



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

**TESIS**

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD  
EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE  
SECUDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
PÚBLICA DE UN DISTRITO DE LLAPA,  
CAJAMARCA–2018**

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

**Autora:**

**Bach: Díaz Becerra Jesica del Rocío**

**Asesor:**

**Mg. Prada Chapoñan Rony Edinson**

**Línea de Investigación:**

**Psicología y desarrollo de habilidades**

**Pimentel – Perú**

**2019**

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE LLAPA, CAJAMARCA–2018.**

**Aprobación de Tesis**

---

Mg. Prada Chapoñan Rony Edinson  
Asesor metodológico

---

Mg. Prada Chapoñan Rony Edinson  
Presidente del jurado de tesis

---

Mg. Olazabal Boggio Roberto Dante  
Secretario del jurado de tesis

---

Mg. Montenegro Ordoñez Juan  
Vocal del jurado de tesis

## **DEDICATORIA**

La presente investigación se la dedico a mis queridos padres: Segundo y Rita quienes fueron el principal motor y motivo para continuar este camino del que muchas veces caí, ellos siempre estuvieron ahí para ayudarme, impulsarme cada día a ser mejor persona, gracias a su amor, ejemplo, confianza, sacrificio y Apoyo incondicional fueron mi soporte material y espiritual para poder culminar con mi carrera y cumplir mis metas, Ellos son los principales protagonistas de este “sueño” Profesional.

Jesica del Rocío Díaz Becerra.

## **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco a Dios al ser más maravilloso y bondadoso que con su gracia Divina y misericordia me ilumino y guío mis pasos por el camino del bien para la culminación de mi carrera profesional.

A mi esposo Hosmer, quien incondicionalmente me brindó su apoyo durante el transcurso de mis estudios universitarios.

A mis hijos Abigail y Thiago por su comprensión amor y cariño por ser la alegría de mi familia y porque con todo esto quiero llegar a ser un buen ejemplo a seguir, deseo que ellos siempre logren sus metas.

A mis hermanas Elvira y Liz; Por desear y anhelar siempre lo mejor para mi vida, gracias por cada consejo y por su amor.

A la Universidad Señor de Sipán, por su dedicación incansable a sus alumnos de formar profesionales competitivos, emprendedores, éticos y humanistas. A todos los docentes que me guiaron y de los cuales aprendí mucho a lo largo de todos estos años.

A la directora de la institución educativa San Andrés por aceptarme realizar mi investigación a todos los padres de familia y estudiantes del quinto grado por apoyarme con la información que se requería.

Gracias a todos los que de alguna manera con alguna palabra contribuyeron en que continúe este camino. Todo este trabajo es posible gracias a todos ellos.

Jesica del Rocío Díaz Becerra.

## RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018. La población estuvo conformada por 50 alumnos de ambos sexos entre las edad de 16 a 18 años de edad. Cuando hablamos de adolescencia nos referimos a diferentes cambios físicos como psicológicos de los cuales dependerá su salud y bienestar emocional futuro, es en estos momentos donde los adolescentes establecen su identidad adulta; Dos de los principales problemas que actualmente enfrentan los estudiantes son la Procrastinación, dificultad para realizar actividades académicas dentro de un límite de tiempo establecido, así como también presentan ansiedad durante una situación determinada ya sea por evaluaciones o por alguna otra tarea. La conducta procrastinadora también puede observarse en situaciones académicas como lo demuestran en dicho colegio así como también gran parte de la población en todo el mundo padecen ese desorden mental y tal investigación no es ajena a la ansiedad últimamente los estudiantes muestran preocupación. La relación que existe entre ellos, se presentará a continuación un marco general sobre ambos.

Palabras Claves: Procrastinación y Ansiedad.

## ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between Academic Procrastination and Anxiety in fifth grade students of a public educational institution in district of Cajamarca - 2018. The population consisted of 50 students of both sexes between the ages of 16 and 18 years old. When we talk about adolescence, we refer to different physical and psychological changes on which their health and future emotional well-being depend, it is in these moments that adolescents establish their adult identity; Two of the main problems that students currently face are Procrastination, difficulty in carrying out academic activities within a set time limit, as well as anxiety during a given situation, either by evaluations or by some other task. Procrastinating behavior can also be observed in academic situations as shown in that school as well as much of the population around the world suffer from mental disorder and such research is not alien to anxiety lately students show concern. The relationship that exists between them, will be presented below a general framework on both.

Key Words: Procrastination and Anxiety.

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Resumen.....	v
Abstract .....	vi
CAPÍTULO I	
I. INTRODUCCIÓN	
1.1. Realidad Problemática.....	10
1.2. Trabajos previos .....	15
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	29
1.4. Formulación del Problema .....	40
1.5. Justificación e importancia del estudio.....	41
1.6. Hipótesis.....	43
1.7. Objetivos.....	44
CAPÍTULO II	
II. MATERIAL Y MÉTODO	
2.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	47
2.2. Población y muestra.....	48
2.3. Variables, Operacionalización.....	48
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	51
2.5. Procedimientos de análisis de datos.....	56
2.6. Aspectos éticos.....	56
2.7. Criterios de Rigor científico.....	57
CAPÍTULO III	
III. RESULTADOS	
3.1. Tablas y Figuras.....	59
3.2. Discusión de resultados.....	65
CAPÍTULO IV	
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
4.1. Conclusiones .....	69
4.2. Recomendaciones .....	69
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	70
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla y Figura 1.....	59
Tabla y Figura 2.....	60
Tabla 3.....	61
Tabla 4.....	62
Tabla 5.....	63
Tabla 6.....	64



**CAPÍTULO I**  
**INTRODUCCIÓN**

## **1.1. Realidad Problemática.**

Cuando hablamos de adolescencia estamos hablando de un periodo de transición, una etapa de crecimiento de la persona, donde marca el final de su niñez; para dar el siguiente paso, en esta nueva etapa muchos adolescentes se encuentran vulnerables, debido a los diferentes cambios que su persona experimenta tanto física como psicológica del cuál dependerá su salud y bienestar emocional futuro, es en estos momentos donde los adolescentes establecen su identidad adulta.

Estudios realizados por Ferrari, Johnson y McCown, (1995). Revelaron que en Estados Unidos, Reino Unido y Australia, alrededor del 20% de adultos en la población general son procrastinadores crónicos, y es aún mayor la cantidad en las escuelas y en las universidades de 75% a 95% de ellos son procrastinadores. Este trastorno se inicia en la etapa de la adolescencia y se estabiliza en la edad adulta, originando problemas en los diversos ámbitos de la vida de las personas que sufren de este mal.

Sirois (2007), plantea que el periodo de mayor sensibilidad y por tanto de mayor peligro para la procrastinación es la adolescencia; apreciando que el 80 – 95% de los escolares recurren habitualmente a conductas procrastinadoras; mostrando que aproximadamente un 75% de los escolares se autodefine como procrastinador y cerca del 50% presentan rasgos permanentes de procrastinación con consecuencias problemáticas (citado por Carranza y Ramírez, 2013). A pesar de esto para muchos estudiantes no deja de ser un problema menor sin embargo para una parte importante de la población estudiantil puede llegar a suponer tal obstáculo en la consecución de las propias metas que se convierte en un auténtico trastorno con identidad propia que puede causar una interferencia muy significativa en el bienestar respecto a la salud física, psicológica, emocional y social. Ferrari y Díaz (2007) lo consideran como un problema crónico que afecta al 20% - 25% de la población en general (citado por Álvarez, 2010)

En el contexto peruano Álvarez (2010); realizó un estudio en Lima Metropolitana, donde halló que la procrastinación académica es más predominante en estudiantes del nivel secundario. De igual modo, menciona que la importancia de estudiar la procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, radica en que este fenómeno es uno de los

problemas que actúa en contra del buen aprendizaje y desempeño académico, pues al estar estos alumnos en un periodo crítico y difícil de sus vidas, tienden a postergar sus responsabilidades

De acuerdo a un informe global sobre ansiedad elaborado por científicos de la Universidad de Cambridge (2013), en Inglaterra. 300 millones de personas en todo el mundo padecen ese desorden mental. La preocupación general por una situación es normal. Pero la manera de saber si tiene ansiedad es hacer un seguimiento de cuánto tiempo pasa al día preocupándose y obsesionándose. Si se preocupa unos 55 minutos al día, es normal. Si usted se preocupa más de 300 minutos al día, probablemente sufre de algún tipo de ansiedad. Los expertos concluyeron que a nivel global, al menos 4 de 100 habitantes padecen de ansiedad en la Unión Europea al menos 60 millones de personas sufren de ansiedad anualmente, mientras que en Estados Unidos, es el país con el nivel más elevado, 8 de cada 100 norteamericanos padece este trastorno. Los expertos concluyeron que, a nivel global, al menos 4 de 100 habitantes padecen de ansiedad. Los científicos concluyeron, además, que las mujeres, los hombres de menos de 35 años y las personas con problemas de salud crónicos son los más afectados. Sin embargo, indicaron que se necesitan más investigaciones científicas para determinar qué otros grupos están también en riesgo.

Olivia Remes estudiante de doctorado en la Universidad de Cambridge 2017  
La ansiedad puede presentarse como miedo, inquietud, incapacidad para concentrarte en el trabajo o en la escuela, dificultad en caer o quedarse dormido por la noche o irritarte fácilmente. En situaciones sociales, puede ser difícil hablar con otros; es posible que sientas que estás siendo juzgado o tienes síntomas como tartamudeo, sudoración, rubor o un malestar estomacal. Puede aparecer de la nada como un ataque de pánico, cuando los picos repentinos de ansiedad te hacen sentir como si estuvieras a punto de tener un ataque al corazón o perder el control. O puede eso estar presente en todo momento como trastorno de ansiedad generalizado cuando te consume la preocupación difusa y penetrante. La mayoría de la gente lo experimenta en algún momento, pero si la ansiedad comienza a interferir con tu vida, tus hábitos de sueño, tu capacidad para formar relaciones o tu productividad en el trabajo o en la escuela podrías tener un trastorno con ansiedad. La investigación muestra que si no te curas, la ansiedad puede conducirte a la depresión, muerte temprana o al suicidio.

Desafortunadamente, la medicación para la ansiedad no siempre es buena a largo plazo, pues a menudo, los síntomas vuelven o efectos secundarios pueden aparecer. La forma en que tú lidias o manejas las cosas en la vida tiene un impacto directo en la cantidad de ansiedad experimentas. Por lo tanto, cambiar la manera en que estás enfrentando las situaciones puede ayudarte a manejar tus niveles de ansiedad.

De acuerdo a un informe global sobre ansiedad elaborado por científicos de la Universidad de Cambridge (2013), en Inglaterra. 300 millones de personas en todo el mundo padecen ese desorden mental. La preocupación general por una situación es normal. Pero la manera de saber si tiene ansiedad es hacer un seguimiento de cuánto tiempo pasa al día preocupándose y obsesionándose. Si se preocupa unos 55 minutos al día, es normal. Si usted se preocupa más de 300 minutos al día, probablemente sufre de algún tipo de ansiedad. Los expertos concluyeron que a nivel global, al menos 4 de 100 habitantes padecen de ansiedad en la Unión Europea al menos 60 millones de personas sufren de ansiedad anualmente, mientras que en Estados Unidos, es el país con el nivel más elevado, 8 de cada 100 norteamericanos padece este trastorno. Los expertos concluyeron que, a nivel global, al menos 4 de 100 habitantes padecen de ansiedad. Los científicos concluyeron, además, que las mujeres, los hombres de menos de 35 años y las personas con problemas de salud crónicos son los más afectados. Sin embargo, indicaron que se necesitan más investigaciones científicas para determinar qué otros grupos están también en riesgo.

, en tanto, los problemas mentales representan el 30% de las enfermedades globales no-letales. Incide en la vida Olivia Remes, del departamento de Salud Pública de la Universidad de Cambridge y autora principal del informe, afirmó que los trastornos mentales, como la ansiedad, “pueden dificultar mucho la vida de las personas”. “En el pasado hubo mucho enfoque en la depresión, algo que es importante, pero la ansiedad es igualmente importante y debilita mucho. Es un trastorno que puede desarrollar otras enfermedades y desórdenes psiquiátricos, incrementar el riesgo de suicidio y se asocia con altos costos para la sociedad”, subrayó la investigadora. Los expertos identificaron el trastorno de ansiedad como aquel asociado a sentimientos de preocupación aguda, temor y malestar psicológico, que suele persistir por mucho tiempo y que afecta la vida de la persona. En muchos casos la ansiedad aumenta la presión sanguínea, causa náuseas y problemas para dormir. El estudio de Cambridge concluyó que a nivel global, las mujeres tienen doble riesgo de experimentar ansiedad, comparado con los hombres. La revisión destacó que aquellas personas con

problemas crónicos de salud presentan mayores riesgos de padecer ansiedad, “sumando un problema doble a sus vidas”. Los desórdenes emocionales en la actualidad tienen una mayor prevalencia en la población, es por ello que se busca dar una mayor prioridad a la salud mental; sin embargo, se complica el panorama al considerar esta como la comodidad física, psicológica y social, no solo evidenciando la carencia de alguna afección.

En nuestros tiempos es sumamente engorroso conseguir un pleno equilibrio en estas áreas por lo que se termina descuidando alguna de ellas, por no decir todas; puesto que el ritmo acelerado de la vida moderna nos lleva a hacer demasiadas cosas en un solo día, considerando también los peligros existentes como son la delincuencia y la violencia social que se vive a diario en nuestro país, siendo estas las que causan mayor estrés y preocupación en la población. Oficina de Comunicaciones: Instituto Nacional de Salud Mental H.D-H. N (2014).

Castillo, (2014) Uno de los problemas mentales más frecuentes es la ansiedad, pues es considerada como un problema que se incrementa en gran medida; esta es definida como un temor o preocupación característica de la vida humana, sin embargo en muchos casos estas reacciones suelen ser desproporcionales y pueden prolongarse, por lo que se considera un trastorno de ansiedad; así mismo se consideran diversos síntomas físicos como latidos acelerados, problemas para respirar, dificultades estomacales como gases o dolor y sensaciones de indisposición, así mismo se presentan síntomas psicológicos como sensación de alarma, incertidumbre, dificultad en la toma de decisiones, del mismo modo se presentan ideas catastróficas, todos ellos no suelen ser transitorios por lo que su permanencia causan un malestar significativo en la persona que lo padece.

Por tales motivos la ansiedad es considerada como uno de los principales problemas emocionales que suelen tener mayor repercusión en este grupo poblacional; considerándose como uno de los trastornos mentales más comunes y con un incremento raudo, además la demanda en atenciones psicológicas suelen estar abarrotadas por personas con este tipo de trastorno; así mismo existe otro factor que puede asociarse a ella y este es la agresividad, pues ella se considera una reacción propia de todo ser humano, ya que es una manifestación que en algún momento de la vida puede presentarse, sea por diversos factores en los que se encuentran los cambios emocionales (ansiedad).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2013) menciona que los casos presentados de los trastornos emocionales y del comportamiento en niños en nuestro país son de 1 7078 casos y en la adolescencia se presentan 4 441 casos, siendo extraído de la base de datos de salud mental de los centros hospitalarios en los distintos departamentos del Perú. Estos departamentos son: Amazonas, Ancash, Apurímac, Arequipa, Ayacucho, Cajamarca, Callao, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Ica, Junín, La Libertad, Lambayeque, Lima, Loreto, Madre de dios, Moquegua, Pasco, Piura, Puno, San Martín, Tacna, Tumbes y Ucayali. De las cuales, en Lima se ha atendido a 11 329 casos, siendo el departamento en el que se presentan la mayor parte de los casos de los trastornos emocionales y del comportamiento en niños y adolescente; siendo 1317 casos de los Trastornos emocionales del comienzo específico en la niñez menores de 11 años y de 12 a 17 años son 472 casos presentados, por otro lado en otros trastornos emocionales y del comportamiento se presentan 3 905 casos correspondientes a menores de 11 años y 2 297 casos comprendidos entre 12 a 17 años, cifras que alarman a nuestra población limeña.

A nivel local, si bien no se han desarrollado investigaciones que consideren la procrastinación y ansiedad, sí se ha investigado componentes que intervienen en la ansiedad de alumnos, por ejemplo Condori (2013) halló que la ansiedad está relacionado directamente con el rendimiento académico y la autoeficacia, es decir sentirse preparado a nivel emocional, cognitivo y social es importante ante la exigencia académica, además Merino (2013) encontró que el bienestar psicológico disminuye frente a la ansiedad; o también, ante problemas emocionales, inseguridad, dificultad de adaptación a nuevas situaciones y el no sentirse bien con uno mismo.

Por todo lo expuesto, se considera la necesidad de abordar la investigación desde un diseño de investigación correlacional bajo el enfoque de la psicología que considere la relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de un distrito de Cajamarca.

## **1.2. Trabajos Previos.**

### **Procrastinación:**

#### **Internacionales**

Garzón-Umerenkova y Gil-Flores (2017) validaron la escala Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) utilizando la metodología cuantitativa, en una población de 494 estudiantes de dos universidades colombianas. Evidenciaron cinco factores que llevan a procrastinar, en lugar de solo dos factores que muestra la prueba original aplicada en países de lengua inglesa. Estos factores son: búsqueda de excitación, falta de energía y autocontrol, perfeccionismo, ansiedad ante la evaluación, poca asertividad y confianza. Estas investigaciones internacionales han aportado al entendimiento del tema de investigación al destacar que la procrastinación académica está relacionada con el rendimiento académico, los problemas de aprendizaje, el compromiso de estudio, el manejo del tiempo; y también con temas psicológicos como la ansiedad, el estrés y la frustración.

Cardona (2015) realizó una investigación denominada relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de la Universidad de Antioquía, Colombia. Los participantes fueron 198 estudiantes, 118 mujeres y 80 hombres, entre las edades de 17 y 34 años. Los instrumentos de recolección fueron: el inventario de estrés académico SISCO y la escala de procrastinación académica PASS. Los resultados demuestran que existe relación significativa entre procrastinación académica y estrés académico ( $r=.570$ ,  $p<.05$ ).

Pardo, Perilla y Salinas (2014) El objetivo de la presente investigación fue describir la relación entre las variables psicológicas; procrastinación académica y ansiedad rasgo y la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con la postergación de actividades académicas. Para lo cuál se aplicaron dos instrumentos: la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010) y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). La muestra estuvo conformada por estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá-Colombia; 73 mujeres y 27 hombres, con edades comprendidas entre 18 y 37 años. En el análisis de resultados en general se encontró que las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentaban una correlación positiva, no obstante, las variables sociodemográficas con relación a la procrastinación académica no presentaron diferencias estadísticamente significativas.

Natividad (2014) en un estudio realizado en España sobre el análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios, siendo uno de los objetivos indagar la relación existente entre la procrastinación y el estrés académico. Participaron 210 estudiantes de la Universidad de Valencia. Los instrumentos usados fueron el cuestionario de Evaluación de la procrastinación académica (PASS) de Solomon y Rothblum-1984 y el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU). Los resultados obtenidos demostraron que la procrastinación se relaciona significativamente con el estrés ( $r = .407$ ;  $p < .01$ ), específicamente con las dimensiones: problema y obligaciones académicas. Es decir, a mayor malestar psicológico por el acto de dilación mayor estrés académico.

Paola y Scoppa (2014) se plantearon dos objetivos: analizar la procrastinación en relación al éxito académico y analizar si un programa de recuperación ayuda a los estudiantes a disminuir su procrastinación. El método que utilizaron fue el cuantitativo con un diseño correlacional. La muestra estuvo comprendida por los estudiantes del primer nivel de diferentes cursos de la Universidad de Calabria. Los resultados fueron similares a los del estudio de Clariana (2012), pues sostienen que el rendimiento académico baja notoriamente en los estudiantes que posponen sus tareas académicas de manera continua. Así mismo, concluyeron que son necesarias más investigaciones sobre programas de ayuda para disminuir la procrastinación, con el fin de determinar la eficacia o no de ellos.

## **Nacionales**

Maldonado y Zenteno (2018) En su investigación “Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este”. El presente estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. Las escalas utilizadas para la medición de las variables de estudio fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA), y la Escala de Ansiedad ante Exámenes (CAEX). La muestra estuvo conformada por 313 estudiantes universitarios cuyas edades oscilan entre los 16 a 36 años de edad de dos universidades privadas de Lima Este. Se encontró que existe una relación positiva y significativa entre los niveles de procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes ( $\rho = .128^*$ ,  $p < .023$ ). Por lo que se concluyó en que mientras existan niveles altos de procrastinación académica en los estudiantes universitarios, estos presentarán también niveles de ansiedad ante los exámenes.



Khan (2017) En su tesis titulada “Procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo” tuvo como finalidad determinar la relación entre ambas variables. La muestra, fue obtenida mediante un proceso probabilístico estratificado, conformada por 188 estudiantes de psicología, quienes fueron evaluados a través de los instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica EPA (Busko 1998, validado por Domínguez, 2014) y la Escala de Autoeficacia General - EAG (Baessler & Schwarzer 1996). El estudio concluyó que existe una correlación negativa altamente significativa (-0.236\*\*) entre procrastinación académica y autoeficacia. Asimismo, los resultados revelaron una relación positiva altamente significativa (0.287\*\*) entre el factor de autorregulación académica y autoeficacia; sin embargo no se halló relación con el factor de postergación de actividades.

Rodríguez y Castro (2017) en su tesis denominada Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima metropolitana, La presente investigación cuantitativa y de tipo correlacional se realizó con el propósito de determinar la relación entre procrastinación académica y adicción a internet en jóvenes estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. La muestra la conforman 168 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 25 años de una universidad privada de Lima Metropolitana. Los materiales utilizados fueron una escala de procrastinación y una escala de adicción a internet. Los resultados muestran una relación positiva y significativa entre procrastinación académica y adicción a internet.

Chigne (2017) en su tesis titulada “Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana”. La investigación surgió ante el planteamiento de la problemática general: ¿Cómo se relaciona la autoeficacia con la procrastinación académica en estudiantes de la escuela de radio imagen de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana? El objetivo del presente estudio fue establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en dichos estudiantes. La investigación es de tipo aplicada, no experimental y correlacional. La muestra fue no probabilística, llegándose a evaluar a 160 estudiantes de dicha escuela universitaria, siendo el 63.1% de sexo femenino y el 36.9% masculino. Se evaluó la muestra con la Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica, las cuales arrojaron tener propiedades índices de confiabilidad altos según el criterio de Alfa de Cronbach. (0,920: Autoeficacia, 0,782: Procrastinación académica). En la prueba de hipótesis se empleó el estadístico de correlación

Spearman, en su versión informática del SPP versión 22. La conclusión obtenida proveniente del estudio determinó que existe una correlación significativa baja entre ambas, teniendo un coeficiente correlación de Spearman de -0,321. Lo que demuestra la presencia de una relación inversa y significativa ( $p = 0,00$ ). Con grado de relación bajo entre la autoeficacia y la procrastinación. Entonces, se puede interferir que, a mayor nivel de autoeficacia, menor es el nivel de la procrastinación académica. Ante este resultado, lo aconsejable sería mejorar el apartado del currículo de la metodología, la actualización de los docentes y la incorporación de técnicas más acorde a las actualidades globales, esto con el propósito de poder mejorar la calidad en el desarrollo del aprendizaje en los estudiantes de la casa de estudios en mención.

Durand (2016) La presente investigación tuvo por objetivo determinar si existe relación entre procrastinación académica y ansiedad. Este estudio es de tipo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 306 estudiantes de una universidad privada de Lima, 164 mujeres y 142 hombres. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Depresión de Beck (BAI adaptado por Sanz, Vallar, De la Guía Y Hernández, 2011). En cuanto al resultado global del coeficiente de análisis de correlación de Spearman indicó que la procrastinación académica y la ansiedad tiene relación significativa ( $\rho = -,069$  y  $p = ,437$ ); por ello, se concluye que a mayor postergación de actividades académicas que realizan los estudiantes experimentarían mayor ansiedad.

Gutiérrez (2015) “Influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2015” para determinar cuánta es la influencia se usó un diseño observacional, transversal, retrospectivo y correlacional-causal. La muestra no probabilística fue de 332 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima, quienes fueron evaluados con tres instrumentos: Escala de Autoeficacia para Situaciones Académicas, Escala de Procrastinación Académica y Escala de Cansancio Emocional, los cuales fueron validados por jueces y que obtuvieron una confiabilidad con el Alfa de Cronbach de 0.902, 0.797 y 0.864, respectivamente. Resultado: la autoeficacia académica y la procrastinación académica influyen en conjunto y significativamente en 17.2% ( $R^2$ ) sobre el cansancio emocional de los estudiantes, Conclusión: la autoeficacia académica y la procrastinación académica, son variables predictoras del cansancio emocional en estudiantes.

Vallejos (2015) Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones. La muestra estuvo conformada por 130 estudiantes de una universidad privada de Lima, 68 de Ingeniería y 62 de Comunicaciones. Se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica de Solomon & Rothblum (1984) y la escala de Reacción ante las Evaluaciones de Sarason (1984), ambas traducidas para este estudio. A través de un análisis factorial se identificaron los principales factores para cada escala, encontrándose tres que explican las razones para procrastinar: creencias sobre falta de recursos, reacción negativa ante expectativas o exigencias propias o del entorno y falta de energía para iniciar la tarea; y tres sobre las reacciones ante las evaluaciones: pensamientos negativos antes y durante las evaluaciones, pensamientos irrelevantes y distractores, y síntomas fisiológicos de malestar. Los resultados confirmaron la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, en especial, con los pensamientos negativos. Además, las mujeres obtuvieron promedios más altos en el factor de síntomas fisiológicos de malestar; en contraste, los hombres obtuvieron mayor puntaje en la procrastinación de ciertas actividades académicas. No se encontró diferencia significativa en el puntaje global de razones de procrastinación según facultad de estudios. Sin embargo, los alumnos de Ingeniería percibieron en mayor grado la postergación de la tarea como un problema y reportaron una mayor procrastinación al realizar tareas de tipo académico-administrativas.

Giannoni (2015) también estudió la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad; aplicó tres escalas de procrastinación y dos de ansiedad a 118 estudiantes de una universidad privada de Lima. La autora no ligó la procrastinación a las evaluaciones, como sí lo realizaron Vallejo (2015) y Garzón-Umerenkova y Gil-Flores (2017b); sino que se centró en el binomio ansiedad-procrastinación. Concluyó, al igual que Garzón-Umerenkova y Gil-Flores (2017a), que existe una asociación significativa entre este binomio, y que también se asocia a la depresión.

Chávez (2015) “Procrastinación crónica y ansiedad estado- rasgo en una muestra de estudiantes universitarios” El presente estudio tuvo como finalidad describir la relación entre la Procrastinación Crónica y la Ansiedad Estado-Rasgo, en una muestra de 118 estudiantes (M=22.37 años; DE= 1,5) de una universidad particular de Lima metropolitana. De manera secundaria, se buscó conocer la relación entre cada uno de estos constructos y la condición

de tiempo de residencia en Lima, sexo y trabajo, así como la interacción de ambas variables con los aspectos sociodemográficos. La evaluación de la Procrastinación se llevó a cabo con el Inventario de Procrastinación para Adultos (Mc Cown & Johnson, 1989), la Escala de Procrastinación General (Lay, 1986) y el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones (Mann, 1982); para la Ansiedad se utilizaron las escalas Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo (IDARE) (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). Los resultados revelaron asociaciones fuertes y significativas entre Ansiedad Rasgo-Estado y procrastinación crónica. Asimismo, se hallaron diferencias en las escalas de Ansiedad Estado y Rasgo en función de las variables sexo y trabajo, siendo las mujeres y quienes no trabajan aquellos que presentan puntuaciones más altas. Finalmente, se encontró una asociación positiva y significativa entre Procrastinación y Ansiedad Rasgo-Estado en hombres, así como en quienes trabajan.

Bustos (2013) El objetivo del presente estudio fue establecer la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes ingresantes de una Universidad Privada de Trujillo. La muestra se obtuvo por un procedimiento no probabilístico intencional o por conveniencia, evaluándose así a una muestra de 286 ingresantes de un total poblacional de 1092, siendo el 52.5% de sexo femenino y el 47.5% masculino. Se evaluó la muestra con la Escala de Autoeficacia Construida por Alegre en el 2013 y la Escala de Procrastinación Académica adaptada por Álvarez (2001) a partir de la escala creada por Busko (1998). Los resultados muestran que no se evidencian diferencias significativas según puntuación por género (autoeficacia:  $Z = -0.73$ ; procrastinación:  $Z = -1.55$ ); por otro lado, se niega la hipótesis formulada en el estudio pues se evidencia una correlación directa y altamente significativa ( $p < .01$ ).

### **Locales**

Vásquez (2016) “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal” Actualmente la palabra Procrastinación puede resultar muy nueva, sin que se sepa el significado, pero es algo que se vive día a día, y así también compromete a una población vulnerable que es la adolescencia y la influencia que tiene con el Estrés Académico que pueda generar en esta población; por lo que se buscará la respuesta a la pregunta ¿Cuál es la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de Chiclayo? Principalmente se buscará

obtener mayor conocimiento de las variables en estudio y una mayor explicación teórica de la problemática existente en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Chiclayo. El tipo de estudio tiene una naturaleza Descriptivo-Correlacional, y el objetivo principal del presente estudio es determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2016. Donde participaron estudiantes del cuarto y quinto año. Para realizarlo se utilizó la técnica de evaluación psicométrica “Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)” y el “Inventario SISCO del Estrés Académico”. Estas son pruebas psicológicas psicométricas, la cual esta estandarizada y baremada según la realidad de la población a trabajar. Entre los resultados no se encontró relación significativa entre las variables. Se concluyó la no relación significativa entre las sub escalas: motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidades y la variable estrés académico. Se recomienda realizar programas de intervención con el fin de mejorar los niveles del tema tratado, y así los estudiantes puedan obtener mejores mecanismo de enfrentar aspectos relacionados al área educativa.

Gil y Serquén (2016) en su estudio “Procrastinación y clima social escolar en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal” La procrastinación académicas en proceso de formación básica, es un fenómeno que ha estado presente a lo largo del tiempo; sin embargo, por sus severas consecuencias hoy constituye un dilema de índole laboral y social. Algunos autores indican que este problema “no es privativo del adolescente procrastinador, sino también del sistema educativo en sí mismo”. Por tal motivo, la finalidad de la presente investigación es dar a conocer como los indicadores de procrastinación se relacionan con las dimensiones del clima social escolar en estudiantes de secundaria; por lo tanto, su importancia radica en la comprensión de estas dos variables dentro del salón de clases y como éstas afectan el rendimiento escolar. Se empleó el diseño descriptivo - correlacional; con 192 estudiantes de ambos sexos, de tercero y cuarto grado de secundaria de una institución educativa estatal del Distrito de José Leonardo Ortiz, cumpliéndose con los criterios de inclusión. Se utilizaron las escalas de Procrastinación en adolescentes (EPA) de Arévalo y Cols (2011) y clima social escolar (CES) de R.H. Moos y E.J. Tricket estandarizada por Arévalo (2011); teniendo como resultados que existe una correlación significativa entre la procrastinación y el clima social escolar, permitiendo explicar que a más desfavorable sea la percepción que tienen los estudiantes de su ambiente

escolar, mayor será la probabilidad de que incurran en conductas de procrastinación. Se halló también significancia estadística entre los indicadores de la conducta procrastinadora y la dimensión relaciones del clima social escolar.

Centurión y Elera (2014) en su investigación denominada “Niveles de procrastinación en estudiantes de instituciones educativas estatales de Chiclayo” Dicha investigación tiene como finalidad conocer la diferencia en los niveles de procrastinación en estudiantes de instituciones educativas estatales de Chiclayo. Los sujetos que participaron en la investigación fueron 548 estudiantes de quinto de secundaria, de tres instituciones educativas estatales de varones, mujeres y mixta, para la medición de niveles de procrastinación, se utilizó la escala de procrastinación en adolescentes. Elaborado por Edmundo Arévalo y colaboradores en 2011, el instrumento consta de 50 ítems distribuidos en cinco factores: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad. Los resultados obtenidos evidencian diferencias significativas en los niveles de procrastinación en las escuelas de varones y mixta con respecto a la de mujeres. Cabe destacar que los puntajes obtenidos con respecto a los niveles de procrastinación en las escuelas de varones y mixta son altos a diferencia de la de mujeres en la cual se observaron puntajes bajos.

Urcia y Cabrejos (2014) en su investigación Procrastinación y estilos de aprendizaje en estudiantes de una institución educativa, Chiclayo – 2014. El presente trabajo de investigación tuvo como propósito conocer la relación entre las variables Procrastinación y Estilos de Aprendizaje en estudiantes de una Institución Educativa, Chiclayo – 2014. La investigación basó su estudio desde una perspectiva cuantitativa, con énfasis descriptivo correlacional no experimental transversal. Se contó con una población de 271 estudiantes de una Institución Educativa en Chiclayo, entre las edades de 15 a 19 años en ambos sexos que cursan el 4to y 5to año. Para la recolección de datos se usó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) creada por el Dr. Edmundo Arévalo Luna en la ciudad de Trujillo (2011) y el Inventario de Estilos de Aprendizaje (ISA) de David Kolb, baremado por el Dr. Edmundo Arévalo Luna en la ciudad de Trujillo. Para el análisis de resultados se utilizó el estadístico chi-cuadrado de Pearson, obteniendo como resultados un nivel bajo (29,5%) en procrastinación y un estilo de aprendizaje asimilador predominante (41.7%) entre los estudiantes. Así mismo, no se encontró relación significativa entre las variables analizadas ( $p > 0,05$ ).

## **Ansiedad**

### **Internacionales**

Ángel (2016) Madrid, Evaluación de la ansiedad en niños y adolescentes: análisis de las propiedades psicométricas del SCARED y del CASI-N en población infanto-juvenil madrileña La promoción de una buena salud psicológica infanto-juvenil constituye un objetivo prioritario según lo señalado la Unión Europea en el Informe sobre Salud Mental (2009) y el Pacto Europeo para la Salud Mental y el Bienestar (2008). Al realizar una revisión bibliográfica acerca de los distintos estudios realizados en torno a los trastornos interiorizados en la infancia (ansiedad y depresión), se puede señalar que las investigaciones sobre el comportamiento infantil distan mucho de alcanzar el nivel que se ha obtenido con adultos. A su vez, gran parte de los estudios llevados a cabo con población infantil se han realizado con muestras clínicas. Se ha demostrado que estos trastornos ejercen un impacto negativo importante a lo largo de la vida de las personas, en cuanto a su calidad de vida, sus relaciones tanto interpersonales como académicas o laborales, dando cuenta de problemas conyugales y financieros en pacientes con trastorno de pánico, limitaciones de diversa índole en pacientes con trastorno obsesivo-compulsivo y las altas tasas de divorcio y discapacidad en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada (Olantunji, Cisler y Tolin, 2010). Esto no deja de llamar la atención considerando aquellos estudios que refieren que los trastornos de ansiedad desarrollados en la infancia constituyen factores de riesgo para desarrollar trastornos psiquiátricos en la edad adulta. Así, por ejemplo, Lewinsohn et al. (2008) realizaron un estudio retrospectivo con una muestra de 816 sujetos menores de 30 años, en el que encontraron que el trastorno de ansiedad por separación (TAS) aumenta la probabilidad de desarrollar trastornos mentales en la adultez temprana en un 78,6%, señalando como conclusión que la detección y prestación de una intervención preventiva en la infancia y en la adolescencia podría reducir el riesgo de presentar una psicopatología en el futuro.

Bolaños (2014) "Niveles de ansiedad en estudiantes de psicología clínica e industrial de la universidad Rafael Landívar de tercer año de la jornada vespertina que están por iniciar las prácticas de intervención psicológica" El objetivo de esta investigación fue determinar los niveles de ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica e Industrial de la Universidad Rafael Landívar de tercer año de la jornada vespertina que estaban por iniciar las prácticas

de Intervención Psicológica. La investigación fue de tipo descriptiva cuantitativa; para ello se utilizó la prueba IDAREN, la cual mide el nivel de ansiedad que puede presentar una persona en dos aspectos: ansiedad-estado, la cual mide específicamente la ansiedad en la persona como situación del aquí y ahora; y ansiedad-rasgo, la cual se refiere a la ansiedad en la dimensión más cambiante de la personalidad y por lo tanto temporal. La muestra estuvo conformada por 13 estudiantes de Psicología Clínica y 12 estudiantes de Psicología Industrial, comprendidos entre las edades de 20 a 25 años. Se pudo observar en los resultados obtenidos que no existe relación estadísticamente significativa en los niveles de ansiedad (rasgo y estado) entre carrera, género y edad en los estudiantes de Psicología Clínica e Industrial de la Universidad. Es recomendable crear espacios en los cuales los estudiantes de cuarto año compartan sus experiencias sobre la Intervención Psicológica, con los estudiantes de tercer año, y de esta manera contribuir a bajar probables niveles de ansiedad sobre el proceso. Por último, es importante realizar un estudio similar en estudiantes de último año que se encuentren en la práctica profesional supervisada, para conocer sus niveles de ansiedad.

Mayta (2011) En su investigación “La relación de la ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la universidad mayor de san Andrés” El presente estudio se enfocó en establecer la relación de la ansiedad y rendimiento Académico en estudiantes de primer año de la Carrera de Psicología, a partir del cual se analizó la correlación entre ansiedad y rendimiento académico, de los resultados obtenidos se determinó que los estudiantes presentan ansiedad con extrema gravedad con tendencia a un bajo rendimiento académico a mayores niveles de ansiedad menores son los niveles de rendimiento académico. Actualmente se toma gran importancia al tema de Ansiedad y el impacto que pueda tener en el desarrollo personal del ser humano, muchos fueron los autores que trataron dicho tema. La importancia de este tema, motivó realizar la presente investigación tomando en cuenta el ámbito psicoeducativo, fue con el fin de comprobar empíricamente la relación que existe entre la Variable Ansiedad y la Variable Rendimiento Académico, tomando en cuenta que el aspecto psicopedagógico es un factor determinante en cuanto a la formación de individuos plenos, íntegros y preparados para encarar los retos de una sociedad cada día más competitiva. La presente investigación es de tipo correlacional, la cual fue realizada a los estudiantes de primer año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. Para medir la Variable Ansiedad se



utilizó la ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD E.E.A. -2- RC (adulto) elaborado por el Dr. Calderón, que fue validado para esta investigación obteniendo un nivel de confiabilidad significativa. La Variable Rendimiento Académico se midió a partir del examen final de la gestión 2009, de la asignatura Teorías y Sistemas en Psicología I. Esta investigación ayuda a la reflexión de los múltiples problemas que aquejan a los estudiantes en general.

Según la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (AEPNYA, 2011), los trastornos mentales representan un importante problema en la infancia y adolescencia y han pronosticado que para el año 2020 el 50% de la población mundial infanto-juvenil sufrirá un trastorno mental. En el 2011, el suicidio fue la primera causa de muerte en los jóvenes de España, y en el 2014 un estudio publicado por la Organización Mundial de la Salud lo situaba en el tercer lugar, después de los accidentes de tráfico y el VIH. Este estudio pretende ser útil para identificar y valorar el estado de los trastornos interiorizados que experimentan niños y adolescentes al analizar los instrumentos de evaluación y cribado de ansiedad con los que se cuenta para su detección precoz, a fin de poder generar protocolos de evaluación e intervención temprana.

### **Nacionales**

Morales (2017) “Ansiedad y agresividad en adolescentes de 13 a 17 años de dos instituciones educativas del distrito de Puente Piedra, 2017”. La muestra estuvo constituida por 340 adolescentes de ambos géneros de dos instituciones educativas públicas de nivel secundario. Para la recolección de datos se hizo uso de la escala de autoevaluación de ansiedad de Zung, así como también se empleó el cuestionario a agresión (AQ) Buss y Perry, adaptado por al contexto peruano por Matalinares en el 2012. En el método empleado se tuvo en cuenta un diseño no experimental de corte transversal, y un tipo descriptivo – correlacional. Los resultados evidenciaron que tanto los hombres como las mujeres evaluados pueden presentar ansiedad independientemente del sexo o la edad, a su vez la agresividad puede presentarse en igual proporción tanto en hombre como mujeres, sin embargo, esta variable si depende su presencia de la edad de los evaluados, siendo los de 16 – 17 años más agresivos en comparación con los adolescentes de 13 a 15 años. Por último, se comprueba que existe una relación directa y positiva entre ansiedad y agresividad.

Málaga (2017) “Ansiedad y agresividad en estudiantes de secundaria de instituciones educativas nacionales del distrito de Ancón, 2017” La presente investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre ansiedad y agresividad en los estudiantes de secundaria de colegios nacionales del distrito de Ancón. El diseño utilizado fue no experimental de corte transversal, el tipo de estudio fue correlacional. Se utilizó una muestra de 306 estudiantes de 1° a 5° de secundaria. El muestreo fue probabilístico de tipo estratificado, teniendo todos los participantes las mismas oportunidades de ser escogidos, dividiéndolos en subgrupos para posteriormente ser seleccionados de forma proporcional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala Magallanes de Ansiedad EMANS y el Cuestionario de Agresión (AQ). Los resultados obtenidos mostraron que la relación entre las variables ansiedad y agresividad asumen un valor de  $\rho = 0,813$  siendo significativa. La dimensión agresión física guarda mayor relación con la ansiedad con un  $\rho$  de 0,727. La correlación entre las variables según género, indican que los hombres presentan un 0,847 de relación, mientras que las mujeres un 0,766. El grado de estudio en donde predominan ambas variables es el 3° de secundaria con una correlación de 0,865. El nivel predominante de ansiedad es el alto con 61,8%, mientras que en la agresividad es el muy alto con 57,2%. Se concluye que existe relación positiva y directa entre la ansiedad y la agresividad. Se recomienda estudiar las mismas variables en muestras más grandes.

Escobedo, Chambi y Nielsen (2016) “Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016” La presente investigación tuvo como objetivo determinar las diferencias respecto a los niveles de ansiedad ante los exámenes que experimentan los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca. La población estuvo conformada por 134 estudiantes universitarios del primer año de Ingeniería Civil y Enfermería. La metodología corresponde a un diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo comparativo; se utilizó el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX), que consta de 50 ítems. Los resultados indican que el 41.1% de los estudiantes de Ingeniería Civil presentan un nivel de ansiedad leve (no afecta el rendimiento), seguido del 37.8% con ausencia de ansiedad, y sólo el 6.7% presenta un nivel moderado de ansiedad; mientras que en los estudiantes de Enfermería el 61.4% presenta ausencia de ansiedad, seguido del 18.2% que presenta un nivel

leve de ansiedad (que no afecta el rendimiento), finalmente el 4.5% de los estudiantes de enfermería presenta un nivel moderado de ansiedad. Ningún estudiante de ambas carreras presenta un nivel grave de ansiedad ante los exámenes. Se concluye que a un nivel de significancia del 5% los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil presentan mayor nivel de ansiedad ante los exámenes en comparación a los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016, aceptando la hipótesis de la investigación.

Morán y Céspedes (2015) “Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo en Niños y Adolescentes de Lima Sur” La presente investigación tuvo como propósito analizar y establecer las propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad estado y ansiedad rasgo de Spielberger en niños y adolescentes entre 8 y 15 años de edad en Lima Sur. Las propiedades psicométricas halladas del inventario STAIC fue el resultado de la evaluación de 2,600 niños y adolescentes de ambos géneros, en 14 distritos de Lima Sur; aplicada en instituciones educativas públicas y privadas correspondientes de la UGEL 1 y UGEL 7. En la prueba de validez por análisis de ítems para las dos escalas se encontró altos índices de discriminación a nivel de  $p < .01$ ; en la validez externa se obtuvieron correlaciones significativas con la Escala de ansiedad de Ida Alarcón, tanto para ansiedad estado ( $r=0.708$ ) como para ansiedad rasgo ( $r=0.746$ ) y, con el componente de neuroticismo de la escala de Eysenck para niños se obtuvo resultados positivos tanto con la escala de ansiedad rasgo ( $r=0.685$ ) como con la escala de ansiedad estado ( $r=0.497$ ), para una  $p < .01$  en la validez de constructo por el método de análisis factorial se obtuvo 3 factores correspondientes a cada escala; en la prueba de confiabilidad test-retest se obtuvo una “r” de 0.703 para Ansiedad Estado y 0.794 para Ansiedad rasgo; así mismo, los valores de Alfa de Cronbach son significativos 0.855 y 0.816 respectivamente y por método de mitades de Gutman se halló una confiabilidad de 0.855 y 0,839, con ambos con una  $p < .01$ . Se elaboraron normas percentilares para la muestra total y, según género y edad para ambas escala de ansiedad rasgo y ansiedad estado.

Barreto (2015) La investigación del tipo cuasi experimental con pre y post prueba y grupo control y experimental tuvo como objetivo determinar los efectos del Programa de relajación en estados de ansiedad y procrastinación en alumnos ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes 2015, la muestra del tipo estratificada fue conformada por los alumnos de las escuelas académico profesionales de

Psicología, Educación, Ciencias de la Comunicación y Gestión en Hotelería y Turismo dividido en grupo experimental y grupo control respectivamente, los mismos que fueron evaluados mediante una escala de ansiedad rasgo y escala de procrastinación académica antes y después de la aplicación de un programa de relajación para evaluar su efectos. El registro de los eventos se hizo aplicando un programa durante diez sesiones, luego de las cuales se valoraron los cambios obtenidos por los participantes en las variables de estudio. En los resultados se comprobó que las mediciones variaron notoriamente entre el grupo control y el grupo experimental así como también en las mediciones antes y después. Se concluyó que el programa de Relajación aplicado a estudiantes surge efectos positivos y logró disminuir significativamente los estadios de ansiedad y procrastinación.

### **Locales**

Berrios (2017) “Ansiedad ante los Exámenes y Estilos de Aprendizaje en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Pública en Ferreñafe”, llevaba por objetivo el conocer si existe asociación entre el nivel de ansiedad ante los exámenes y los estilos de aprendizaje en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa pública en la provincia de Ferreñafe. La población con la cual se ejecutó la presente investigación fueron un total de 242 estudiantes hombres y mujeres los cuales cursaban diversos grados de estudio y pertenecían al nivel secundario. A través de la revisión de fichas de matrícula se determinó que dichos estudiantes pertenecen a un nivel socio cultural medio bajo ya que los padres de estos estudiantes en su gran mayoría tienen un trabajo eventual. El diseño de la presente investigación es de tipo correlacional buscando conocer la relación entre las dos variables empleadas en la presente investigación, haciendo uso de los siguientes instrumentos para el proceso de recolección de datos: Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes CAEX y el Cuestionario de estilos de aprendizaje de Honey y Alonso – CHAEA. El estadístico usado para la obtención de tablas de correlaciones fue el método correlacional de Pearson. Después del análisis de los resultados se determinó que no existe una correlación entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de aprendizaje.

Díaz y Lozada (2014) “ansiedad ante examen de admisión en postulantes a universidades estatal y privada de la ciudad de Chiclayo, 2014” a través de su investigación descriptivo comparativo utilizaron el cuestionario CAEX, trabajando con una muestra de 1023 alumnos, 490 son del centro pre universitario privado y 533 del centro pre universitario

estatal, encontrándose que los alumnos del centro de preparación pre universitaria privada presentan un nivel alto de ansiedad ante examen de admisión , a diferencia de los alumnos del centro pre universitario estatal , presentan un nivel muy bajo de ansiedad.

Chávez y Dávila (2013) Ansiedad frente a exámenes y adaptación de conducta en estudiantes de secundaria Dentro de la experiencia en el campo de la psicología educativa, se han observado continuamente dificultades en el desempeño académico en especial durante los períodos de exámenes y a su vez también se hace referencia la importancia de hablar de la adaptación de conducta esto se refiere a la aceptación personal, social, familiar y educativa. Es por ello que se ha realizado una investigación que servirá para conocer la relación de la ansiedad de los estudiantes frente a los exámenes y la adaptación de conducta. Es también importante, porque brindará mayor información de cómo responden los estudiantes a los exámenes y como ellos mismos se adaptan a diversas situaciones sean estas en cualquiera de sus áreas antes mencionadas. La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre "Ansiedad frente a exámenes y Adaptación de Conducta en estudiantes del tercer año de una institución Educativa del Distrito de Ferreñafe, el grupo total de la población fue de 230 estudiantes entre varones y mujeres. La investigación es de tipo Descriptivo - Correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: Inventario de Ansiedad frente a exámenes de José J. Bauermeister, Collazo & Charles D. Spielberger (1983) y el Inventario de Adaptación de Conducta de los autores De la Cruz y Cordero (1998). Los resultados obtenidos concluyen que existe una relación negativa muy débil no significativa entre Ansiedad frente a exámenes y Adaptación de conducta ( $>0.05$ ).

### **1.3. Teorías relacionadas al tema.**

#### **Teorías leyes y enfoques de Procrastinación.**

La Procrastinación ha sido objeto de estudio en diferentes enfoques teóricos, los que postulan diferentes perspectivas acerca de este constructo. Se desarrollarán a continuación 3 enfoques: el enfoque psicodinámico, el conductual y el cognitivo conductual.

- **Enfoque Psicodinámico.** Las primeras teorías sobre la procrastinación provienen del enfoque psicodinámico, abordando la importancia de las experiencias infantiles como un factor decisivo en la constitución de la personalidad adulta y la influencia de los procesos mentales inconscientes sobre el comportamiento y los conflictos que se

atraviesan en cada etapa (Matlin, 1995). Desde este enfoque la procrastinación llega a ser una manifestación conductual problemática de un drama psíquico interno asociado con la familia.

Según Freud (1926), en relación con la procrastinación, la ansiedad producida por el acto de postergar sería una señal de alarma para el ego resultando perturbadora y abrumadora. En consecuencia, a esto, el ego se auto protegería de la ansiedad a través de varios mecanismos de defensa como la introyección, el aislamiento, la proyección, entre otros. En esta perspectiva se concibe a la procrastinación como una defensa inconsciente frente al miedo a fracasar.

Sommer (1990) menciona que la procrastinación es la conducta que expresaba la rebelión latente contra las figuras paterna/materna o de autoridad. En un contexto académico la relación profesor-estudiante se da la transferencia inconsciente que lleva al estudiante a procrastinar como una forma de rebelión contra la autoridad. La educación defectuosa de los hijos es concebida por este autor como el origen de la Procrastinación. Los padres establecen objetivos poco realistas, proporcionan afecto y aprobación condicionada al logro de las metas académicas, dando como resultado niños nerviosos ante el fracaso y sin valía personal. A la consecución de tales objetivos. Burka y Yuen (2008) añade que existen dos patrones familiares básicos: el primero son las familias que ejercen alta presión hacia el éxito y las familias que dudan de la habilidad del niño para conseguirlo. Ambos tendrían una influencia perjudicial sobre la autoestima, formándose como procrastinadores potenciales.

- **Enfoque conductual.** En este enfoque se resalta la ley del efecto, en la que se plantea que las personas que han sido recompensadas por procrastinar persistirán en esta conducta.

Desde esta perspectiva, Ainslie (1975) hace énfasis a lo que llamó “recompensa engañosa” refiriéndose a la tendencia humana a elegir las recompensas a corto plazo y a reducir el significado o valor personal que estas suponen. Así la dilación demuestra que para el cerebro es más estimulante recibir recompensas inmediatas que, por el contrario, esperar la recompensa a largo plazo.

En este sentido Dewitte y Schouwenburg (2002) describen la procrastinación como “descuento temporal”, lo que significa que el valor de un esfuerzo futuro es disminuido, permaneciendo así hasta unos momentos antes de la presentación de alguna actividad.

▪ **Enfoque cognitivo – conductual.** Este es el enfoque teórico que dirige el desarrollo del presente estudio. La aproximación cognitivo-conductual sobre la personalidad pone relevancia a las variables ambientales sobre las emociones y la conducta, siendo causadas por la interpretación cognitiva frente a estímulo. Ellis y Knaus (1977) sustentan que la procrastinación es el resultado de creencias irracionales, definiéndola como el retraso de una acción que previamente se había planteado realizar dentro de un lapso de tiempo, no llegando a cumplir con lo planteado. La dilación conlleva a la autocrítica y pensamientos negativos acerca de sí mismo, los que promueven la ansiedad, depresión, desesperanza, falta de autoconfianza y sentimientos de inutilidad.

Ellis y Knaus (1977) sustentan que existen tres causas básicas que favorecen a la procrastinación: La autolimitación, que hace referencia a los sentimientos de minusvalía y pensamientos autocríticos, que favorecerá al ciclo de la procrastinación debido a la autodevaluación de sus conductas dilatorias pasadas, intensificando los sentimientos de ansiedad y depresión, lo que concluirá con la conducta procrastinadora. La baja tolerancia a la frustración es la incapacidad de tolerar la más mínima molestia, contratiempo o demora en la satisfacción de los deseos, de soportar ningún sentimiento o circunstancia desagradable. La baja tolerancia a la frustración surge cuando el sujeto reconoce que conseguir beneficios futuros implica trabajar duro en el presente y afrontar el sufrimiento actual. En base a esta creencia autolimitadora, los individuos con este estilo cognitivo eligen aplazar la tarea. La tercera causa básica de Procrastinación es la hostilidad, concepto que apoya hasta cierto punto la conceptualización psicodinámica de la misma, como un acto subconsciente o inconsciente contra otras personas significativas (padres, profesores, amigos, entre otros). Ellis y Knaus (1977) caracterizan la hostilidad como una manifestación emocional derivada de una reclamación irracional contra todos aquellos relacionados con la tarea que se aplazó.

De hecho, algunos investigadores han llegado a considerar en ocasiones la demora como una conducta de búsqueda de emociones en la que el sujeto persigue el placer resultante de afrontar la tarea en el último minuto (Lay, 1986).

La procrastinación desde el Modelo ABC de Ellis. Solomon y Rothblum (1984) señalan que la procrastinación es un fenómeno que involucra una “compleja interacción entre componentes cognitivos, conductuales y afectivos (pág. 509), Es decir, que es de vital importancia analizar las conductas y pensamientos que se dan por el fenómeno de la dilación, que vendría a ser una conducta desadaptativa en la personalidad.

En este sentido, García (2015) sustenta que el procrastinador habitualmente desarrolla alteraciones emocionales como ansiedad, frustración, hostilidad, apatía, culpa, vergüenza, autodesprecio y depresión. Por todo ello, se aborda el modelo ABC de Ellis, ya que el postula que los pensamientos, sentimientos y conductas actúan de tal forma que integran al individuo. Al existir un acontecimiento ocurre un proceso cognitivo que producirá una interpretación. La forma funcional de evaluar un acontecimiento es denominada “pensamiento racional” por el contrario presentar conductas poco funcionales ante la interpretación se denomina “pensamiento irracional” (Blanco, 2016).

Ellis, Caballo, y Lega (1999) añaden que la perturbación emocional no proviene de los hechos en sí, sino de la evaluación de estos según lo percibido. Esta evaluación se da a través de exigencias absolutistas y dogmáticas que resultan en pensamientos irracionales nucleares, esto se refiere a creencias evaluativas llamadas inferencias que son:

- Tremendismo: es la tendencia a resaltar únicamente lo negativo de un acontecimiento, o percibirlo totalmente malo, un ejemplo de esto podría ser: “la tarea que me mandaron es demasiado difícil, nunca la podre culminar”. esta tarea no debería ser tan difícil o aburrida”.

- Baja tolerancia a la frustración: es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación; ejemplo “si me mandan una tarea tan larga como esta, no podría soportarlo”

- Condenación: esta se refiere a la evaluación descalificativa o mala acerca de la valía de alguien o de la misma persona en base a las demandas o expectativa que se tengan. Ejemplo: como no obtuve una buena calificación en esta materia, entonces no sirvo para nada”, “el profesor de matemáticas me puso mala nota, ya no hare las tareas que mande”

Ellis, el creador de la terapia racional emotivo-conductual, propuso un modelo para explicar el origen, dinámica y tratamiento de los trastornos emocionales, denominado modelo ABC (Blanco, 2016).



García (2015) describe cada uno de estos pasos con respecto a las conductas procrastinadoras.

A: Se refiere al evento activador, el cual puede ser real o imaginario.

Ejemplo” el profesor me pidió que prepare una exposición”

B: Constituye las interpretaciones o creencias del evento o situación.

Ejemplo “yo no sirvo para eso”, “es pérdida de tiempo”

C: Se refiere a las consecuencias emocionales (enejo, ansiedad) y conductuales (procrastinación, navegar en internet, ir con amigos a jugar o ver una película, entre otras).

Otro ejemplo de este proceso podría ser A: El profesor deja como tarea para mañana leer el capítulo de un libro

B: El alumno piensa “un capítulo para mañana es demasiado” “que ni crea que lo haré”

C: Consecuencias emocionales: cólera, ira, ansiedad. Consecuencias conductuales: no leer, dejarlo para último momento, navegar en internet, entre otras.

### **1.3.1 Definiciones de Procrastinación académica:**

García y Steel, (2011). Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española indica que la palabra Procrastinación se forma a partir de dos términos que provienen del latín: *pro* (a favor de) y *crastinare* (relativo al día de mañana), por lo que literalmente significa posponer, diferir, aplazar o dejar para mañana.

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

Wambach, Hansen y Brothen, (2001). Algunas personas tratan de evitar una situación o tarea, en lugar de hacer un esfuerzo activo para afrontarla. Este comportamiento ha sido llamado dilación o Procrastinación, por considerar que se presenta una evitación de tarea o demora voluntaria en el curso de una acción, aunque las consecuencias puedan ser negativas para la misma persona

Knauus, W. (1997), refiere que la Procrastinación es un hábito automático que lleva a un retraso innecesario de la oportuna actividad prioritaria, pertinente, hasta otro día u hora, en resumen, posponer las cosas cuando habitualmente se pospone una actividad puntual, con una fecha límite, o cuando los retrasos innecesarios pueden afectar su salud, la felicidad, la eficacia, las relaciones sentido de valor, u otros asuntos personales.

Ferrari (1995), quien afirma que procrastinar es el hecho de posponer la culminación de una tarea que usualmente resulta en un estado de insatisfacción o malestar subjetivo. Así la Procrastinación debe ser considerada como el obstáculo que imposibilita a las personas conseguir sus intereses de forma eficiente y productiva, representando una disociación entre habilidades y capacidades para afrontar apropiadamente sus tareas y deberes.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986), definen a la Procrastinación como la tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica y experimentar la ansiedad asociada a la Procrastinación.

Husmann y Chialle (2017) Los procrastinadores tienen dificultad en el manejo del tiempo, sienten frustración y menoscabo de su autoestima, y se ven obligados a mentir para justificar su conducta, convencer a los demás y a sí mismos.

### **Características generales de procrastinación académica.**

La Procrastinación académica es un patrón conductual y cognitivo, caracterizado por evitar, excusar o justificar retrasos de las tareas o actividades académicas por parte del estudiante, cuando este se encuentra en la planificación, realización o desarrollo de las mismas.

Esta variable en estudio se desglosa de dos dimensiones:

- **Elección – Evitación Conductual:** Elección que hace una persona de realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo y evitación de la realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas o simplemente percibidas como aversivas o desagradables (Ferrari y Emmons, 1995).

Posee indicadores como:

- Realización de tareas reforzantes a corto plazo.
- Evitación de tareas percibidas como aversivas o desagradables.

- **Procesamiento Cognitivo Disfuncional:** Procesamiento de información desorganizada que hace una persona, que generalmente reflexiona acerca de su comportamiento de aplazamiento relacionado con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla (Stainton, Lay & Flett, 2000).

Posee indicadores como:

- Pensamientos rumiativos del progreso o desarrollo de tareas.
- Pensamientos rumiativos de incapacidad de planificación o realización de tareas.

### **Importancia del Estudio de la Ansiedad.**

El mundo actual implica una época de grandes cambios, con ritmos de vida enormemente acelerado, mayor demanda de competencia y especialización. Este entorno exige a las personas mayor grado de autonomía, flexibilidad, capacidad de iniciativa, seguridad en sí mismo y capacidad para moldearse a situaciones nuevas. Precisamente, las contrariedades y exigencias que cotidianamente debe enfrentar el hombre propician estar sometido a muchos momentos de angustia.

Datos de la OMS del año 2001 situaban en aproximadamente 450 millones el número de personas aquejadas por este tipo de trastorno mental. En sí, la angustia o indicadores estresantes están en todos lados y ámbitos como el educativo, familiar, social y laboral. Respecto a este último, el cual es el área de interés de la presente investigación, se manejan datos alarmantes sobre la ansiedad y sus componentes estresantes; los autores Juan Aparicio y Roberto Rodríguez González (2003) hacen un análisis con relación al ministerio del trabajo, y expresan que un 52% de empleados han padecido de ansiedad o preocupaciones y que esta cifra podría incrementarse a un 70%, debido a las diferentes demandas actuales del medio ambiente. Estos datos reflejan una actualidad de nuestro marco laboral a nivel de la salud mental; es por ello que en esta investigación el principal aporte consiste en establecer un método (mental Gold) que reduzca este tipo de causas, que no solamente se quedan en el

trabajo sino al contrario, el empleado las lleva a otro lado como el hogar y que por ende conlleva a diferentes dificultades.

El punto central de la disminución de la ansiedad es aportar a los individuos, familias y sociedad estrategias de respuesta más activas que faciliten el intercambio de buenas relaciones y una interpretación del entorno más adecuado.

Según Rosa aurora Virues Elizondo, México 2005 define que la ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta) la ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada en relación con el estímulo desencadenante.

### **Enfoques teóricos de la Ansiedad.**

Rojas, Reyes, Puelles, Cueva y Vargas (2015) (Virues, 2005) Existen distintos cuadros clínicos en los que la ansiedad es el síntoma fundamental. Entre ellos estaría el trastorno por crisis de angustia, en el que la ansiedad se presenta de forma episódica como palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morir; el trastorno de ansiedad generalizada, existiendo un estado permanente de angustia; el trastorno fóbico, con miedos específicos o inespecíficos; el trastorno obsesivo-compulsivo, con ideas "intrusivas" y desagradables que pueden acompañarse de actos rituales que disminuyen la angustia de la obsesión (lavarse muchas veces por miedo a contagiarse, comprobar las puertas o los enchufes, dudas continuas); las reacciones de estrés agudo o postraumático; y los trastornos de adaptación a situaciones vitales adversas. A continuación, se mencionarán algunos enfoques sobre la ansiedad.

**1. Perspectiva Psicofisiológica:** La ansiedad es la activación del sistema nervioso, consecuente con estímulos externos o como resultado de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral. La activación se traduce como síntomas periféricos derivados del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), que dan los síntomas de la

ansiedad. Por otro lado, una excesiva estimulación del sistema límbico y de la corteza cerebral se traducirá en síntomas psicológicos de ansiedad (Virues, 2005).

**2. Teoría Psicodinámica:** El creador es Freud. Dijo que la angustia es más un proceso biológico (fisiológico) insatisfecho (respuesta del organismo ante la sobreexcitación derivada del impulso sexual [libido] para posteriormente llegar a otra interpretación en donde la angustia sería la señal de peligro en situaciones de alarma. Según esta teoría, la angustia procede de la lucha del individuo entre el rigor del súper yo y de los instintos prohibidos (ello) donde los estímulos instintivos inaceptables para el sujeto desencadenarían un estado de ansiedad (Virues, 2005).

**3. Teorías Conductistas:** El conductismo se basa en que todas las conductas son aprendidas y en algún momento de la vida se asocian a estímulos favorables o desfavorables adoptando así una connotación que va a mantenerse posteriormente. Según esta teoría, la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado de modo que los sujetos que la padecen han aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos y por tanto amenazantes, de manera que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desencadena la angustia asociada a la amenaza. La teoría del aprendizaje social dice que se puede desarrollar ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas al entorno (Virues, 2005).

**4. Teoría Cognoscitivistas:** Consideran a la ansiedad como resultado de "cogniciones" patológicas. Se puede decir que el individuo "etiqueta" mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados. Por ejemplo, cualquiera de nosotros podemos tener una sensación física molesta en un momento determinado, si bien la mayoría de nosotros no concedemos ningún significado a esta experiencia. No obstante, existen personas que interpretan ello como una señal de alarma y una amenaza para su salud física o psíquica lo cual provoca una respuesta neurofisiológica desencadenando así la ansiedad (Virues, 2005).

### **1.3.2 Definiciones Ansiedad Estado - Rasgo.**

Furlan (2006) reconoce que la ansiedad es un sistema de alerta y activación ante situaciones consideradas como amenazantes, presenta como finalidad el movilizarlos ante diversas circunstancias, de manera que permite hacer lo necesario con tal de evitar, neutralizar, asumir o afrontar el riesgo al que nos enfrentamos. Cuando la ansiedad sobrepasa determinados límites se convierte en un problema de salud, que impide el bienestar de la persona, interfiriendo de manera notable en las actividades sociales, laborales o intelectuales que realiza el sujeto que la padece.

Virues (2005) estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desasosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida.

Ruiz (2001) define como una respuesta adaptativa del organismo caracterizada por un conjunto de respuestas fisiológicas, vivenciales, comportamentales y cognoscitivas que se distinguen por un estado de activación y alerta ante una señal inmediata de peligro o ante una amenaza a su integridad física o psicológica.

Goldman (1992) define a la ansiedad como el estado emocional que se hace presente de forma desagradable señalando que sus orígenes hasta la actualidad son difíciles de identificar por las personas que la estudian. La ansiedad generalmente viene acompañada de síntomas fisiológicos que llevan a quien la padece a tener fatiga o agotamiento; la intensidad con la que la ansiedad se presenta es distinta para todas las personas mientras a una persona se manifiesta con temblores perceptibles otras pueden llegar a sufrir de ataques de pánico, esta última sería la máxima manifestación de la ansiedad

Fernández (1990) refiere que es uno de los síntomas más comunes presentes en los estudiantes que se enfrentan a diversas pruebas físicas y psicológicas que pueden repercutir en la salud mental de los estudiantes.

Spielberger (1980) afirma que la ansiedad es una reacción emocional desagradable la cual se produce debido a un estímulo externo, donde el individuo considera a dicho estímulo como amenazador, produciendo en el cambios fisiológicos y conductuales en la persona que lo experimenta.

Zung. (1965). Afirma que la ansiedad se define como el estado singular del organismo que se encuentra en “alerta” en relación a una posible amenaza a su integridad, ya sea físico o psicológico. Con el fin de posibilitar un gasto suplementario de energía. Como la que se precisa para una respuesta de agresión o huida. La ansiedad tiene un componente subjetivo muy importante; es decir se trata de un temor indefinido (se tiene miedo y no se sabe a qué) una incomodidad, inseguridad tensión emocional, etc.

### 1.3.3 Características Generales de Ansiedad Estado – Rasgo.

Se entiende por ansiedad como un estado en el que el individuo tiene sentimientos intensos de miedo y preocupación. Esta presenta manifestaciones fisiológicas como aumento del ritmo cardiaco, elevación de la presión arterial, dificultad respiratoria, tensión muscular y en ocasiones temblor y sudoración, entre otras. La ansiedad en si es normal, es la forma que tiene el organismo para reaccionar, estar alerta y enfrentar los sucesos que pueden poner en riesgo su vida. La forma en que un individuo evalúa si un acontecimiento es estresante o no, determina el grado de estrés que le producirá, y la medida que tenga para controlar la situación. En este sentido la ansiedad, bajo ciertos niveles, permite mejorar el rendimiento y la actividad; cuando la ansiedad pasa por encima de los límites, de lo que se considera “normal”, se observa un deterioro en la vida cotidiana, Halgin y Krauss (2004).

El inventario (E - R), evalúa a través de 40 reactivos distribuidos homogéneamente en dos indicadores, cuyo objetivo es detectar la potencial ansiedad rasgo – estado en jóvenes universitarios, con fines de prevención.

El inventario de ansiedad: estado – rasgo está conformada por dos escalas:

**Ansiedad – Estado:** la ansiedad entendida como estado se asimila a una fase emocional transitoria y variable en cuanto a intensidad y duración; esta es vivenciada por el individuo como patológica en un momento particular, caracterizándose por una activación autonómica y somática y por una percepción consiente de la tensión subjetiva, Moreno (2007).

**Ansiedad – Rasgo:** La ansiedad rasgo es la predisposición más o menos permanente que tiene el individuo a responder con ansiedad estado ante una situación

concreta, como a la propensión a percibir diferentes situaciones como peligrosas o amenazantes. La ansiedad rasgo también puede considerarse como la suma de las ansiedades estado para una situación dada. Este tipo de ansiedad no implica que una persona sea crónicamente ansiosa, sino que tiene mayor tendencia a experimentar ansiedad que la persona con una puntuación baja en rasgo, Mirralles y Cima (2010).

El instrumento, después de haber pasado por los procesos de validez y confiabilidad, consta de 40 ítems, con un puntaje máximo de 80 y un mínimo de 20 puntos, los cuales se encuentran repartidos de la siguiente manera:

Distribución de los ítems según indicadores y puntuaciones alcanzadas.

FACTORES A EVALUAR	ITEMS	MAXIMO PUNTAJE	PUNTAJE MINIMO
Ansiedad – Estado	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19, 20	80	20
Ansiedad – Rasgo	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36, 37,38,39,40	80	20

Las opciones constan de cuatro alternativas en el indicador Ansiedad – Rasgo, las cuales son: casi nunca (1), algunas veces (2), frecuentemente (3), casi siempre (4); como también tenemos la Ansiedad Estado: No en lo absoluto (1), un poco (2), bastante (3), mucho (4).

#### **1.4 Formulación del Problema.**

¿Existe relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un Distrito de Cajamarca – 2018?



## **1.5 Justificación e Importancia del Estudio.**

La investigación aportará datos relevantes que expliquen la problemática de ambas variables, en el proceso de formación académico de los estudiantes. Todo ello será de gran aporte para la comunidad educativa.

Bernal (2010) determina que una investigación siempre surge de un problema entonces es necesario determinar los motivos por los cuales se realizara una investigación; el estudio puede darse en lo teórico, metodológico y social.

### **Teórico**

Es importante porque se va a contribuir a profundizar el conocimiento en relación a la Procrastinación Académica y la Ansiedad. Natividad 2014. Define a la Procrastinación como el fenómeno de posponer una acción, actividad o decisión que debemos y nos gustaría realizar bien, pero que no lo hacemos por temor o ansiedad a las consecuencias negativas que creemos que nos traerá, aunque estas no sean probables. De hecho, estas acciones, actividades o decisiones se sustituyen por otras que reportan placer a corto plazo.

Esta investigación tiene relevancia no solo en el ámbito nacional, estatal, regional y local, sino en el actuar del hoy, porque los jóvenes están en la capacidad de manejar estrategias que le permiten manejar la ansiedad, que son base en las relaciones interpersonales en el entorno, mejorando su formación integral.

Este estudio busca evidenciar la relación existente entre procrastinación y ansiedad dentro de un contexto de estudiantes, brindando así sustento teórico y empírico a investigaciones como las realizadas por Steel (2007) o Furlan (2012) en donde se han relacionado ambas variables. Se espera que este estudio pueda facilitar información empírica a futuras investigaciones que busquen trabajar la procrastinación y/o su relación con la ansiedad en el ámbito nacional al proporcionar antecedentes efectivos de la presencia de dichas variables en la población utilizada en este trabajo y al proporcionar un instrumento válido que permita la cuantificación de la procrastinación académica. También se espera que pueda resultar útil como punto de partida en estudios que busquen indagar respecto a estrategias para mejorar el rendimiento académico y productividad.

## **Metodológico**

El problema de procrastinación se convierte en hábito llega a afectar el desempeño personal, familiar, laboral, académico y social es por eso que mediante esta investigación se conocerán las estadísticas de la relación entre procrastinación y la ansiedad. Así mismo es importante para el personal que laboran en las diferentes instituciones educativas, ya que permitirá conocer la actitud de postergación de las tareas de los alumnos, principalmente del nivel secundario debido que a causa de este problema muchos de los alumnos no ingresan a la Universidad que postulan, por lo tanto, la presente investigación será de gran utilidad para conocer el nivel de procrastinación y la relación que existe entre la ansiedad. Por lo que esta investigación cubre esta necesidad innegable para los jóvenes estudiantes de contar con estrategias grupales de relajación y autocontrol.

Además, permitirá conocer la prevalencia de este problema en las instituciones Pre Universitarias como también en la sociedad y así poner en conocimiento a los encargados de estas Instituciones y generar la necesidad de impulsar los diferentes programas de orientación y consejería. Finalmente, este estudio será de gran utilidad para futuras investigaciones sobre este tema a realizarse en nuestra región

La utilidad metodológica de esta investigación está plasmada dentro los objetivos específicos de la misma y consiste en proporcionar un instrumento que permita a las personas interesadas en el estudio de la procrastinación, la cuantificación de la procrastinación general y la procrastinación académica mediante una herramienta confiable y válida en un contexto de estudiantes universitarios. El instrumento brinda antecedentes empíricos que pueden ser de utilidad en una futura validación a nivel nacional.

## **Social**

Va a contribuir en el proceso de socialización, la familia tiene un papel fundamental en el cuidado y crianza de los hijos y, principalmente, en la transmisión de conocimientos como valores y costumbres que les permita adaptarse a la sociedad, como personas activas y productivas experimentando cambios significativos, debido a los procesos de integración escolar de estudiantes que presentan necesidades educativas, porque requieren de diferentes apoyos y recursos especializados para su formación y su desarrollo integral.

Los resultados de esta investigación beneficiarán a alumnos y profesores que en el futuro investiguen o trabajen la procrastinación y requieran de un instrumento válido para su cuantificación. También representa un beneficio para los estudiantes universitarios e instituciones educacionales, al brindar información empírica sobre la presencia de la procrastinación y ansiedad, lo que puede generar esfuerzos orientados a la mejor utilización de recursos como acceso a becas, retención estudiantil o titulación oportuna.

## **1.6 Hipótesis.**

### **Hipótesis principal.**

**Hi.** Existe relación significativa entre Procrastinación Académica y Ansiedad estado - rasgo en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

### **Hipótesis específicas.**

**Hi1.** Existe relación entre Procrastinación Académica en su dimensión Elección – Evitación Conductual y la escala de Ansiedad - Estado en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

**Hi2.** Existe relación entre Procrastinación Académica total en su dimensión Elección – Evitación Conductual y la escala de Ansiedad - Rasgo en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

**Hi3.** Existe relación entre Procrastinación Académica total y su dimensión Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la escala de Ansiedad - Estado en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

**Hi4.** Existe relación entre Procrastinación Académica total y su dimensión Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la escala de Ansiedad - Rasgo en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

## **1.7 Objetivos.**

### **Objetivo general.**

Determinar la relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

### **Objetivos Específicos.**

Describir el nivel de Procrastinación Académica de los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

Describir el nivel de Ansiedad de los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

Determinar la relación entre Procrastinación Académica total en su dimensión Elección – Evitación Conductual y la escala de Ansiedad - Estado en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

Determinar la relación entre Procrastinación Académica total en su dimensión Elección – Evitación Conductual y la escala de Ansiedad - Rasgo en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

Determinar la relación entre Procrastinación Académica total y su dimensión Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la escala de Ansiedad - Estado en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

Determinar la relación entre Procrastinación Académica total y su dimensión Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la escala de Ansiedad - Rasgo en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018.

**CAPÍTULO II**  
**MATERIAL Y MÉTODO**

## 2.1. Tipo y Diseño de Investigación.

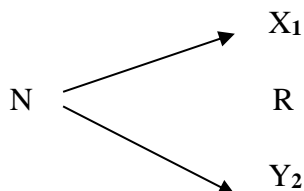
### 2.1.1. Tipo de investigación.

El tipo de investigación es descriptivo – correlacional. Descriptivo porque tiene como objetivo describir la incidencia de los niveles de las variables en una población. Y Correlacional porque describen relaciones entre dos o más conceptos o variables de un contexto determinado (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, pág. 155-157)

### 2.1.2. Diseño de investigación.

Este estudio es no experimental, se realiza sin manipular deliberadamente las variables; se trata de un estudio donde no hacemos variar en forma intencional las variables. Lo que se hace es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos y examinarlos en el ambiente inmediato; citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 152)

Representación del diseño de investigación:



#### Donde:

**N** = Población: Alumnos del quinto grado de educación secundaria.

**X<sub>1</sub>** = Variable V1: Procrastinación Académica.

**Y<sub>2</sub>** = Variable V2: Ansiedad: Rasgo \_ Estado

**R** = Relación entre variables.

## 2.2. Población y muestra.

### 2.2.1. Población.

La población está conformada por todos los estudiantes de quinto grado de secundaria de ambos sexos, que oscilan en el rango de edad de 16 a 18 años y conforman un total de 50 alumnos, de una Institución Educativa Pública de un distrito del departamento de Cajamarca, matriculados en el periodo lectivo 2018.

Tabla 1.- Distribución de la población objetivo según secciones

<b>GRADO</b>	<b>SECCIÓN</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Alumnos del 5º Grado de secundaria</b>	A	25
	B	25
<b>TOTAL</b>	<b>2 AULAS</b>	<b>50 ALUMNOS</b>

### 2.2.2. Muestra.

Esta investigación se basó en un proceso de muestreo probabilístico o “muestra por conveniencia” donde la elección de los elementos se seleccionan por motivo de su factible acceso o causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador (Johnson, 2014, Hernández - Sampieri 2013) el procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o investigadores (citado por Hernández, 2014, p. 175)

#### **Criterios de Inclusión**

Alumnos que cursan quinto grado de secundaria.

Alumnos de ambos sexos.

Alumnos que oscilen entre 16 y 18 años de edad.

Alumnos presentes el día de la aplicación de las pruebas.

Todos aquellos cuestionarios que hayan sido resueltos en su totalidad.

Todos aquellos cuestionarios que hayan sido resueltos con veracidad.

Dado que la población es finita y de fácil acceso la muestra coincide con la población.



### 2.3. Variables, Operacionalización.

VARIABLE 1	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENCIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS
PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA-2016)	La Procrastinación académica es un patrón conductual y cognitivo, caracterizado por evitar, excusar o justificar retrasos de las tareas o actividades académicas por parte del estudiante, cuando este se encuentra en la planificación, realización o desarrollo de las mismas. (según Villegas, A. 2016)	Elección – Evitación conductual: Elección que hace una persona de realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo y Evitación de la realización de actividades que impliquen consecuencias demoradas o simplemente percibidas como aversivas o desagradables (Ferrari y Emmons. 1995)	. Realización de tareas reforzantes a corto plazo.  . Evitación de tareas percibidas como aversivas o desagradables.	2,4,6,8,10,11,13,15,17,19.
		Procesamiento cognitivo Disfuncional: Procesamiento de información desorganizada que hace una persona, que generalmente reflexiona acerca de su comportamiento de aplazamiento relacionado con el progreso de la actividad y con su incapacidad para plantearla o realizarla (Stainton, Lay y Flett, 200)	. Pensamientos rumiativos del progreso o desarrollo de tareas.  . Pensamientos rumiativos de incapacidad de planificación o realización de tareas.	1,3,5,7,9,12,14,16,18, 20.

VARIABLE 2	DEFINICION CONCEPTUAL	ESCALAS	N ° DE ITEMS
INVENTARIO DE ANSIEDAD : RASGO - ESTADO.  Niveles: (alto medio y bajo)	<p>Estado en el que el individuo tiene sentimientos intensos de miedo y preocupación. Presenta manifestaciones fisiológicas, aumento del ritmo cardiaco, elevacion de la presión arterial tension muscular y en ocasiones temblor y sudoración.</p>	<p>ANSIEDAD – ESTADO: se asimila a una fase emocional transitoria y variable en cuanto a intensidad y duración; esta es vivenciada por el individuo como patológica en un momento particular, caracterizandose por una activación autonómica y somática y por una percepción conciente de la tensión subjetiva, Moreno (2007).</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20</p>
	<p>La ansiedad en si es normal, es la forma que tiene el organismo para reaccionar estar alerta y enfrentar los sucesos que pueden poner en riesgo su vida. Halgin y Krauss (2004).</p>	<p>ANSIEDAD – RASGO: Es la predisposición mas o menos permanente que tiene el individuo a responder con ansiedad estado ante una situación concreta, como a la propensión a percibir diferentes situaciones como peligrosas o amenazantes. Tambien puede considerarse como la suma de las ansiedades estado para una situación dada. Este tipo de ansiedad no implica que una persona sea crónicamente ansiosa, si no que tiene mayor tendencia experimentar ansiedad que la persona con una puntuación baja en rasgo, Miralles y Cima (2010).</p>	<p>21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40</p>

## **2.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.**

### **Técnicas:**

La técnica utilizada es psicométrica, debido a que los instrumentos constituyen esencialmente una medida objetiva y estandarizada de una muestra de conducta, ya que el resultado obtenido en el test es independiente del propio sujeto evaluado y del psicólogo que realiza la evaluación.

De igual forma se consideró la validez o consistencia interna de cada uno de los instrumentos, Hernández, (2014 pág. 200).), afirman que la validez “se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” De acuerdo con ello la validez del instrumento se relacionará directamente con el objetivo de la investigación.

### **Instrumentos de recolección de datos 01:**

#### **Escala de procrastinación académica (EPA).**

#### **Ficha técnica**

**Nombre de la prueba:** Escala de Procrastinación Académica.

**Autor:** Villegas, A.

**Asesores:** Dr. Walter Iván Abanto Vélez – Mg. Rony Edinson Prada Chapoñan.

**Procedencia:** Universidad Señor de Sipán. Escuela Profesional de Psicología. Chiclayo.

**Año de publicación:** 2016.

**Ámbito de aplicación:** Jóvenes y adultos universitarios.

**Propósito:** Tiene como propósito contribuir a la sociedad brindando un instrumento útil y fácil de aplicar. Está compuesta por 20 elementos explora los patrones cognitivos y conductuales de la procrastinación académica. Queda contenida en indicadores como: realización de tareas reforzantes a corto plazo; Evitación de tareas percibidas como aversivas o degradable; Pensamientos rumiativos de progreso y desarrollo de tareas y pensamientos rumiativos de incapacidad de planificación o realización de las mismas.

**Forma de administración:** La prueba se puede aplicar de manera individual, colectiva y/o auto administrado. Se sugiere apoyo de supervisores para el buen desarrollo de la evaluación.

**Tiempo de aplicación:** No hay tiempo límite. Está en función de la comprensión de las instrucciones y tolerancia de los estudiantes; sin embargo se realiza entre 10 a 15 minutos.

**Área de aplicación:** Área clínica y educativa.

**Material de la prueba:** Protocolo de respuestas con 20 enunciados, hoja de calificación y manual de test.

### **Validez:**

La validez de un instrumento está destinada a demostrar cuán exitoso y eficiente es un instrumento en la medición de un constructo que está diseñado a evaluar. No existe un modo absoluto de conocer si un instrumento mide completamente un constructo o atributo psicológico, dado que este no puede ser perfectamente medido por cualquier medio (Ugarriza, 2013). Sin embargo, se desea demostrar que existe un número suficiente de estudios que utilizando diversas metodologías presentan la evidencia con que el instrumento mide de manera adecuada el constructo para el que fue diseñado.

En tal sentido, la validación, es el proceso de recopilación y valoración de la evidencia de la validez (Hernández y otros, 2004). Para la validación de este instrumento se utilizaron diversos métodos; entre ellos el de contenido y de constructo.

### **Validez de contenido.**

La validez mediante el juicio de expertos de la Escuela de Procrastinación Académica, fue establecida por 5 jueces. Los resultados muestran lo siguiente:

#### **Elección y Evitación Conductual.**

En esta escala se aprecia que la mayoría de ítems tienen porcentaje de acuerdos, tanto en claridad como en relevancia entre 87% y 100%; solo 2 ítems, reportan el 100% de acuerdos en claridad; 10 ítems reportan el 100% de acuerdo en relevancia.

#### **Procesamiento cognitivo disfuncional.**

En esta escala se aprecia que la mayoría de ítems tienen porcentajes de acuerdos, tanto en claridad como en relevancia entre 87% y 100%; solo 3 ítems, reportan el 87% de acuerdos en claridad; 10 ítems reportan el 100% de acuerdo en relevancia.

### **Validez de constructo**

La estructura correlacional de los elementos de las 2 dimensiones fueron examinadas a través del análisis de ítem – test, se ha correlacionado cada uno de los ítems que forman cada área con el total. Los resultados indican que todos los reactivos de la escala de procrastinación académica (EPA) son válidos.

### **Confiabilidad:**

La confiabilidad de una prueba psicológica se define como la consistencia o estabilidad de una medida, es decir, es el grado en que una serie de medidas está libre de varianzas de error al azar. Operacionalmente establecemos la fiabilidad obteniendo la correlación entre dos series equivalentes de medidas de una serie de sujetos. La fiabilidad de una prueba exige controlar lo mejor posible las condiciones externas que puedan influir en las puntuaciones y las condiciones internas. Para hallar la confiabilidad del instrumento se utilizó Alfa de Cronbach observando que las dos áreas elección – evitación conductual y procesamiento cognitivo disfuncional son confiables encontrándose resultados superiores a 0,74 lo que indica as áreas poseen confiabilidad.

### **Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE) Inventario 02**

#### **Ficha técnica**

**Nombre de la prueba:** inventario de ansiedad: Rasgo – Estado.

**Autores:** R. Gorsuch, R. Lushene, Ch. Spielberger.

**Procedencia:** Palo Alto California, EUA.

**Año de publicación:** 1979

**Adaptación y estandarización:** bances/barríos / Castañeda/ Ramírez /Rojas.

**Origen de adaptación:** 2015.

**Ámbito de aplicación:** alumnos universitarios entre los 17 a 25 años de edad.

**Propósito:** detectar los niveles de ansiedad: Rasgo – Estado En estudiantes universitarios.

**Forma de aplicación:** individual y colectiva.

**Tiempo de aplicación:** no tiene tiempo límite. Generalmente se requiere 15 minutos.

**Asesores:** Dr. Arévalo Luna Edmundo. Y Mg. Prada Chapoñan Rony Edinson.

### **Validez:**

El criterio de expertos fue utilizado para otorgar validez al contenido del instrumento. Al respecto, Hurtado (1998), expresa: “el grado en que un instrumento realmente mide lo que pretende medir, mide todo lo que quiere medir y mide solo lo que quiere medir; es decir, la validez implica que el instrumento que se utiliza en un estudio mide realmente el rasgo que se intenta medir”.

El método utilizado para hallar la validez fue el del ítem – Test el cuál consiste en correlacionar cada ítem con el puntaje total.

En la realización de adaptación del inventario ansiedad estado – rasgo son válidos los 40 ítems.

### **Confiabilidad:**

Según la APA 1999, la confiabilidad hace referencia a la consistencia de las mediciones cuando un test es repetido en una población de individuos o grupos. También puede definirse como la coherencia de los puntajes obtenidos por los mismos individuos en distintas ocasiones (Cortada de Kohan, N 1999).

Los métodos más aceptados para establecer la confiabilidad de un instrumento como el presente, está el de las dos mitades, debido a imposibilidad de volver a aplicar este instrumento a los mismos sujetos. Se utilizó la correlación de producto-momento de Pearson, siendo aplicada el método de las mitades y corregido con la fórmula de Spearman-Brown.

Los resultados en cuanto a coeficiente de fiabilidades a través del método de mitades con Spearman Brown con un puntaje de 0.895 en ansiedad estado, mientras que en ansiedad rasgo obtuvo 0.81 siendo éstos mayores a 0.70 por lo tanto los datos obtenidos son confiables.

### **Normas de interpretación.**

Luego de haber calificado y haber transformado los puntajes directos (PD), en percentiles (PC), se ubicará el eneatipo según el percentil obtenido para inmediatamente proceder a la interpretación de los resultados con el fin de conocer el nivel de ansiedad de estado y rasgo del evaluado de acuerdo a las categorías bajo, medio y alto.

Inventario Ansiedad Estado (IDARE) en estudiantes según dimensiones y categorías.

DIMENSION	NIVEL BAJO	NIVEL MEDIO	NIVEL ALTO
	Eneatipos: 1-2-3	Eneatipos: 4-5-6	Eneatipos: 7-8-9
ANSIEDAD ESTADO	El individuo reacciona con un estado emocional adaptativo ante situaciones amenazantes.	El individuo presenta un estado emocional transitorio de moderada ansiedad mostrando sentimientos de tensión.	El individuo presenta un estado emocional transitorio de marcada ansiedad caracterizado por sentimientos de tensión.

Inventario Ansiedad Rasgo (IDARE), en estudiantes universitarios según dimensiones y categorías.

DIMENSIÓN	NIVEL BAJO	NIVEL MEDIO	NIVEL ALTO
	Eneatipos: 1-2-3	Eneatipos: 4-5-6	Eneatipos: 7-8-9
ANSIEDAD RASGO	El individuo presenta tendencia a reaccionar con respuestas adaptativas ante estímulos peligrosos o amenazantes.	Tendencia de responder con ansiedad ante una situación concreta, así como a la propensión a percibir diferentes situaciones como peligrosas o amenazantes.	El individuo presenta una marcada predisposición a percibir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes y a reaccionar ante ellos con estados de ansiedad.

A sí mismo, debemos tener en cuenta que primero redactará el nivel de la escala ansiedad estado, el nivel diagnóstico en el que se encuentra para luego redactar la siguiente escala que es ansiedad rasgo de acuerdo al puntaje obtenido.

## **2.5. Procedimiento de análisis de datos.**

Para la recolección de datos, previamente se coordinó con dirección de la I. E.; para el permiso correspondiente a través de una solicitud, luego para la coordinación de horarios de aplicación de los instrumentos los cuales fueron en horas de tutoría. La aplicación de los instrumentos es dirigida a los alumnos del quinto grado de secundaria; previamente se hizo la presentación con los estudiantes y se les explicó la finalidad de la investigación, luego se solicitó su autorización y consentimiento informado. (Ver anexo)

Posteriormente se procedió a aplicar los instrumentos, brindando a los participantes las instrucciones según cada cuestionario.

La aplicación de los test estuvo determinado a un tiempo aproximado entre 15 y 20 minutos, por cada instrumento. Luego de esto, se recogió las evaluaciones y posteriormente se procedió a su respectiva calificación. Luego se recurrió a la elaboración de la plantilla de datos para el manejo estadístico.

La población seleccionada fue de 50 estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, Cajamarca – 2018. Los cuales fueron evaluados a través de dos instrumentos seleccionados. En primera instancia se realizó la aplicación de la escala de Procrastinación académica (EPA) y el Inventario de ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE).

## **2.6. Aspectos éticos.**

Para la presente investigación se consideraron aspectos éticos como el respeto por la propiedad intelectual por lo cual se citaron a todos los autores consultados en este proyecto, a fin de que el desarrollo del estudio sea libre de plagio o falsedades.

Asimismo, se consideró la confidencialidad de cada uno de los participantes, así como la disponibilidad de los resultados del estudio para la organización y de los participantes que lo requieran.

A los estudiantes menores de edad, se les invitó de forma verbal para participar del estudio y se les proporcionó un consentimiento informado para ser firmado por sus padres.



En el consentimiento informado, se detallan los aspectos para mantener la privacidad y confidencialidad (Creswell, 2012). Se utilizaron seudónimos en lugar de códigos para cuidar el anonimato e identificar a los participantes. Se les informó a los participantes sobre el uso que daríamos a sus testimonios y de cómo destruiríamos las transcripciones con sus datos personales, una vez finalizada la investigación, con el fin de cuidar la confidencialidad. Por lo tanto, no existió daño alguno para los participantes que colaboraron con el estudio. Los participantes se beneficiaron con la asistencia a un taller sobre el manejo del tiempo con algunas estrategias para disminuir la procrastinación académica. Además, al finalizar el informe, se convocó a una reunión para compartir los resultados. Asimismo, se respetó la autoría de las fuentes consultadas para el estudio y se utilizaron las normas APA (2010).

## **2.7. Criterios de rigor científico.**

Según Guba, (1981:104) considera los siguientes criterios:

**Valor de verdad:** Esto se determinará a la validez interna, es decir, lo que obtuvimos en los datos recogidos o lo que es en realidad.

**Aplicabilidad:** Este punto se determinará a través la validez externa siendo este el nivel en que puede aplicarse los hallazgos de una investigación a otros sujetos o contextos.

**Consistencia:** Los instrumentos son utilizados repetitivamente en las mismas circunstancias, es decir se aplicará en la misma. Hace referencia al grado fiabilidad interna, que es el valor en que los instrumentos repiten las mismas medidas en las mismas circunstancias.

**Neutralidad:** Fiabilidad de que los resultados de una investigación no están sesgados por intereses del investigador.

**CAPÍTULO III**  
**RESULTADOS**

## Tablas y figuras.

**Tabla 1.**

Nivel de Procrastinación en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, Cajamarca – 2018.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	14%
Medio	33	66%
Alto	10	20%
Total	50	100%

*Fuente: Elaboración propia*

En esta tabla se puede rescatar que el 66% de los estudiantes tiene un nivel medio de procrastinación académica, seguido de un 20% que lo ubica en el nivel alto, lo cual sería indicativo que gran población evaluada se encuentra dentro de los parámetros normales.

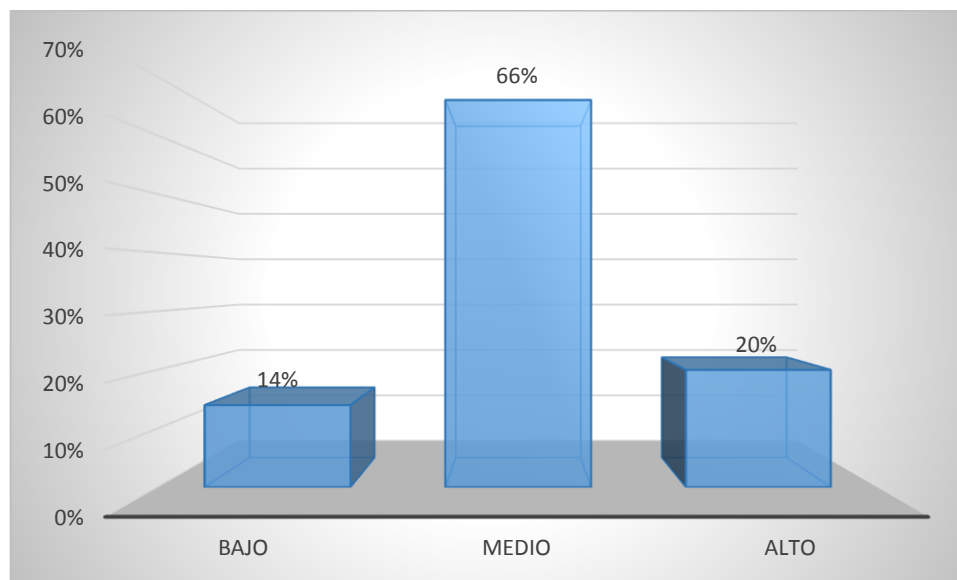


Figura 1: Nivel de Procrastinación en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, Cajamarca

**Tabla 2.**

Nivel de Ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, Cajamarca – 2018.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	16%
Medio	31	62%
Alto	11	22%
Total	50	100%

*Fuente: Elaboración propia*

En esta tabla se puede rescatar que el 62% de los estudiantes tiene un nivel medio de Ansiedad, seguido de un 22% que lo ubica en el nivel alto, lo cual sería indicativo que gran población evaluada se encuentra dentro de los parámetros normales.

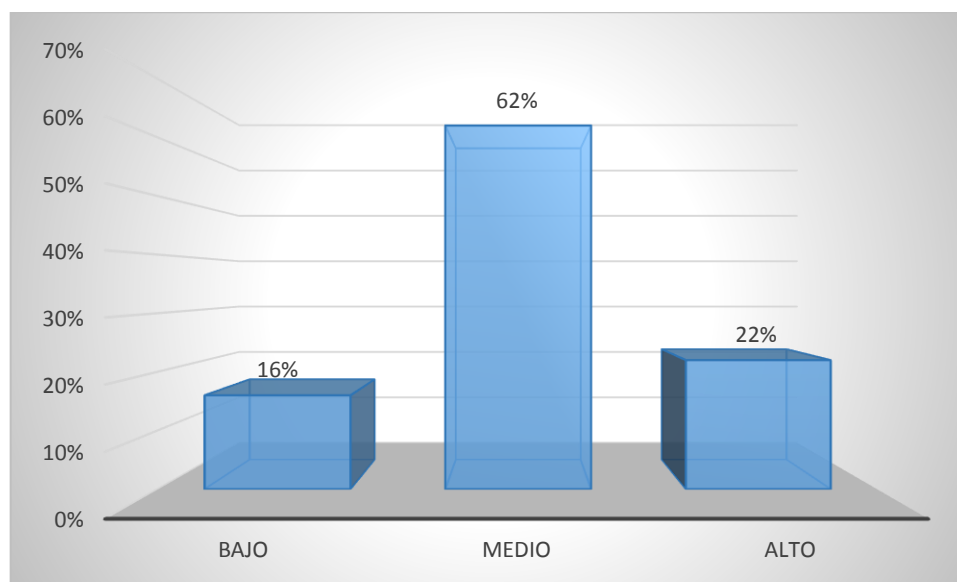


Figura 2: Nivel de Ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, Cajamarca.

**Tabla 3**

Relación entre Procrastinación Académica total en su dimensión Elección – Evitación Conductual y la escala de Ansiedad - Estado en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, Cajamarca – 2018.

			<i>Elección – Evitación Conductual</i>	<i>Ansiedad - Estado</i>
Rho de Spearman	<i>Elección – Evitación Conductual</i>	Coefficiente de correlación	1,000	,669**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	50	50

*Fuente: Elaboración propia*

Según los resultados obtenidos en la tabla expuesta, se observa que, el valor del coeficiente de correlación de Spearman es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Lo que indica que existe relación directa fuerte entre la dimensión Elección – Evitación Conductual y la dimensión Ansiedad – Estado, por lo que podría indicar que un estudiante tomará la opción de evitar una realización, una tarea que le cause aversión, lo que reforzará su estado momentáneo de ansiedad.

**Tabla 4**

Relación entre Procrastinación Académica total en su dimensión Elección – Evitación Conductual y la escala de Ansiedad - Rasgo en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, Cajamarca – 2018.

			<i>Elección – Evitación Conductual</i>	<i>Ansiedad - Rasgo</i>
Rho de Spearman	<i>Elección – Evitación Conductual</i>	Coefficiente de correlación	1,000	,587**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	50	50

*Fuente: Elaboración propia*

Según los resultados obtenidos en la tabla expuesta, se observa que, el valor del coeficiente de correlación de Spearman es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Lo que indica de que existe relación directa fuerte entre Elección – Evitación Conductual y la Ansiedad – Rasgo, lo cual puede significar que la elección, que realiza la personal para evitar realizar una tarea o cambiarla por otra más gratificante, influirá un aumento en su predisposición para sentir ansiedad, no solo por la tarea que desea evitar, sino de forma general.

**Tabla 5**

Relación entre Procrastinación Académica total y su dimensión Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la escala de Ansiedad - Estado en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, Cajamarca – 2018.

			<i>Procesamiento Cognitivo Disfuncional</i>	<i>Ansiedad - Estado</i>
Rho de Spearman	<i>Procesamiento Cognitivo Disfuncional</i>	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 50	,624** ,000 50

*Fuente: Elaboración propia*

Según los resultados obtenidos en la tabla expuesta, se observa que, el valor del coeficiente de correlación de Spearman es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Lo que indica que existe relación directa fuerte entre el Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la escala de Ansiedad – Estado, lo cual puede significar que el estudiante dedica mayor parte de su tiempo en planificar sus actividades que en la realización de las mismas lo que le generará una mayor ansiedad a la hora de realizarlas.

**Tabla 6**

Relación entre Procrastinación Académica total y su dimensión Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la escala de Ansiedad - Rasgo en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, Cajamarca – 2018.

			<i>Procesamiento Cognitivo Disfuncional</i>	<i>Ansiedad - Rasgo</i>
Rho de Spearman	<i>Procesamiento Cognitivo Disfuncional</i>	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral) N	1,000 . 50	,597** ,000 50

*Fuente: Elaboración propia*

Según los resultados obtenidos en la tabla expuesta, se observa que, el valor del coeficiente de correlación de Spearman es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Lo que indica de que existe relación directa fuerte entre el Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la Ansiedad – Rasgo, esto significaría que el umbral de ansiedad que tiene la persona empeora más al pensar constantemente en cómo realizar sus actividades en vez de realizarlas.



### 3.1. Discusión de resultados.

Al realizar el análisis de los resultados, se encontró que el nivel de procrastinación en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Llapa, fue medio con 66%, esto nos indica que en algunas ocasiones los estudiantes dan prioridad a actividades que no son importantes priorizando intereses frívolos por encima de sus responsabilidades, dato que dista a lo encontrado por Urcia y Cabrejos (2014), que en su investigación procrastinación y estilos de aprendizaje en estudiante de la institución educativa de educativa de Chiclayo, encontraron que el nivel de procrastinación es baja con un 29.4 %. Así mismo difiere con el trabajo de Centurión y Elera (2014), quienes en su trabajo de investigación niveles de procrastinación en estudiantes de instituciones educativas estatales de Chiclayo, hallaron que con respecto a los niveles de procrastinación en las escuelas de varones y mixta son altos a diferencia de la de mujeres en la cuál se observaron puntajes bajos.

En relación a la variable ansiedad en la presente investigación se halló que está se encuentra en un nivel medio con un 62%, esto nos indica que los estudiantes presentan un estado emocional transitorio de moderada ansiedad mostrando sentimientos de tensión. Dicho resultado se contrapone a lo hallado por Mayta (2011), quien en su investigación la relación de la ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la universidad mayor de San Andrés, determinó que los estudiantes presentan ansiedad con extrema gravedad. Así mismo Málaga (2017) en su investigación ansiedad y agresividad en estudiantes de secundaria de instituciones educativas nacionales del distrito de Ancón, 2017, encontró que el nivel predominante de ansiedad es el alto con 61,8%. Por otro lado Escobedo, Chambi y Nielsen (2016), que en su trabajo ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del primer año de la escuela profesional de ingeniería civil y la escuela profesional de enfermería de la universidad peruana unión filial Juliaca – 2016, encontraron que tanto los estudiantes de ingeniería presentan un nivel leve de ansiedad con un 41.1% y los estudiantes de enfermería muestran ausencia de ansiedad con un 61.4%.

Con respecto a la dimensión elección – evitación conductual y la escala de ansiedad se llegó a la conclusión que la correlación es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Lo que indica de que existe relación directa fuerte, esto quiere decir que un estudiante podría evitar realizar una tarea que le cause aversión, lo que reforzará su estado momentáneo de ansiedad. Este

resultado concuerda a lo encontrado por Durand (2016) donde se propuso determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad, teniendo como resultado que a mayor postergación de actividades académicas que realizan los estudiantes experimentarían mayor ansiedad. De la misma manera Maldonado y Zenteno (2018), que en su investigación procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este, encontraron que mientras existan niveles altos de procrastinación académica en los estudiantes universitarios, estos presentarán también niveles de ansiedad ante los exámenes.

En relación a los resultados de la dimensión procesamiento cognitivo disfuncional y la escala de ansiedad – estado, se pudo determinar que la relación es altamente significativa ( $p < 0.01$ ), Lo que indica de que existe relación directa fuerte, esto quiere decir que el estudiante puede dedicar más tiempo a planificar sus actividades y en la realización de las mismas lo que le generará una mayor ansiedad a la hora de realizarlas. Este resultado se contrapone a lo encontrado por Vallejos (2015), que en su investigación procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios, quién a través de un análisis factorial identificó falta de energía para iniciar la tarea, por lo que los pensamientos negativos antes y durante las evaluaciones, los pensamientos irrelevantes y distractores y síntomas fisiológicos de malestar. Así mismo los resultados confirmaron la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, en especial, con los pensamientos negativos. De la misma manera Vallejo (2015) en su trabajo procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones, pudo determinar que existe una estrecha relación entre las razones para procrastinar y la ansiedad generada por el temor a las evaluaciones. Sumado a Giannoni (2015) donde en su trabajo procrastinación académica y la ansiedad llegó a la conclusión que existe una asociación significativa entre este binomio.

Finalmente en relación a dimensión procesamiento cognitivo disfuncional y la escala de ansiedad – rasgo se observa que la correlación es altamente significativa ( $p < 0.01$ ), esto quiere decir que existe relación directa fuerte, por lo que esto significa que el umbral de ansiedad que tienen los estudiantes empeora más al pensar constantemente en cómo realizar sus actividades en vez de realizarlas, dato que concuerda a lo encontrado por Barreto (2015), que en su investigación procrastinación académica y la ansiedad, determinó que los

estudiantes que presentaban estados ansiosos llegaban a procrastinar. Así mismo Chávez (2015), en su trabajo procrastinación crónica y ansiedad estado- rasgo en una muestra de estudiantes universitarios, pudo determinar que asociaciones fuertes y significativas entre Ansiedad Rasgo-Estado y procrastinación crónica.

**CAPÍTULO IV**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 CONCLUSIONES**

- El 66% de los estudiantes tiene un nivel medio de procrastinación académica.
- El 62% de los estudiantes tiene un nivel medio de Ansiedad.
- El valor del coeficiente de correlación de Spearman es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Lo que indica que existe relación directa fuerte entre la dimensión Elección – Evitación Conductual y la dimensión Ansiedad – Estado.
- El valor del coeficiente de correlación de Spearman es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Lo que indica de que existe relación directa fuerte entre Elección – Evitación Conductual y la Ansiedad – Rasgo
- El valor del coeficiente de correlación de Spearman es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Lo que indica que existe relación directa fuerte entre el Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la escala de Ansiedad – Estado.
- El valor del coeficiente de correlación de Spearman es altamente significativa ( $p < 0.01$ ). Lo que indica de que existe relación directa fuerte entre el Procesamiento Cognitivo Disfuncional y la Ansiedad – Rasgo.

#### **4.2 RECOMENDACIONES**

- Las autoridades de la I. E., deben implementar un área Psicológica que contribuya a disminuir los niveles de Procrastinación en los estudiantes en beneficio académico y futuro éxito profesional.
- Los docentes deben motivar a los alumnos con metodologías innovadoras que enseñen sobre el buen uso y valoración de su tiempo.
- Elaborar talleres vivenciales en los horarios de tutoría sobre proyectos de vida que motiven a los estudiantes a trazarse metas a corto y largo plazo.
- Desarrollar la capacidad de organización de los estudiantes mediante la enseñanza y práctica de métodos de estudios, que contribuyen a optimizar su tiempo libre.

## REFERENCIAS

- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL*, 1(2). 57-82 Universidad de Lima Recuperado de:  
<http://repositorio.usil.edu.pe/usipui/handle/123456789/1425>.
- Arévalo, E. y Otiniano, J. (2011). Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). (No publicada). Trujillo Perú.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, 13, 159-177.
- Chang, L. (2011). Procrastinación Académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. Universidad Femenina de Sagrado Corazón. Lima – Perú. Recuperado de:  
[http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista temática psicología 2011/chan Bazalar.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_temática_psicología_2011/chan_Bazalar.pdf).
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características Demográficas Asociados en Estudiantes Universitarios – Universidad Peruana Unión. *Revista Apunt. Univ*, 3 (2), 95-108 Recuperado de:  
<File:///C:/Users/CABINA%2007/Downloads/DialnetProcrstinaciónYCaracterísticaDemograficasAsosiat-4515369.pdf>.
- Centurión, D. y Elera F. (2013). Niveles de Procrastinación en estudiantes de Instituciones Educativas Estatales de Chiclayo. (Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología). Universidad Señor de Sipán. Pimentel Perú.
- Collado, P (2014) en su tesis “Comparación de los niveles de ansiedad en estudiantes de las carreras profesionales de derecho, ingeniería, medicina humana y psicología de instituciones particulares y estatales de Lima metropolitana” Extraído de [http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/314/1/collado\\_lp.pdf](http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/314/1/collado_lp.pdf)

Ferrari, J. y Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Furher evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96.

Guzmán, D. (2013). *Procrastinación una Mirada Clínica*. Barcelona. Recuperado de:

<http://beta.isep.es/wp-contnt/uploads/2014/07/Procrastinación.pdf>.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6° ed.). México: McGraw Hill.

Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en Estudiantes Universitarios*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia Recuperado de:

<http://mobirodueriv.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20luis%20OA,%20Natividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ñaupás, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la Investigación Cuantitativa – Cualitativa y redacción de la Tesis*. (4° ed.). Bogotá: Ediciones de la U.

Rosario, P. y Colaboradores. (2009). *Procrastinación Académica en Estudiantes de Escuelas Públicas* Recuperado de:

[http://rpe.epiredperú.net/rpe\\_ediciones/2011\\_v15\\_N03/7AO\\_Vol15\\_No3\\_201](http://rpe.epiredperú.net/rpe_ediciones/2011_v15_N03/7AO_Vol15_No3_201)

<https://hipertextual.com/2015/01/office-2016>.

<http://www.oceano.mx/obras/procrastinacion-gloria-husmann-graciela-chiale-15737.aspx>

Solomon, L. J. y Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive- behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. Doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503.

**ANEXOS:**



# EPA

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

### 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. Considere que sucede en su vida personal académica.

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

### Ejemplo:

Si la persona le gusta los deportes extremos <b>marcar</b>	<b>TD</b>	<b>D</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>TA</b>
<b>Totalmente de acuerdo TA (5)</b>					
1. Me gusta los deportes extremos.	1	2	3	4	5

	<b>TD</b>	<b>D</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>TA</b>
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 empezar 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 hacer 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 una 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

# IDARE

## (INVENTARIO ADAPTADO)

NOMBRE.....EDAD.....FECHA.....

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta algunas expresiones que la gente usa para describirse. Lea cada frase y responda en el casillero vacío con un aspa, el cuál identifique como se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

A – E	(1) NO EN LO ABSOLUTO	(2) UN POCO	(3) BASTANTE	(4) MUCHO
1. Me siento calmado/a.				
2. Me siento seguro/a.				
3. Estoy impaciente				
4- Estoy disgustado/a.				
5. Estoy a gusto				
6. Me siento enojado/a.				
7. Estoy preocupado /a. por algún posible percance				
8. Me siento relajado/a.				
9. Me siento ansioso/a.				
10. Me siento cómodo/a.				
11. Me siento con confianza en mí mismo				
12. Me siento nervioso/a				
13. Me siento agitado/a.				
14. Me siento “a punto de explotar”				
15. Me siento tranquilo.				
16. Me siento contento /a.				
17. Estoy preocupado/a.				
18. Me siento muy agitado y confundido.				
19. Me siento alegre.				
20. Me siento bien.				

# IDARE

(INVENTARIO ADAPTADO)

<b>A – R</b>	<b>(1) NUNCA</b>	<b>(2) ALGUNAS VECES</b>	<b>(3) FRECUENT EMENTE</b>	<b>(4) CASI SIEMPRE</b>
21- Me siento satisfecho/a.				
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 aliviado/a.				
27- Soy una persona “tranquila, serena y pacífica”				
28- Siento que las dificultades se me 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- Procuero evitar enfrentarme a situaciones que me causen malestar				
35- Me siento desanimado/a				
36- Me siento complacido/a				
37- Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.				
38- Me afecta 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 enojado/a				

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO Y AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES PARA QUE SU HIJO O HIJA PARTICIPE EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

Investigadora: Jesica del Rocío Díaz Becerra.

Título: Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Llapa, Cajamarca – 2018.

---

Padre de familia:

Mediante este documento se solicita la participación de su hijo(a) en el estudio “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Llapa, Cajamarca – 2018” con el fin de determinar la relación entre procrastinación y ansiedad.

Si su hijo decide participar y usted le da permiso, se le pedirá que responda dos cuestionarios, manteniendo los datos del estudio de manera confidencial. La participación es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar o retirarse en cualquier momento del estudio en cualquier momento.

Si decide que su hijo puede participar en este estudio, firme el documento, agradecida de contar con su apoyo.

Nombre del menor de edad: \_\_\_\_\_

Nombre del padre: \_\_\_\_\_

Firma del padre: \_\_\_\_\_

## **ASENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UNA INVESTIGACIÓN:**

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada:

“Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Llapa, Cajamarca – 2018”

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

Se me plantearán dos cuestionarios, de índole personal y social. Pero todo lo que responda a los investigadores, será confidencial.

Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde mis compañeros, también debe ser confidencial.

Se me ha explicado que, si decido participar en la investigación, puedo retirarme de él en cualquier momento, o no participar en una etapa del estudio.

Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo qué cosas voy a hacer durante la misma.

Nombre y firma del participante:

---