

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



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

**“Procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de
una universidad privada de Trujillo”**

AUTORA: HANNEY DAYANA CUBAS VILCHEZ

ASESOR: CARLOS ESTEBAN BORREGO ROSAS

Trujillo - Perú

2020

PRESENTACIÓN

Señores Integrantes del Jurado:

Obedeciendo a las disposiciones vigentes emitidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana, Escuela Profesional de Psicología, someto a vuestro criterio profesional la evaluación de la tesis titulada: **“Procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo”** elaborada con la finalidad de obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Con la certeza de que se le otorgará el valor justo y mostrando total apertura a sus observaciones, agradezco de antemano las recomendaciones y valoraciones que se brinden a la presente.

Hanney Dayana Cubas Vilchez

DEDICATORIA

A mis padres, por apoyarme a seguir
la carrera de psicología, y motivarme
a alcanzar mis objetivos.

A mis abuelos, quienes con su apoyo
incondicional y amor me impulsan a
que realice todo lo que desee.

A mis sobrinos, Thiago y Paz, por
llegar a mi vida a darme su amor y
alegría.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por brindarme de salud y fortaleza para poder culminar satisfactoriamente la etapa universitaria.

A mi familia por su esfuerzo para brindarme una mejor educación, y motivarme a ser constante en mi vida universitaria.

A la plana docente de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego quienes, con sus enseñanzas y experiencias, me motivan a ser una buena profesional.

A mis amigos Grissell, Lucero, Milagros, Primavera, y David, por apoyarme y animarme a que alcance mis objetivos.

ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
ÍNDICE DE TABLAS	8
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
CAPÍTULO I	13
MARCO METODOLÓGICO	13
1.1. EL PROBLEMA	14
1.1.1. Delimitación del problema	14
1.1.2. Formulación del problema	18
1.1.3. Justificación del estudio	18
1.1.4. Limitaciones	20
1.2. OBJETIVOS	20
1.2.1. Objetivo general	20
1.2.2. Objetivos específicos	20
1.3. HIPÓTESIS	21
1.3.1. Hipótesis general	21
1.3.2. Hipótesis específicas	21
1.4. VARIABLES E INDICADORES	21
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	21
1.5.1. Tipo de investigación	21
1.5.2. Diseño de investigación	22
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA	22
1.6.1. Población	22
1.6.2. Muestra	23
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	24
1.7.1. Evaluación psicométrica	24

1.7.2. Instrumentos	24
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	26
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO	27
CAPITULO II	28
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO	28
2.1. Antecedentes	29
2.2. Marco teórico	32
2.2.1. Procrastinación académica	32
2.2.1.1. Definición	32
2.2.1.2. Procrastinación académica y adolescencia	33
2.2.1.3. Ciclo de la procrastinación	34
2.2.1.4. Teorías la procrastinación académica	36
2.2.1.5. Características psicológicas	38
2.2.1.6. Factores de la procrastinación académica	39
2.2.1.7. Tipos de Procrastinadores	40
2.2.2. Ansiedad rasgo	41
2.2.2.1. Definición:	41
2.2.2.2. Componentes de la ansiedad	43
2.2.2.3. Manifestaciones de la Ansiedad	44
2.2.2.4. Modelo Teórico de Ansiedad Estado - Rasgo	45
2.2.3. Marco conceptual	47
CAPITULO III: RESULTADOS	48
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	54
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
5.1. Conclusiones	64
5.2. Recomendaciones	65
CAPÍTULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS	66
7.1. REFERENCIAS	67
7.2. ANEXOS	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Distribución según género, de estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, participantes del estudio.</i>	23
Tabla 2. <i>Niveles de procrastinación académica estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo</i>	50
Tabla 3. <i>Niveles de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo</i>	51
Tabla 4. <i>Correlación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo</i>	52
Tabla 5. <i>Correlación entre el indicador Autorregulación académica de la procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo</i>	53
Tabla 6. <i>Correlación entre el indicador Postergación de actividades de la procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo</i>	54
Tabla 7. <i>Prueba de normalidad de Kolgomorov – Smirnov de las puntuaciones de la Escala A- Rasgo del Inventario de Autoevaluación de Ansiedad Rasgo – Estado IDARE en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo</i>	72
Tabla 8. <i>Prueba de normalidad de Kolgomorov – Smirnov de las puntuaciones de EPA estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.</i>	73
Tabla 9. <i>Estadístico de consistencia interna de la Escala A- Rasgo del Inventario de Autoevaluación de Ansiedad Rasgo – Estado IDARE</i>	74

Tabla 10. *Estadísticos de consistencia interna de la Escala A- Rasgo del Inventario de Autoevaluación de Ansiedad Rasgo – Estado IDARE si se suprime un ítem.....75*

Tabla 11. *Estadístico de consistencia interna de la Escala de Procrastinación Académica.....76*

Tabla 12. *Estadísticos de consistencia interna de la Escala de Procrastinación Académica si se suprime un ítem.....77*

RESUMEN

La investigación buscó determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. Investigación tipo sustantiva con diseño correlacional. Se empleó para la medición de variables: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) validada en Perú por Domínguez, Villegas y Centeno; y la Escala Ansiedad Rasgo de Spielberger y Díaz; en una población muestra de 102 estudiantes del V y VI ciclo del semestre 2018 - II. Entre las variables se obtuvo un alto grado de correlación, con un índice de correlación de .557, según el estadístico de correlación de Pearson.

Palabras clave: procrastinación académica, ansiedad rasgo, estudiantes

ABSTRACT

The research sought to determine the relationship between academic procrastination and trait anxiety in psychology students from a private university in Trujillo. Substantive type research applying the correlational design. It was used for the measurement of variables: the Academic Procrastination Scale (EPA) validated in Peru by Domínguez, Villegas and Centeno; and the Spielberger and Díaz Trait Anxiety Scale, in a sample population of 102 students from the V and VI cycle of the 2018 - II semester. Among the variables, a high degree of correlation was obtained, with a correlation index of .557, according to Pearson's correlation statistic.

Keywords: academic procrastination, trait anxiety, students

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1.EL PROBLEMA

1.1.1.Delimitación del problema

Actualmente se conoce que las personas y específicamente gran parte de jóvenes universitarios en nuestro país, aplazan para último momento sus responsabilidades y compromisos pendientes, priorizando alguna otra actividad, a esta conducta se le denomina procrastinación. Para Busko (1998, citado en Álvarez, 2010) los jóvenes practican esta conducta de manera frecuente e intensa, generando una problemática para el cumplimiento de sus metas trazadas, como se evidencia en las siguientes investigaciones presentadas, donde se aprecia que la procrastinación académica está generalizada e instaurada en la conducta del adolescente universitario.

En el marco internacional, Onwuegbuzie, Tice, Baumeister y Laudry (Citados en Sánchez, 2010), realizaron una investigación en universitarios hallando como resultados que el 40% de los participantes procrastinaban crónicamente en sus actividades académicas; asimismo en otros estudios con la misma población muestran que existe una relación significativa de esta conducta con un bajo rendimiento académico, estrés personal y efectos en el estado físico de los alumnos.

En América Latina en un proceso de investigación ejecutado por Ferrari, Ocallaghan y Newbegin (2005, citados en Carranza y Ramírez, 2013), se obtuvo como resultados que alrededor del 61% de la población investigada procrastinaban y el 20% representan a una población que procrastinaba de manera crónica, este último porcentaje conlleva a presentar un comportamiento de aplazamiento constante de tareas y responsabilidades.

En el contexto peruano y según distintos investigadores, la procrastinación académica es un problema que se presenta con gran magnitud en los universitarios,

repercutiendo en sus vidas y perdurando por varios años (Marquina, Gómez, Salas, Santibáñez y Rumiche, 2016). Otro estudio expresa igual preocupación por esta problemática debido al aumento de índices altos de esta conducta que se da en los estudiantes universitarios, quienes se educan tanto en el sector público como privado. (Álvarez, 2010)

Como se puede observar la procrastinación se ha convertido en un hábito y en diferentes contextos esta conducta es más frecuente de lo que se imagina, es así que forma parte de una conducta cotidiana y aceptable por las personas, sin considerar el motivo o causa y los problemas biopsicosociales que puede acarrear. Si se habla específicamente de procrastinación académica, esta se puede convertir en un gran problema para la vida del universitario, debido a las expectativas que tienen como estudiantes y a las exigencias que debe cumplir en esta etapa, generando problemas a nivel emocional, estrés, trastornos de ansiedad, depresión, entre otros; convirtiéndose así en una problemática significativa para investigar.

Un artículo de BBC News Mundo (Redacción BBC News Mundo, 2018) menciona que según una investigación realizada por la revista *Psychological Science*, indica que la presencia de ansiedad puede generar que la persona procrastine, debido a que en su estudio detectaron conexiones débiles entre el córtex del cíngulo anterior y la amígdala en las personas que tienden a procrastinar, asimismo, la presencia de una amígdala de mayor tamaño hace que la persona sienta mayor ansiedad frente a las circunstancias negativas que perciba de una tarea, siendo reflejado esto al momento de tomar la decisión al desarrollarla, teniendo como consecuencia el aplazamiento de la misma. En

base ello, se puede considerar a la ansiedad como una variable inherente o característica del ser humano, que lo podría conllevar a presentar una conducta procrastinadora.

Según lo mencionado líneas arriba, se puede presentar la procrastinación académica como una actividad realizada por gran parte de los adolescentes durante su vida universitaria, por lo cual, se considera necesario detectar si esta conducta está relacionada con la ansiedad rasgo, dado que esta variable hace que el estudiante actúe constantemente de manera ansiosa, tensa e insegura frente al cumplimiento de alguna responsabilidad, (Aranceli, Perea y Ormeño, 2006; Guarino, Gavidia, Antor y Caballero, 2000). La presente investigación estudia a la ansiedad como rasgo psicológico y no como estado, debido a que se busca encontrar si esta variable influye en la conducta procrastinadora, y no que la conducta procrastinadora sea la que genera que la persona entre en un estado ansioso.

Diversas investigaciones indican la presencia de la ansiedad en la población mundial, Boix (2016) estima que a nivel global al menos 4 de 100 habitantes presentan ansiedad, igualmente, dentro la Unión Europea alrededor de 60 millones de personas padecen de ansiedad cada año y el país con índices más altos de ansiedad es Estados Unidos donde 8 de cada 100 norteamericanos lo padecen.

Según el diario El Comercio (Redacción Sociedad, 2014), la ansiedad se encuentra catalogada como epidemia silenciosa del siglo XXI, siendo los jóvenes los más vulnerables debido a los diferentes cambios por los que se atraviesan en esta etapa, esto es generado debido a aspectos que ellos mantienen en mente y cuestionan constantemente, empezando por la carrera universitaria que seleccionarán, así como elegir una adecuada universidad, y lograr un título que le asegure un futuro estable.

Los datos antes expuestos reflejan la magnitud o nivel de ansiedad en las personas, ya sea como estado o rasgo a nivel global, específicamente en jóvenes, de los cuales una gran parte de ellos cursan educación superior, y podrían ser parte de los índices de población que procrastina.

Es fundamental resaltar que la ansiedad rasgo se refiere al conjunto de conductas ansiosas constantes presentes en una persona, como: el pensar que le irá mal, que está en peligro, la falta de control de las situaciones, sentimientos de incapacidad, inferioridad, e inseguridad; evitar situaciones, escapar, además de respuestas biológicas como sudoración, tartamudez, temblor, ahogo, agitación cardíaca. Esta característica de ansiedad rasgo hace que la persona reaccione y entre en un estado ansioso con mayor facilidad, en consecuencia, identificar si la ansiedad se presenta como estado o rasgo en la persona, permite intervenir a tiempo para evitar que se convierta en un trastorno.

Gran parte de los estudiantes universitarios señalan que el ser ansiosos los limita a la realización de diferentes actividades, dentro de ellas las académicas, determinando de esta manera que ellos bien presentan dificultad para iniciar o terminar la tarea, debido al temor que sienten o perciben, por lo cual inciden en la procrastinación.

Considerando lo anterior mencionado, analizar de manera particular la realidad de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, permite entender que ellos pueden ser parte de este grupo de personas con ansiedad rasgo y por consecuencia influir en la procrastinación académica que se presenta.

Es fundamental mencionar que los participantes de la presente investigación son adolescentes estudiantes de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Trujillo, quienes por su condición de estudiantes, se ven expuestos a

diferentes actividades académicas y por lo general, tienen que cumplir con un perfil y características específicas para su formación profesional, en muchos casos tienen bajo su responsabilidad diversas actividades o trabajos de mayor exigencia, que no son realizados con anticipación, incurriendo en la procrastinación académica, causando en ellos sentimientos de inferioridad e incapacidad, además de insomnio, mal humor, estrés, depresión, al observar que todas las responsabilidades se les acumula y no logran culminarlas de la mejor manera, teniendo como consecuencia el deterioro de su rendimiento académico, faltar a clases o deserción de los estudios.

Esta investigación es significativa, dado que se realiza un minucioso análisis y se determina si existe relación entre las variables procrastinación académica y ansiedad rasgo, así mismo, con los resultados se establece si la ansiedad rasgo es un elemento influyente en la procrastinación académica de los adolescentes universitarios, y de esta forma tomar las medidas de prevención para el mejoramiento del desempeño académico de los participantes.

1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

El estudio es oportuno en vista de que son escasas las investigaciones que abarcan esta problemática en la población estudiada en la localidad de Trujillo, y es necesario e importante reforzar y fomentar la información sobre estas variables debido a que se encuentran presentes en la actualidad.

La actual investigación permitirá obtener conocimiento actualizado y confiable acerca de ambas variables estudiadas y su posible relación, permitiendo así rechazar o aceptar las teorías de los autores en que se ha fundamentado, así como también servir como instrumento de consulta para próximas investigaciones.

Esta investigación se regirá aplicando el método científico, por tanto, se utilizará y aplicará instrumentos de recolección de datos, donde los resultados encontrados sumarán como antecedentes para próximas investigaciones que presenten las mismas variables en poblaciones similares o como referencia para establecer estudios en otras poblaciones.

En la parte práctica la investigación está orientada a identificar por niveles la procrastinación académica y ansiedad rasgo en quienes participaron, las deducciones de este proceso de investigación permitirán a profesionales de la salud mental y educativos a diseñar y ejecutar programas que permitan manejo de la ansiedad, como también programas de técnicas de estudios para mejorar el desempeño académico, teniendo en consideración la información recaudada en la presente.

En cuanto a la relevancia social, los beneficiarios de la investigación serán tanto los universitarios evaluados como su entorno social, en la medida que los resultados permitirán identificar a aquellos que necesiten manejar de una mejor forma su ansiedad y generar estrategias para que eviten procrastinar, contribuyendo así que la relación con su grupo social sea estable y logren un adecuado desarrollo profesional.

1.1.4. Limitaciones

Los resultados alcanzados de la investigación no deben de generalizarse a las diferentes poblaciones universitarias, a menos que presenten similitud en sus características, y únicamente sean utilizados con fines referenciales.

La investigación se limita a las Teorías Conductual y Cognitivo de procrastinación, en los que se basó Busko para la creación de la escala de procrastinación académica; y la Teoría de Ansiedad Rasgo de Spielberger, Gorsuch y Lushene.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

Determinar cuál es la relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar los niveles de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre los indicadores de la procrastinación académica (Autorregulación académica y postergación de actividades) y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3. HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis general

H1: Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis específicas

- H1: Existe relación entre los indicadores de la procrastinación académica (Autorregulación académica y postergación de actividades) y la ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.4. VARIABLES E INDICADORES

Variable de estudio 1:

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Indicadores:

- a) Autorregulación académica
- b) Postergación de actividades

Variable de estudio 2:

ANSIEDAD RASGO

1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

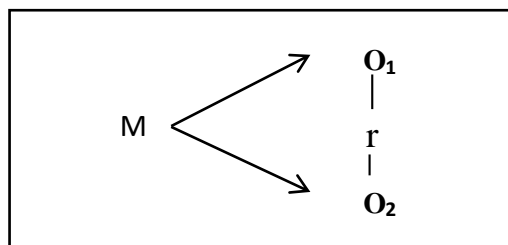
1.5.1. Tipo de investigación

El trabajo se desarrolló en base a la investigación Sustantiva, la cual Sánchez y Reyes (2006) detallan que se utiliza para la descripción, explicación y predicción de incidencia de los tipos o particularidades de una variable o más en una población, cediendo la búsqueda de leyes a nivel general que permiten constituir resultados científicos; en el estudio las variables medidas fueron procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.5.2. Diseño de investigación

Descriptivo correlacional, de acuerdo con Sánchez y Reyes (2006), a través de este diseño se logra examinar en una misma muestra, la presencia o no de correlación entre una variable y otra u otras que se estén investigando.

Asume el esquema:



Donde:

M = Estudiantes del V y VI ciclo de psicología de una universidad privada de Trujillo

O1 = Procrastinación académica

O2 = Ansiedad rasgo

r = Relación

1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

1.6.1. Población

Esta investigación presentó una población total de 102 estudiantes del V y VI de psicología de una universidad privada de Trujillo, la cual contó con similitud de características de contenido, lugar y de tiempo.

1.6.2. Muestra

Para la presente investigación se vio conveniente tomar como muestra a la población total conformada por 102 estudiantes del V y VI de psicología de una universidad privada de Trujillo, matriculados en el 2018-II, debido a que la población es limitada y se quiere disminuir errores de muestreo.

Tabla 1

Distribución según género, de estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, participantes del estudio.

	Género	
	Masculino	Femenino
V Ciclo	6	37
VI Ciclo	17	42
Total	23	79
(N=102)		

Criterios de Inclusión

- Estudiantes del V y VI ciclo de psicología de una universidad privada de Trujillo
- Estudiantes que acepten firmar la carta de consentimiento informado.
- Estudiantes con matrícula 2018- II

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no se encontraron presentes en la fecha de evaluación
- Protocolos completados incorrectamente

1.7.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1.7.1. Evaluación psicométrica

La evaluación psicométrica fue empleada como técnica de investigación, donde la persona tiene que elegir entre distintas alternativas respuestas con las que mejor se identifique de acuerdo al tema evaluado.

1.7.2. Instrumentos

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Escala de Procrastinación Académica (EPA) elaborada por Busko en 1998, y validada en Perú por Domínguez, Villegas, y Centeno en 2014. Su aplicación se puede realizar individual o colectivamente, para sujetos con edades de los 16 a 40 años.

Presenta los indicadores de autorregulación académica (nueve ítems) y postergación de actividades (tres ítems), utiliza una medición de escala tipo Likert de 5 alternativas de respuesta (Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre y Siempre). La primera dimensión se corrige de manera inversa, es decir cuando el puntaje sea alto la autorregulación será menor, y en la segunda dimensión mientras el puntaje sea alto, representa una mayor tendencia a postergar. En la interpretación general al alcanzar un alto puntaje existe una mayor probabilidad que la conducta evaluada esté presente. Busko para analizar la confiabilidad del instrumento original trabajó con la consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach y como resultados se encontró una confiabilidad de 0.86.

La Escala de Procrastinación Académica pasó por un proceso de adaptación en Lima, Perú, por Domínguez, Villegas y Centeno (2014), en universitarios entre los 16 y 40 años, encontrando como propiedades:

Se halló la validez a través del análisis factorial confirmatorio, demostrando una estructura conformada por dos dimensiones, que expresan el 68% de la varianza total, además los índices los ítems varían de .35 a .68, considerados aceptables a buenos.

La confiabilidad de cada subescala se analizó mediante alfa de Cronbach, alcanzando un indicador de .821 para el factor Autorregulación académica, y de .752 para el factor Postergación de actividades.

Para esta investigación se realizó un estudio piloto con la finalidad de hallar la confiabilidad y validez interna del instrumento, hallándose un coeficiente de confiabilidad por alfa de Cronbach de 0.79, un valor aceptable, en cuanto a la validez mediante correlación ítem test se halló valores superiores a 0.20.

Escala de ansiedad – rasgo

La escala de ansiedad – rasgo forma parte del Inventario de autoevaluación de la Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE) elaborado por Spielberger y Díaz en 1974 de la versión española del STAI (State Trait Anxiety Inventory) de Spielberger, Gorsuch, y Lushene de 1970. Es administrado de manera individualmente o grupal en adolescentes y adultos. El inventario está compuesto por 40 ítems repartidos en dos escalas: la escala de ansiedad – rasgo de 20 ítems y la escala ansiedad – estado con igual cantidad de ítems. La escala de ansiedad – rasgo utilizada, evalúa a la ansiedad como cualidad de la persona, patrón o rasgo persistente en ella, ningún otro instrumento a la fecha mide desde esta perspectiva a la ansiedad, debido a eso se aplicó esta escala y para su medición se utiliza la escala Likert de frecuencia (1-Casi nunca, 2- Algunas veces, 3- Frecuentemente, 4- Casi siempre).

La confiabilidad del instrumento fue hallada por Spielberger, mediante el análisis Alfa de Cronbach que osciló entre .83 a .92 para Ansiedad- Estado y para Ansiedad-Rasgo .86 a .92, evidenciando una alta confiabilidad (Spielberger, Gorsuch, y Lushene, 1970).

Para esta investigación se realizó un estudio piloto con el fin de hallar la confiabilidad y validez interna de la escala A- rasgo, hallándose un coeficiente de confiabilidad por alfa de Cronbach de 0.92 un valor muy aceptable, en cuanto a la validez mediante correlación ítem test se halló índices superiores a 0.20.

1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inicialmente se coordinó con el Director de la escuela de psicología, a través de una entrevista informal, donde se le informó sobre el objetivo y metodología de la investigación, luego se emitió una autorización formal para obtener el permiso y se pueda evaluar a los universitarios.

Posteriormente se coordinó con los docentes sobre los horarios para la aplicación de los respectivos instrumentos. Una vez coordinados los horarios se procedió a asistir a las fechas indicadas donde se sostuvo una conversación con los estudiantes y se les explicó la finalidad de la administración de los instrumentos, así como el consentimiento informado. Luego a los que accedieron ser participantes, se les dio las instrucciones para la resolución de los instrumentos, a continuación, se procedió a recoger los protocolos.

Finalmente, después de la aplicación de los instrumentos se realizó la codificación manual de cada protocolo previamente revisados y que presentaban los criterios necesarios, luego los datos y respuestas fueron registrados en una hoja de cálculo Excel.

1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Los datos recabados en Excel 2016 fueron trasladados al paquete estadístico SPSS 24 para proceder al análisis estadístico. Fueron utilizados estadísticos descriptivos para identificar la distribución de frecuencias de procrastinación académica y de ansiedad rasgo tanto a nivel porcentual como simples, los mismos que fueron presentados en tablas.

Se analizó la validez de los ítems de ambos instrumentos mediante el coeficiente de correlación ítem test corregido, el cual arrojó índices superiores al valor mínimo de 0.20. En cuanto a la confiabilidad de los instrumentos, se determinó a través de alfa de Cronbach, hallando valores de superiores a 0.75, es decir los instrumentos cuentan con adecuados niveles de confiabilidad.

Previo a realizar el análisis de correlación, se evaluó si la distribución de las puntuaciones obtenidas en los alumnos evaluados se ajustaba a la normalidad, empleando para ello el estadístico de Kolmogorov – Smirnov; los resultados de esta prueba determinaron la utilización de la prueba paramétrica de correlación de Pearson para el estudio del grado de correlación entre las variables estudiadas.

Finalmente, a través del coeficiente de correlación de Pearson se realizó el análisis de relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad Rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, midiendo la magnitud de las correlaciones halladas a través del tamaño de efecto.

CAPITULO II
MARCO REFERENCIAL
TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A nivel Internacional

Pardo, Perilla, y Salinas (2014) investigaron la relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología, con el propósito de evidenciar la correlación entre las variables anteriormente mencionadas, además de analizar si las variables sociodemográficas influyen en el proceso de procrastinación académica. Realizaron la aplicación de dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) a 100 sujetos, con edades entre 18 a 37 años. Mediante correlación de Pearson encontraron que las dos variables presentan una correlación significativa con un coeficiente de 0.239, concluyéndose que, los comportamientos de procrastinación se relacionan de manera directa y significativa con ansiedad rasgo, es decir a mayor rasgo de personalidad ansiosa mayor riesgo de presentar conductas de postergación de actividades y viceversa.

Shan et al. (2016) realizaron la investigación titulada “Efecto mediador del autocontrol sobre la relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios”. Los participantes fueron 816 universitarios que cursaban entre el primer y tercer ciclo de la carrera, con una edad aproximada de 17 hasta los 25 años. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Procrastinación General, el Inventario de Ansiedad de Rasgo de Estado (STAI) y la Escala de Autocontrol (SCS). Los resultados hallados reflejaron una correlación positiva entre la variable de procrastinación general y ansiedad rasgo con un coeficiente de (0.34), determinando la ansiedad rasgo como factor para predecir la presencia de procrastinación.

Escobar y Corzo (2018) realizaron la investigación “Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias”, para determinar la relación entre las variables mencionadas. Aplicaron la Escala de Procrastinación Académica, el Instrumento de Autorregulación del Aprendizaje y el Cuestionario STAI de Ansiedad Estado-Rasgo, en una población de 407 participantes. Los resultados respecto a la relación de procrastinación académica y ansiedad determinaron una correlación positiva entre ambas, donde la ansiedad rasgo con un coeficiente de 0,417 ($p=0,00$) reflejó una mayor asociación con la procrastinación académica, concluyéndose que, el presentar ansiedad como rasgo puede conllevar a la postergación de las actividades académicas.

A nivel Nacional

Chávez (2015) investigó acerca de “Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios”, su fin fue hallar la relación entre cada una de las variables, considerando el perfil sociodemográfico. Se evaluó a 118 estudiantes, a través del Inventario de Procrastinación para Adultos, la Escala de Procrastinación General, el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones y la Escala de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo. Los resultados detectaron la presencia de correlación positiva y significativa entre las tres escalas evaluadas de procrastinación y ansiedad tanto como estado (.32**; .30**, .38**) y rasgo (.47**; .48**, .57**), resaltando una asociación más fuerte entre las escalas de procrastinación con ansiedad-rasgo, y dentro de estas escalas, la asociación más alta y fuerte se observó entre el cuestionario de procrastinación en la toma de decisiones y ansiedad rasgo (.57**),

concluyéndose que, las personas con ansiedad rasgo tienen mayor tendencia a dilatar el cumplimiento de sus actividades.

Mamani (2017) realizó la investigación “Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana”, con el propósito de analizar la correlación entre ambas variables del estudio. Evaluó a 200 participantes, mediante la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, detectando un coeficiente de correlación canónica de (0.068), reflejando que la relación entre ambas variables es de tipo muy débil, es decir los niveles de las variables evaluadas se encuentran en un nivel bajo y se comportan independientemente, de igual forma se constata la relación muy débil entre los indicadores de procrastinación académica (autorregulación académica y postergación de actividades) y ansiedad rasgo (0.152, 0.158).

A nivel local

García y Pérez (2018) investigaron “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”, con la intención de estudiar la relación entre sus variables. Los participantes fueron 123 universitarios de ingeniería industrial de los ciclos I, III, V, VII, VIII, IX y X. Utilizaron como instrumentos Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE). Los resultados determinaron una correlación de (0.386), denotando una relación directa y significativa entre las variables mencionadas, respecto a los indicadores de procrastinación académica y su relación con ansiedad rasgo se determinó una relación leve pero significativa con un coeficiente de (0.323) por cada indicador,

concluyéndose que a presencia de ansiedad rasgo, mayor tendencia a presentar conductas de procrastinación.

Mestanza (2019) investigó sobre “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo”, con el objetivo de hallar correlación entre sus variables de estudio. Se evaluó la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman e Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE) a 172 estudiantes de psicología del I a V ciclo de la carrera. Los resultados obtenidos muestran una asociación altamente significativa entre las variables, detectando a la vez una relación leve entre procrastinación académica y ansiedad rasgo (0.40). Con respecto a la relación entre las dimensiones de procrastinación académica (tendencia a perder el tiempo, postergar las tareas, poner excusas para hacer la tarea) y ansiedad rasgo, se determinó una relación leve pero significativa, resaltando la relación del tercer indicador con ansiedad rasgo con un coeficiente de (0.29), esto indica que a mayor presencia de ansiedad rasgo se es proclive a procrastinar.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Procrastinación académica

2.2.1.1. Definición

Procrastinación según la Real Academia Española (2001) es un término que refleja la acción y efecto de procrastinar, esta última palabra deriva del latín procrastinare, con el prefijo pro que indica “impulso o movimiento hacia adelante, a favor de” y crastinus “referente al mañana”, esto es entendido como actuar dejando algún pendiente para realizarlo en un futuro.

La procrastinación es la suspensión intencionada de una actividad que se tenía el propósito de ejecutar, sabiendo aún que se pueden obtener resultados negativos como efecto de este comportamiento (Steel, 2007).

Álvarez (2010) definió la Procrastinación General como aquella conducta evitativa frente a las actividades generales que se deben de realizar en cierto periodo de tiempo, y la Procrastinación Académica que es cuando el estudiante presenta una conducta constante de posponer tareas académicas.

Para Busko (1998, citado en Álvarez, 2010) es la actividad de retrasar una tarea académica, prometiendo que se realizará luego, creando excusas y donde se justifica el retraso para evitar el sentimiento de culpa.

La procrastinación se puede entender como una conducta donde la persona se rehúsa en realizar sus responsabilidades con tiempo, a pesar de las consecuencias negativas, molestas e inevitables que sobrevienen (Angarita, 2012).

La procrastinación hace referencia a una conducta de suspensión de modo intencional de la realización de responsabilidades que se deben de presentar en un determinado tiempo, se considera que intervienen diferentes factores como la influencia social y familiar (Domínguez, Villegas, y Centeno, 2014).

2.2.1.2. Procrastinación académica y adolescencia

Según Erikson (1992) la adolescencia es un período importante en la evolución del individuo donde se va formando y consolidando su personalidad, en consecuencia, es en esta fase donde se constituyen patrones de conducta, cognición y afecto. Para Busko (1998, citado en Álvarez, 2010) la procrastinación es una de las cualidades por la que los adolescentes están optando, y actualmente se ve evidenciado de forma frecuente e

intensa, por lo tanto, durante la adolescencia la procrastinación académica se expresa evitando la realización de una tarea pendiente al percibirse como tediosa y que debe ser finalizada durante un tiempo estimado. Esta evitación se origina debido a que, durante esta etapa, la persona prefiere utilizar su tiempo para socializar, realizar actividades de distracción, o simplemente no tienen interés de realizarlas.

De acuerdo a lo anterior, Caballo (2007) detalla que los adolescentes normalmente tienen dificultad con el posponer sus tareas hasta última hora, debido a que son sociables y utilizan su tiempo para integrarse con sus pares. Pese a esto, existen también adolescentes que se caracterizan por una personalidad irresponsable, por lo que no son consecuentes de los actos que realizan, presentan dificultad para orientar su futuro, y se inclinan por realizar acciones que le generen placer a corto plazo.

2.2.1.3. Ciclo de la procrastinación

Para Guzmán (2013) gran parte de personas que procrastinarían siguen el siguiente proceso:

Paso n°1: “Esta vez empezaré con tiempo”: la persona decide realizar un deber, con el pensamiento de que ahora lo iniciará a tiempo, sin embargo, no se siente capaz de hacerlo al instante.

Paso n°2: “Tengo que empezar pronto”: En este punto la persona se da cuenta que no empezó a realizar su deber en el momento apropiado, y empieza a presentar cierta ansiedad además de sentir necesario dar un paso inicial pronto.

Paso n°3: “¿Qué ocurre si no empiezo?”: En esta etapa el sujeto abandonó toda esperanza del inicio de su deber a tiempo y visualiza con dificultad el empezar a realizar su deber. La ansiedad crece y junto con ella el número de cogniciones que se producen. Los

pensamientos catastróficos invaden y el miedo de no ser capaz de iniciar la actividad propuesta crece.

“Debería haber empezado antes”: la persona empieza a arrepentirse de no haber iniciado antes, reflexionando que podía evitar la ansiedad y frustración por la que está pasando ahora, y se castiga autoreprochándose.

“Estoy haciendo de todo menos...”: La persona empieza a realizar distintas acciones menos la que debería de cumplir. Encuentra como una buena excusa realizar otras actividades como quehaceres del hogar o cualquier otra que parezcan necesarias y productivas para seguir sin ejecutar la tarea que se está procrastinando.

“No puedo disfrutar de nada”: A estas alturas la persona busca algún refuerzo mediante la primera actividad placentera que pueda encontrar, como ver televisión, jugar algún videojuego, verse con sus amigos, etc. A pesar de esto la sensación de placer es fugaz y no se puede deshacer de la responsabilidad que siente al tener una tarea incompleta, invadiendo la ansiedad y sentimientos de culpa.

“Espero que nadie lo note”: Tan pronto como transcurre el tiempo la persona se siente avergonzada de no haber sido capaz de avanzar. Intenta que las personas no se enteren por el miedo a lo que puedan pensar, e inventa excusas e incluso intenta verse ocupada, aunque no esté haciendo nada. Frecuentemente oculta lo que realiza al extremo de evadir situaciones sociales, no responde mensajes o llamadas y evita salir de casa. Sus justificaciones se tornan mejor preparadas, sintiéndose mentirosa y fraudulenta.

Paso nº4: “Todavía tengo tiempo”: Desde el tiempo transcurrido hasta ahora la persona sigue albergando idea irracional de que en cierto tiempo empezará su tarea y todo terminará bien. Engañándose a sí misma.

Paso n°5: “A mí me sucede algo”: Después de haber fallado en terminar su responsabilidad, la persona empieza a pensar la posibilidad de que la causa de su problema se encuentra dentro de ella, pues siente que le falta algo esencial que todas las personas poseen. Su autoconcepto va cambiando además la persona se empieza a desesperar.

Paso n°6: La decisión final: Hacer o no hacer, en este punto la persona tiene que decidir si llevar a cabo a última hora la tarea y hacerlo lo más pronto posible, o rendirse y aceptar que no ha cumplido.

Paso n°7: ¡Nunca volverá a procrastinar! La persona debido a las molestias que pasó al procrastinar decide no volver a hacerlo, se hace promesas así mismas que luego se le será difíciles de cumplir, y poco a poco esta conducta empieza a consumir todas sus esperanzas de que algún día pueda salir de ella.

2.2.1.4. Teorías la procrastinación académica

Busko (citado en Álvarez, 2010) se basó en el enfoque conductual y el enfoque cognitivo para la elaboración de la escala de procrastinación académica:

a) Teoría conductual:

Según Skinner (1977, citado en Álvarez, 2010), una conducta es mantenida debido al reforzamiento que se produce, por lo tanto, la conducta se seguirá presentando por los resultados alcanzados; en consecuencia, se entiende que la conducta procrastinadora se mantiene dado que anteriormente se obtuvo éxito. También en este enfoque resalta que la procrastinación es postergar una actividad que parece poco atractiva para el sujeto, cambiando por otra que le permite tener un premio o satisfacción prontamente.

La procrastinación persiste en los sujetos que anteriormente han tenido éxito al realizar esta conducta, y está más presente si se da desde que la persona es un infante dado que en esta etapa aprende a postergar actividades a largo plazo debido a que busca premios inmediatos, y a través de los años esta conducta se fortalece (Álvarez, 2010).

b) Teoría Cognitiva

El enfoque cognitivo de Wolters (2003, como se citó en Atalaya y García, 2019), indica la presencia de un proceso de información disfuncional en la persona procrastinadora, por lo tanto, frente a tareas específicas se generan pensamientos automáticos, que valoran la situación y hacen que el individuo actúe o no, este tipo de pensamientos generalmente se basan en sentirse incapacitado, o con miedos por sentirse rechazados por los de su alrededor.

c) Teoría Cognitivo conductual

Ellis y Knaus (Citados en Álvarez, 2010) describen el origen del por qué las personas procrastinarían, refiriendo ocurre debido a que el individuo tiene un pensamiento distorsionado referente al trabajo que involucra el acabar un quehacer en un tiempo determinado (creencia irracional) generando temor en él.

Los mismos autores plantean que la persona se traza objetivos poco realistas lo que le induce al fracaso, y en el intento de aplacar los efectos negativos e irracionales, retrasa empezar la tarea hasta que le es imposible cumplirla apropiadamente.

Ellis y Knaus (Citados en Córdova, 2018) sostienen la presencia de tres actitudes que predisponen a procrastinar:

- La autolimitación, este aspecto refiere que la persona se siente minusválida y presente pensamientos de autocritica, basándose en la autodevaluación de sus conductas de postergación anteriormente realizadas, intensificando sus sentimientos de ansiedad y depresión, creando una mayor tendencia a procrastinar.
- La poca tolerancia a la frustración, esto indica que el individuo no posee la capacidad de ser tolerante al mínimo disgusto, contratiempo o retraso que se le presente para cumplir lo que desea. No soporta sentimientos o incidentes desagradables, generando en consecuencia elegir el aplazamiento de su actividad prevista.
- La tercera causante de procrastinar es la hostilidad, concepto respaldado por la orientación psicodinámica, refiriendo a esta conducta como una acción en contra de personas representativas (padres, profesores, amigos, entre otros), esto puede darse de modo subconsciente o inconsciente, por lo tanto, la hostilidad es una revelación de emociones procedente de un reclamo irrazonable contra todas las personas que están involucradas con la tarea que se retrasa.

2.2.1.5. Características psicológicas

Existen ciertas particularidades que caracterizan a las personas propensas a presentar la conducta de procrastinar, debido a cambios en su conducta y cognición que experimentan frente al inicio de la resolución de la tarea y son (Knaus, 2002):

- Creencias irracionales: estas son originadas a medida que la persona va formando una devaluada autoimagen y autoconcepto, conllevando sentimientos de

incapacidad para poder empezar y terminar una tarea. Asimismo, puede percibir a las exigencias de la sociedad como excesivas generando en ella ideas de no poder cumplir con ellas.

- Ansiedad y catastrofismo: a la persona le resulta difícil tomar una decisión conveniente y buscar procesos que garanticen el logro de una tarea, conllevándola a presentar sentimientos negativos, en consecuencia, se siente saturada y sin expectativas de conseguir éxito.
- Perfeccionismo y miedo al fracaso: las personas para prevenir algún fracaso posponen una actividad y justifican este hecho por la falta de tiempo, sus justificaciones dadas son porque siente un miedo real hacia ello, debido a que buscan la perfección y se autoexigen, además de trazarse objetivos poco ajustados a la realidad.
- Rabia e Impaciencia: esto caracteriza a los sujetos que buscan la perfección, y cuando se les presenta alguna dificultad para consumir con sus proyectos trazados, se expresan agresivamente. Estableciendo el ciclo donde la persona tiene comportamientos rebeldes que agravan su realidad.

2.2.1.6. Factores de la procrastinación académica

a) Autorregulación académica

La autorregulación académica es el proceso activo por el cual un estudiante logra establecer sus prioridades en el aprendizaje y a lo largo de este, trata de tener conocimiento, control y regulación de los procesos mentales, al igual que la motivación y acciones para alcanzarlas (Domínguez, Villegas, y Centeno, 2014).

Este factor permite que la persona naturalmente tenga disponibilidad para cumplir con sus tareas, debido a la organización de su tiempo que crea de forma anticipada (Álvarez, 2010).

b) Postergación de actividades

La postergación de actividades es el proceso de adaptación donde la persona regula su conducta académica, por lo que aplaza la realización de actividades que debería hacer de manera inmediata a un tiempo de mediano a largo plazo, y termina realizándola a la última hora, experimentando síntomas ansiosos y/o acudiendo a justificarse para no sentirse culpable (Domínguez, Villegas, y Centeno, 2014).

La postergación de actividades de acuerdo a Busko (citado en Álvarez, 2010) se puede clasificar en dos tipos:

- Los diligentes: estas personas trabajan mejor bajo la presión, dado esto, el postergar sus actividades se vuelve un método para desarrollar su potencial al máximo.
- Los evitativos: estas personas justifican el postergar tareas académicas por priorizar otras acciones placenteras, y refieren que esta evitación de hacer la tarea fue por haberse olvidado.

2.2.1.7. Tipos de Procrastinadores

Según Ferrari (Citado en Guzmán, 2013) identifica tres tipos de personas que procrastinan:

- a) Procrastinador tipo arousal: La persona se caracteriza por presentar extroversión y exploración de sensaciones, estar en riesgo de fracasar hace que se sienta estimulado, consecuentemente estas personas manifiestan que trabajan mejor bajo

presión, y postergan tareas por ser forzados a trabajar contrarreloj, esta sensación les exige a esforzarse más para conseguir culminarlas.

- b) Procrastinador tipo evitativo: Describe a este tipo de personas procrastinadoras como aquellas que no son capaces de enfrentar la tarea, los motivos pueden ser porque la persona tiene la percepción de la tarea como aversiva es decir como difícil, pesada o aburrida, o también tiene temor al fracaso al momento de intentar realizarla, esto último esconde miedo de la persona a enfrentar sus limitaciones.
- c) Procrastinador tipo decisional: se refiere cuando el sujeto conscientemente retrasa el decidir qué hará, dado que esta situación implica de mucha actividad como la búsqueda de información sobre un tema, evitar una elección riesgosa, y tener una alta confianza en su decisión.

Para Ferrari, Johnson y Mccown (1995), los estudiantes procrastinan por lo difícil que ven el seguir un horario, perciben como dificultosa una tarea y no saben tener control de su tiempo, esto los vuelve renuentes a cumplir a tiempo con sus responsabilidades, esperando a la última hora para completarlas, igualmente, se preocupan por actividades extras y posponen las actividades de su formación estudiantil. Todo esto se vuelve repetitivo generando en ellos este hábito, afectando el desarrollo óptimo de su proceso de formación.

2.2.2. Ansiedad rasgo

2.2.2.1. Definición:

La ansiedad se refleja en la persona sintiéndose desconfiada, insegura o con presión, sentimientos surgidos a causa de acontecimientos amenazantes ya sea esta condición amenazadora determinada de forma real o imaginaria. (Papalia y Wendkos, 2001)

La ansiedad abarca tanto al aspecto cognitivo como fisiológico, se puede originar tanto por un estímulo externo y/o interno del ser humano, dentro de estos se puede encontrar situaciones, ideas, pensamientos, alguna imagen que considere riesgosa, etc. (Sierra, Ortega, y Zubeidat, 2003)

Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1974) precisan a la ansiedad rasgo como una predisposición ansiosa constante, identificando a la persona por tener una percepción de situaciones como amenazantes durante un tiempo determinado.

Ansiedad rasgo y juventud

La ansiedad como rasgo, hace que las personas vivencien de forma distinta situaciones iguales o diferentes (Endler, 1975), en el caso de los jóvenes ocurre lo mismo, y es por eso que su organismo genera una respuesta frente a un estímulo determinado y en consecuencia se da la activación del sistema nervioso (Bobes, 2001). Sin embargo, los jóvenes en esta etapa de la vida atraviesan un proceso de transición de ser un adolescente a ser un adulto, presentando una evolución tanto en el aspecto físico, psicológico como social (Chapi, 2012), motivos por los cuales la mayor parte de ellos presentan ansiedad constante, reflejada a su rendimiento académico bajo y al fracaso universitario.

Bassas y Tomás (1996, citados en Chapi, 2012) mencionan algunos síntomas característicos de la ansiedad en los jóvenes:

- Excesiva preocupación por el aspecto personal
- Excesiva preocupación al efectuar sus quehaceres
- Miedo a desenvolverse en entornos que no son privados o entornos nuevos
- Sentir tensión corporal

- Sentir cansancio y falta de energía
- Problemas para mantener la concentración
- Estado irritable
- Problemas de sueño
- Sudoración como síntoma fisiológico

2.2.2.2. Componentes de la ansiedad

Otero (2014) menciona los diferentes componentes de la ansiedad:

Componente cognitivo: este componente hace que la persona vea situaciones como amenazadoras anticipadamente y su pensamiento automático se enfoca en lo negativo. Frente a estas situaciones se muestra preocupada, manifiesta dificultad para tomar decisiones, teme a que los de su alrededor noten sus debilidades, presenta problemas para controlarse y/o dificultad para mantener la concentración, siendo esto efecto de su mente o reacción de su cuerpo.

Componente fisiológico: es la alteración biológica que acompaña a la experiencia ansiosa y se caracteriza porque activa los diferentes centros nerviosos, especialmente el sistema nervioso autónomo, implicando cambios en los vasos sanguíneos y de respiración. Esto a su vez se puede ver reflejado a través de sudor, tensión en los músculos, palpitaciones, ritmo cardíaco acelerado, temblor del cuerpo, dificultad respiratoria, malestar gástrico, sequedad en la boca dificultad al tragar, dolor de cabeza, mareos, náuseas y escalofríos.

Componente motor conductual: se observa en el actuar de la persona, se puede registrar como inhibida, o presentar una sobre activación motriz y de escape, presentar

comportamientos defensivos, o que buscan seguridad, ser sumisa, o evitativa, tendencia a reaccionar agresivamente, etc.

2.2.2.3. Manifestaciones de la Ansiedad

De acuerdo a Neyra (2011) la ansiedad alcanza a manifestarse en diferentes planos, como:

Síntomas cognitivos:

- Sentirse preocupado
- Ideas negativas
- Anticipación del riesgo
- Problemas al centrar la atención

Síntomas afectivos:

- Estado irritable en ocasiones
- Temor y miedo a que ocurra alguna tragedia

Síntomas fisiológicos:

- Síntomas cardiovasculares: Palpitaciones, taquicardias, pulso rápido, tensión arterial elevada.
- Síntomas respiratorios: Sentir sofocación, ahogo, respirar agitadamente, presión del tórax.
- Síntomas digestivos: Vomitar, náuseas, diarreas, malestar digestivo.
- Síntomas genitourinarios: Micciones con frecuencia, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia.

- Síntomas neuromusculares: Tensión motriz, estremecimiento del cuerpo, hormigueos, dolor de cabeza tensional, agotamiento en exceso, dolores en los músculos, inquietud e intranquilidad.
- Síntomas neurovegetativos: sudar excesivamente, sentir seca boca, marearse y lipotímial.

Síntomas Motores:

- Conducta hiperactiva
- Paralización motriz
- Su movimiento es repetitivo, torpe y desorganizado.
- Tartamudear y dificultad en la expresión oral

Síntomas conductuales.

- Estado de alarma o hipervigilancia
- Bloquearse
- Conductas impulsivas
- Dificultad para mantenerse inactivo
- Dificultad para relacionarse en su círculo social
- Conductas evitativas

2.2.2.4. Modelo Teórico de Ansiedad Estado - Rasgo

La teoría de Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1970), es propuesta para determinar la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, basándose en la percepción y la evaluación del estímulo como amenaza:

- Ansiedad rasgo como una tendencia marcada a percibir las situaciones, cualesquiera que estas sean, como amenazadoras.
- Ansiedad estado como la susceptibilidad transitoria a presentar reacciones emocionales sólo en determinadas situaciones específicas.

Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1970) explican que la presencia de situaciones consideradas como dañinas hacen que la persona se sienta preocupada y teme a estas situaciones, incluso percibe cambios en el aspecto fisiológico y conductual; de igual forma, una secuencia de eventos de tensión ocasiona conductas orientadas a la evitación de aquellos estímulos mediante defensas psicológicas de evaluación cognoscitiva, originando así la ansiedad rasgo.

Otero (2014) refiere que es diferente “ser ansioso” que “estar ansioso”, si existe una relación entre tener ambas descripciones, sin embargo, se diferencia, el primero concuerda con el rasgo de ansiedad es decir se puede hablar de una “personalidad ansiosa”, mientras que el segundo se refiere al estado de ansiedad al que puede entrar la persona debido a una particular situación ansiógena, presentando una “afección ansiosa”.

Endler y Kocovski (2001) estudiaron acerca de las situaciones que podrían generar que la persona responda con ansiedad, proponiendo cuatro tipos de situaciones: las que surgen al estar en un círculo social, las que involucran estar en una situación de riesgo físico, situaciones ambiguas y otras rutinarias, esta última dependerá de las características de rasgos de ansiedad de la persona

2.2.3. Marco conceptual

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Es la acción de evitar, de prometer realizar más tarde las tareas académicas, de excusarse o justificar los retrasos y evitar la culpa frente a las responsabilidades (Busko, citado por Álvarez, 2010).

ANSIEDAD RASGO

Respuesta ansiosa constante, identificando a la persona por tener la predisposición de percibir a distintas situaciones como circunstancias amenazadoras (Spielberger, Gorsuch, y Lushene, 1970).

CAPITULO III: RESULTADOS

TABLA 2

Niveles de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

Niveles	N	%
Bajo	23	23%
Medio	51	50%
Alto	28	27%
Total	102	100%

Nota: Datos alcanzados mediante la aplicación del instrumento EPA.

El 27% de los participantes se ubican en el nivel alto de procrastinación académica.

TABLA 3

Niveles de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de

Trujillo

Niveles	N	%
Bajo	17	17%
Medio	40	39%
Alto	45	44%
Total	102	100%

Nota: Datos alcanzados mediante la aplicación de la Escala A- Rasgo del Inventario IDARE.

El 44% de los participantes presentan un nivel alto de ansiedad rasgo.

TABLA 4

Correlación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

	Procrastinación (r)	Sig. (p)
Ansiedad rasgo	.557	.000**

Nota: ** $p < 0.01$: altamente significativo.

Se muestra la correlación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo, en donde la prueba de correlación de Pearson arroja un índice de correlación de .557 altamente significativa, con un tamaño de efecto de magnitud grande entre ambas variables.

TABLA 5

Correlación entre el indicador Autorregulación académica de la procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

	Autorregulación (r)	Sig. (p)
Ansiedad rasgo	.508	.000**

Nota: **p<0.01: altamente significativo

Se observa que existe correlación altamente significativa entre ansiedad rasgo y el indicador autorregulación de procrastinación académica, con un tamaño de efecto de magnitud grande.

TABLA 6

Correlación entre el indicador Postergación de actividades de la procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

	Postergación (rho)	Sig. (p)
Ansiedad rasgo	.410	.000**

Nota: **p<0.01: altamente significativo

Se observa que existe correlación altamente significativa entre ansiedad rasgo y el indicador postergación de actividades de procrastinación académica, con un tamaño de efecto de magnitud mediana.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

Conforme con los resultados alcanzados, el primer objetivo específico de la presente investigación buscó identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, hallando en el 27% de los participantes un nivel alto de procrastinación académica. Este resultado cuenta con similitud con lo obtenido por Mestanza (2019), quien encontró que el 20.93% de los participantes se ubican en un nivel alto de procrastinación, se entiende que aquellos universitarios que presentan estos niveles, realizan de manera constante y continua la dilación de actividades académicas.

Como segundo objetivo específico se pretendió identificar el nivel de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se halló que el 44% de los participantes se ubican en un nivel alto de ansiedad rasgo, se infiere que este porcentaje de estudiantes evaluados se caracterizan por la predisposición de reaccionar de manera ansiosa a distintas situaciones. Contrastando con la investigación de Mestanza (2019) quién identificó que el 22.67 % de su muestra presentaban ansiedad como rasgo se puede determinar que la presente investigación halló un mayor porcentaje de esta variable en la población estudiada.

Continuando con el análisis de resultados, se acepta la hipótesis general que dice: Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, conforme a los resultados obtenidos por medio de la prueba de correlación de Pearson, existe un grado alto de correlación entre ambas variables, con un índice de correlación de .557.

Dado lo anterior se deduce que la conducta de procrastinación académica en los estudiantes participantes, que consiste en el aplazamiento de actividades o

responsabilidades universitarias, se asocia con la presencia de ansiedad como rasgo donde el sujeto tiene la disposición constante de percibir las situaciones como amenazantes.

Esto se corrobora con lo manifestado por Álvarez (2010), quien propone según el enfoque cognitivo conductual, que las personas procrastinan debido a que tienen creencias irracionales sobre el trabajo que se tiene que seguir para la realización de una tarea dentro del tiempo adecuado, y esto le genera temor.

De igual manera se puede identificar que el procrastinar es un acto donde se puede distinguir tipos de procrastinadores y donde sus características pueden estar relacionadas a particularidades de la ansiedad rasgo, como el tipo de procrastinador evitativo, este tipo de personas no son capaces de enfrentar la tarea, porque tienen la percepción de que la tarea es aversiva, es decir la ven difícil, pesada o aburrida, o también tiene temor al fracaso al momento de intentar realizarla, esto último esconde el miedo de la persona a enfrentar sus limitaciones, donde la ansiedad como rasgo impulsa a mantener este tipo de reacciones.

Según Otero (2014), el componente cognitivo de la ansiedad hace que la persona vea situaciones como amenazadoras anticipadamente y que su pensamiento automático se enfoque en lo negativo, frente a estas situaciones se muestra preocupada, manifiesta dificultad para tomar decisiones, teme a que los de su alrededor noten sus debilidades, presenta problemas para controlarse y/o dificultad para mantener la concentración, siendo esto efecto de su mente o reacción de su cuerpo.

Adicionalmente Knaus (2002) menciona la ansiedad y el catastrofismo como características psicológicas y de personalidad de una persona que procrastina, refiriendo

que, a esta persona le resulta difícil tomar una decisión conveniente y buscar procesos que garanticen el logro de una tarea, conllevándola a presentar sentimientos negativos, en consecuencia, se siente saturada y sin expectativas de alcanzar el éxito.

Los puntos expuestos anteriormente, brindan la idea de cómo la presencia de ansiedad como rasgo caracteriza a la persona de conductas ansiosas y como estas pueden intervenir en el proceso y cumplimiento de sus responsabilidades tanto académicas como personales.

Los resultados de la investigación presentada son similares a otras investigaciones, donde se puede observar la relación que existe entre las variables de procrastinación y ansiedad rasgo, como los resultados encontrados en la investigación de Pardo, Perilla, y Salinas (2014), que reflejan una correlación directa entre la variable de ansiedad-rasgo y de procrastinación académica con un índice de (0.239), esto señala a la ansiedad rasgo como predictor de procrastinación, dado que consideran que el evitar realizar un labor académico podría reducir el malestar a consecuencia de la percepción del mismo.

Coincide también con Chávez (2015) donde los resultados de su investigación detectaron una asociación positiva y significativa entre las tres escalas evaluadas de procrastinación (Inventario de Procrastinación para Adultos, la Escala de Procrastinación General, el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones) y ansiedad rasgo con coeficientes de (.47**; .48**, .57**), demostrando así que las personas con ansiedad rasgo tienen mayor tendencia a dilatar el cumplimiento de sus actividades.

De igual forma Escobar y Corzo (2018) en su investigación con las variables procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad, determinaron

que existe una correlación positiva entre las variables de procrastinación académica y ansiedad rasgo con un coeficiente de 0,417 ($p=0,00$), concluyendo que el presentar ansiedad como rasgo se relaciona con la dilación académica, debido a que influye de forma negativa en el proceso académico de los estudiantes.

También se encuentra proximidad con la investigación de Shan et al. (2016) quienes detectaron una correlación positiva entre la variable de procrastinación general y ansiedad rasgo con un coeficiente de (0.34); y la de Mestanza (2019) donde se detectó una asociación altamente significativa entre las variables procrastinación académica y ansiedad rasgo (0.40), ambos estudios corroboran que esta conducta disfuncional de postergar las actividades se da por la predisposición de padecer de síntomas ansiosos.

Con respecto a la hipótesis específica, se acepta que: Existe relación entre los indicadores de la procrastinación académica (Autorregulación académica y postergación de actividades) y la ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Al analizar el indicador autorregulación académica de la procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, la prueba de correlación de Pearson arroja un coeficiente de correlación de .508, lo que indica que existe un grado alto de correlación.

Dado lo anterior se entiende que la dificultad para tener el control y regulación de cogniciones y motivaciones que permiten el establecimiento y organización de actividades universitarias en los estudiantes participantes, se relaciona con la presencia de rasgos ansiosos.

Esto concuerda con Domínguez, Villegas, y Centeno (2014) quienes manifiestan que la autorregulación académica es un proceso activo a través del cual la persona que estudia logra establecer sus prioridades en el aprendizaje y a lo largo de este, trata de tener conocimiento, control y regulación de sus procesos mentales, al igual que la motivación y acciones para alcanzarlas.

Se puede relacionar que lo anterior mencionado es influenciado por el rasgo de ansiedad que según la teoría de Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1974) es una respuesta ansiosa que se da constantemente, identificando a la persona por tener la predisposición de percepción de situaciones como amenazantes durante un tiempo determinado, por lo tanto, la persona que presenta estas percepciones, ve limitada su capacidad para organizarse y realizar sus actividades académicas durante el tiempo determinado.

El indicador de autorregulación académica es un determinante para la conducta procrastinadora, y se puede observar en el ciclo de la procrastinación que presenta Guzmán (2013), desde el paso n°1 hasta el paso n°4: “Esta vez empezaré con tiempo”, “Tengo que empezar pronto”, “¿Qué pasa si no empiezo?” y “Todavía tengo tiempo”, donde se observa la dificultad de la persona para poder decidir iniciar con su actividad académica debido a una desorganización de tiempo.

Esto también se puede ver influenciado por los componentes cognitivo y motor conductual de la ansiedad que según Otero (2014), hace que la persona tenga pensamientos automáticos enfocándose en lo negativo, manifieste dificultad para tomar decisiones, temor a que los de su alrededor noten sus debilidades, y presente problemas para controlarse y/o dificultad para mantener la concentración.

De acuerdo con esta primera parte de la hipótesis específica se encuentra que los datos hallados cuentan con similitud de resultados con otras investigaciones como la de García y Pérez (2018), quienes encontraron una relación leve pero significativa entre la autorregulación y ansiedad rasgo con un coeficiente de (0,323), concluyendo que la presencia de ansiedad como rasgo es influyente en el proceso activo del establecimiento de prioridades académicas.

Igualmente, los resultados de la investigación de Chávez (2015), quién evaluó la relación entre toma de decisiones de la variable procrastinación y la variable ansiedad-rasgo, detectando una asociación altamente significativa entre ambas, corroborando así que este proceso mental de decidir, el cual se relaciona con la autorregulación académica, se ve afectado si se evidencia características ansiosas en la persona.

Respecto al análisis de la relación entre el indicador postergación de actividades de la procrastinación académica y la ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra un grado de correlación media entre ambas, en donde la prueba de correlación de Spearman arroja un coeficiente de correlación de .410.

Dado lo anterior, se deduce que el no realizar las actividades universitarias a tiempo y posponerlas constantemente para culminarlas a última hora, o a veces no la logran culminar, se relaciona con la presencia de rasgos ansiosos en los estudiantes participantes.

Esto refiere que la persona aplaza la realización de actividades que debería hacer de manera inmediata, a un tiempo de mediano a largo plazo, y termina realizándola a última hora, experimentando síntomas ansiosos y/o acudiendo a justificarse para no sentirse

culpable (Domínguez, Villegas, y Centeno, 2014), estos síntomas ansiosos son constantes cuando la persona presenta ansiedad rasgo y experimentarlos podrían ser causantes para no poder iniciar o continuar la actividad académica.

Dentro de estos síntomas según Neyra (2011) se pueden manifestar: síntomas cognitivos (sentirse preocupado, ideas negativas, problemas para centrar la atención); síntomas afectivos (estado irritable, temor y miedo); síntomas fisiológicos (palpitaciones, respiración agitada, dolores de cabeza, mareos, náuseas, sudoración, dolores de cuerpo, etc.); síntomas motores (conducta hiperactiva, movimiento torpe dificultad en la expresión oral) y síntomas conductuales (estado de alarma o hipervigilancia, bloquearse, conductas impulsivas, dificultad para relacionarse en su círculo social y conductas evitativas).

Según Busko (1998, citado en Álvarez, 2010) existen tipos de personas que postergan las actividades, uno de ellos son los evitativos: estas personas justifican el postergar tareas académicas por priorizar otras acciones placenteras, y refieren que esta evitación de hacer la tarea fue por haberse olvidado. En este tipo de procrastinador, su conducta se da en una forma de escape de las responsabilidades para reemplazarlas por las cuales la persona se siente más cómodo, y esto es también una característica de la persona con ansiedad rasgo debido a que se siente amenazada por la situación, y evade buscando su seguridad y/o su comodidad en ambientes y/o situaciones que ella considere estables (Spielberger, Gorsuch, y Lushene, 1970).

Lo anterior se muestra en el componente motor conductual de la ansiedad que según Otero (2014) la persona puede optar por una conducta inhibida, o por presentar una sobre activación motriz y de escape, comportamientos defensivos, o que buscan seguridad, ser

sumisa, o evitativa, tendencia a reaccionar agresivamente, etc., lo que no le beneficiaría para el desarrollo de sus actividades académicas.

También la postergación de actividades ocurre por una serie de miedos y temores como lo refiere Lozano y Bonora (2015) los cuales pueden ser: a la imperfección, a lo desconocido, a tomar decisiones equivocadas, etc.; estos miedos y temores se pueden presentar más aún si la persona posee rasgos de personalidad ansiosa.

Finalmente, Mestanza (2019) concuerda con lo hallado en la presente, dado que en su investigación halló una correlación de tipo leve pero significativa entre el indicador postergar las tareas y ansiedad rasgo, con un coeficiente de (0.28), asociación que indica que la predisposición de la persona con rasgos ansiosos la conlleva a retrasar la realización de las actividades académicas.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se identificó un nivel alto de Procrastinación académica con un porcentaje de 27% de 102 participantes.
- Se encontró un nivel alto de Ansiedad rasgo como el más predominante, con un porcentaje de 44% de 102 participantes.
- Se halló un grado alto de relación entre las variables procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, con un coeficiente de correlación de .557.
- Existe un grado alto de relación entre el indicador autorregulación académica de la procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, con un coeficiente de correlación de .508.
- Existe un grado alto de relación entre el indicador postergación de actividades de la procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, con un coeficiente de correlación de .410.

5.2. Recomendaciones

- Brindar a los estudiantes con niveles medios y altos de procrastinación académica un taller bajo un enfoque cognitivo conductual para que tengan conocimiento de esta conducta negativa que se está evidenciando actualmente para poder reconocer como pueden planificar, usar su tiempo, y ejecutar sus actividades universitarias.
- Brindar asesoría a los estudiantes con niveles medios y altos de ansiedad rasgo bajo un enfoque cognitivo conductual para poder orientarlos y aconsejarlos a cómo manejar sus características o síntomas presentes.
- Se recomienda la difusión de estos resultados a la población que participó en la investigación, así como a la plana docente y directivos de la escuela universitaria, con el propósito de tener conocimiento de la realidad de sus estudiantes y puedan organizar un plan para contrarrestar el nivel elevado de conducta procrastinadora y un adecuado manejo de rasgos ansiosos.
- Continuar con investigaciones que consideren a las variables estudiadas, de tal manera que se amplíe el conocimiento sobre las mismas.

CAPÍTULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS

7.1. REFERENCIAS

- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. *Persona, 13*, 159-177.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología, 2*, 85-94.
- Araceli, S., Perea, P., & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en estudiantes de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana, 16* (1), 15-20.
- Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. Revista de investigación de psicología. Facultad de Psicología UNMSM.
- Bobes, J. (2001). *Trastornos de ansiedad y trastornos depresivos*. Barcelona: Masson.
- Boix, L. (11 de junio de 2016). 300 millones de personas padecen de ansiedad en el mundo. *el telégrafo*. Recuperado de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/4/300-millones-de-personas-padecen-de-ansiedad-en-el-mundo>
- Caballo, V. (2007). *Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos. Trastornos de ansiedad, sexuales, afectivos y psicóticos* (Vol. 1.). Ed. Siglo XXI. Madrid - España
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación, III* (2), 95-108.

- Chapi, J. (2012). *Satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Lima*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Chávez, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Domínguez, A., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 293-304.
- Endler, N., & Kocovski, N. (2001). State and trait anxiety revisited of Anxiety Disorders. *Journal*, 231-245.
- Endler, N.S. (1975). *A person-situation interaction model for anxiety*. En Spielberger, C.A. y Sarason, I.G. (Eds): *Stress and Anxiety* (Vol. 1). Washington, D.C: Hemisphere Publishing.
- Erikson, E. (1992). *Identidad, juventud y crisis*. Madrid: Taurus
- Escobar, A. y Corzo, L. (2018). *Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias*. (Tesis de magister). Universidad Nacional abierta y a distancia Colombia.

- Ferrari J., Johnson J., y Mccown W, G. (1995). *Procrastination and taskavoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- García S., y Pérez G., (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. (Tesis de maestría). Universidad Católica de Trujillo
Benedicto XVI.
- Guarino, L., Gavidia, I., Antor, M. y Caballero, H. (2000). Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*, 8, 57-71.
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación Una mirada clínica*. (Tesis de maestría). Barcelona
- Knaus, B. (2002). The procrastination workbook. *New Harbinger*, 21.
- Lozano, J. & Bonora, F. (2015). *Procrastinación ¿y si lo haces ya? No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy*. Madrid: Fundación Confemetal
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la Procrastinación Académica y Ansiedad-Rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Cayetano Heredia, Lima.
- Marquina, R., Gómez, L., Salas, C., Santibáñez, S., & Rumiche, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima metropolitana. *Revista peruana de obstetricia y enfermería*, 12(1).
- Mestanza, E. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo*”. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Trujillo.

- Neyra, N. (2011). *Propuesta de un programa de intervención para disminuir la ansiedad y depresión en mujeres víctimas de violencia familiar en una institución estatal de Chiclayo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Particular de Chiclayo, Perú.
- Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 63-78.
- Papalia, D., & Wendkos, S. (2001). *Desarrollo humano*. Santafé de Bogotá: McGraw Hill.
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 31-44.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Redacción BBC News Mundo (27 de agosto de 2018). La amígdala de la procrastinación: por qué hay gente que pierde el tiempo más que otra antes de emprender una tarea. *BBC News Mundo*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45321582>
- Redacción Sociedad (22 de Julio de 2014). En la actualidad, los jóvenes experimentan cada vez más ansiedad. *El Comercio*. Recuperado de <https://www.elcomercio.com/tendencias/actualidad-jovenes-experimentan-mas-ansiedad.html>
- Sánchez, A. (2010). *Procrastinación académica: un problema en la vida*. Obtenido de http://www.academia.edu/5030679/Procrastinaci%C3%B3n_acad%C3%A9mica_u
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Visión Universitaria.

- Shan, H.-B., Zhang, L.-Y., Wei, M., Xin, Y.-J., Quan, S.-A., & Li, Y. (2016). Mediating effect of self-control on relationship between procrastination and anxiety in college students. *Chinese Mental Health Journal*, 30(8), 624–628.
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, III (1), 10-59.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1974). *STAI, cuestionario de ansiedad estado - rasgo*. California: TEA ediciones.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *American Psychological Association*, 33(1), 65-94.

7.2. ANEXOS

Anexo 1

Tabla 7

Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov de las puntuaciones de la Escala A-Rasgo del Inventario de Autoevaluación de Ansiedad Rasgo – Estado IDARE en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

	Z de K – S	Sig. (p)
Ansiedad Rasgo	0,074	0,192

Nota: $p > 0.05$: se cumple la normalidad

En las puntuaciones obtenidas de la aplicación del Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE) se obtuvo que el factor ansiedad rasgo posee una distribución normal, determinándose para la realización del análisis correlacional la utilización la prueba de correlación de Pearson.

Anexo 2

Tabla 8

Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov de las puntuaciones de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

	Z de K – S	Sig. (p)
Postergación	0,146	0,000*
Autorregulación	0,058	0,200
Procrastinación general	0,065	0,200

Nota: $p > 0.05$: se cumple la normalidad

* $p < 0.05$: no se cumple la normalidad

En la Escala de Procrastinación Académica se encontró distribución normal en el factor Autorregulación y Procrastinación general, procediendo para el análisis de correlación la prueba de Pearson; mientras que el factor Postergación no cumple con la normalidad, utilizando la prueba de Spearman para correlacionarla con Ansiedad Rasgo.

Anexo 3

Prueba piloto de la Escala A- Rasgo del Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

Tabla 09

Estadístico de consistencia interna de la Escala A- Rasgo del Inventario de Autoevaluación de Ansiedad Rasgo – Estado IDARE

Alfa de Cronbach	N de ítems
0,922	20

La Tabla 09 muestra que el coeficiente Alfa de Cronbach para el análisis de confiabilidad de la encuesta es de **0.922**, es decir su nivel de confiabilidad es muy aceptable.

Tabla 10

Estadísticos de consistencia interna de la Escala A- Rasgo del Inventario de Autoevaluación de Ansiedad Rasgo – Estado IDARE si se suprime un ítem

	Correlación ítem test corregida	Alfa de Cronbach si el ítem se suprime
It001	,848	,913
It002	,766	,916
It003	,753	,915
It004	,298	,925
It005	,642	,918
It006	,394	,922
It007	,090	,928
It008	,594	,918
It009	,552	,919
It010	,309	,924
It011	,513	,920
It012	,857	,912
It013	,783	,914
It014	,368	,923
It015	,600	,918
It016	,615	,918
It017	,524	,920
It018	,873	,912
It019	,728	,916
It020	,698	,917

Fuente: Datos procesados en SPSS 23

En la Tabla 10 se observa el Alfa de Cronbach para cada uno de los Ítem si uno de ellos es eliminado con el objetivo de mejorar el coeficiente de alfa de Cronbach de la tabla 09, y se evidencia que el coeficiente tiene algunos cambios, pero no significativos; por tanto, se recomienda trabajar con la totalidad de los ítems propuestos.

Anexo 4

Prueba piloto de la Escala de Procrastinación Académica

Tabla 11

Estadístico de consistencia interna de la Escala de Procrastinación Académica

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de ítems
0,799	12

En la Tabla 11 se muestra que el coeficiente Alfa de Cronbach para el análisis de consistencia interna adopta un valor de **0.799** indicando que es aceptable.

Tabla 12

Estadísticos de consistencia interna de la Escala de Procrastinación Académica si se suprime un ítem

	Correlación ítem test corregida	Alfa de Cronbach si el ítem se suprime
It001	,529	,776
It002	,293	,799
It003	,560	,775
It004	,394	,789
It005	,626	,772
It006	,260	,800
It007	,385	,790
It008	,635	,770
It009	,680	,759
It010	,654	,765
It011	,751	,750
It012	,211	,795

En la Tabla 12 se observa el Alfa de Cronbach para cada uno de los Ítem si uno de ellos es eliminado con el objetivo de mejorar el coeficiente de alfa de Cronbach de la tabla 09, y se evidencia que el coeficiente tiene algunos cambios, pero no significativos; por tanto, se recomienda trabajar con la totalidad de los ítems propuestos.

Anexo 3: Escala A- Rasgo del Inventario de Autoevaluación de Ansiedad Rasgo –

Estado IDARE

Edad:

Sexo:

Gracias por responder, los resultados de las preguntas son confidenciales

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente generalmente, habitualmente.

N°	VIVENCIAS	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
1	Me siento bien	1	2	3	4
2	Me canso rápidamente	1	2	3	4
3	Siento ganas de llorar	1	2	3	4
4	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
5	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
6	Me siento descansado(a)	1	2	3	4
7	Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”	1	2	3	4
8	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
9	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
10	Soy feliz	1	2	3	4
11	Tomo las cosas muy a pecho	1	2	3	4
12	Me falta confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4
13	Me siento seguro(a)	1	2	3	4
14	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	1	2	3	4
15	Me siento melancólico(a)	1	2	3	4
16	Me siento satisfecho(a)	1	2	3	4
17	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	1	2	3	4
18	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
19	Soy una persona estable	1	2	3	4
20	Cuando pienso en mis preocupaciones me pongo tenso(a) y alterado(a)	1	2	3	4

Anexo 4: Escala de Procrastinación Académica

EPA

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

N = Nunca **CN = Casi Nunca** **AV = A veces** **CS = Casi siempre** **S= Siempre**

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

Anexo 5

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Yo, _____ con N° de DNI:

_____ acepto participar voluntariamente en la investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.”, realizada por la estudiante de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, Hanney Cubas Vilchez. He sido informado sobre la naturaleza y los propósitos de la investigación y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

Firma