansiedad, se utilizarán también fichas de evaluación al finalizar cada sesión, para de esta manera ir midiendo el desarrollo e impacto del programa.

✓ Actividades finales

Al finalizar el programa se elaborará un informe detallado de cada sesión dando a conocer que tan efectivo y satisfactorio resultó.

VI. TEMÁTICA A DESARROLLAR:

Nº sesión	Temas o denominación del taller
1	"¿Qué hago cuando hago nada?"
2	"¿Para qué respirar?"
3	"¿Y si hacemos una lista?"
4	"Deteniendo mis pensamientos, con ayuda de ejercicio"
5	"Mis Pensamientos sobre el tiempo"

VII. METODOLOGÍA

Se utilizará una metodología psicoeducativa basada en competencias, evaluación y retroalimentación, combinado con técnicas de reestructuración cognitiva, de esta manera las actividades propuestas se eleven a un contexto consiente y lograr la valoración de las mismas y el compromiso de emplearlas.

VIII. RECURSOS

✓ Recursos humanos

Estudiantes de la Universidad Señor de Sipán de la Facultad de Humanidades, de la Escuela Académico Profesional de Psicología del oncesavo ciclo.

✓ Recursos materiales

- Ovillo de lana
- Papelotes.
- Fichas de Evaluación.
- Hojas de colores.
- Cartulinas.
- Plumones.
- Cinta.
- Ficha de Asistencia.
- Recordatorios.
- Limpia tipo.

IX. EVALUACIÓN

Cada una de las sesiones será evaluada mediante el recogimiento de información, mediante una retroalimentación.

X. PRESUPUESTO

El taller será financiado por la responsable del mismo.

Material	Cantidad	Costo x unidad	Costo total
Ovillo de lana	3	5 por unidad	15
Hojas bond	150	2 unidades por 0.10	15
Fotocopias	150	2 unidades por 0.10	15
papelotes	80	0.50 por unidad	40
Impresiones	100	0.20 por hojas	20
Plumones	80	2.00 cada una.	160
Total			265

XI. CUADRO RESUMEN DE ACTIVIDADES

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES
Sesión 1	“¿Qué hago cuando hago nada?”	Identificar los ladrones de tiempo y plantearse una alternativa de combate ante ellos.	<p>SALUDO Y ASISTENCIA</p> <p>Procedimiento: Saludo y bienvenida a los participantes y toma de asistencia.</p> <p>Explicación del taller en cuanto a duración y normas.</p> <p>DINÁMICA DE INICIO</p> <p>Procedimiento: “Mi nombre es y me gusta hacer”. Con un ovillo de lana se va pasando participante a participante diciendo, su nombre y lo que le gusta hacer en sus ratos libres.</p> <p><i>Al completar todos los participantes van regresando el ovillo, mencionando el nombre y</i></p>	<p>Lista de asistencia.</p> <p>Ovillo de lana</p> <p>Solapines</p> <p>Papelotes</p>

			<p><i>lo que le gusta hacer a la persona anterior.</i></p> <p>DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>Procedimiento: Se divide a los participantes en equipo y se les reparte un papelote con un cuadro comparativo (Anexo 1) con la finalidad que identifiquen actividades planificadas y las que más han consumido su tiempo en la última semana posteriormente los resultados más comunes, para que luego puedan compartir en equipo y poder proceder a un plenario entre grupos.</p> <p>Finalizado el plenario se les hace entrega a cada uno de ellos una hoja con el cuadro (Anexo 2) en el cual deben identificar su ladrón de tiempo, que es lo más valioso que les ha quitado y definan como pueden combatirlo</p>	
--	--	--	--	--

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES
Sesión 2	“¿Para qué respirar?”	<p>Dar a conocer los beneficios de la respiración profunda, en casos de ansiedad.</p>	<p>SALUDO Y ASISTENCIA Procedimiento: Saludo y Agradecimiento por la asistencia de los participantes y la toma de asistencia.</p> <p>DINÁMICA DE INICIO Procedimiento: dinámica “Bum” Todos los participantes se sientan en círculo, se dice que vamos a numerarnos en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de tres (3-6-9-12, etc.) o un número que termina en tres (13-23-33, etc.) debe decir ¡BUM! en lugar del número; el que sigue debe continuar la numeración. Ejemplo: se empieza, uno, el siguiente dos, al que le corresponde decir tres dice bum, el siguiente dice cuatro, etc. Pierde le juego el que no dice</p>	<p>Hojas de papel bond</p>

			<p>bum o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número uno.</p> <p>DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>Procedimiento: Se expondrán la importancia y los beneficios de la respiración profunda, después de explicarlo se procederá a la práctica de lo mismo</p> <p>Al finalizar se compartirá sus sensaciones en el ejercicio de la técnica, mediante una retroalimentación.</p>	
--	--	--	--	--

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES
Sesión 3	¿Y si hacemos una lista?	Potencializar el nivel organizativo de los participantes.	<p>SALUDO Y ASISTENCIA Procedimiento: Bienvenida a los participantes y toma de asistencia.</p> <p>DINÁMICA DE INICIO Procedimiento: "Encontrando mi par", se escribe en un número de papelitos igual a la cantidad de participantes 2 veces tipos de animales, se les pide que se conduzcan por el salón como creen que lo haría el animal que creen que les toco hasta que crean que están con su par.</p> <p>DESARROLLO DEL TEMA Procedimiento: La facilitadora solicita 3 voluntarios. Ellos realizan la función de asignar prioridades a una lista de tareas que elaborarán a partir de requerimientos del resto de los participantes. Cada uno de resto de los participantes, solicitan las</p>	Hojas de papel bond, lapiceros, mensajes sobre asertividad, papelotes, cartulinas, plumones e imágenes.

			<p>tareas y exponen los motivos por los cuales sus tareas deben tener la prioridad máxima.</p> <p>La facilitadora asigna un tiempo para que los voluntarios, de acuerdo a criterios propios, asignen la prioridad a la lista de tareas. Una vez finalizada, cada voluntario da a conocer su lista y los criterios utilizados. Al final de la tercera presentación, el facilitador puede asignar un espacio de tiempo para retroalimentación. Aprendizajes acerca de los criterios para identificar, asignar prioridades y mejorar la gestión del tiempo.</p> <p>Al culminar se inicia con el plenario en la cual se les explicara una técnica de segregación de lo importante a lo urgente. (Anexo 3)</p>	
--	--	--	---	--

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES
Sesión 4	“Deteniendo mis pensamientos, con ayuda de ejercicio”	Estimular el desarrollo del ejercicio físico para el control de la ansiedad.	<p>SALUDO Y ASISTENCIA Procedimiento: Bienvenida a los participantes y toma de asistencia.</p> <p>DINÁMICA DE INICIO. Procedimiento: “La pelota se quemó”, la explicación de la dinámica radica en que los participantes, están ubicados en un círculo, pasan la pelota hasta que el facilitador diga se quemó, la persona que tenga la pelota en ese momento recibirá un castigo que será formulado por los participantes.</p> <p>DESARROLLO DEL TEMA Procedimiento: Hace relevancia la práctica de ejercicio físico para la descarga del estrés y el control de la ansiedad. Posteriormente se divide a los participantes según</p>	Hojas de papel bond, lapiceros, papelotes, cartulinas.

			<p>ejercicio predilecto: Aeróbicos, baile o atletismo.</p> <p>Antes de enrumbar hacia el ejercicio elegido se instruye a los participantes en la técnica del automasaje.</p> <p>Al finalizar se recoge las impresiones de los participantes.</p>	
--	--	--	--	--

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	MATERIALES
Sesión 5	“Mis pensamientos, sobre el tiempo”	Lograr el compromiso de los participantes en cuanto a gestión del tiempo.	<p>PRESENTACION – BIENVENIDA Procedimiento: Bienvenida a los participantes y toma de asistencia.</p> <p>DINÁMICA DE INICIO. Procedimiento: “Lo que no sabías de mí”, los participantes se sentarán en círculo, y cada uno mencionará algo que no saben los demás integrantes del grupo. Dirán lo siguiente: “Mi nombre es, y lo que no saben de mí es...”, no se pasará al compañero</p>	Hojas de papel bond, lapiceros, papelotes, cartulinas, plumones e imágenes.

			<p>siguiente si algunos saben lo que dijo.</p> <p>DESARROLLO DEL TEMA</p> <p>Procedimiento: Se explicara la importancia de los pensamientos en el desarrollo de conductas. Enfocándolos en las ideas que ellos mismos tienen sobre el tiempo, esta información se recoge mediante lluvia de ideas.</p> <p>Al finalizar se reparte unas cartulinas con un compromiso en blanco (Anexo 4) Posteriormente se dan unas palabras de agradecimiento por su compromiso con el Taller.</p>	
--	--	--	---	--

Anexo 1

Actividades planificadas	Actividades que más consumen tiempo	Resultados

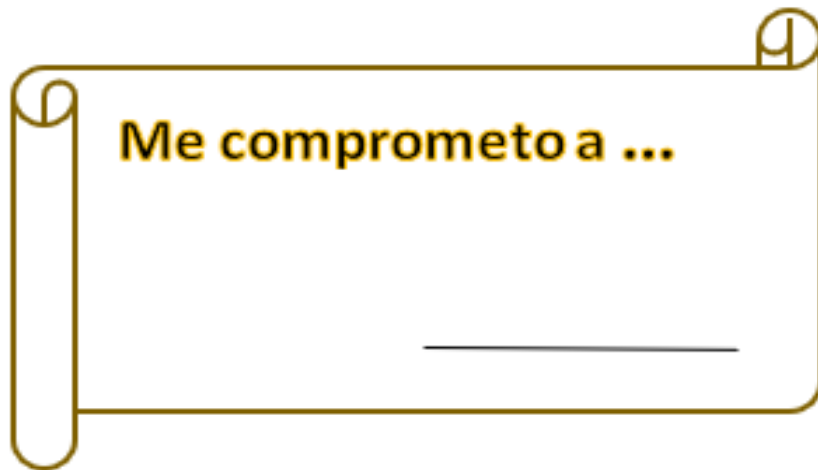
Anexo 2

¿Cuál es el ladrón de mi tiempo?	¿Qué es lo que me ha quitado?	¿Cómo puedo combatirlo?
----------------------------------	-------------------------------	-------------------------

Anexo 3

	Menos importante	Más importante
Más urgentes	3 ¿Qué es lo que puedes delegar?	1 Requieren atención inmediata
Menos urgentes	4 ¿Qué tareas deben eliminarse?	2 No quieren atención inmediata, pero contribuyen a logro de metas

Anexo 4



Me comprometo a ...
