



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

**“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD
EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
PSICOLOGIA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
LIMA NORTE. 2018”**

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología.

Autor:

Maily Yuriko Castillo Palma

Asesor:

Mg. María del Rosario Salazar Farfán

Lima - Perú

2019

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor María del Rosario Salazar Farfán, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de Psicología, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de la estudiante:

- *Maily Yuriko Castillo Palma*

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Norte*. para aspirar al título profesional de: Licenciada en Psicología por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

Mg. María del Rosario Salazar Farfán
Asesor

ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis de los estudiantes: *Maily Yuriko Castillo Palma*, para aspirar al título profesional con la tesis denominada: *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Norte*.

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

Aprobación por unanimidad

Aprobación por mayoría

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

Mg. Karim Elisa Talledo Sánchez
Jurado

Mg. Johnny Erick Enciso Ríos
Jurado

Mg. Mauro Héctor Cerón Salazar
Jurado

DEDICATORIA

A Dios, Adela y Vicenta.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a mi madre, Adela, eres el pilar y sustento de nuestra familia, tu apoyo incondicional me sostuvo a lo largo de estos años y me dio el coraje de enfrentar nuevos retos y cumplir metas, gracias.

De la misma forma, a Vicenta, mi Tita, quien veló mi sueño desde pequeña y me dio todo su amor, gracias por confiar en tu nieta.

Rocío y Martín, ustedes me demuestran que no hay nada que no se pueda cumplir, que todo lo que se hace con esfuerzo se logra, me enseñan a luchar por mis sueños y sé que cuento con ustedes. Gracias.

Massiel y Jeremy, esto también es por ustedes, por sus palabras de aliento y su tiempo, espero ser un ejemplo de superación para ambos. Los quiero.

TABLA DE CONTENIDOS

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS	2
ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS.....	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	10
1.1. Realidad problemática.....	10
1.2. Antecedentes de la Investigación.....	13
1.3. Bases Teóricas	18
1.4. Formulación del problema.....	254
1.5. Objetivos	255
1.6. Hipótesis.....	25
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	277
2.1. Tipo de investigación.....	277
2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)	288
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos	288
2.4. Procedimiento	31
CAPÍTULO III. RESULTADOS	33
CAPITULO IV. CONCLUSIONES.....	37
REFERENCIAS.....	39
ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra de estudiantes de la carrera de psicología.....	28
Tabla 2. Análisis de Confiabilidad de la Escala de Procrastinación en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología.....	30
Tabla 3. Análisis de Confiabilidad del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología.....	31
Tabla 4. Puntajes de la Escala de Procrastinación y sus dimensiones en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología.....	33
Tabla 5. Puntajes del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología.....	34
Tabla 6. Tabla de Correlación entre procrastinación y Ansiedad en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología.....	35
Tabla 7. Tabla de Correlación entre la Dimensión postergación de actividades de procrastinación y Ansiedad en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología.....	35
Tabla 8. Tabla de Correlación entre la Dimensión autorregulación académica de procrastinación y Ansiedad en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología.....	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Frecuencias y porcentajes extraídos de la muestra de jóvenes.....33

Figura 2. Frecuencia y porcentajes extraídos de la muestra de jóvenes.....34

RESUMEN

Este estudio “Procrastinación Académica y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología en una Universidad Privada de Lima Norte, 2018”, investigación básica de tipo no experimental, de corte transversal, y de nivel descriptivo correlacional, trabajado con una muestra no probabilístico fue por conveniencia se constituida por 182 alumnos del primero al último ciclo de la carrera de Psicología. Para medir la procrastinación utilizamos escala de procrastinación académica (EPA) de DEBORAH Ann Busko (1998); y para medir la ansiedad utilizamos la escala de ansiedad de Beck (1988) adaptada por Sanz y Cols (2011).

Nuestros resultados fueron que sí existe Correlación significativa entre la Procrastinación Académica y Ansiedad manifiesta. No existe Correlación significativa entre la Dimensión postergación de actividades de Procrastinación y Ansiedad manifiesta. Y entre la Dimensión autorregulación académica de Procrastinación y Ansiedad manifiesta si existe una correlación significativa.

Palabras clave: Procrastinación Académica, Ansiedad Manifiesta, Estudiantes, Universitarios.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Al culminar los estudios escolares los adolescentes y jóvenes en las diferentes latitudes del orbe deben pasar por la elección de continuar o no desarrollándose a nivel social, es por ello que muchos apuestan, de acuerdo a sus posibilidades, seguir estudios técnicos, otras carreras cortas, carreras profesionales o la búsqueda de algún tipo de empleo u oficio inmediato, así como también muchos otros abandonan por completo la idea de seguir avanzando académica o laboralmente.

Aquellos jóvenes que deciden optar por una carrera técnica o universitaria se ven envueltos en una serie de situaciones y tomas de decisiones que podrían influir en su rendimiento, o en su vida personal. “En este marco de referencia, el éxito del alumno dependerá aún en mayor medida de su capacidad para adaptarse a las exigencias académicas universitarias y de los métodos de trabajo con los que aborda el estudio de las diferentes materias” (Álvarez, García, Gil & Romero, 1999).

Una de las capacidades esenciales para el logro académico es la responsabilidad frente a la demanda universitaria. Sin embargo, “muchas veces esto no se da de manera oportuna si no que le damos prioridad a otras cuestiones antes de desarrollar o elaborar nuestros trabajos o actividades universitarias” (Álvarez, García, Gil & Romero. 1999). Es así como pasamos a hablar de un tema actual llamado procrastinación.

Una de las grandes dificultades que enfrenta el universitario es la muy conocida “Procrastinación” que, como la define la RAE, es una “acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones irrelevantes o agradables”. La muy conocida frase “No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy” puesta en la actualidad y situación de muchos de estos universitarios, es totalmente devaluada, según Solomon y Rothblum (1984), nos dice que un 50% de la población presenta procrastinación moderada

a grave; asimismo Day, Mensink y O'sullivan (2000) indican que el 95% procrastina cotidianamente. Como se evidencia en cifras la procrastinación está estrechamente ligada con la vida universitaria. (Day et al., 2000)

Por otro lado, así como la procrastinación, encontramos que la ansiedad también se encuentra ligada a esta etapa universitaria, según la Organización mundial de la Salud (OMS) en el año 2016, más de 260 millones de personas sufre de este tipo de trastorno. A nivel nacional según los estudios epidemiológicos de salud mental del 2013 realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado- Hideyo Noguchi" (INSM), es el trastorno más prevalente afectando a un 10.5% de la población adulta, superando incluso a la depresión.

A partir de ello, según el estudio que realiza Vallejos (2014) en su investigación de las variables de procrastinación y ansiedad, encuentra una relación altamente significativa, con mayor nivel de incidencia en el género femenino, dando a conocer así la existente correlación de estas variables.

Por lo tanto, respecto a lo ya mencionado, vemos que la procrastinación y la ansiedad tienen impacto dentro de la población universitaria, generando diversas dificultades para el adecuado desarrollo de la persona en esta etapa lo que los convierte en variables interesantes de estudios para ello la presente investigación se centra en este tema de exploración.

Según datos estadísticos globales brindados por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en 2007, la tasa de matriculados a nivel mundial paso de 13 millones en los años 60's a 137 millones para el año 2005 (p. 132). Por lo que observamos una gran cantidad de demanda de formación universitaria existente a comparación de décadas anteriores.

En el plano nacional según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) a través de la dirección de estadística – Asamblea Nacional de Rectores (ANR) en el año 2010, realizaron un estudio acerca de los datos estadísticos universitarios más destacados dentro de los cuales mostraron que

existen alrededor de 782 970 estudiantes universitarios de pregrado; así también se observa que 473 795 se encuentran dentro de universidades particulares (INEI, 2010).

En esta universidad privada, los matriculados en los años 2011, 2012 y 2013 se mantienen en una cantidad promedio de 24 320 estudiantes matriculados (INEI, 2017). En los años 2006 y 2007 los matriculados en dicha universidad 2 232 y 6 117; sin embargo, 5 años más tarde, tiempo necesario para culminar una carrera universitaria, sólo se graduaron 853 estudiantes en 2011 y 885 en 2012, notándose un gran margen de estudiantes que por diversos motivos no culminan la carrera como se prevé o espera, mucho de esto se debe al aplazamiento de los estudios, la necesidad de buscar un trabajo, el abandono de las actividades, entre otros.

El no completar los estudios, abandonándolos o postergando el egreso, puede configurarse en una conducta procrastinadora que debe ser estudiada a fin de buscar alternativas de solución, asegurando que las instituciones formativas de nivel superior garanticen un contingente de profesionales que egresen de sus aulas a fin de asegurar que la universidad cumpla uno de sus fines.

En esta universidad, sede de la presente investigación académica, se observa gran cantidad de estudiantes entre adolescentes y jóvenes, quienes estudian a diario para lograr una profesión; Sin embargo, el ritmo académico universitario, no es equiparable al de un colegio secundario, por lo que las exigencias, los trabajos, el proceso de formación de grupos y sobre todo los exámenes de evaluación, juegan papeles muy importantes en el desenvolvimiento del estudiante.

No todos estos estudiantes provienen de escuelas en los que la exigencia haya sido un estándar de cada día, sino que provienen de toda la zona norte de Lima y provincias cercanas por lo que deben adaptarse a un ritmo de estudio muy diferente si desean llegar a mantener los promedios requeridos para el estudio universitario y a su vez cumplir con una serie de programación de actividades y

hábitos de estudios que le permitan ejercer de la manera más óptima posible, el transcurso de la vida universitaria. Sin embargo no todos los estudiantes cumplen con estos hábitos, sino que se observa además que muchos de estos esperan los últimos días de entregas de trabajos para recién realizar sus tareas universitarias, esto puede deberse a los trabajos que eventualmente realizan, el cuidado de una familia o algún otro proyecto que sea prioridad en sus vidas. Por lo podríamos decir existe una gran margen entra la realización de las tareas universitarias a un tiempo debido y las entregas a últimos días u horas.

Esta situación como en toda situación en la que se requiere esfuerzo y existe una expectativa de logro, el joven o adolescente con la necesidad de mantener una nota aprobatoria suelen presentar, cierto temor a una nota desaprobatoria y malestar ante la posibilidad de fracaso, por lo que se observan algunos síntomas como preocupación excesiva, pensamientos de fracaso o negativos, una sensación de temor y mareos, entre otros.

Por ello, se requiere un estudio que muestre aproximaciones del compromiso que mantiene los estudiantes con sus actividades universitarias y si estos postergan o no sus actividades para los últimos momentos y a su vez estudiar, si es que está situación se relaciona con los síntomas de la ansiedad observados, anterior mente descritas. De esta manera podemos obtener datos de si la postergación de actividades universitarias guarda alguna relación con la ansiedad.

1.1.1. Antecedentes de la investigación.

1.1.1.1. Antecedentes de la investigación internacional.

Respecto a nuestra variables, Procrastinación y ansiedad encontramos a nivel internacional algunas referencias, tales como la de Rodríguez y Clariana (2016) en su investigación sobre procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico, con el objetivo de describir si la procrastinación académica disminuye a lo largo del tiempo, y si esta disminución se explica por el factor edad, por el factor curso o por una combinación de ambas. Se administró la Procrastination Assessment

Scale Students (PASS), a una muestra de 105 alumnos universitarios. Los resultados de dicha investigación indican que el nivel de procrastinación solo depende de la edad, ampliando así el conocimiento empírico sobre procrastinación académica en la universidad.

Por otra parte, German (2016) realiza una investigación sobre Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios, con el objetivo de estudiar la relación entre estas dos variables. Usaron el tipo de investigación descriptiva y correlacional, Se administraron las siguientes pruebas, Escala de Procrastinación de Tuckman y el Inventario Alemán de Ansiedad ante los exámenes en su versión revisada. La muestra estuvo conformada por 149 estudiantes universitarios argentinos entre los 18 y 35 años de edad de la universidad privada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, obteniendo, así como resultado una correlación positiva y estadísticamente significativa entre ambas variables.

Además, Pardo, Perrilla y Salinas (2014) realizaron un estudio sobre la Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología, con el objetivo de describir la relación entre las dos variables, además de la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación a la procrastinación; para ello se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) 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 hombre, entre los 18 y 37 años. Se encontró así que las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentan una correlación positiva.

Así también Furlan, Ferrero y Gallart (2014) en su investigación sobre Ansiedad ante los exámenes (AE), Procrastinación (PCT) y síntomas mentales en estudiantes universitarios, tuvo como objetivo de analizar las co-morbilidades de los síntomas mentales, con la AE y la PCT, contando

con una muestra de 219 estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. Se administró los siguientes instrumentos, Escala Cognitiva de Ansiedad frente a los Exámenes y la Tuckman Procrastination Scale, obteniendo de esta manera que los estudiantes con elevados AE Y PCT presentan mayor probabilidad de padecer síntomas mentales y físicos, considerando también estas variables como indicadores para presentar síntomas mentales enmarcados dentro de los desórdenes ansiosos, del estado de ánimo y de la personalidad.

En el mismo año Natividad (2014) en su tesis doctoral nominada Análisis de la Procrastinación en Estudiantes Universitarios, tuvo como objetivo profundizar y ampliar la investigación dicha variable, verificar su interrelación con otros constructos tales como gestión del tiempo y el estrés. La población de estudio lo constituyen un total de 210 estudiantes universitarios de la Universidad de Valencia. Usaron los siguientes instrumentos, Procrastination Assedment Scale for Studients, Time Management Behavior Questionnaire y el Cuestionario de Estrés Académico en el Universidad, obteniendo como resultados una correlación significativa de las variables en estudio.

Por último, Furlan, Piemontesi, Illbele y Sanchez (2010) en su investigación sobre Procrastinación y Ansiedad frente a los Exámenes en estudiantes de Psicología de la UNC, tuvo como objetivo conocer cómo se relaciona la procrastinación con las dimensiones de Ansiedad frente a los exámenes. La muestra estuvo conformada por 227 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Nacional de Córdoba, entre las edades de 19 y 62 años. Se aplicó la Escala de Procrastinación de Tuckman y el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los exámenes, obteniendo como resultados la existencia de una relación moderada y positiva entre ambas variables.

1.1.1.2. Antecedentes de la investigación nacional.

Dentro del plano nacional, tenemos a Gil y Botello (2018) quienes realizaron una investigación sobre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad privada de Lima Norte, con el objetivo de determinar si existe relación entre estas dos variables. La muestra estaba constituida por 290 universitarios. Para la evaluación de ambas variables se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA); dando como resultado la relación significativa entre PA y sexo ($PV=0.02$); la postergación de actividades se relacionó con ansiedad ($PV=0.0005$) y carrera profesional ($PV=0.03$); asimismo, esta última se asoció con ansiedad ($PV=0.001$). C

De igual modo los estudios de Bastidas (2017), quien realizó una investigación que tuvo como objetivo estudiar la relación entre rasgos de personalidad y procrastinación en estudiantes de una Universidad privada de Lima Este. Para evaluar los rasgos de personalidad se utilizó el Cuestionario de Personalidad de Eysenck-Revisado (EPQ-R) adaptado a Lima por Dominguez et al. (2013), el cual contiene 3 dimensiones: Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo. También, se usó la Escala de procrastinación de Gonzales (2014). La muestra estuvo conformada por 371 estudiantes. De acuerdo a sus resultados, concluyó que los rasgos de personalidad (extraversión, neuroticismo y psicoticismo) se relacionan significativamente con la procrastinación.

Por otro lado, Durand y Cucho (2016) realizaron un estudio sobre Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, con el objetivo de determinar si existe relación entre estas dos variables (procrastinación académica y ansiedad), el estudio es de tipo correlacional, usaron el diseño no experimental y de corte experimental. La población de estudio estuvo confirmada por 306 estudiantes de una universidad privada de Lima, 164 mujeres y 142 varones. Usaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el

Inventario de ansiedad de Beck (BAI), obteniendo como resultado una relación significativa entre la procrastinación y la ansiedad.

Así también Vallejos (2015) en su estudio sobre la procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios, encuestó a 130 estudiantes, 68 de Ingeniería y 62 de Comunicaciones, con la finalidad de determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica de Salomon & Rothblum (1984) y la Escala de Reacción frente a Evaluaciones de Sarason (1984). Los resultados confirmaron la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones frente a las evaluaciones, en especial, con los pensamientos negativos. Además, las mujeres obtuvieron promedios más altos en el factor de síntomas fisiológicos, a diferencia de los varones, obteniendo mayor puntaje en la procrastinación de ciertas actividades académicas.

Asimismo, otros autores como Chávez-Ferrer (2015) estudiaron sobre la procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios, encuestando a 118 estudiantes, con la finalidad de describir la relación de ambas variables. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Procrastinación para Adultos, la Escala de Procrastinación General, el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones, las Escalas de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo. Así se encontró que existe una fuerte y significativa relación entre Ansiedad Rasgo-Estado y Procrastinación crónica, además se encontró diferencias en la escala de Ansiedad Rasgo-Estado, siendo las mujeres y quienes no trabajan los que presentan puntuaciones más altas.

Finalmente, Marquina, Gómez, Salas, Santibáñez y Rumiche (2015) realizaron un estudio sobre Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. La investigación fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo, con una muestra conformada por 310 alumnos de una

Universidad perteneciente a Lima Metropolitana, a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación General (EPG). Encontrando que el 97.12% realiza sus tareas justo antes de ser entregada, el 37.7% con frecuencia hace tareas que debieron hacer mucho tiempo atrás y solo el 9.4% comienza una tarea al poco tiempo de ser asignada; Finalmente solo 5.5% refiere que siempre deja para mañana lo que puede hacer hoy.

1.1.2. Bases teóricas.

1.1.2.1. Procrastinación

1.1.2.1.1 Definición

Las bases teóricas de la primera variable, encontramos que la procrastinación hace referencia a todas aquellas conductas en las que buscamos aplazar, posponer o postergar aquellas actividades para hacerlas en otro momento, debido a que estas tareas provocan una sensación de malestar para la persona que las va a realizar (Álvarez, 2011).

1.1.2.1.2. Perspectiva de la procrastinación

Autores como Schouwenburg, Lay, Pychyl, Ferrari (2004) refieren que la procrastinación es el hecho de postergar con intención y que se vuelve un hábito dejar de lado actividades que deberían de ser realizadas. Ellos mencionan que la procrastinación se puede dar desde dos diferentes perspectivas: como un rasgo propio de la personalidad y como un comportamiento.

Desde la perspectiva de rasgo de personalidad Schouwenburg (2004) menciona que la procrastinación se da debido a una postergación por la gestión que hacemos de nuestras actividades y estas están orientadas a la realización de metas que demandan un mayor tiempo de ejecución por lo que tendemos a demorar sin intención de perder el tiempo.

Así también desde la perspectiva comportamental, nos menciona que esta se da debido a que las personas en el tiempo tienden a aplazar sus actividades y estas conductas se ven reforzadas por el entorno en el que

se desenvuelven lo que genera que la conducta se repita continuamente. Sin embargo, esto no es lo mismo que postergar una actividad ya que la postergación actividad, se da con la finalidad de brindarle prioridades a nuestras tareas o labores con la intención de ejecutarlas adecuadamente para luego continuar con las demás (Clariana, Cladellas, Badia, & Gotzens, 2011).

1.1.2.1.3 Definición de Procrastinación Académica

En cuanto a la Procrastinación Académica, Chan (2011), se refiere al conjunto de conductas que se da en los estudiantes que termina por afectar la toma de decisiones para saber si continúan o no con los estudios que realizan o si terminan por satisfacer los requerimientos que el entorno exige a pesar de que su imagen o prestigio pueda verse envuelta en juego, y que a su vez tiene que ver con la postergación de actividades propias al ámbito académico.

1.1.2.1.1.1 Enfoques teóricos.

- Enfoque psicodinámico: Las primeras teorías sobre la procrastinación provienen de la tradición psicodinámica la cual subraya el papel de las experiencias infantiles como factor decisivo de la personalidad adulta, definiendo así a la procrastinación como una manifestación conductual de miedo al fracaso, definido de esta manera por Matlin (2007).

Este planteamiento se puede entender como el miedo al fracaso por consecuencia a las relaciones patológicas familiares; donde el padre y/o madre aumentan el nivel de frustración, minimizando de cierto modo la autoestima del niño (Baker 1979).

- Enfoque motivacional: McClelland (1953) citado por Rothblum (1990) señala que otro de los modelos que ha estudiado la procrastinación es el motivacional, este modelo plantea que la motivación es el logro de un rasgo estable donde la persona invierte una serie de comportamientos que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier situación que se presente por lo cual una persona debe optar por dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso. Cuando el miedo al

fracaso supera a la esperanza de éxito las personas tienden a elegir actividades donde el éxito esté garantizado postergando aquellas tareas difíciles en las cuales puedan predecir fracaso.

- Teoría conductual: Para los teóricos conductistas y del aprendizaje la explicación de la procrastinación se basa en la conocida ley del efecto. Esta perspectiva plantea, en resumen, que aquellas personas que han sido recompensadas por procrastinar persistirán en hacerlo, mientras que las que no tienen una historia de recompensas por tales conductas las abandonarán.

Según Kotler (2009) la dilación refleja la necesidad de nuestros cerebros de sentirse bien “ahora” en lugar de esperar a cosechar las recompensas futuras. Desde esta perspectiva, la demora puede ser entendida como una elección o decisión entre dos tareas, una próxima en el tiempo e inmediatamente gratificante y otra con propiedades placenteras (o aversivas) pero sólo a largo plazo o en un futuro distante.

En este sentido, la dilación se caracteriza como la participación en el denominado “descuento temporal” según el cual el valor de un refuerzo futuro es mínimo en un principio y no se incrementa hasta que está muy próximo el momento de su administración.

La perspectiva conductista resulta atractiva en su simplicidad y sencillez, pero no permite explicar entre otras cosas por qué no todos los estudiantes eligen siempre la recompensa a corto plazo frente a la de largo plazo o juzgan ésta menos importante que aquella. Es decir, por qué no todos los sujetos son procrastinadores crónicos o presentan la dilación como rasgo. Probablemente sea necesario trascender la simple historia de refuerzos y atender a otros factores para explicar esas diferencias.

- Teoría cognitivo conductual: Va más allá de los planteamientos conductistas postulando que las personas sienten y actúan consistentemente con sus pensamientos, actitudes y creencias acerca de sí mismos y del mundo. Pensamientos, actitudes y creencias que a veces son racionales y adaptativas, mientras que en otros casos pueden no serlo.

Así pues, enfatizan el papel esencial de los procesos cognitivos disfuncionales (distorsiones cognitivas, creencias irracionales, percepciones erróneas y negativas acerca de sí mismo, auto esquemas negativos) en el fomento y mantenimiento de las emociones insanas y las conductas desadaptativas. La aproximación cognitivo conductual sobre la personalidad reconoce la influencia de las variables ambientales sobre las emociones y la conducta, pero sugiere que las cogniciones juegan un papel mediador trascendental.

Específicamente postula que conductas y emociones son causadas en gran medida por la idiosincrásica interpretación cognitiva que los sujetos hacen de determinado

acontecimiento más que por el acontecimiento en sí. Las cogniciones y el estilo cognitivo de la persona influyen sobre lo que siente y hace y sobre las creencias que mantiene, creencias irracionales que suelen expresarse como demandas, obligaciones, “deberías” y otros tipos de manifestaciones en términos absolutos.

Probablemente la perspectiva cognitivo conductual pionera sobre la procrastinación sea la que ofrecen Ellis y Knaus (2012) en su obra *Overcoming procrastination*. En la misma mantienen que la procrastinación es resultado de creencias irracionales de los sujetos, 32 las cuales provocan que equiparen su percepción de autoevalúa con su rendimiento.

1.1.2.2. Ansiedad.

1.1.2.2.1 Definición

El termino ansiedad proviene del latín “anxietas”, que significa “congoja o angustia”. Es un periodo de incomodidad psicofísico acompañado por la sensación de inquietud e inseguridad ante lo que la persona percibe como amenazante (Virues, 2015).

Asimismo, Durand y Barlow (2006) definen la ansiedad como un estado de ánimo negativo acompañado por síntomas corporales de tensión y desconfianza hacia el futuro, en el cual también se involucran los sentimientos, conductas y respuestas psicológicas.

De igual forma, según Macías (2008) refiere que una persona que se encuentra ansiosa puede manifestar emociones negativas con un nivel elevado trayendo como consecuencia dificultar la ejecución de la tarea.

Por otro lado, Silvia y Warburton (2006), nos mencionan que la ansiedad es una emoción que nos permite a los seres humanos afrontar la adversidad y el peligro de tal manera que buscamos el placer y evitamos el displacer favoreciendo nuestros estados de bienestar y desarrollo adecuado. Estos dos autores mencionan que la ansiedad surge como una respuesta emocional inmediata con tal de regular el organismo frente al peligro o las circunstancias del entorno siendo este proceso algo natural.

Además, Silvia y Warburton (2006), nos mencionan que la ansiedad es una emoción que nos permite a los seres humanos afrontar la adversidad y el peligro de tal manera que buscamos el placer y evitamos el displacer favoreciendo nuestros estados de bienestar y desarrollo adecuado.

1.1.2.2 Modelo Teórico

La Teoría cognitiva de la ansiedad de Beck explica que el ser humano es un organismo procesador de la información, es decir percibe su entorno luego este le genera pensamientos conceptos, esquemas para luego de acuerdo a como este reaccione lo almacene en su memoria aprendiendo así a comportarse de determinada manera frente a determinados estímulos y más allá de estímulos y reforzadores él le da importancia las cogniciones que tenemos, es decir a lo que pensamos o sentimos de los que nos acontece o pasa (Beck & Clark, 1988).

La teoría asume, pues, que los seres humanos se enfrentan a un entorno que cambia continuamente el cual a su vez demanda demasiadas o elevadas capacidades adaptativas, construyendo en consecuencia la realidad activamente mediante la selección, transformación, codificación, almacenamiento y recuperación de la información sobre sí mismo y sobre el entorno que nos rodea, y todo este proceso de construcción afecta a las respuestas emocionales y también a las conductuales del individuo (Beck & Clark, 1988).

De la misma forma Beck menciona que la ansiedad como tal no es negativa o causa de patologías. Sin embargo, cuando las personas presentan una distorsión de la percepción de la realidad sobrevalorando el peligro o brindándole demasiada importancia es cuando surgen los conocidos trastornos de ansiedad (Beck & Clark, 1988).

1.1.2.2.3 Trastorno de ansiedad

En cuanto al trastorno de ansiedad, según el manual de la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE) en su décima versión nos dice que el trastorno de ansiedad se caracteriza por un conjunto de sintomatologías en tres aspectos de la persona: Cognitivo, fisiológico y social.

- En aspecto cognitivo lo principal es la preocupación la cual conlleva inseguridad, miedo o temor, aprensión, pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad), anticipación de peligro o amenaza, dificultad de concentración, dificultad para la toma de decisiones, sensación general de desorganización o pérdida de control sobre el ambiente.

- En el aspecto fisiológico tenemos los desórdenes motores u observables como hiperactividad, paralización motora, movimientos torpes y desorganizados, tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal, conductas de evitación fisiológicos o corporales, síntomas cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta, accesos de calor, síntomas respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica, síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, aerofagia, molestias digestivas, síntomas genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia, síntomas neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo, dolor de cabeza tensional, fatiga excesiva, síntomas neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos.

- En el aspecto social tenemos a las situaciones que desencadenen estas sintomatologías. Es importante mencionar que la ansiedad no es propia de un escenario, ya que se puede manifestar en el hogar, eventos sociales, deportivos y en empresas. Resulta importante tomar en cuenta la existencia de una serie de estresores externos que intervienen y pueden complicar la situación: Relaciones familiares, problemas legales, problemas económicos, etc.

1.2. Formulación del problema

Pregunta general

¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte - 2018?

Preguntas específicas

- ¿Qué relación existe entre la dimensión postergación de actividades de la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte, 2018?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte, 2018?

1.3. Justificación

En lo educativo, el estudio se justifica pues se busca contribuir y corroborar si existe alguna relación entre la procrastinación académica y ansiedad, fomentando la investigación sistemática, propiciando una línea de investigación que genere datos que beneficien su estudio y la prevención del desarrollo de estas psicopatologías.

En lo teórico, con este trabajo se busca crear antecedentes de investigación en la zona Lima norte, al no existir trabajos similares en el lugar o la región. Así de esta manera aportar al conocimiento de los problemas del ámbito

académico y la salud mental en el país contribuyendo eventualmente a la mejoría de la calidad de vida de la población estudiantil.

En lo académico, esta investigación se justifica pues además, forma parte de la complementación académica universitaria de los participantes del proyecto en mención, dándose un aprendizaje recíproco el cual promueve además un acercamiento a la realidad que atraviesa el país en cuanto al cuidado y participación en los problemas de salud psicológica motivo por el cual se genera la investigación a través de la ejecución de tesis universitarias que exploren acerca de los problemas sociales más relevantes en el ámbito psicológico, además con estos conocimientos se busca aportar en la solución de crecientes problemáticas nacionales y locales para el desarrollo del conocimiento científico, del país y de la zona.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018
- Determinar la relación entre la dimensión autorregulación académica de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018

1.5. Hipótesis

H1. Existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018

H0. No existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad entre estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018

1.5.1. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018
- Existe relación significativa entre la dimensión autorregulación académica de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

La investigación presenta un enfoque cuantitativo, el cual se realiza de manera secuencial y busca que poner a prueba las hipótesis presentadas. Empieza con una idea, que va moldeándose para luego empezar a delimitarla, luego se derivan objetivos y preguntas de dentro de la investigación, se pasa a revisar la literatura científica y se inicia la construcción de un marco teórica que sirva de soporte para las variables de estudio. Después de establecer la formulación del problema se establecen las hipótesis y se busca determinar variables que serán estudiadas, para luego diseñar un plan para ejecutar la investigación. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

El tipo de diseño es no experimental, lo que nos indica que observaremos los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos, tal y como señala Kerlinger (1979, p. 116). Por lo tanto, no habrá manipulación de variables ni se delimitarán condiciones especiales o elegirán aleatoriamente a los sujetos involucrados en la investigación. El subtipo de la investigación es transversal, ya que busca describir las variables de procrastinación académica y ansiedad, analizar y recolectar datos de su incidencia e interrelación en un momento determinado (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Así también la presente investigación presenta un nivel correlacional debido a que se busca establecer la relación o el grado de asociación entre las variables de procrastinación académica y ansiedad (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Finalmente es descriptiva ya que busca especificar las propiedades, características y rasgos que son importantes entre las variables anteriormente mencionadas. Además, describe las tendencias del grupo de estudio (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

Población

La población comprendida para esta investigación son estudiantes universitarios de la zona norte del departamento de Lima y provincias cercanas, entre adolescentes que terminan la secundaria, jóvenes, de pregrado de una universidad privada de Lima Norte.

Específicamente alumnos del primero al último ciclo de la carrera de psicología. Es población comprende además a estudiantes de ambos sexos y no se toma en cuenta el estrato socioeconómico.

Muestra

La muestra fue tomada de 182 alumnos de la carrera de psicología, los cuales se encuentran entre el segundo y noveno ciclo de carrera, quienes se encontraban realizando distintas asignaturas; Debido a las restricciones y limitaciones universitarias no se tomó a un grupo por cada ciclo, por lo que se considera que es una muestra no probabilístico intencional de tipo censal el mismo que quedó conformado 138 mujeres y 44 varones y el cual se hizo dentro de un período de tiempo determinado.

Tabla 1. Distribución de la muestra de estudiantes de la carrera de psicología

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	138	75.8
Masculino	44	24.2
Total	182	100

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

Instrumento para medir la variable de procrastinación académica

- **NOMBRE:** Escala de Procrastinación Académica (EPA)
- **AUTOR:** Deborah Ann Busko
- **AÑO:** 1998
- **ADAPTACIÓN:** Sergio Alexis Domínguez Lara.
- **LUGAR Y AÑO DE ADAPTACIÓN:** Universidad San Martín de Porres, Lima – Perú. 2016

- **ADMINISTRACIÓN:** Individual y colectiva.
- **DURACIÓN:** Sin límite de tiempo. Aproximadamente entre 8 y 12 minutos.
- **MATERIALES:** Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta.
- **CARACTERÍSTICAS:** Está compuesta por 12 reactivos, todos cerrados, permitiendo así con fiabilidad la tendencia a la procrastinación académica. Todos los reactivos se puntúan mediante una escala de tipo Likert.

Cuenta con dos factores de escala: factor 1, autorregulación académica (ítem 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14). Factor 2, postergación de actividades (ítem 1, 8, 9).

- **ADAPTACIÓN PERUANA:** El EPA, fue adaptada con una muestra constituida por 717 estudiantes de la carrera de psicología, que cursaban el primer y último ciclo de la carrera. La versión original de la presente prueba cuenta con propiedades psicométricas adecuadas como: el análisis factorial confirmatorio con una estructura bifactorial y los coeficientes de confiabilidad utilizados (ω y H) que presentan magnitudes elevadas. No obstante, los puntajes de la EPA no se ajustan a la normalidad; es por ello que, al momento de elaborar los baremos se utilizaron percentiles.
- **CONFIABILIDAD Y VALIDEZ:** La confiabilidad se estimó mediante el Alfa de Cronbach, obteniéndose el 0,816 para la escala total; 0,821 para el factor autorregulación académica y 0,752 para el factor postergación de actividades.

Para efectos de la presente investigación se realizó un análisis estadístico de los ítems del instrumento en la muestra de 182 alumnos, obteniéndose un índice alfa de Cronbach de 0.796 que indica un nivel bastante aceptable de confiabilidad.

Tabla 2. Análisis de Confiabilidad de la Escala de Procrastinación en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	Válidos	182	100
	Excluidos	0	0.0
	Total	182	100

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.796	12

Instrumento para medir la variable de ansiedad

- **NOMBRE:** Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
- **AUTOR:** Aaron T. Beck y Robert A. Steer
- **AÑO:** 1988
- **ADAPTACIÓN:** Jesús Sanz, Frederique Valler, Elena de la Guía y Ana Hernández
- **AÑO DE ADAPTACIÓN:** 2011
- **OBJETIVO:** Evaluar el grado de ansiedad presente en la persona
- **ADMINISTRACIÓN:** Individual y colectiva.
- **DURACIÓN:** Aproximadamente entre 5 a 10 minutos.
- **MATERIALES:** Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta.
- **CARACTERÍSTICAS:** Es un cuestionario auto aplicable, cuenta con 21 ítems cuyo formato de respuesta es de escala Likert de 4 opciones (yendo desde 0 que es en absoluto; hasta el 3 que es severamente). El inventario es aplicable a poblaciones generales a partir de 13 años de edad que describen diversos síntomas de ansiedad.

- **CONFIABILIDAD Y VALIDEZ:** La confiabilidad se estimó mediante el Alfa de Cronbach, obteniéndose el 0.90, así como una validez de convergente mayor a 0,50.
- **ADAPTACIÓN PERUANA:** Para efectos de la presente investigación se realizó un análisis estadístico de los ítems del instrumento en la muestra de 182 alumnos, obteniéndose un índice alfa de Cronbach de 0.894 que indica un buen nivel de confiabilidad.

Tabla 3. Análisis de Confiabilidad del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología

Resumen del procesamiento de los casos			
		N	%
Casos	Válidos	182	100
	Excluidos	0	0.0
	Total	182	100

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad	
	N de elementos
Alfa de Cronbach	
.894	21

2.4. Procedimiento

Los resultados obtenidos se presentan en tablas o figuras según los análisis correspondientes, considerando los datos en frecuencias, porcentajes, medias y desviación estándar, según los objetivos. La base de datos obtenido fue sometida a análisis estadísticos, haciéndose uso de la estadística descriptiva para el análisis de los objetivos descriptivos.

Asimismo, se utilizó la estadística inferencial para comprobar las hipótesis planteadas, usando los estadísticos para la contrastación de las hipótesis, de acuerdo al análisis de la distribución normal de los datos analizados con la

prueba no paramétrica de Kolmogorov – Smirnov. Se usarán los estadísticos paramétricos cuando la distribución de los datos se presente de forma normal caso contrario se emplearán los estadísticos no paramétricos, Rho de Spearman pues las variables no tienen carácter nominal y de acuerdo a los objetivos planteados. Los análisis de comparación se tomarán en cuenta a un nivel de significancia de 0.05 o 0.01 conforme al Procesador SPSS 21 utilizados.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Presentación de Resultados

Tabla 4.

Puntajes de la Escala de Procrastinación y sus dimensiones en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología

Estadísticos descriptivos						
	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Tot. Procrastinación	182	35	13	48	28.45	6.109
Postergación de actividades	182	12	3	15	8.36	2.298
Autorregulación académica	182	26	9	35	20.09	4.770
N válido (según lista)	182					

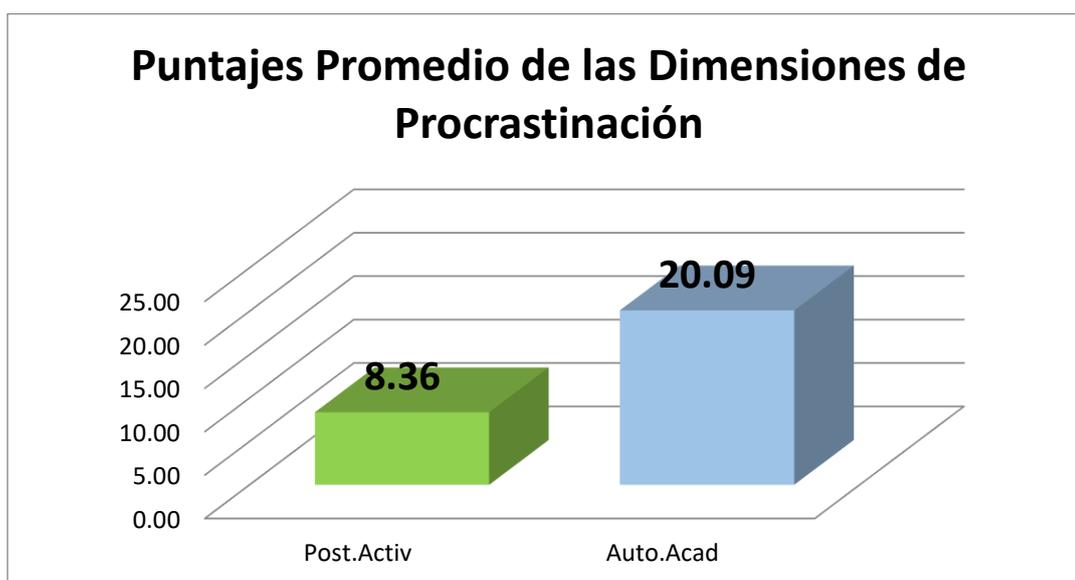


Figura 1. Frecuencia y porcentajes de la muestra de jóvenes

En esta Tabla y gráfico presentamos los puntajes promedio de la Escala de Procrastinación y sus dimensiones. Encontrando que por lo menos un alumno ha obtenido como mínimo 13 y como máximo al menos un alumno obtuvo puntos 48 puntos; siendo su puntaje promedio 28.45 con una desviación Estándar de 6.109. En la dimensión Postergación de actividades por lo menos un alumno ha obtenido

como mínimo 3 y como máximo al menos un alumno obtuvo puntos 15 puntos; siendo su puntaje promedio 8.36 con una desviación Estándar de 2.298. Y, en la dimensión Autorregulación académica por lo menos un alumno ha obtenido como mínimo 9 y como máximo al menos un alumno obtuvo puntos 35 puntos; siendo su puntaje promedio 20.09 con una Desviación Estándar de 4.770.

Tabla 5.

Puntajes del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología

Estadísticos descriptivos						
	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Tot.Ans	182	52	2	54	16.35	9.893
N válido (según lista)	182					

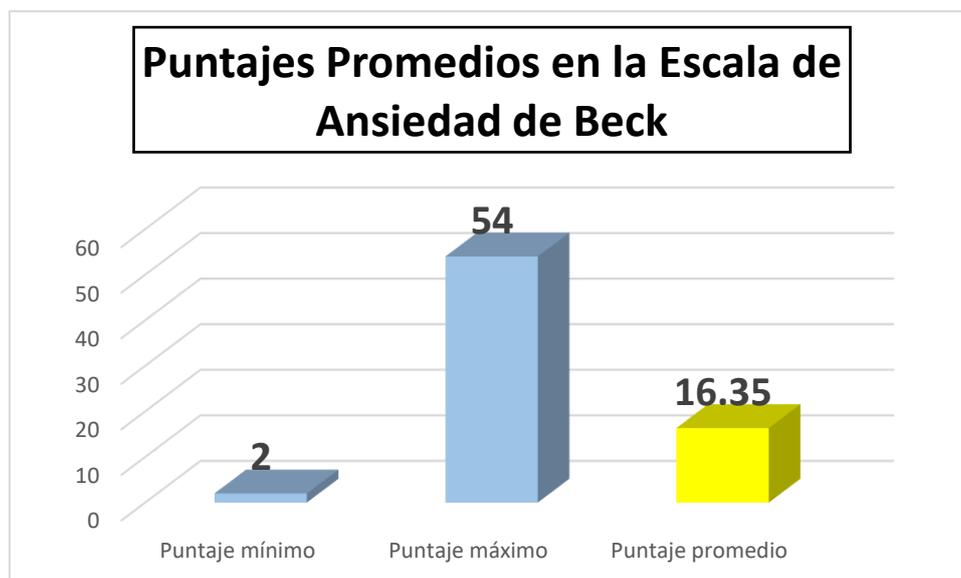


Figura 2. Frecuencia y porcentajes de la muestra de jóvenes

En la tabla 2 y Figura 2, respecto a los puntajes obtenidos del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología, encontramos que por lo menos un alumno ha obtenido como mínimo 2 y como máximo al menos un alumno obtuvo puntos 54 puntos; siendo su puntaje promedio 16.35 con una Desviación Estándar de 9.893.

Tabla 6.

Tabla de Correlación entre procrastinación y Ansiedad en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología

Correlaciones Rho de Spearman

		Total Ansiedad
Total	Coeficiente de correlación	,159*
Procrastinación	Sig. (bilateral)	.032
	N	182

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Para una muestra de 182 jóvenes evaluados, a una significatividad p al 0,01** (bilateral), o p al 0,05* (bilateral), encontramos que el índice de significatividad Rho de Spearman obtenido para la correlación Procrastinación y Ansiedad manifiesta es $p=0.032$, menor a la esperada; lo cual sugiere se rechace la hipótesis nula; ya que si existe una correlación significativa.

Tabla 7.

Tabla de Correlación entre la Dimensión postergación de actividades de procrastinación y Ansiedad en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología

Correlaciones Rho de Spearman

		Total Ansiedad
postergación de actividades	Coeficiente de correlación	,113
	Sig. (bilateral)	.129
	N	182

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Para una muestra de 182 jóvenes evaluados, a una significatividad p al 0,01** (bilateral), o p al 0,05* (bilateral), encontramos que el índice de significatividad Rho de Spearman obtenido para la correlación de la Dimensión postergación de

actividades de Procrastinación y Ansiedad manifiesta es $p=0.129$, mayor a la esperada; lo cual sugiere se acepte la hipótesis nula; ya que no existe una correlación significativa

Tabla 8.

Tabla de Correlación entre la Dimensión autorregulación académica de procrastinación y Ansiedad en una muestra de estudiantes de la carrera de psicología

Correlaciones Rho de Spearman		
		Total Ansiedad
autorregulación académica	Coeficiente de correlación	,160*
	Sig. (bilateral)	.031
	N	182

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Para una muestra de 182 jóvenes evaluados, a una significatividad p al 0,01** (bilateral), o p al 0,05* (bilateral), encontramos que el índice de significatividad Rho de Spearman obtenido para la correlación de la Dimensión autorregulación académica de Procrastinación y Ansiedad manifiesta es $p=0.031^*$, menor a la esperada; lo cual sugiere se rechace la hipótesis nula; ya que si existe una correlación significativa.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

De acuerdo a los resultados encontrados, y tomando en cuenta los antecedentes del estudio podemos señalar que encontramos coincidencias con algunos estudios, como el de la investigación presentada por Marquina, Gómez, Salas, Santibáñez y Rumiche (2015) quien manifiesta que más del 97% de estudiantes universitarios en lima metropolitana procrastinan, lo cual guarda similitud con los resultados obtenidos en esta investigación, ya que en toda la muestra utilizada los participantes presentan conductas procrastinadoras.

Asimismo, este estudio buscó analizar la relación entre las variables procrastinación académica y ansiedad en jóvenes estudiantes, obteniendo como resultado una correlación significativa entre ambas. Estos resultados coinciden con las investigaciones de Durand y Cucho (2016) quienes consideran que existe una relación significativa entre las variables procrastinación académica y ansiedad. Asimismo, Chavez - Ferrer (2015) señala que existe una fuerte y significativa relación entre las variables estudiadas, lo que conllevaría a inferir que a mayor postergación de actividades académicas se genera ansiedad en los estudiantes.

Por otro lado, guardan similitud con los resultados obtenidos por Vallejos (2015) y German (2016) quien manifestaron que, si existe correlación entre procrastinación y ansiedad, pero solo se sitúa en un contexto determinado que es el desarrollo de los exámenes académicos; al igual que Furlan, Piemontesi, Illbele y Sanchez (2010) quienes realizaron una investigación similar con las variables procrastinación académica y ansiedad frente a exámenes las cuales solo se diferencian solamente en la procedencia de la muestra que vincula a nuestra variable de investigación, la ansiedad, en una determinada situación como es el de estar el grupo en exámenes.

4.2 Conclusiones

- De acuerdo a los resultados, para una muestra de 182 jóvenes evaluados, el índice de significatividad Rho de Spearman obtenido para la correlación Procrastinación y Ansiedad manifiesta es menor a la esperada; lo cual sugiere se rechace la hipótesis nula; ya que si existe una correlación significativa.
- Para una muestra de 182 jóvenes evaluados, el índice de significatividad Rho de Spearman obtenido para la correlación de la Dimensión postergación de actividades de Procrastinación y Ansiedad manifiesta es mayor a la esperada; lo cual sugiere se acepte la hipótesis nula; ya que no existe una correlación significativa
- Para una muestra de 182 jóvenes evaluados, el índice de significatividad Rho de Spearman obtenido para la correlación de la Dimensión autorregulación académica de Procrastinación y Ansiedad manifiesta es menor a la esperada; lo cual sugiere se rechace la hipótesis nula; ya que si existe una correlación significativa

REFERENCIAS

- Álvarez, V. García, E. Gil & J. Romero, S. (2009). Exigencias del trabajo universitario desde la perspectiva de los alumnos. *Revista de Investigación Educativa*, (17) 2, p. 385-392
- Álvarez, O. (2011). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista persona*, 13, p. 159 -177.
- Barlow, D. (2000) Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), p. 1247–1263
- Beck. A. & Clark. D. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, p. 23-36.
- Clariana, M. Cladellas, R. Badia, M. & Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje; inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 14(3).
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Unifé, Temática psicológica*, 7(1), p. 53 – 62.
- Day, V. Mensink, D. & O'sullivan, M. (2000) Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, (30)2, p. 121 -134
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Nueva York: Signet Book.
- Ferrari, J. R.; Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. Nueva York: Plenum Press.

Gil & Botello, (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud en una Universidad de Lima Norte. *Revista de Investigación y casos en salud CASUS*.

Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*, Quinta edición. México: Mc Graw-Hill.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2010). Datos Estadísticos Universitarios. Recuperado de: http://censos.inei.gob.pe/cenaun/redatam_inei/doc/ESTADISTICA_UNIVERSITARIAS.pf

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2017). Universidades. Recuperado de: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>

Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2013). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao, Replicación 2012. Informe General. *Anales de Salud Mental Vol. XXIX. Año 2013, Suplemento 1*. Lima.

Lazarus, R. (1976). *Patterns of Adjustment*. U.S.A.: McGraw-Hill.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2007). *Global Education Digest*. UIS. Montreal.

Organización mundial de la Salud (OMS). (2016). Centro de prensa. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2004). *Clasificación Internacional de las enfermedades, décima edición*. Colombia: Editorial Médica Panamericana.

Quant, D.M. & Sanchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*.

Schouwenburg, H. Lay, C. Pychyl, T. & Ferrari, J. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Silvia, P. & Warburton, J. (2006). Positive and Negative Affect: Bridging States and Traits. En Hersen & Thomas (Eds.). *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, p. 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Spielberger, C. (1966). Theory and research on anxiety. En Spielberger, C. (Ed.), *Anxiety and Behavior* (p. 3-22). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. (1972). Anxiety as an emotional state. En Spielberger, C. (Ed.), *Anxiety Behavior* (p. 23-49). New York: Academic Press.
- Tuckman, B. W. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students' achievement. *Journal of College Student Development*, 44(3), 430-437.
- Vallejos, S. (2014). Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios. (Licenciatura, no publicada). Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Lima.
- Virues, R. A. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*, 7(8). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>
- Wolpe, J. (1979). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford: Stanford University.

ANEXOS

Escala de Procrastinación Académica

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 2

Inventario de Ansiedad de Beck

A continuación, se presenta una lista de síntomas comunes de ansiedad. Lea cuidadosamente cada ítem de la lista. Indique marcando con un aspa (x) cuánto le ha molestado cada uno de estos síntomas durante estos últimos 30 días incluyendo el día de hoy.

	En Absoluto	Leveme nte	Moderad amente	Severa mente
1. Entumecimiento muscular u hormigueo.....	0	1	2	3
2. Acalorado.....	0	1	2	3
3. Con temblor en las piernas.....	0	1	2	3
4. Incapaz de relajarme.....	0	1	2	3
5. Con temor de que pase lo peor.....	0	1	2	3
6. Mareado.....	0	1	2	3
7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados.....	0	1	2	3
8. Inestable.....	0	1	2	3
9. Atemorizado o asustado.....	0	1	2	3
10. Nervioso.....	0	1	2	3
11. Con sensación de asfixia.....	0	1	2	3
12. Con temblores en las manos.....	0	1	2	3
13. Inquieto o inseguro.....	0	1	2	3
14. Con miedo a perder control.....	0	1	2	3
15. Con sensación de ahogo.....	0	1	2	3
16. Con temor a morir.....	0	1	2	3
17. Con miedo.....	0	1	2	3

18.	Con problemas digestivos.....	0	1	2	3
19.	Con desvanecimientos o debilidad.....	0	1	2	3
20.	Con rubor facial.....	0	1	2	3
21.	Con sudores fríos o calientes (no debido a la temperatura del ambiente).....	0	1	2	3

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UNA INVESTIGACION

Por el medio del presente documento se le solicita su participación voluntaria en la realización por escrito de dos pruebas psicológicas, tituladas INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI) y ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA) como parte de la investigación académica.

La información obtenida a partir de sus respuestas en las pruebas tendrá un carácter eminentemente confidencial, de tal manera que su nombre no será público por ningún medio. Igualmente, usted podrá tener conocimiento de la interpretación de sus resultados y puntuaciones obtenidas en las pruebas.

En consideración de lo anterior, agradezco su participación voluntaria en la realización de estas pruebas (si desea participar, por favor escriba sus datos personales en la parte inferior de la hoja y firme en el espacio designado).

Yo _____, identificado con DNI. _____, de _____ años de edad y código de estudiante _____, expreso voluntariamente y conscientemente mi deseo de participar en la realización de las pruebas.

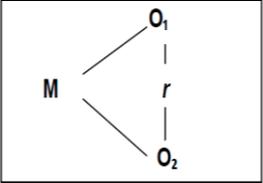
En constancia firma,

Firma

ANEXO 4

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Título de la Investigación: Procrastinación Académica y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología en una Universidad Privada de Lima Norte, 2018.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte - 2018?	Determinar la relación entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018	<p>H1. Existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018</p> <p>H0. No existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad entre estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Procrastinación Académica</p> <p>Dimensiones:</p> <p>-Autorregulación Académica</p> <p>-Postergación de Actividades</p> <hr/> <p>Variable 2:</p> <p>Ansiedad</p>	<p>Tipo de Investigación:</p> <p>Básica.</p> <p>Diseño:</p> <p>El diseño de investigación es el Descriptivo correlacional.</p>  <pre> graph LR M --- O1 M --- O2 O1 --- r O2 --- r style r stroke-dasharray: 5 5 </pre>	<p>Población:</p> <p>En el presente estudio la población está constituida por estudiantes de I a X ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte.</p> <p>Muestra:</p> <p>182 estudiantes de I a X ciclo de la carrera de Psicología de una universidad Privada de Lima Norte</p>

PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS		<u>Metodología:</u>	
¿Qué relación existe entre la dimensión postergación de actividades de la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte, 2018?	Determinar la relación entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018	Existe relación significativa entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018		<p>*Técnicas: Según (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) las técnicas de investigación empleadas son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La Observación -Pruebas estandarizadas o inventarios. -Datos secundarios (recolectados por otros investigadores). 	
¿Qué relación existe entre la dimensión autorregulación académica de la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte, 2018?	Determinar la relación entre la dimensión autorregulación académica de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018	Existe relación significativa entre la dimensión autorregulación académica de procrastinación y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte. 2018.			