



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGIA

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD
EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
ADMINISTRACIÓN Y MARKETING DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO.”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Bach. Ana Sofía Yepes Morante

Asesor:

Mg. Lorena Maribel Frías Saavedra

Trujillo – Perú

2018

APROBACIÓN DE LA TESIS

La Asesora y los Miembros del Jurado evaluador asignados, **APRUEBAN** la tesis desarrollada por la Bachiller **ANA SOFÍA YEPES MORANTE**, denominada:

**“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE ADMINISTRACIÓN Y MARKETING DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE TRUJILLO.”**

Mg. Lorena Maribel Frías Saavedra
ASESOR

Dra. Karla Adriana Azabache Alvarado
**JURADO
PRESIDENTE**

Lic. Yrina Roldan Lopes
JURADO

Lic. Paulo Florián Arana
JURADO

DEDICATORIA

Llena de alegría y satisfacción por una meta más cumplida en mi vida, dedico mi tesis para obtener el título profesional de Psicóloga a mi Abuelito José Francisco Morante Carranza.

Gracias Abuelito Paco por ser mi inspiración y orgullo, por demostrarme que todo esfuerzo tiene su recompensa, por tus palabras “te acordarás de mí cuando ya no esté aquí”, que se quedaron para siempre en mi memoria y que en tu nombre el día de hoy logro la titulación como te lo prometí.

Gracias por quererme y engreírme mucho, te llevo en mi corazón por siempre.

Un beso al cielo, espero que estés muy orgulloso de mi, desde donde estés.

AGRADECIMIENTO

Ante todo agradezco a Dios por todo lo que me ha dado, porque sin él no estuviera logrando todas las metas que me he propuesto en mi vida.

Agradezco a mi Papá José Yepes Chang y a mi Mamá Giovanna Morante Fiorentini, por la oportunidad que me dieron de estudiar y apoyarme en todos los aspectos, por enseñarme a nunca rendirme y luchar por mis sueños, gracias papitos, sin ustedes no hubiera logrado esta meta tan importante, los amo mucho.

Agradezco a mis hermanas, María Gabriela y Ana Fé, por todo el cariño y amor que nos tenemos, por ser mis cómplices y amigas, por crecer juntas y siempre contar la una con la otra.

Agradezco a mi Abuelita Dora Fiorentini Callegari, por ser la persona que me ha ayudado a lograr muchos sueños profesionales, por ser la que me impulsa a seguir preparándome para ser una mejor profesional, gracias Abuelita por tu tiempo y amor que me brindas todos los días.

Agradezco a Bruno Tejada Espinoza, gracias por tu amor, comprensión, cariño, dedicación y sobre todo paciencia, gracias por impulsarme a terminar esta meta y sobre todo a que siga mejorando como ser humano.

Y para finalizar agradezco a todos mis familiares, amigos y amigas que siempre estuvieron conmigo en este camino, muchas gracias.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido

<u>APROBACIÓN DE LA TESIS</u>	ii
<u>DEDICATORIA</u>	iii
<u>AGRADECIMIENTO</u>	iv
<u>ÍNDICE DE CONTENIDOS</u>	v
<u>ÍNDICE DE TABLAS</u>	vi
<u>RESUMEN</u>	viii
<u>ABSTRACT</u>	ix
CAPÍTULO 1.INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO 2.MARCO TEÓRICO	166
CAPÍTULO 3.METODOLOGÍA	49
CAPÍTULO 4.RESULTADOS	65
CAPÍTULO 5.DISCUSIÓN	74
CONCLUSIONES	77
RECOMENDACIONES	78
REFERENCIAS	79
ANEXOS	794

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido

Tabla 1 <i>Distribución de la población de estudiantes de la carrera de administración y marketing de una Universidad Privada de Trujillo.....</i>	ii58
Tabla 2 <i>Distribución de la muestra de estudiantes de la carrera de administración y marketing de una Universidad Privada de Trujillo.....</i>	58
Tabla 3 <i>Distribución según nivel de Procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.</i>	65
Tabla 4 <i>Distribución de frecuencias según nivel de Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	66
Tabla 5 <i>Correlación entre la Procrastinación académica y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.....</i>	67
Tabla 6 <i>Correlación entre el factor Escribir un documento en una fecha determinada y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo ...</i>	68
Tabla 7 <i>Correlación entre el factor Estudiar para los exámenes y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	69
Tabla 8 <i>Correlación entre el factor Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	ii70
Tabla 9 <i>Correlación entre el factor Realizar tareas académico administrativas y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo ...</i>	71
Tabla 10 <i>Correlación entre el factor Realizar tareas que impliquen asistencia y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo ...</i>	72
Tabla 11 <i>Correlación entre el factor Actividades universitarias en general de la Procrastinación académica y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.....</i>	73
Tabla 12 <i>Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov de las puntuaciones de la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.....</i>	93
Tabla 13 <i>Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov de las puntuaciones en la Escala de Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.....</i>	94
Tabla 14 <i>Correlación ítem-test en la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	ii95
Tabla 15 <i>Correlación ítem-test en la Escala Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.....</i>	96

Tabla 16 <i>Confiabilidad en la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	98
Tabla 17 <i>Confiabilidad del Cuestionario de Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	99
Tabla 18 <i>Normas en percentiles, según escalas de la Escala de Procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	100
Tabla 19 <i>Normas en percentiles, de la Escala de Ansiedad, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	101
Tabla 20 <i>Índices de bondad de ajuste del modelo de Análisis factorial confirmatorio en la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	102
Tabla 21 <i>Cargas factoriales de los ítems de la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	103
Tabla 22 <i>Coeficientes de asimetría y curtosis de la en la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo</i>	104

RESUMEN

El presente estudio tuvo por objetivo estudiar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una Universidad Privada de Trujillo. Se seleccionó una muestra de 239 estudiantes, a quienes se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (“Procrastination Assessment Scale-Students”) – PASS y Reacciones Ante Las Evaluaciones (“Reactions To Tests” - RTT), ambos instrumentos adaptados en un estudio por Vallejos (2015); y baremados en la presente población estudiada. En cuanto a los resultados obtenidos, tenemos que se acepta la hipótesis general donde los resultados nos muestran la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de la Procrastinación académica con la Ansiedad ($\rho=.25$) y con los factores Pensamientos negativos ($\rho=.30$), pensamientos irrelevantes ($\rho=.26$) y Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho=.13$). Así también encontramos que el factor “estudiar para los exámenes”, presenta una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, con el factor Pensamientos negativos ($\rho=.18$) de la Ansiedad.

Palabras claves: Procrastinación Académica, Ansiedad, Estudiantes.

ABSTRACT

The present study aimed to study the relationship between academic procrastination and anxiety in students of the Administration and Marketing career of a Private University of Trujillo. A sample of 239 students was selected, to whom the Procrastination Scale-Students (PASS) and Reactions to Tests (RTT) were applied, both instruments adapted in a study by Vallejos (2015); and measured in the present population studied. Regarding the results obtained, we have to accept the general hypothesis where the results show us the existence of a direct correlation, with effect size of the correlation of small magnitude, of Academic Procrastination with Anxiety ($\rho = .25$) and with the factors Negative thoughts ($\rho = .30$), irrelevant thoughts ($\rho = .26$) and physiological symptoms of malaise ($\rho = .13$). We also find that the factor "study for exams" presents a direct correlation, with effect size of the correlation of small magnitude, with the factor Negative thoughts ($\rho = .18$) of Anxiety.

Keywords: Academic Procrastination, Anxiety, Students.

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Mamani (2017) describe que, durante el proceso de la vida universitaria, el alumno presenta cambios individuales (crecimiento personal, académico y laboral) y cambios sociales (nueva red de soporte social). Por un lado, se evidencia la esperanza, el proyecto de vida, las motivaciones, etc., mientras que, por otro, evidenciamos las ilusiones, los temores, las angustias, etc. Además, se debe tener en cuenta que dicha experiencia significa un aprendizaje, por un lado la autonomía y por el otro la autorrealización del estudiante; quien durante esta etapa, se hace cada vez más responsable de sus acciones; debido a que comienza a valorar las consecuencias de la toma de decisiones (ámbito académico) que ha realizado anteriormente.

Clariana, et al. (2011) mencionan que una persona refuerza el comportamiento procrastinador durante el nivel secundario, es así que, al llegar a la universidad, para el estudiante procrastinar se convierte en un hábito, puesto que se ha ido fortaleciendo desde antes. Es por ello que este es un comportamiento es considerado como usual en la población universitaria, a esto añade Natividad (2014) que aproximadamente un 90% de estudiantes han concurrido en esta práctica, sin embargo, esta no siempre es de forma crónica.

Así mismo, Domínguez, Villegas y Centeno (2014) refieren que “el ingreso a la universidad supone exigencias que necesitan ser afrontadas con éxito para poder lograr los objetivos que se plantea el educando”. Las cuales corresponden a situaciones donde se les exige a los universitarios organizar sus tiempos, así como la elaboración de sus tareas, estudiar frente a las evaluaciones próximas, etc.

Es así que el evitar, posponer, excusar o justificar retrasos hace referencia a la procrastinación (Quant y Sánchez, 2012). Algunos estudiantes, por no decir la mayoría de ellos, suelen realizarse preguntas acerca de su carrera profesional que han elegido para lo largo de su vida, así como también si lograrán realizar las tareas sin ayuda de un profesor. Todas esas interrogantes son las que llegan a limitar el desenvolvimiento del alumno, tanto en lo personal como académico.

Según Mamani (2017), las demandas universitarias como estudiar para un examen, revisar lecturas, realizar una asignación, elaborar una monografía, preparar una exposición, entre otras; son constantes, las cuales significan una carga académica y emocional para los

estudiantes. Lo que pudiera ocasionar dos probables situaciones; pueden cumplir o no con dicha labor, y a la vez evalúan cómo es que han cumplido con la tarea, ya sea a último momento, con ayuda, sin entender la tarea, entre otros.

A nivel mundial, la procrastinación académica es un comportamiento alarmante. Por ello, Solomon y Rothblum (1984) realizaron estudios en Norteamérica encontrando que el 50% de estudiantes casi siempre adopta este comportamiento en su vida estudiantil.

Esta problemática no es excepción en nuestro país, puesto que en Perú se realizó una investigación con estudiantes universitarios de Lima, en donde se evidenció que un 61,5% de estudiantes postergan sus actividades académicas, estos mismos estudiantes, por lo menos han desaprobado entre uno a seis cursos en el transcurso de la universidad (Chan, 2011).

Por esto, Ackerman y Gross (2005) conceptualizan a la procrastinación académica como una conducta que va cambiando durante el tiempo, ya que se vincula con variables de la educación, tales como; el método de enseñanza, el material utilizado para enseñar, y otros medios que aportan al aprendizaje del estudiante.

La conducta procrastinadora presenta relación con el estrés académico, evidenciando; fatiga, cefalea, somnolencia, inquietud, sentimientos de tristeza, ansiedad, angustia, problemas de concentración e irritabilidad (Cardona, 2015)

Según Garzón y Gil, (2016), los estudiantes universitarios frente a una tarea académica, pueden llegar a posponer la realización de está por diferentes razones, tales como actividades laborales o lúdicas. Es por eso que algunos priorizan actividades caracterizadas como gratas, placenteras, divertidas por encima de otras que se califican como aburridas y desgastantes. Por lo que muchas veces atrasan o posponen actividades académicas frente a las no académicas. Esta costumbre se vuelve muy común durante la vida universitaria, la cual se le conoce como procrastinación. Es importante resaltar que la procrastinación no se refiere a no hacer nada, sino a realizar tareas distintas a las planeadas (Schouwenburg, 2004).

Es así que, la procrastinación o dilación es entendida como un patrón de comportamiento que se caracteriza por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido (Steel, 2007).

Según Álvarez (2011), desde una perspectiva conductual, las personas que procrastinan lo hacen porque sus conductas de postergación se han visto reforzadas por factores del ambiente, lo cual ha permitido continuar con ese tipo de acciones. Cuando la conducta de

posponer se convierte en habitual o crónica, se puede considerar como un rasgo de personalidad. Es así que la segunda perspectiva, se refiere a una tendencia a mostrar una respuesta típica de procrastinación en una variedad de situaciones.

Por otro lado, al procrastinar se presentan problemas que deben enfrentar los estudiantes universitarios, una de las principales, es la dificultad para realizar sus actividades académicas dentro de un plazo determinado, esto es conocido como procrastinación académica, el cual muchas veces se ve influenciado por la frecuencia y el nivel de exigencia académica que en ocasiones podría venir acompañado de ciertos niveles de ansiedad generalmente relacionados con situaciones que demanden mayor atención como podrían ser las evaluaciones parciales o finales. Según Carranza y Ramírez, 2013, la procrastinación académica se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado, pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas.

Rothblum, Solomon y Murakami (Álvarez, 2010), definen la procrastinación académica como: a) la tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica, y b) siempre o casi siempre experimentar ansiedad asociada a la procrastinación. Asimismo, Lay nos dice que los procrastinadores muestran una alta posibilidad de estar fuera de fecha en sus tareas (Álvarez, 2010). La mayoría de los estudios sobre procrastinación se han realizado en universitarios, enfocándose en la finalización de tareas de cursos y evaluaciones. De acuerdo con Solomon y Rothblum (Álvarez, 2010), la procrastinación académica implica la experiencia de ansiedad debido a la persistente demora en las tareas académicas.

A la vez, Lay et. al., nos dicen que uno de los factores que se ha asociado a la procrastinación, como anteriormente se ha dicho, es la ansiedad (Rosario et. al., 2008) debido a que reportan que existe una relación lineal entre ambos, con un incremento de la ansiedad durante los periodos de tensión, tareas, exigencia en las actividades y en las evaluaciones; manifestándose como un catalizador o síntoma de estas conductas evitativas; generando cuestionamientos sobre sus capacidades y conocimientos, conllevándolos a generar un considerable nivel de ansiedad; en principio, se puede considerar positiva, debido a que facilita y motiva el logro de una adecuada evaluación; así mejorando el rendimiento personal y la actividad en general.

Ante lo expuesto la ansiedad, por un lado es útil en cantidades moderadas, pues esta impulsa y mejora el desempeño físico e intelectual. Sin embargo, se convierte en un problema cuando los síntomas físicos interfieren con la capacidad de una persona para realizar sus principales funciones (Durand y Barlow, 2007), considerándose como ansiedad severa (ADHD, 2004).

Por otro lado, Agudelo, Casadiegos y Sánchez, (2008), refieren que la ansiedad, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario.

El estudiar es una actividad orientada a metas cuya consecución requiere estrategias eficaces y profundas de procesamiento de la información, esfuerzos sostenidos y capacidad de respuesta ante situaciones potencialmente estresantes (Furlan, et. al., 2008), esto quiere decir que frente al estudio, presentamos niveles de ansiedad de cualquier índole, los cuales se crean desde el momento que uno empieza a realizar actividades referentes al estudio y que van a demandar un nivel de desempeño superior al acostumbrado.

Por lo cual, en la presente investigación, se estudia a la procrastinación académica y cómo se relaciona con los niveles de ansiedad en estudiantes de la carrera de administración y marketing de una Universidad Privada de Trujillo, dado a que son características presentes y recurrentes en la vida universitaria

1.2. Formulación del problema

¿La procrastinación académica se relaciona con la ansiedad en estudiantes de la carrera de administración y marketing de una universidad privada de Trujillo?

1.3. Justificación

- La presente investigación es importante por su aporte metodológico para la población estudiada y a la vez, permite corroborar los enfoques teóricos; así mismo la procrastinación y la ansiedad se han investigado en la realidad nacional universitaria con poco énfasis, aún, en la realidad local; es así que el desarrollo de esta investigación busca conocer más sobre el nivel de procrastinación académica y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios de Trujillo.
- Es así que el estudio, justifica de manera práctica, en los resultados obtenidos que permitirán a las áreas comprometidas con el desarrollo del estudiante, generar estrategias de intervención; siendo el objetivo principal, reducir los niveles de procrastinación y ansiedad, abordándolos desde un enfoque conductual y cognitivo que favorezca su conducta académica, manejo de ansiedad y disminuyan las conductas procrastinadoras a través de la autorregulación emocional para un adecuado desempeño académico.
- Además, posee relevancia social, puesto que posibilita establecer las relaciones entre las variables en el contexto educativo, lo que permite identificar conductas no deseadas en los jóvenes y así desarrollar e implementar programas preventivos de los riesgos en el desempeño académico que promueven el bienestar del estudiante en los espacios de aprendizaje. A la vez, la presente investigación servirá de guía para otros estudios que se interesen por indagarla temas a fin o similares al estudiado.

1.4. Limitaciones

Los resultados de esta investigación solo pueden generalizarse para la población escogida debido al principio de generalización de resultados y sirve de referencia para poblaciones similares.

Asimismo, factores como el tiempo en que se aplicó la prueba, el estado emocional y la historia personal de cada participante puede intervenir en las respuestas hacia las variables estudiadas.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una Universidad Privada de Trujillo.

1.5.2. Objetivos específicos

- ✓ Hallar los factores de procrastinación académica (actividades universitarias en general de procrastinación académica, escribir en una fecha determinada, realizar tareas académico administrativas, mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente y realizar tareas que impliquen asistencia) en los estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una Universidad Privada de Trujillo.
- ✓ Identificar las dimensiones de la ansiedad (pensamientos negativos, pensamientos irrelevantes y síntomas fisiológicos de malestar) en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una Universidad Privada de Trujillo.
- ✓ Establecer la relación entre los factores de la procrastinación académica (actividades universitarias en general de procrastinación académica, escribir en una fecha determinada, realizar tareas académico administrativas, mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente y realizar tareas que impliquen asistencia) con la ansiedad (pensamientos negativos, pensamientos irrelevantes y síntomas fisiológicos de malestar) en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una Universidad Privada de Trujillo.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

A. Antecedentes

Cardona (2015), aplicó un estudio no experimental descriptivo correlacional con el fin de identificar y analizar las relaciones entre el estrés académico y la procrastinación académica en 198 estudiantes de la Universidad de Antioquia, Colombia. Los instrumentos de evaluación que utilizó fueron el inventario de estrés académico SISCO y la escala de procrastinación académica PASS adaptado por Natividad (2014). Los resultados muestran correlación significativas entre la procrastinación y ciertas reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales con el estrés académico; respecto al nivel psicológico se tiene sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad angustia o desesperación o problemas de concentración.

Furlan, Piemontesi, Heredia y Sánchez (2015), realizaron un estudio correlacional entre la ansiedad ante los exámenes, la procrastinación y su funcionamiento ejecutivo a 349 estudiantes de la Universidad de Córdoba. Para la investigación se empleó el GTAI – AR la escala de procrastinación académica de Tuckman y el inventario de funciones ejecutivas los autores concluyen que el nivel de procrastinación y la ansiedad ante los exámenes son directamente proporcionales ($r = 0,43$, $p = < 0,01$), es decir, procrastinar sumado a la cercanía de la evaluación y la poca preparación incrementa el estado de ansiedad ante los exámenes.

Pardo, Perilla y Salinas (2014), realizaron una investigación en la ciudad de Bogotá, Colombia denominada: “Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad Rasgo en Estudiantes de Psicología”. El objetivo de la investigación fue describir la relación entre las variables psicológicas; procrastinación académica y ansiedad rasgo y la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con la postergación de actividades académicas. Se aplicaron dos instrumentos la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). La muestra estuvo conformada por 73 mujeres y 27 hombres comprendidos entre 18 y 37 años, los resultados nos muestran que ambas variables presentan una correlación positiva ($r = 0,024$, $p = < 0,05$), no obstante, las variables sociodemográficas con relación a la procrastinación académica no se observaron diferencias estadísticamente significativas. Concluyendo que a mayor postergación de actividades, mayor respuesta emocional de ansiedad se presenta en los estudiantes de psicología.

Rosário et al. (2008) en España, indagaron sobre la existencia de una correlación entre Ansiedad ante los exámenes y Procrastinación en estudiantes. Los resultados obtenidos

confirmaron que la ansiedad y la procrastinación están positiva y significativamente correlacionadas ($r= 0,21$, $p<0,01$), lo que permite afirmar entonces que existe relación significativa y positiva entre ambas, aunque solo hasta un nivel medio de ansiedad. De hecho, los resultados del estudio indicaron que la relación es intensa hasta niveles de ansiedad moderados, ya que mayores niveles no producen cambios significativos en el comportamiento de procrastinación, sólo basta un nivel moderado de ansiedad para activar un elevado comportamiento de procrastinación.

Merjildo, Durand y Cucho (2017), realizaron una investigación denominada: “Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes de una Universidad de Lima Este”. La cual tuvo por objetivo determinar si existe relación entre procrastinación académica y ansiedad. Este estudio es de tipo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 306 estudiantes de una universidad privada de Lima, 164 mujeres y 142 hombres. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Depresión de Beck (BAI adaptado por Sanz, Vallar, De la Guía Y Hernández, 2011). En cuanto al resultado global del coeficiente de análisis de correlación de Spearman indicó que la procrastinación académica y la ansiedad tiene relación significativa ($\rho=-,069$ y $p=, 437$); por ello, se concluye que a mayor postergación de actividades académicas que realizan los estudiantes experimentarían mayor ansiedad.

Giannoni (2015), investigó la relación entre procrastinación y la ansiedad estado – rasgo en 118 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para la investigación aplicó los instrumentos, el inventario de procrastinación para adultos (IPA), la escala de procrastinación general (EPG) y el cuestionario de procrastinación de la Toma de Decisiones (CPTD). El autor de este estudio encontró que respectivamente cada escala de procrastinación, esta variable se asocia significativamente con la ansiedad – rasgo (0,47, 0,48 y 0,57) a comparación con la ansiedad – estado cuyas relaciones fueron menores (0,32, 0,30 y 0,38).

Vallejos (2015), analizó la relación entre procrastinación académica y ansiedad antes las evaluaciones en 130 estudiantes de una universidad privada de Lima, utilizando la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Reacción ante las Evaluaciones. Ambos instrumentos fueron traducidos y analizados a través de un análisis factorial obteniendo como razones para procrastinar: creencias sobre falta de recursos, reacción negativa ante expectativas o exigencias propias del entorno y falta de energía para iniciar la tarea; y como reacciones ante las evaluaciones: pensamientos negativos antes y durante las evaluaciones, pensamientos irrelevantes y distractores, y síntomas fisiológicos de malestar. Los resultados

concluyeron que existe una correlación muy significativa ($r = .53$), pero moderada entre la puntuación global de reacciones ante las evaluaciones y la puntuación total de razones para la procrastinación, es decir, mientras mayor sea la reacción ante las evaluaciones, más fuertes serán las razones para procrastinar y por ende, mayor será la procrastinación, así mismo, del puntaje total de la escala de procrastinación académica encontró una mayor correlación con la escala de RTT referida a los pensamientos negativos antes y durante la evaluación.

En cuanto a investigaciones locales tenemos a Oyanguren (2017), quien investigó sobre la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada. El tipo de investigación fue correlacional, tomó como muestra 47 estudiantes de psicología de la universidad Inca Garcilazo de la Vega. Empleó la escala de procrastinación de Solomon y Rothblum y la escala de ansiedad estado-rasgo de Spielberger, Gorsuch y Lushene. Los resultados obtenidos en la investigación fueron que la correlación ($r = .111$) donde ($p > 0,05$) niega la existencia de relación entre ambas variables; asimismo, la correlación ($r = -.281$) donde ($p > 0,05$) niega la existencia de relación entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo; de igual manera, la correlación ($r = .255$) donde ($p > 0,05$) niega la existencia de relación entre las razones para procrastinar y la ansiedad rasgo. Concluyo que no existe relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo ni con ninguno de sus dimensiones en los estudiantes universitarios de una universidad privada.

B. BASES TEÓRICAS

1. PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

1.1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Inicialmente el término procrastinación fue entendido por los griegos como evitación innecesaria del trabajo, lo que implicaba una disminución de esfuerzo y responsabilidad, constituyéndose en un hábito peligroso, además, la dilatación desde la perspectiva religiosa fue catalogada como un comportamiento pecaminoso ya que se generaba el deseo de la no realización de actividades y obligaciones. En Babilonia, para el año 1790, Hammurabi creó una ley para el cumplimiento de tareas en tiempos determinados, con el fin de contrarrestar el comportamiento de postergación de actividades (Akkaya, 2007).

Así mismo, Hesíodo en siglo VIII señalaba que el hombre irresponsable y holgazán jamás prosperará debido a que no hace sus tareas y las deja para el día siguiente, además, Tucídides, un militar, mencionó que la procrastinación es como un rasgo de personalidad mal visto, también Cicerón en el siglo I, conceptuó a la dilación como el aplazamiento de la ejecución de tareas y como algo detestable (Natividad, 2014).

Así como bien se ha escuchado no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy; es posible encontrar información que enseña cómo las personas optan por un comportamiento dilatorio, llegando de esta manera a ser objeto de estudio (Natividad, 2014).

También, durante la Revolución Industrial (siglo XVIII) se requerían labores con fecha límite. Es entonces cuando la procrastinación comienza a tener más relevancia y se comienza a utilizar este adjetivo calificativo como negativo hacia otras personas (carácter moral peyorativo).

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2017) se define el término procrastinar como el acto de diferir y aplazar, del latín Procrastināreque, literalmente significa dejar las cosas o posponerlas para otro día. Conforme a la citado se puede decir que la palabra en si implica la significancia del acto. Etimológicamente, el procrastinar es el aplazamiento para mañana (un futuro) a lo que se asocia una actividad o tarea. El hecho es que se pospone por dar prioridad a otras opciones que carecen de relevancia.

De acuerdo con Guzmán (2013), el primero en hablar sobre la procrastinación fue Milgram en 1992. Milgram afirmaba que a diferencia de las sociedades menos avanzadas (agrarias), en

las más avanzadas (industriales) existe una alta frecuencia de compromisos por lo que resulta común hablar de procrastinación en ese contexto.

De acuerdo con Steel (2007) definió a la procrastinación como un fallo en la autorregulación del individuo, manifestó que la procrastinación está presente en diversas áreas de la vida cotidiana como el ámbito laboral, político, bancario, entre otros, asimismo, está presente en el campo académico, donde los estudiantes tienen un patrón conductual aplazando las tareas que se les asigna dando lugar a consecuencias graves que conlleva a su bajo rendimiento académico.

Quant y Sánchez (2012) define la procrastinación académica como “el aplazamiento de tareas del contexto educativo, sean estas académicas o administrativas; se ha encontrado que la procrastinación académica puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas”. Los autores hacen referencia que la procrastinación académica es la dilación de actividades académicas y que puede también estar relacionada con una conducta de postergación presente en otras facetas.

Solomon y Rothblum en 1984, definen la procrastinación académica como el acto de retrasar innecesariamente una tarea lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar, es por esta razón que las personas evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que implican un alto costo de respuesta o evalúan como escasas las posibilidades de alcanzar un buen nivel de satisfacción en relación con su desempeño (Quant y Sánchez, 2012).

1.2. CONCEPTOS TEÓRICOS

Los teóricos a lo largo de los años han presentado sus diferentes definiciones de la palabra procrastinación, a continuación algunas de ellas:

La procrastinación se define como la pérdida o evasión del cumplimiento de obligaciones. Este comportamiento se conocía como una cualidad negativa del hombre. De acuerdo con Ferrari y Tice (2007) y Quant y Sánchez (2012), el concepto de procrastinación se refiere al desplazamiento voluntario de las actividades que tienen que ser entregadas en un tiempo dado.

Alexander y Onwuegbuzie (2007) creen que la procrastinación se produce en todos los tipos de tareas diarias; sin embargo, la procrastinación académica es muy frecuente en los

estudiantes y es considerada como perjudicial para el progreso académico y el éxito, por lo que Milgram (2007) la considera como un efecto dominante que influye en la vida, identificando cinco categorías: procrastinación de la vida diaria, procrastinación decisional, procrastinación neurótica, procrastinación compulsiva y procrastinación académica.

Por otro lado, la procrastinación se refiere a la conducta de aplazar, diferir o posponer la realización o culminación de actividades para otro momento, dichas tareas resultan en un estado de insatisfacción o malestar (Ferrari, 2011).

Shin y Nam (2005) refieren que las personas que procrastinan tienen un perfil compatible con un marcado déficit en autorregulación y una inclinación a postergar actividades para realizar actividades que le permitirán alcanzar una determinada meta. La procrastinación no solo hace referencia a la dificultad para manejar adecuadamente el tiempo, también involucra procesos afectivos, cognitivos y comportamentales, corroborándose con lo dicho por Akinsola (2007), quién considera la procrastinación como un rasgo que tiene componentes cognitivos, conductuales y emocionales. Asimismo, Parisi y Paredes (2007), menciona que la dilación académica es un problema de administración de tiempo, la cual viene acompañada de componentes afectivos, cognoscitivos y conductuales.

Por otro lado, Natividad (2014) considera que la procrastinación es un comportamiento auto limitante que conlleva a la pérdida del tiempo, incremento de estrés y un bajo rendimiento académico. La procrastinación implica que la persona ha planificado realizar la tarea en cierto tiempo y que por diferentes motivos no ha llegado a concluirla por lo que evidenciamos que sí hubo planificación de tareas más no la ejecución de estas.

Pittman, Tykocinski, SandmanKeinan y Mattherws (2008) señalan que la función de la procrastinación está relacionada con el atractivo propio de una serie de tareas diferentes a las asignadas y que son propicias para evidenciar comportamientos evitativos frente a las tareas que se valoran como aversivas.

Asimismo, Hollis (2012) afirmó que cuando un estudiante omite hacer una tarea necesaria para implicarse en la realización de otra que podría hacer posteriormente o que no es importante, está procrastinando.

De igual manera Clariana y Martin (2008) manifestaron que es la tendencia más o menos arraigada de demorar, sin motivo verdadero, la realización de las tareas académicas.

También Akinsola, (2007) la define como el evitar la realización de una tarea que requiere ser finalizada. Menciona que algunos se inclinan por pasar el tiempo socializando, en lugar de desarrollar una asignación importante que debe presentarse, y otros prefieren ir al cine o ver una película antes que estudiar para un examen.

Respecto al aplazamiento de las tareas escolares o procrastinación académica, se puede decir que es un patrón conductual considerado como especialmente grave por las consecuencias que conlleva para el estudiante y su entorno académico y familiar (Steel, 2007).

Álvarez (2010), afirma que al menos el 25 % de estudiantes presentan procrastinación académica y esta se relaciona con resultados académicos desfavorables, es decir bajo rendimiento académico, aplazamiento de materiales y abandono de cursos.

Por otra parte, Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, Díaz, y Argumedo (2006) afirman que las personas que presentan procrastinación a nivel académico experimentan emociones negativas, dada la incapacidad que perciben para realizar las tareas a tiempo, cumplir plazos, o tomar decisiones. La procrastinación implica una serie de factores que están relacionados con la tendencia que pueden tener las personas para presentar un comportamiento de aplazamiento.

Desde una perspectiva cognitiva conductual, Lay (Oyanguren, 2017) definió a la procrastinación como una tendencia irracional a posponer tareas pensándolas en hacer en otro momento.

Así mismo, Solomon y Rothblum (Oyanguren, 2017) afirmaron que presentar actitudes que retrasen innecesariamente las tareas genera un mal subjetivo; es decir, sentirse preocupado por no hacer o tratar de hacer las cosas como se debería hacer. En coherencia con lo anterior; existen diferentes razones por las cuales un estudiante retrasa una labor; por ejemplo, si se da el caso que el universitario no ha podido cumplir con la entrega de la tarea por negligencia o descuido; estamos frente a un caso de procrastinación.

Por todo lo dicho anteriormente. La procrastinación académica es la tendencia a posponer una actividad académica, esta es una conducta que se asocia a una sensación de ansiedad y baja autoeficacia. Para Domínguez, Villegas y Centeno (2012) el ingreso a la universidad supone exigencias que necesita ser afrontada por los universitarios, es en ese proceso de exigencia que los factores motivacionales y cognitivos juegan un papel importante en el hábito de procrastinar.

1.3. CARACTERÍSTICAS DE UN PROCRASTINADOR

Knaus (Chigne, 2017) propone una serie de características personales que son propias de las personas con tendencia a la demora:

- ✓ Creencias irracionales
Se centran en la escasa idea de autoimagen y auto concepto de sí mismos lo cual genera un sentimiento de incompetencia.
- ✓ Perfeccionismo y miedo al fracaso
Se refiere al hecho de postergar, y justificar un resultado final por falta de tiempo, sirviendo de excusa para evitar el temor al fracaso, en actividades donde no es posible el éxito.
- ✓ Ansiedad y catastrofismo
El aumento de trabajo genera niveles de ansiedad, por eso que el sujeto se percibe incapaz de poder elegir y poder culminar una actividad con éxito, debido a la presencia de pensamientos fatalistas, de amenazas irreales y negativos de su futuro.
- ✓ Rabia e impaciencia
Las exigencias del día a día suelen generar rabia e impaciencia, especialmente en las personas perfeccionistas, debido a que no logran cumplir con las metas que se trazan, lo que les genera agresividad con las otras personas y consigo mismo.
- ✓ Necesidad de sentirse querido
Las personas hacen las tareas que se les encomienda porque esperan como recompensa expresiones de afecto, amor y aceptación por parte de otras personas.
- ✓ Sentirse Saturado
Aquí las personas se sienten aturdidas y abrumadas debido a la demanda de responsabilidades por cumplir y al no saber priorizarlas, esto les genera sentimientos de incapacidad para establecer la tarea, provocando que esta conducta se vuelva a repetir una y otra vez.

1.4. TIPOS DE PROCRASTINADORES

Wambach (Quant y Sánchez, 2012) propone una clasificación distinta de los procrastinadores:

- ✓ Los diligentes, los procrastinadores diligentes se caracterizan por tener talento y habilidades que les permiten la realización de múltiples tareas en un corto tiempo.
- ✓ Los evitativos, los procrastinadores evitativos se caracterizan por realizar muy pocos esfuerzos para cumplir con una tarea y frecuentemente evaden situaciones que impliquen responsabilidad y compromiso.
- ✓ Los temerosos, los procrastinadores miedosos suelen ser indecisos, experimentan con frecuencia miedo al fracaso, optan actividades en las que puedan predecir éxito y generan altos niveles de ansiedad frente a las situaciones de evaluación.
- ✓ Los rebeldes, los procrastinadores rebeldes evidencian afecto negativo cuando perciben altos estándares de exigencia, generalmente buscan culpar a otros cuando se retrasan en la realización de tareas, buscan obtener buenos resultados con poco esfuerzo y constantemente presentan baja tolerancia a la frustración.

1.5. FACTORES MOTIVACIONALES DE LA PROCASTINACIÓN

La postergación de actividades puede obedecer como lo señala Steel (Maldonado, 2018) a cuatro factores motivacionales:

- ✓ Expectativa

Este factor hace referencia a la perspectiva que se tiene acerca de la tarea a realizar. Si la persona hubiese tenido éxito a la hora de desarrollar una tarea y posteriormente debe realizarla nuevamente se producirá un estado de comodidad, generando en la persona una mayor expectativa. No obstante, si la tarea no ha sido trabajada con anterioridad o ha sido desarrollada sin éxito se producirá un estado de estrés e incertidumbre por consiguiente su expectativa de éxito será menor.

- ✓ Valoración

Algunas tareas resultan más placenteras y llamativas que otras, así el sujeto asigna una valoración a cada tarea por cumplir, a partir de la evaluación de una serie de factores (tiempo y herramientas) a la hora de realizar una actividad, de manera que para estas personas, el valor mayor se sitúa en la obtención de un “premio” a corto plazo.

✓ **Impulsividad**

Este factor describe que la persona se ve poco atraída por la realización de la actividad debido a una falta de motivación, en consecuencia, se tiene una mayor probabilidad de procrastinar, teniendo como resultado un trabajo de mala calidad.

✓ **Demora de la satisfacción**

Este factor motivacional se asocia con el tiempo de respuesta y los beneficios que puede llegar a generar la consecución de una actividad, donde resulta más gratificante obtener un resultado de forma inmediata que de forma demorada o a largo plazo, aun cuando este pueda ser más reforzante.

1.6. TIPOS DE PROCRASTINACIÓN

✓ **Procrastinación Familiar**

Conducta que se da en el área familiar, es cuando existe una demora voluntaria a llevar a cabo los deberes de la casa, es decir, las personas se sienten en obligación e intención de realizarla en un tiempo determinado, pero no se encuentran motivados debido al rechazo que le genera el hecho de realizar las actividades designadas (Angarita, 2012).

✓ **Procrastinación Emocional**

Ferrari y Emmons (Angarita, 2012) afirma que la procrastinación es una conducta cargada de emociones, es decir, las personas encuentran específicas emociones al momento de procrastinar debido al exceso de energía que experimentan.

✓ **Procrastinación Académica**

La procrastinación académica, según Salomón y Rothblum (Alvarez, 2010), es definida como la tendencia a dejar de lado actividades hasta una futura fecha, las investigaciones señalan que al menos un 25% de estudiantes presentan experiencias de problemas de este tipo, y esa procrastinación es frecuentemente asociada con

negativas consecuencias académicas. Por ello, también está relacionada con bajas notas y abandono de cursos (La Forge, 2005).

Ferrari y Scher nos dicen que la procrastinación académica es considerada como el aplazamiento de las responsabilidades en cualquier ámbito académico, llegando a ser difícil reiniciar la ejecución de la tarea, esto provoca que el estudiante que experimente ansiedad y temor a fallar. (Durand y Cucho, 2016).

Esta variable según Chu y Choi (2005), tiende a estar relacionada con conductas de indecisión para poder realizar la tarea en el plazo indicado o puede estar relacionada con el retraso vinculada a la postergación de la tarea hasta que el incremento de los niveles de estrés favorezca la disposición para completarla.

Asimismo, Sánchez (2010) refiere que la procrastinación académica es producto de un comportamiento disfuncional; el cual lleva al individuo a crear excusas o justificaciones de retrasos, para poder evitar la culpa cuando se encuentra frente a una tarea académica.

1.7. ENFOQUES RELACIONADO A LA PROCRASTINACION ACADEMICA

✓ Enfoque conductual

La procrastinación para los teóricos conductistas y del aprendizaje es cuando las personas que han sido recompensadas por procrastinar, continuarán realizando dicho acto, mientras que las que no tuvieron recompensa por tales conductas la dejarán, a esto se le denomina ley del efecto (Natividad, 2014).

El enfoque conductista no puede explicar por qué no todos los estudiantes eligen siempre la recompensa a corto plazo ante la del largo plazo, es decir, por qué no todos los sujetos son procrastinadores crónicos o presentan la dilación como rasgo (Natividad, 2014).

✓ Enfoque Cognitivo – Conductual

El enfoque cognitivo conductual se basa en como las personas sienten y actúan con sus pensamientos, actitudes y creencias acerca de sí mismos y también de las interpretaciones que tienen del mundo. Todos estos elementos, generalmente, son adaptativas mientras que en algunas otras situaciones no pueden serlo. Aquí es en

donde se resalta el protagonismo principal de los procesos cognitivos disfuncionales (distorsiones cognitivas, creencias irracionales, etc.) en la promoción y mantenimiento de las emociones desalineadas y las conductas desadaptativas (Natividad, 2014).

Se puede decir, que el enfoque cognitivo conductual es pionero sobre la procrastinación; lo realiza Ellis y Knaus (Durand y Cucho, 2016) en su obra “Overcoming procrastination”, en donde menciona a la procrastinación como creencias irracionales de las personas, los cuales provocan que relacionen su percepción de auto valía con su rendimiento académico.

La procrastinación desde el modelo ABC de Ellis

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

Por otro lado, Solomon y Rothblum (Bastidas, 2017) señalan que la procrastinación es un fenómeno que involucra una “compleja interacción entre componentes cognitivos, conductuales y afectivo”. Es decir, que es de vital importancia analizar las conductas y pensamientos que se dan por el fenómeno de la dilación, que vendría a ser una conducta desadaptativa en la personalidad.

En este sentido, García (2015) sustenta que el procrastinador habitualmente desarrolla alteraciones emocionales como ansiedad, frustración, hostilidad, apatía, culpa, vergüenza, autodesprecio y depresión.

Por todo ello, se aborda el modelo ABC de Ellis, ya que el postula que los pensamientos, sentimientos y conductas actúan de tal forma que integran al individuo. Al existir un acontecimiento ocurre un proceso cognitivos que producirá una interpretación. La forma funcional de evaluar un acontecimiento es denominado “pensamiento racional”, por el contrario presentar conductas poco funcionales ante la interpretación se denomina “pensamiento irracional” (Blanco, 2016).

Ellis, Caballo, y Lega (Bastidas, 2017) añaden que la perturbación emocional no proviene de los hechos en sí, sino de la evaluación de estos según lo percibido. Esta evaluación se da a través de exigencias absolutistas y dogmáticas que resultan en

pensamientos irracionales nucleares, esto se refiere a creencias evaluativas llamadas inferencias que son:

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

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

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

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

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

Ejemplo: “el profesor me pidió que prepare una exposición”.

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

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

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

Otro ejemplo de este proceso podría ser

A: El profesor deja como tarea para mañana leer el capítulo de un libro.

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

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

INTERVENCIÓN PARA LA PROCRASTINACIÓN

Solomon y Rothblum (Bastidas, 2017) sustentan que para abordar la procrastinación, la estrategia más efectiva es la cognitivo-conductual.

Esta se podría dar en sesiones con: programa de solución de problemas, técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades de estudio y manejo del tiempo. Asimismo, técnicas para controlar la ansiedad, con programas de control de estímulos y actividades semanales, promoviendo la facilitación social como organizar trabajos en equipo y el control diario de las actividades.

Añadido a esto, en el abordaje de la terapia racional emotiva-conductual, Ellis y Grieger (Bastidas, 2017) se plantean los siguientes pasos:

- Concientizar que las perturbaciones psicológicas provienen de los pensamientos, y no del entorno.
- Identificar las creencias irracionales, discriminando entre ellas las más perturbadoras para luego buscar alternativas racionales.
- Cuestionar las creencias irracionales usando técnicas de refutación del pensamiento, mediante el dialogo socrático y autoregistros.
- Instalar nuevas creencias racionales - Continuar con la refutación de las creencias irracionales.

Finalmente, Ellis y Grieger (Bastidas, 2017) consideran al ser humano, como un ser capaz de comportarse racional e irracionalmente. Solamente cuando se posee un pensamiento racional y como consecuencia se realiza conductas racionales se podría alcanzar la felicidad y efectividad en la vida.

1.8. EFECTOS DE LA PROCRASTINACIÓN EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO

Solomon y Rothblum en 1984 (Bui, 2007), afirman que la procrastinación es el acto de retrasar innecesariamente una tarea lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar, es por esta razón que las personas evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que implican un alto costo de respuesta o donde evalúan como escasas las posibilidades de alcanzar un buen nivel de satisfacción en relación con su desempeño.

En coherencia con lo anterior Pittman et al (2008) señalan que la función de la procrastinación está relacionada con el atractivo propio de una serie de tareas diferentes a

las asignadas y que son propicias para evidenciar comportamientos evitativos frente a las tareas que se valoran como aversivas. Los mismos autores señalan que las personas que tienden a postergar actividades experimentan constantemente una sensación intensa de malestar derivada de la incertidumbre que genera la posibilidad de no cumplir con la tarea en los tiempos requeridos, acompañada de sentimientos negativos frente a la dificultad de la tarea y frente a su desempeño.

1.8.1. ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN

Lazarus y Folkman nos dicen que el estrés puede definirse como reacción de una persona ante una situación aversiva que es percibida como un peligro para su bienestar personal (Bastidas, 2017). Estos pueden repercutir en la salud física y psicológica del individuo.

Según un estudio de Stead, Shanahan y Neufeld (Guzmán et. al., 2013), confirma que las personas que procrastinan tienden a sufrir más estrés y presentan un déficit en su salud mental en general. Estos autores consideran que la procrastinación genera secuelas negativas como el estrés, malestar general, etc., además de realizar menos conductas de búsqueda de ayuda

Buscando conocer mejor sobre la Procrastinación académica encontramos que es la falta o ausencia de autorregulación en el desempeño y una tendencia en el comportamiento a posponer lo que es necesario para alcanzar un objetivo (Chu y Choi, 2005). Sin embargo, cabe resaltar que la postergación no conlleva necesariamente el incumplimiento de la tarea o del alcance de la meta sino que esta tiende a lograrse bajo condiciones de elevado estrés.

En este sentido, Schouwenburg nos dice que algunos estudios sobre el estrés académico muestran que existe alta relación con la procrastinación, ya que dentro de un ambiente universitario las exigencias son altas por el incremento de las actividades y poco tiempo para ejecutarlo, lo que conlleva al fenómeno de la dilación y sentimientos de angustia, derivada de la intención de lo que se quiere hacer y lo que realmente hacen (Bastidas, 2017). Por ello, la procrastinación interfiere en la voluntad de realizar las tareas, esto traería como consecuencia un incremento de las reacciones de estrés caracterizadas por sentimientos negativos, pérdida de control y efectos negativos para la salud física y mental.

Esta variable según Chu y Choi (2005), tiende a estar relacionada con conductas de indecisión para poder realizar la tarea en el plazo indicado o puede estar relacionada

con el retraso vinculada a la postergación de la tarea hasta que el incremento de los niveles de estrés favorezca la disposición para completarla.

2. ANSIEDAD

2.1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

La palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, que significa conjuga o aflicción, inquietud o zozobra del ánimo, agitación. Consiste en un período de incomodidad psicofísico acompañado por una sensación de inquietud e inseguridad ante lo que se percibe como una amenaza inminente y de origen indeterminado, incluso en situaciones donde no se evidencia amenaza (Virues, 2015).

El origen del término ansiedad es inventado en el siglo XVII por el físico escocés William Cullen, para describir una aflicción del sistema nervioso (biológico-nerviosismo) y en el siglo XX, aparece el punto de vista del modelo psicodinámico (Carrillo, 2008).

Según la Asociación Psiquiátrica Americana (Oyanguren, 2017) sostuvo que la ansiedad es un estado de tensión que inicia por la anticipación de un evento preocupante o de peligro cuya causa puede ser incierta.

También, Spielberger la define como una condición transitoria del organismo humano, que se caracteriza por la presencia de tensión debido al incremento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y perdurar a través del tiempo (Durand y Cucho, 2016).

Collins (2004) sostuvo que la ansiedad es el conjunto de situaciones sobrecargadas de tensiones, preocupaciones o infortunios que provocan en las personas un estado de dificultad denominándolo ansiedad.

Asimismo, Durand y Barlow (2006) definen la ansiedad como un estado de ánimo negativo caracterizado por síntomas corporales de tensión y desconfianza hacia el futuro el cual puede involucrar sentimientos, conductas y respuestas psicológicas.

Igualmente, según Macías (2008) menciona que una persona que se encuentra ansiosa puede manifestar emociones negativas de alta intensidad logrando obstaculizar la realización de la tarea, las cuales pueden continuar presentes aún después de que la actividad haya concluido.

Rojas (2010) menciona diferentes definiciones de distintos diccionarios, a saber el diccionario ideológico de Casares (1947), en el cual se encuentra que la ansiedad es definida como

angustia, aflicción y congoja; ansiedad, así como también estados de desasosiego o agitación de ánimo. Además, en el diccionario de Moliner menciona que la angustia es considerada como intranquilidad con padecimiento intenso, por la presencia de un gran peligro o a la amenaza de una desgracia, agobio. Así también, desazón o malestar causado por la sensación de no poder desenvolverse, ansiedad.

Según el diccionario de la real academia española (2017) la ansiedad es un estado de agitación ya sea en el ritmo cardiaco o físico como también la inquietud del ánimo, es decir una preocupación intensa.

Para Sarason en 1984, la ansiedad se define comúnmente como un estado complejo de reacciones emocionales, conductuales y físicas (Furlan, 2006) y puede diferenciarse entre “rasgo” y “estado” de ansiedad, siendo el primero la tendencia a reaccionar emocionalmente con ansiedad ante determinado tipo de situación, por lo que se considera un patrón estable de respuesta del sujeto. Así mismo, puede convertirse en un intruso, interfiriendo de forma significativa en los pensamientos de los individuos, lo cual conlleva a una disminución de la atención y de la eficacia en la resolución de tareas.

2.2. CONCEPTOS TEORICOS

La ansiedad es una emoción de carácter desagradable, que subjetivamente se experimenta como una sensación de aprehensión o temor indefinido, que surge en una situación ante la que el individuo percibe una amenaza (posibles consecuencias negativas). Es decir, es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Sin embargo, cuando sobrepasa determinados límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales, o intelectuales (Alarcon, 2008).

También, Ros nos dice que la ansiedad es un proceso absolutamente normal en el ser humano, una respuesta automática que se produce en el cerebro primitivo cuando interpreta que existe un peligro para la vida. Cuando existe un motivo real, la ansiedad moviliza a la persona y la obliga a buscar una solución. De cierto modo, la ansiedad ayuda a la persona a enfrentarse al peligro. Sin embargo, cuando el peligro no es real, lo que ocurre es que la persona se bloquea y queda indefensa. (Bolaños, 2014).

Por otro lado, Jarne, et. al. (2006), indican que la ansiedad es un concepto muy popular, pero no siempre bien entendido. La ansiedad es un estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión, displacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto. Se trata, por lo tanto, de una emoción que aparece cuando el sujeto se siente amenazado por un peligro, que puede ser externo o interno.

Lang (Ceccarelli, 2017) nos dice que la ansiedad es una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros.

Por otro lado, Perls y Baungardner (2006) indicaron que la ansiedad se relaciona con una experiencia interna que todavía no ocurre, con algo que la persona prevé y teme. En este caso, la fantasía está correlacionada con la ansiedad. Agregan que además la ansiedad es interpersonal e indica evasión.

Así mismo, Cía (2007) hace referencia a la ansiedad como un estado de malestar psicofísico que se caracteriza por inquietud, inseguridad o temor ante lo que se vive como una amenaza latente. Coincidiendo con Jinich (2012), sumándole incertidumbre, y desamparo.

Bensabat (Durand y Cucho, 2016) afirma que la ansiedad es una de las sensaciones que con más frecuencia experimenta el ser humano. Tradicionalmente, ha sido definida como una emoción compleja, difusa y desagradable que se expresa por un sentimiento de temor y de tensión emocional y que va acompañada de un importante cortejo somático.

Lazarus (Ceccarelli, 2017) propone que la ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizar frente a situaciones amenazante son preocupantes, de forma que se pueda hacerse lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente.

Así mismo, Spielberger (Durand y Cucho, 2016), añade que el estado ansioso se caracteriza por la presencia de síntomas, los cuales son percibidos como tensión, temor acompañada de una elevada actividad del sistema nervioso autónomo. Dicha intensidad o duración puede determinarse por la cantidad de amenaza que el sujeto percibe y la persistencia en considerar a la situación como amenazante o peligrosa.

Por otro lado, para Sarason y Pierce (Durand y Cucho, 2016), la ansiedad se relaciona con ciertos aspectos cognitivos de la persona que la experimenta como calificar una situación

como amenazante y difícil, verse a sí mismo como incapaz de llevar a cabo la tarea y concentrarse en las consecuencias negativas del fracaso personal.

Rizwan (2010) sustenta que la ansiedad es la sensación de que algo malo va a pasar, y esto es algo normal si hay una causa concreta que la produzca, como son situaciones peligrosas; sin embargo, si la persona siente esto frecuentemente sin una causa real, aunque nada ni nadie esté amenazado, donde cualquier situación le produzca miedo y preocupación excesiva, incluso interfiriendo con las tareas habituales y conducta social, probablemente padezca de síndrome de ansiedad.

Para Spielberger et. al. (Mamani, 2017), es necesario establecer a la ansiedad como estado (estado afectivo de la persona) o como rasgo (dimensión de la personalidad). A partir de su “Teoría de la ansiedad Estado Rasgo”, postula que cuando se habla de la ansiedad como estado emocional, nos referimos a una respuesta inmediata, modificable; donde hay una combinación de sentimientos como tensión, aprensión y nerviosismo. Por otro lado, cuando se estudia a la ansiedad como un rasgo de personalidad, nos referimos a las diferencias individuales de respuestas que pueden ser consideradas como estables; entendiendo a esta como una disposición, tendencia o rasgo.

Según Czernik, et. al. (2006), la ansiedad como rasgo es la predisposición de percibir circunstancias ambientales como amenazantes, lo que se convierte en una predisposición a contestar frecuentemente a estados de ansiedad. Así también, la ansiedad como estado se refiere a la respuesta de la persona frente a una situación específica, que se caracteriza por ser fluctuante y transitoria.

Así mismo, la predisposición ansiosa como rasgo es definida como una diferencia relativamente constante de la personalidad (Durand y Cucho, 2016). Esto se refiere a la predisposición del sujeto en percibir un amplio escenario de amenazas y peligro en cualquiera de las situaciones en las que se encuentre.

ANSIEDAD EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

De acuerdo a Lang (Mamani, 2017) la sintomatología ansiosa de un joven universitario se presenta como un triple sistema de respuesta:

- ✓ Plano psicológico, caracterizado por el temor, prejuicio, desgracias, etc.
- ✓ Plano orgánico, caracterizado por la aceleración cardíaca, asfixia, agitación, escalofrío, etc.

- ✓ Plano comportamental, caracterizado por la molestia, tirria, enojo, ira constante, lo que incluso puede llegar al abuso de drogas, etc.

Para Nagpal y Bhave (2005) “la ansiedad pasa a ser una enfermedad cuando los síntomas son graves, penetrantes y duraderos, y cuando interfieren en la vida cotidiana”. Según Celis, et. al., 2001, existe una relación inversa entre la ansiedad y el número de año cursado en la universidad. Esto quiere decir que a mayor tiempo de estancia en la universidad, los niveles de ansiedad son menores. Dichos autores sostienen que los índices más altos de ansiedad están presentes en alumnos de primer año de medicina a diferencia de los alumnos de sexto año. Así mismo, consideran que los eventos que provocan estrés son: la falta de organización del tiempo, la sobrecarga académica y el éxito en los exámenes.

Según Agudelo, Casadiegos y Sánchez (2009), algunos aspectos como familiares, psicosociales, exigencia, oportunidades laborales, costo de vida, etc. Por ello, se debe tomar en cuenta que la ansiedad no solo tiene que ver con características propias de la persona sino también, con el ambiente que los rodea.

Según Serrano, Rojas y Ruggero (2013), la ansiedad está asociada al bajo rendimiento académico de los alumnos; sin embargo, esta es una variable que tiene que ver mucho con las exigencias actuales que el mundo laboral y universitario. Hay que considerar que la ansiedad puede llegar a ser beneficiosa, siempre y cuando, esté presente de manera equilibrada; ya que, de alguna manera u otra, ayuda a lidiar con las tareas constantes que aparecen en el contexto universitario.

No obstante, según Martínez y Pérez (2014), cuando un universitario experimenta niveles altos de ansiedad, se evidencia conductas negativas como pobres relaciones interpersonales, bajo productividad académica y de salud.

Según Martínez y Pérez (2014) la ansiedad se relaciona con cuatro factores:

- ✓ Factores individuales, posible elemento que motiva una conducta ansiosa. Más aún si se presentan pocas habilidades para soportar eventos estresantes, escasos recursos sociales o consumo de sustancias como las drogas.
- ✓ Factor ambiental, donde se advierten las peleas, excesos, exabruptos, falta de cariño, poca unión, incertidumbre, inestabilidad, presencia o ausencia de enfermedades mentales o clínicas, problemas económicos, etc.

- ✓ Factores sociales y ambientales, estrés económico y profesional, situaciones de incomunicación, aislamiento, dificultades psicosociales dentro y fuera de la institución universitaria.

2.3. SINTOMATOLOGIA DE LA ANSIEDAD

Jarne, et. al. (2006) distinguen tres áreas en las que repercute la ansiedad sobre las personas:

- ✓ Cognitiva: Se podría definir como un temor, espera de un peligro, sentimientos pesimistas, malestar difuso, mal funcionamiento de la atención, preocupación por el futuro, memoria, concentración, etc.
- ✓ Conductual o relacional: Como irritabilidad, inquietud, discusiones, temblores, tensión familiar o ambiental, etc.
- ✓ Somática: Como hiperactivación vegetativa.

Según Jarne, et. al. (2006), estas tres áreas no se activan de la misma manera en todas las personas. Se pueden encontrar en sujetos que presentan más repercusión de la ansiedad en un área que en otra. Los trastornos de ansiedad pueden ser muy variados. Aunque todos comparten el núcleo central de la ansiedad como síntoma fundamental, por su poliformismo obliga a presentarlos por separado.

Baeza y Balaguer (2008), afirman que los síntomas de la ansiedad son muy variados, y que pueden clasificarse en diferentes grupos:

- ✓ Físicos: taquicardia, palpitations, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, nudo en el estómago, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. En casos muy extremos, alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.
- ✓ Psicológicos: inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones y en casos más extremos, temor a la muerte, la locura o el suicidio.

- ✓ De conducta: escala de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación.
- ✓ Intelectuales o cognitivos: dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, pensamientos distorsionados o inoportunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevaloración de pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad.
- ✓ Sociales: irritabilidad, hostilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos.

Carson y Butcher (1992), agregan un factor causal adicional, esto es: la cultura; y clasifican las causas de la ansiedad en tres grandes áreas:

- ✓ Causas biológicas: menciona que el factor hereditario juega un papel mínimo en el desarrollo de la ansiedad. Algunos estudios han demostrado que existe una tendencia al apareamiento de la ansiedad en grupos familiares, aunque es difícil determinar el hecho de haber nacido y crecido en un ambiente familiar ansioso y en qué medida depende de la genética.
- ✓ Causas psicosociales: en la génesis de la ansiedad estos factores parecen ser muy importantes ya que se relacionan los factores a traumas fisiológicos en la infancia, patrones patológicos en la familia y en la relación padre-hijo así como las relaciones interpersonales. Se relaciona a un crecimiento personal bloqueado y a un aprendizaje distorsionado.
- ✓ Causas socioculturales: no ha sido investigado con profundidad pero se ha demostrado que existen efectos socioculturales distintos de las personas que manifiestan ansiedad. Una de las diferencias es el tipo de reacción que cada persona posee para afrontar las circunstancias que se le presentan, la otra es que el ambiente social influye en la manifestación de la ansiedad y la forma en que la persona se desarrolla.

2.4. DIFERENCIA ENTRE ANSIEDAD NORMAL Y PATOLÓGICA

- ✓ Ansiedad normal: Hernández (2005) menciona que surge en respuesta a exigencias de la vida cotidiana como tener que rendir un examen, o ante una operación quirúrgica; frente a la amenaza de un despido laboral, o por el riesgo de reprobación un semestre académico, entre otros. En casos como los nombrados la ansiedad opera como señal para buscar la adaptación, suele ser transitoria y la persona la percibe como nerviosismo y desasosiego. En una situación peligrosa con riesgo inminente de daño, asimismo puede alcanzar la intensidad del terror o del pánico, por ejemplo en un accidente de tránsito, frente a un asalto o en medio de una catástrofe como un terremoto. Pasado el período de exigencia o de peligro la persona vuelve a su condición basal.
- ✓ Ansiedad patológica: Hernández (2005) refiere que se hace persistente, intensa, autónoma con respecto a los estímulos medio ambientales, desproporcionada a los eventos que la causan y genera conductas evitativas o retraimiento se la incluye entre los trastornos mentales.

La ansiedad ante los exámenes se encuadra, según APA (2014) dentro del Trastorno de Ansiedad Generalizada, dicho cuadro es caracterizado por la presencia de una ansiedad persistente, excesiva y una preocupación sobre varios aspectos, como el trabajo y el rendimiento escolar que la persona percibe difíciles de controlar. Asimismo, el sujeto experimenta síntomas físicos, como; inquietud o sensación de excitación o nerviosismo, fatiga, dificultad para concentrarse o mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño. Los niños y adolescentes con trastorno de ansiedad generalizada tienden a preocuparse en exceso por su competencia o por la calidad de su desempeño. Durante el curso, el centro de las preocupaciones puede trasladarse de un objeto o una situación a otra.

Cano y Tobal (citado en Grandis, 2009) refieren que en la clasificación internacional de enfermedades, décima versión CIE 10 (1992) por su parte, ubica la ansiedad ante los exámenes, como parte de las fobias específicas, las cuales, son fobias restringidas a situaciones particulares. Pese a que la situación desencadenante sea muy definida y concreta, su presencia puede producir pánico como en la agorafobia y en las fobias sociales.

2.5. LA ANSIEDAD Y EL ESTUDIAR

Uno de los factores que se relaciona con la ansiedad, es el rendimiento académico. En este aspecto, se ha encontrado que las personas que presentan mayor nivel de ansiedad ante las evaluaciones tienen menor rendimiento, en comparación a las personas que no tienen un alto grado de ansiedad (Sarason, 1990, Aydin H, Karatas y Alci, 2013), los estudiantes con altos niveles de ansiedad podrían distraerse fácilmente durante la evaluación, tener dificultad en leer y entender las preguntas y demandas de la evaluación, así como en recordar el material aprendido (King, Ollendick y Gullone, 1991, citado por Vallejos, 2015).

Díaz, (2014) afirma que en muchas personas, la percepción de la situación de examen como potencialmente amenazante y causante de ansiedad se relaciona con el hecho de fallar en ella, puede interferir con el logro de metas importantes; o porque frente a una ejecución pobre, tienden a bajar su sentido de autovalía. Esta teoría también considera que el nivel del estado de ansiedad es más alto durante los exámenes percibidos como difíciles, que durante los exámenes fáciles, y que cualquier examen estricto somete a los estudiantes a dos desventajas: la dificultad intrínseca de las preguntas y el posible nivel distorsionador de la ansiedad. Mientras que un incremento moderado en el nivel del estado de ansiedad, puede ser útil si motiva al estudiante a incrementar sus esfuerzos y enfocar su atención en el contenido del examen, un mayor incremento de la ansiedad puede producir también, resultados insatisfactorios.

Bausela (2005) argumenta que la ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos estudiantes sienten ante los exámenes. El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona. Por ende se deduce que los niveles altos o cuando no se saben manejar los niveles altos de ansiedad, estos interfieren en el buen rendimiento de los exámenes, provocando con ello la baja calificación de los mismos.

Bautista (2012) considera que la ansiedad es otra de las emociones humanas básicas, como la alegría, la tristeza y la rabia esta se acompaña de molestias tensionales y neurovegetativas como: dolores musculares, fatigabilidad, temblor, tics, inquietud, respuestas de sobresalto, manos sudorosas, palpitaciones, sequedad de la boca, palidez, sensación de frío, nudo en la garganta y mareos, provocando dificultades de concentración, irritabilidad e insomnio, así como el bajo rendimiento ante los exámenes.

Según Valero (1999) el cuestionario de ansiedad ante los exámenes (CAEX), a diferencia de otras pruebas, más que centrarse en el rasgo de ansiedad como constructo, evalúa las características comportamentales de la ansiedad de examen incluyendo respuestas cognitivas, verbales, motoras y fisiológicas y una tipología de los exámenes más frecuentes. El interés que ha motivado su desarrollo ha sido el de reunir en una única prueba todas las manifestaciones de ansiedad que un estudiante puede experimentar frente a los exámenes, a los fines de una evaluación conductual. Por eso también discrimina los niveles de ansiedad subjetiva relativos a la amplia gama de situaciones evaluativas características de las carreras universitarias. Del análisis de sus 50 ítems emergen cuatro factores, tales como respuestas de evitación, preocupaciones antes o durante el examen, respuestas fisiológicas y situaciones o tipos de examen más frecuentes, asimismo informó que los coeficientes alfa adecuados para todas las escalas. Según el autor el CAEX es ampliamente utilizado en España fundamentalmente como medida de pre y post test en estudios de caso y con grupos sometidos a tratamiento y controles. Su composición permite identificar las áreas más problemáticas en cada caso para planificar tratamientos personalizados.

Según Valero (Alí y Chambi, 2016) los problemas de ansiedad ante el examen se constituyen como los más habituales que deben enfrentar los estudiantes universitarios, junto con problemas emocionales. Como expresa Bertoglia (2005) desde el campo educacional, la situación de examen proporciona un ejemplo típico de situación ansiógena. En esta situación, los estudiantes desarrollan una gran diversidad de reacciones que pueden ir desde un control conductual adecuado (que a veces queda en lo aparente), hasta un estado de descontrol emocional intenso, que se torna inmanejable y puede llegar a bloquear su capacidad para expresar sus conocimientos (hecho conocido habitualmente como inhibición de examen).

La ansiedad ante los exámenes puede ser sistemáticamente definida como un rasgo específico situacional Heredia y Piemontesi (2011) caracterizado por la predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación. También los aspectos centrales de su caracterización serían la anticipación del fracaso, sus consecuencias negativas sobre la autoestima, la valoración social negativa y la pérdida de algún beneficio esperado.

En el mismo sentido Asghari (2012) definen a la ansiedad ante los exámenes como una fuerte reacción emocional que un individuo experimenta antes y durante el proceso del examen. Puede agregarse a esto, que es posible que la ansiedad ante exámenes sea experimentada también ante la espera de los resultados, cuando el examen ya fue realizado. Esto, a partir

de las consideraciones del trabajo realizado por Heredia et al. (2009; citado a Folkman y Lazarus) quienes mencionan que los exámenes presentan cuatro fases: Anticipatoria (caracterizada por la inminencia del examen); de Espera (periodo entre el examen y la obtención de la calificación) y la de Resultados (se conocen las calificaciones, la incertidumbre de resolver y las preocupaciones se orientan hacia la significación e importancia de los resultados obtenidos). Es decir, las dos últimas fases de Espera y de Resultados son provocadoras de ansiedad que puede ser considerada, del mismo modo, como ansiedad ante los exámenes.

Según Stöber y Pekrun (Alí y Chambi, 2016) por su parte mencionan que fueron dos los grandes avances conceptuales que resultaron ser de suma importancia para la investigación sobre ansiedad ante los exámenes y que se reflejan en la definición presentada previamente: en primer lugar, la distinción de la ansiedad entre ansiedad como estado transitorio (ansiedad estado) y ansiedad como rasgo estable de la personalidad (ansiedad rasgo). Con respecto a las dos dimensiones básicas que conforman el modelo dual de la ansiedad, la Preocupación es definida como la focalización de la atención sobre pensamientos irrelevantes para la tarea que busca resolverse. La Emocionalidad hace referencia a la autopercepción de la activación fisiológica y del estado generado en una situación ansiógena. Como ya se mencionó, los desarrollos relacionados con la presente temática, permitieron la ampliación de las dimensiones de la ansiedad, en tanto se encontró que dentro de la esfera cognitiva, la preocupación no abarcaba la totalidad de la variable (Piemontesi, Heredia, y Furlan, 2012) de modo que se encontró que la ansiedad ante exámenes es un constructo constituido por cuatro dimensiones:

- ✓ La emocionalidad, que mantiene la definición previamente enunciada: percepción de la activación fisiológica; y dentro del componente cognitivo se conceptualizaron.
- ✓ La preocupación: relativa a pensamientos sobre las consecuencias negativas del examen.
- ✓ La falta de confianza: relacionada a las creencias negativas de la propia capacidad de rendir bien el examen.
- ✓ La dimensión de la interferencia: caracterizada por pensamientos intrusivos, que potencialmente derivarían en distracción y eventual bloqueo cognitivo, independientemente del contenido que tales intrusiones porten (Piemontesi, Heredia, y Furlan, 2012).

En conclusión, Asghari (2012) plantea que la calidad de vida de los estudiantes, en los planos psicológico, emocional, físico o académico, puede verse eventualmente, muy adversamente afectada por situación de examen y los resultados del mismo.

2.6. ENFOQUES RELACIONADOS A LA ANSIEDAD

La ansiedad ha sido tomada por diferentes definiciones y contextos entre los cuales se encuentran los siguientes enfoques para este estudio:

✓ **Enfoque Conductista**

Este enfoque se basa en respuestas automáticas como parte característica de los estímulos perjudiciales (Wolpe, 1958). Skinner (Grandis, 2009) considera a la ansiedad como un comportamiento que se manifiesta solo cuando un estímulo se antecede a otro estímulo aversivo después de cierto tiempo, lo cual, genera modificaciones en el comportamiento.

Hull (Oyanguren, 2017) afirmó que la ansiedad puede funcionar como un impulso motivacional que se compromete con la destreza del sujeto para responder ante una estímulo determinado. Tomando en consideración las teorías del aprendizaje, lo asocia con un sinfín de estímulos condicionados o incondicionados que responde de la misma manera con una respuesta emocional; asimismo, se piensa como un estímulo discriminativo, considerando que la ansiedad conductual está conservada a partir de una relación funcional por un reforzador alcanzado en el pasado. Por lo tanto, indica que se puede entender el ambiente en donde se aprende la conducta de ansiedad a través del aprendizaje por observación y el proceso de modelado. Además, infiere un afrontamiento de la problemática por parte del individuo; conociéndose como una conducta de reacción a la lucha y huida.

✓ **Enfoque Cognitivo**

En el enfoque cognitivo, Beck (Oyanguren, 2017) acentuó la importancia de los procesos cognitivos en el concepto de estrés y los procesos cognitivos. El mayor aporte de la teoría cognitiva ha sido afrontar el paradigma estímulo-respuesta, que se había empleado para definir la ansiedad. Los procesos cognitivos ocurren entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que efectúa el individuo. Además, el individuo al percibir un escenario, lo examina y califica sus

discrepancias; si el resultado de dicha valoración es peligroso para la persona, entonces iniciará una reacción de ansiedad moderada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su nivel de intensidad. El eje cognitivo puede percibirse a través de los pensamientos, ideas, creencias e imágenes que conducen a la ansiedad; estos pensamientos que incitan a la ansiedad rodean la situación amenazante a una situación cualquiera o al miedo ante una posible pérdida.

Asimismo, Beck y Clark (Oyanguren, 2017) describieron en su postulado que la ansiedad y el pánico es una secuencia de procesamientos donde la información está basada en procesos cognitivos automáticos por un lado, y manejados por otro, al tiempo que discurren el papel crucial ante la anticipación de la presencia de la ansiedad. Añade Beck y Clark (2012) que el individuo atribuye la responsabilidad de su ansiedad, a la situación y no a la cognición, por lo que el nivel de ansiedad se modificará dependiendo de cómo la asimile el individuo.

Muchas veces al presentarse a un examen, la ansiedad será elevada si el estudiante espera que el examen sea difícil y a su vez dude de su preparación, por otro lado, sin embargo, si el individuo espera que el examen sea fácil y está seguro de su preparación, su ansiedad será baja. Asimismo, Beck refiere que de igual forma el individuo que presenta ansiedad tiene dificultad para percibir señales de las situaciones de amenaza evaluadas, además se subestima para afrontar el peligro identificado (Beck y Clark, 2012).

Sarason (1985) defiende que el componente cognitivo de la ansiedad incluye las creencias personales, las construcciones, las asunciones y las expectativas acerca de cómo funciona el mundo y sobre nuestro papel en él. Las características personales incluyen residuos de experiencias personales anteriores, autoevaluaciones de las habilidades personales y habilidades de afrontamiento. Los individuos ansiosos parecen estar especialmente preocupados por los pensamientos acerca de sus capacidades personales en relación a la demanda. Esta preocupación activaría emociones que interfieren con la percepción y valoración de la situación, haciendo que esta aumente en cuanto a su nivel de amenaza.

Al mismo tiempo, es probable que el sujeto se perciba así mismo como incapaz de realizar una actividad, es decir se considera totalmente falto de medios eficaces para afrontar dicha amenaza percibida (Saikovskis, 1989).

Otro de los elementos que se vinculan con la ansiedad es la presencia de distorsiones cognitivas, en una investigación realizada por Putwain, Connors y Symes (2010), afinan que las distorsiones cognitivas median la relación entre la ansiedad y el control del comportamiento. Igualmente, se afina que los efectos de la ansiedad pueden ser generados por interferencias cognitivas como interpretaciones catastróficas, sobre generalizadas y negativas sobre el propio desempeño.

Según Beck y Emery (1985, citado Mercedes, 2009) el enfoque cognitivo distingue la ansiedad del miedo afirmando que la ansiedad es un proceso emocional y el miedo es un proceso cognitivo. “El miedo involucra una apreciación intelectual de un estímulo amenazante; y la ansiedad involucra una respuesta emocional a esa apreciación.

✓ **Enfoque Cognitivo Conductual**

Rasco y Suárez (2010) refieren que la conducta se desencadena por los procesos de interacción y los componentes personales que tiene una persona frente a una situación que le genera ansiedad. Consecuentemente, ello genera pensamientos irracionales y otras situaciones que provocan una respuesta conductual.

Sierra et al. (2003) considera que la ansiedad es un rasgo de personalidad, la cual es una reacción emocional dividida en tres tipos: cognitivo, fisiológico y motor. Asimismo, los pensamientos son reales para la persona, siendo así que da un nivel elevado de credibilidad. A esto Rodríguez y Vetere (2011) reafirman que las creencias, pensamientos e ideas son respuestas que activan a la ansiedad.

3. PROCRASTINACION ACADEMICA Y ANSIEDAD

Las evaluaciones son situaciones que producen ansiedad, debido a ello se entiende que esta puede promover la conducta de procrastinación a rendir el examen y a las actividades de preparación previas, ya que estas evocan potencialmente la situación ansiógena de evaluación (Furlan et al., 2010).

Flett, Stainton y Hewitt (2012) encuentran, tras analizar los pensamientos automáticos de los estudiantes procrastinadores aplicando el PCI (Procrastinatory Cognitions Inventory), que la procrastinación está relacionada a cogniciones negativas en general y otras asociadas a la necesidad de ser perfecto (perfeccionismo), lo que resalta una alta ansiedad, baja autorrealización y sentimientos negativos. El autor sostiene que la procrastinación se

encuentra asociada a un alto nivel de estrés y malestar psicológico; por lo que es recomendable hacer una intervención terapéutica cognitiva al paciente.

En una investigación realizada por Rosário, et. al. (2008) encontraron una relación entre la ansiedad y la procrastinación académica, decidieron analizar con mayor profundidad dicha relación. Para ello, se dividió la muestra en tres grupos según el puntaje obtenido en ansiedad ante los exámenes: alto, medio y bajo; donde cada uno de estos grupos se correlacionó con la conducta de postergación. Según los análisis realizados, se encontró que existía una relación positiva y significativa entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica, especialmente en los grupos de ansiedad baja y media; sin embargo, no se encontró la misma relación con la ansiedad alta; por lo tanto, niveles mayores de ansiedad no producen cambios significativos en el comportamiento de procrastinación, y que un nivel moderado de ansiedad es suficiente para activar un elevado comportamiento de procrastinación.

Asimismo, Rothblum, Solomon y Murakami (1986) creyeron que la reducción de la ansiedad es la llave para reducir la procrastinación; ya que, la ansiedad que se produce en los estudiantes mayormente en épocas de evaluación, incrementa la procrastinación; como resultados, encontraron que la ansiedad ante exámenes y la ansiedad-rasgo se presentan mayormente en mujeres.

En un estudio anterior, Solomon y Rothblum (1984) manifestaron que la procrastinación implica la presencia de ansiedad debido a la persistente demora en las tareas académicas. Así mismo, mediante Test Anxiety Scale, de su autoría, sostiene que posee una alta fiabilidad y demuestran a través de su aplicación una correlación negativa con la ansiedad y el rendimiento académico, tanto en adulto, como niños.

Algunas investigaciones asocian el comportamiento de procrastinación académica con la ansiedad; Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) se interesaron por comprender la relación entre la dilación, estrategias de aprendizaje y la ansiedad en estudiantes universitarios de Irán, afirmaban que la ansiedad tiene efectos negativos en el funcionamiento cognitivo, en el aprendizaje y en el rendimiento académico, argumentando que los estudiantes tienden a presentar más altos niveles de ansiedad cuando se enfrentan a situaciones evaluativas e instructivas. Como resultados se pudo demostrar que los estudiantes que presentaron más altos niveles de ansiedad puntuaban con procrastinación académica alta, además los autores pudieron concluir que la dilación y la autorregulación serían factores predictores para la ansiedad.

Finalmente, según Pychyl (2014) afirmó que la razón de aplazar actividades se debe a una respuesta emocional negativa en el momento que se enfrenta alguna actividad, siendo ésta una reacción pasajera, a la cual el procrastinador se enfrenta con una respuesta de afrontamiento evitativa.

a. Hipótesis

Hipótesis General:

HG: La procrastinación académica se relaciona con la ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Hipótesis Específica:

HA: Los factores de la procrastinación académica (Actividades universitarias en general de Procrastinación académica, escribir en una fecha determinada, realizar tareas académico administrativas, mantenerte al día con las lecturas asignadas semanalmente y realizar tareas que impliquen asistencia) se relacionan con las dimensiones de la ansiedad (pensamientos negativos, pensamientos irrelevantes y síntomas fisiológicos de malestar) en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA

3.1 Operacionalización de variables

Variable de Estudio 1: Procrastinación Académica

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	SUBESCALAS	FACTORES	ITEMS
Procrastinación Académica	Según Salomón y Rothblum (1984) es la acción de retrasar innecesariamente las actividades académicas, hasta llegar a generar malestar subjetivo, el cual constituye un patrón académico desadaptativo y prevalente.	Evaluar la prevalencia de procrastinación en diferentes áreas académicas	Escribir un documento en una fecha determinada	<p>Ítem 1 ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?</p> <p>Ítem 2 ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?</p> <p>Ítem 3 ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?</p>
			Estudiar para los exámenes	<p>Ítem 4 ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?</p> <p>Ítem 5 ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?</p> <p>Ítem 6 ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a</p>

				posponer esta tarea?
			Mantenerse al día con las lecturas	<p>Ítem 7 ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?</p> <p>Ítem 8 ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?</p> <p>Ítem 9 ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?</p>
			Realizar tareas académico administrativas	<p>Ítem 10 ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?</p> <p>Ítem 11 ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?</p> <p>Ítem 12 ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?</p>
			Realizar tareas que impliquen asistencia	Ítem 13 ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

				<p>Ítem 14 ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?</p> <p>Ítem 15 ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?</p>
			Actividades universitarias en general	<p>Ítem 16 ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?</p> <p>Ítem 17 ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea un problema para ti?</p> <p>Ítem 18 ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?</p>
		Medida de procrastinación autoreportada	Grado en que se posterga la tarea	<p>Ítems 1, 4, 7, 10, 13 y 16</p> <p>¿Hasta qué grado postergas esta tarea?</p>
			Grado en que la postergación es un problema	<p>Ítems 2, 5, 8, 11, 14 y 17</p> <p>¿Hasta qué grado la postergación de</p>

				esta tarea es un problema para ti?
			Deseo de querer cambiar la tendencia a procrastinar	Ítems 3, 6, 9, 12, 15 y 18 ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

Aplicación de la escala de Likert en Evaluar la prevalencia de procrastinación en diferentes áreas académicas con a. Nunca b. Casi Nunca c. A Veces d. Casi Siempre e. Siempre; Aplicación de la escala de Likert en Medida de procrastinación autoreportada con a. No quiero disminuirla b. – c. Quiero disminuirla en algo d. – e. Definitivamente si quisiera disminuirla.

Variable de Estudio 2: Ansiedad

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	ITEMS
Ansiedad	Según Sarason y Pierce (1990) coinciden en que la ansiedad se relaciona con los aspectos cognitivos que la persona atraviesa, como es la de considerar una situación como amenazante y difícil de realizar, llegándose a percibirse como incapaz de culminar una actividad delegada y por el contrario llegar a centrarse en las consecuencias negativas de su fracaso personal.	Pensamientos Negativos	<p>Item 1 Antes de los exámenes o pruebas, me siento preocupado e inquieto</p> <p>Item 2 Durante el examen, se me viene a la mente el pensamiento, "¿Qué pasa si desaprubo este examen?"</p> <p>Ítem 8 Durante una prueba difícil, me preocupa si voy a aprobar</p> <p>Item 9 Cuando estoy dando un examen o prueba, me pongo a pensar cuanto más inteligente son las otras personas.</p> <p>Item 20 Antes de dar un examen o prueba, a menudo pienso en lo difícil que va a ser.</p> <p>Item 21 Mientras estoy dando un examen o prueba,</p>

			<p>a menudo pienso en lo difícil que es.</p> <p>Item 22 Me gustaría que las pruebas no me molestaran tanto.</p> <p>Item 27 Pensamientos de que me va a ir mal interfieren con mi concentración en los exámenes.</p> <p>Item 34 Durante las pruebas o exámenes, pienso en lo mal que estoy haciéndolos.</p> <p>Item 35 Antes de las pruebas, me siento preocupado por lo que podría suceder.</p> <p>Item 36 Durante las pruebas, mientras más me esfuerzo, más me confundo.</p> <p>Item 39 Durante las pruebas, me pregunto cómo les estará yendo a los demás.</p> <p>Item 40 Tengo una sensación de intranquilidad antes de una prueba o examen importante.</p>
		<p>Pensamientos Irrelevantes</p>	<p>Item 3 Durante los exámenes o pruebas, me pongo a pensar en cosas que no están relacionadas con los temas que están siendo evaluados.</p> <p>Item 7 Durante un examen o prueba, información irrelevante se me viene a la cabeza.</p>

			<p>Item 12 Durante las pruebas, mi mente divaga, se distrae.</p> <p>Item 17 Cuando doy una prueba o examen, a menudo no presto atención a las preguntas.</p> <p>Item 18 Durante un examen importante, me pongo a pensar en acontecimientos que están ocurriendo en la actualidad.</p> <p>Item 24 Durante una prueba o examen, me pongo a fantasear o imaginar.</p> <p>Item 28 Mientras doy mis exámenes, a veces pienso que estoy en otro lugar.</p> <p>Item 29 Durante las pruebas, me distraigo pensando en algunos acontecimientos que están por ocurrir próximamente.</p> <p>Item 32 Sueño despierto durante las pruebas o exámenes.</p> <p>Ítem 38 Durante las pruebas pienso sobre eventos que han pasado recientemente.</p>
--	--	--	--

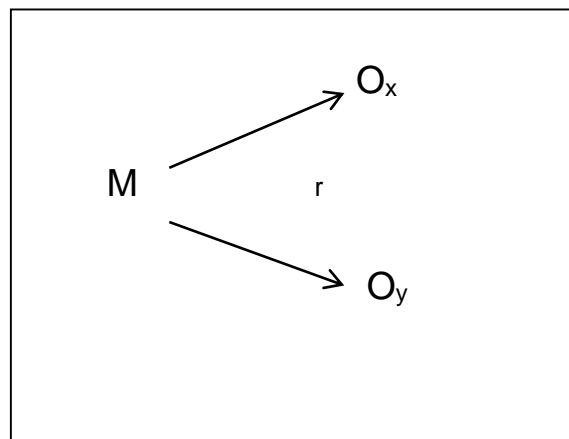
		<p>Síntomas fisiológicos de malestar</p>	<p>Item 4 Durante los exámenes o pruebas, empiezo a sentir sensaciones en mi cuerpo (picazón, dolores, sudor, náuseas, entre otros).</p> <p>Item 5 Me paraliza cuando pienso en la proximidad de un examen.</p> <p>Item 6 Antes de los exámenes, me siento nervioso.</p> <p>Item 10 Durante una prueba, siento más frecuentemente la necesidad de ir al baño que lo normal.</p> <p>Item 11 Mi corazón late más rápido cuando empiezo un examen o prueba.</p> <p>Item 14 Antes de una prueba o examen, siento malestar estomacal.</p> <p>Item 15 Me pongo tenso cuando doy una prueba o examen.</p> <p>Item 16 Me vuelvo ansioso el día que tengo un examen o prueba.</p> <p>Item 19 Durante una prueba o examen importante, me da dolor de cabeza.</p> <p>Item 23 Antes de un examen, me da dolor de cabeza.</p> <p>Item 25 Después de una prueba o examen, a veces me siento mareado.</p>
--	--	--	--

			<p>Item26 Soy ansioso ante las pruebas o exámenes.</p> <p>Item 30 A menudo siento que mis manos se ponen frías antes y durante las pruebas o exámenes.</p> <p>Item 31 Siento que mi boca se seca durante una prueba o examen.</p> <p>Item 33 Siento pánico durante las pruebas o exámenes.</p> <p>Item 37 A veces me doy cuenta que estoy temblando, antes o durante las pruebas o exámenes.</p> <p>Item 40 Tengo una sensación de intranquilidad antes de una prueba o examen importante.</p>
--	--	--	--

Aplicación de la escala de Likert con 1. Nada típico en mí; 2 Poco típico en mí; 3 Típico en mí; 4 Muy típico en mí.

3.2 Diseño de investigación

Según el diseño, la presente investigación es No experimental, transversal y correlacional, al describir la relación entre dos variables en un momento determinado. El diseño se diagrama de la siguiente manera: (Baptista, Fernández y Hernández, 2010).



Donde:

M= Estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

O_x = Procrastinación Académica

O_y = Ansiedad ante las evaluaciones

r = Relación entre la Procrastinación Académica y la Ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.

3.3 Unidad de estudio

Un estudiante de una Universidad Privada de Trujillo.

3.4 Población

La población estuvo constituida por el total de 634 estudiantes entre 18 y 21 años de edad de la carrera de administración y marketing de una Universidad Privada de la ciudad de Trujillo, que cumplieron con los criterios de inclusión y de exclusión.

Tabla 1

Distribución de la población de estudiantes de la carrera de administración y marketing de una Universidad Privada de Trujillo

Ciclo de estudios	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	n	%	N	%	n	%
I	40	6,3	40	6,3	80	12,6
II	34	5,4	32	5,0	66	10,4
III	18	2,8	27	4,3	45	7,1
IV	18	2,8	16	2,5	34	5,4
V	32	5,0	27	4,3	59	9,3
VI	34	5,4	32	5,0	66	10,4
VII	34	5,4	34	5,4	68	10,7
VIII	40	6,3	40	6,3	80	12,6
IX	37	5,8	24	3,8	61	9,6
X	34	5,4	40	6,3	74	11,7
Total	323	50,9	311	49,1	634	100,0

Fuente: Oficina de Registro Técnico de la carrera de administración y marketing de una Universidad Privada de Trujillo

3.5 Muestra

La muestra fue obtenida a través del enfoque cuantitativo, con un nivel de confianza del 95%, un error de muestreo del 5.0 % y una varianza máxima de 0.25 para obtener una muestra lo suficientemente grande. La referida muestra estuvo constituida por un total de 239 estudiantes, hombres y mujeres de 18 a 21 años, matriculados en la carrera de Administración y Marketing de una Universidad Privada de Trujillo, La Libertad.

Tabla 2

Distribución de la muestra de estudiantes de la carrera de administración y marketing de una Universidad Privada de Trujillo

Ciclo de estudios	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	N	%	N	%	n	%
I	15	6,3	15	6,30	30	12,6
II	13	5,4	12	5,00	25	10,5
III	7	2,9	10	4,20	17	7,1
IV	7	2,9	6	2,50	13	5,4
V	12	5	10	4,20	22	9,2
VI	13	5,4	12	5,00	25	10,5
VII	13	5,4	13	5,50	26	10,9
VIII	15	6,3	15	6,30	30	12,6
IX	14	5,9	9	3,80	23	9,6
X	13	5,4	15	6,30	28	11,7
Total	122	50,9	117	49,1	239	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la carrera de administración y marketing de una Universidad Privada de Trujillo

Criterios de inclusión:

- Estudiantes tanto de sexo masculino y femenino que se encuentren en las carreras de Administración y Marketing.
- Estudiantes cuyas edades oscilen entre 18 y 21 años de edad.
- Estudiantes que estuvieron matriculados en el semestre 2016 – 1, del primer al último ciclo de la carrera de Administración y Marketing.
- Estudiantes que asistieron el día de la evaluación y que accedieron de manera voluntaria a participar de la evaluación.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes cuyas pruebas estén incompletas o llenadas de manera inadecuada.

Muestreo

Para la selección de la muestra en la presente investigación se utilizó el muestreo no probabilístico, por conveniencia, que es un tipo de muestreo que permite seleccionar los elementos que constituirán la muestra de acuerdo a determinados criterios previamente establecidos (Canales, 2006).

3.6 Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos

a. Técnicas:

Para realizar la investigación se utilizó la técnica de la evaluación psicométrica ante lo cual se utilizaron dos instrumentos:

b. Instrumentos:

Instrumento 1

- ✓ **Escala de Procrastinación Académica (“Procratination Assessment Scale-Students”) – PASS de Vallejos en 2015**

La procrastinación en este estudio se ha entendido como la conducta recurrente de posponer la culminación o realización de actividades académicas para otro día o momento. Esta fue medida a través de la Escala de Procrastinación Académica (“Procratination Assessment Scale-Students”) - PASS, traducida al castellano y Baremada por Vallejos en el 2015. Para

finés del presente estudio se trabajó con la primera sub escala, a la cual se le halló las propiedades psicométricas, las cuales responden a la validez y confiabilidad del mismo (Anexo 3)

La escala PASS está conformada por 44 ítems agrupados en dos partes.

- a) En la primera de ellas se hace referencia a la prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas. En esta se refiere al autoreporte de la prevalencia de procrastinación en distintas áreas o situaciones que generalmente ocurren en el ámbito académico universitario, como escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada (ítems 1, 2 y 3), estudiar para los exámenes (ítems 4, 5 y 6), mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente (7, 8 y 9), realizar tareas académico administrativas (llenar formularios, registrarse para las clases, conseguir la tarjeta de identidad, u otras) (ítems 10, 11 y 12), realizar tareas que impliquen asistencia (ir a reuniones con el asesor, concertar una cita con algún docente u otras) (ítems 13, 14 y 15) y realizar actividades universitarias académicas en general (ítems 16, 17 y 18).
- b) Y en la segunda se muestran las razones para procrastinar.

Para cada una de estas actividades académicas Vallejos (2015) evaluó tres aspectos importantes, la frecuencia de procrastinar en dichas actividades (escala de respuesta tipo Likert desde 1 = nunca procrastino, hasta 5 = siempre procrastino); el grado en que esta procrastinación de la tarea era considerada como un problema (escala de respuesta tipo Likert desde 1 = nunca es un problema, hasta 5 = siempre es un problema); y la medida en que se desea disminuir esa tendencia a procrastinar (escala de respuesta tipo Likert desde 1 = no quisiera disminuirla, hasta 5 = definitivamente sí quisiera disminuirla).

Validez y Confiabilidad

El análisis psicométrico de la escala PASS traducida por Vallejos (2015), a través del coeficiente de Alpha de Cronbach demostró una confiabilidad de .89 para la escala global. Además, la escala presentó una consistencia interna adecuada.

Para el presente estudio se realizó la validez de constructo de la prueba mediante el análisis factorial confirmatorio aplicando el método de los mínimos cuadrados no ponderados por no cumplirse la condición de normalidad. Los resultados de este análisis señalan una tendencia del modelo estructurado en seis factores a presentar un buen ajuste en la población investigada, puesto que presenta índices de ajuste como: CMIN/gl, igual a 3.2 registra un valor menor a 4, establecido como valor mínimo aceptable como indicador de buen ajuste; el error cuadrático medio de aproximación igual a .10, mayor a .08, establecido como mínimo aceptable; índice de bondad de ajuste GFI igual a .95, e índice de bondad de ajuste ajustado

AGFI igual a .93 y el índice de ajuste normado, mayores a .90 que es el valor mínimo para indicar un buen ajuste; índice de ajuste parsimonioso con un valor de .78 e índice de ajuste parsimonioso ajustado de .72.

Así mismo el coeficiente de confiabilidad nos muestra un nivel mínimo aceptable, por lo que se deduce que la escala de procrastinación académica presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de la escala tiende a medir lo mismo. (Tabla 16)

Instrumento 2

✓ Reacciones Ante Las Evaluaciones (“Reactions To Tests” - RTT) de Vallejos en 2015

Las reacciones de ansiedad frente a las evaluaciones, se han entendido en este estudio como el temor o tensión que experimentan los alumnos al enfrentar una situación de evaluación, ya sea de naturaleza intelectual, de ejecución de una destreza o de algún tipo de evaluación social. La escala utilizada para medir esta variable fue la de reacciones ante las evaluaciones (“Reactions to tests” - RTT) de Sarason (1984), la que fue traducida al castellano por Vallejos en el 2015. Para propósitos del estudio se hallaron las propiedades psicométricas validez y confiabilidad del mismo (Anexo 4).

La versión en inglés que Vallejos (2015) tradujo proponía cuatro dimensiones de las reacciones de las personas ante situaciones de evaluación, los cuales son: tensión, preocupación, pensamientos no relacionados con la evaluación y síntomas corporales.

En cuanto a la estructura de la prueba, esta consta de 40 ítems divididos en tres subescalas: pensamiento negativo (ítems 1, 2, 8, 9, 20, 21, 22, 27, 34, 35, 36, 39 y 40), pensamiento irrelevante (ítems 3, 7, 12, 17, 18, 24, 28, 29, 32 y 38) y síntomas fisiológicos de malestar (ítems 4, 5, 6, 10, 11, 14, 15, 16, 19, 23, 25, 26, 30, 31, 33 y 37), que se contestan en una escala tipo Likert que va desde 1= nada típico en mí, hasta 4= muy típico en mí.

Validez y Confiabilidad

En cuanto a su confiabilidad Vallejos (2015), nos dice que los índices de consistencia interna han sido satisfactorios para todas las subescalas, que a la vez están moderadamente correlacionadas entre sí, en un rango de .24 a .69 (Sarason, 1984).

Luego de que Vallejos (2015) realizara las pruebas de comprobación para el análisis factorial, con el coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO = .80) y el de esfericidad de Barlett (Chi2

aproximado= 2588.02 y $p = .00$), fue lo que le permitió concluir que si se podía llevar a cabo este tipo de análisis. Estos resultados le permitieron identificar como la solución más coherente, la de tres factores que explicaban el 42.2% de la varianza.

La versión en castellano de Vallejos (2015) definitiva para su estudio quedó conformada por un total 39 ítems. Tomó la decisión de eliminar el ítem 13 por no ubicarse en ninguna de las subescalas y por presentar una correlación ítem-test negativa. Esta decisión se sustentó no solo en los resultados psicométricos del ítem encontrado, sino también en los resultados de la prueba original en inglés, en donde se señaló que este ítem no mantenía consistencia con el resto de la escala, por lo que el autor sugirió revisarlo en futuras investigaciones (Sarason, 1984).

Las subescalas de la RTT encontradas por Vallejos (2015), en su estudio se describen a continuación:

- Pensamientos negativos vinculados a las evaluaciones, se refieren a los pensamientos acerca del miedo o pánico que se tiene ante la dificultad de rendir evaluaciones, que pueden ocurrir antes de las evaluaciones o durante las mismas. En esta dimensión también se incluyen los pensamientos relacionados con las consecuencias negativas de una situación de evaluación. Por ejemplo, si se desapueba o se tiene un mal desempeño. Además, incluye los pensamientos relacionados con la tendencia a compararse con los demás y con la pobre autoeficacia.
- Pensamientos irrelevantes y distractores antes y durante las evaluaciones, dimensión que agrupa a los pensamientos que vienen a la mente durante una evaluación y que no están vinculados con el tema evaluado. Por ejemplo, soñar despierto, fantasear, divagar, pensar que se está en otro lugar, pensar en acontecimientos que han ocurrido recientemente, que están ocurriendo en la actualidad o que están próximos a suceder.
- Síntomas fisiológicos de malestar antes y durante las evaluaciones, se refiere a las reacciones corporales o somáticas que aparecen ante una situación de evaluación. Comprende síntomas como malestar estomacal, temblores, dolor de cabeza, mareos, tensión muscular, ansiedad, pánico, nervios, entre otros.

Para el presente estudio para la Validez se realizó el análisis ítems – test corregido de los factores correspondientes los mismos que registraron valores que van de .375 a .657, superando al valor mínimo requerido de .2. (Tabla 15).

Así mismo el coeficiente de confiabilidad nos muestra un nivel mínimo aceptable, por lo que se deduce que la escala de Ansiedad presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de la escala tiende a medir lo mismo (Tabla 17).

La confiabilidad de cada una de las tres subescalas de la escala de Reacción ante las Evaluaciones fue óptima, dado que los coeficientes Alpha de Cronbach fueron mayores a .87

3.7 Métodos, instrumentos y procedimientos de análisis de datos

Se investigó sobre las propiedades psicométricas y forma de corrección de dos instrumentos de evaluación psicológica que midan el nivel de procrastinación académica y ansiedad y por ende la relación entre ambas variables.

Una vez conseguidos los instrumentos, se coordinó con el Director de la Carrera a investigar, la posibilidad de poder evaluar a los estudiantes de todos los ciclos, a la cual se accedió sin ningún inconveniente y facilitando los permisos correspondientes y datos necesarios para iniciar la investigación, como la cantidad total y por ciclo de estudiantes de la carrera, así como también los horarios de clases, entre otros. Luego se procedió a realizar una evaluación piloto en una población alterna para comprobar la validez y confiabilidad de los reactivos e instrumentos en general y de esta manera determinar si es válido y confiable aplicarlo en un contexto local. Para lograr esto, se coordinó con los docentes de aula para que durante sus horas de clases se puede evaluar a sus estudiantes, los cuales accedieron sin ningún inconveniente.

Teniendo los instrumentos validados, se procedió a su aplicación, previa coordinación con las autoridades de la institución universitaria, en una muestra de estudiantes de administración y marketing de una universidad de Trujillo durante el horario de clases.

En el análisis de los datos se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales; tales como; En la evaluación de la normalidad, se realizó mediante la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov (González, Abad, y Levy, 2006).

Para establecer la correlación entre la Procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes involucrados en la investigación, se calculó el coeficiente de correlación rho de Spearman, debido al no cumplimiento de la condición de normalidad; identificando el grado

de correlación entre las variables de interés midiendo la magnitud del tamaño de efecto de la correlación, según el criterio de Cohen (Castillo, 2014), por medio del coeficiente de determinación r^2 , el mismo que expresa el porcentaje de variabilidad que una variable explica a la otra, estableciendo como niveles del tamaño del efecto: “nulo”, “pequeño”, “mediano” y “grande”, considerando como puntos de corte para delimitar el tamaño del efecto a los valores: .01, .09, y .25 (Manzano-Arrondo, 2009). Para el cálculo de los intervalos de confianza del coeficiente de correlación se utilizaron las fórmulas propuestas por Merino y Livia (2007), para el coeficiente rho de Searman, cuyo método se basa en la transformación arco tangente.

En lo que respecta a la confiabilidad se obtuvo el coeficiente alfa de Cronbach. Finalmente, las tablas han sido trabajadas en modelo APA, cumpliendo con los parámetros establecidos para la investigación, utilizando como soporte los software: Excel, SPSS IBM Statistics 23 y AMOS 23.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS

Resultado de la distribución según nivel de Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.

Tabla 3

Distribución según nivel de Procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.

Nivel	N	%
Procrastinación académica		
Bajo	78	32,6
Medio	84	35,1
Alto	77	32,2
Escribir en una fecha determinada		
Bajo	85	35,6
Medio	70	29,3
Alto	84	35,1
Estudiar para los exámenes		
Bajo	76	31,8
Medio	76	31,8
Alto	87	36,4
Mantenerse al día con las lecturas		
Bajo	83	34,7
Medio	70	29,3
Alto	86	36,0
Realizar tareas académico administrativas		
Bajo	60	25,1
Medio	113	47,3
Alto	66	27,6
Realizar tareas que impliquen asistencia		
Bajo	81	33,9
Medio	87	36,4
Alto	71	29,7
Actividades universitarias en general		
Bajo	83	34,7
Medio	95	39,7
Alto	61	25,5
Total	239	100,0

En la tabla 3, nos muestra que: Realizar tareas académico administrativas y actividades universitarias en general, se ubican en un nivel medio con porcentajes que oscilan entre 47.3% y 39.7%; en tanto que, en los factores: Estudiar para los exámenes y Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente predomina el nivel alto con porcentajes entre 36.4% y 36.0%.

Resultado de la distribución según nivel de Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.

Tabla 4

Distribución de frecuencias según nivel de Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Niveles	N	%
Ansiedad		
Bajo	83	34.7
Medio	90	37.7
Alto	66	27.6
Total	239	100.0
Pensamientos negativos		
Bajo	82	34.3
Medio	90	37.7
Alto	67	28.0
Total	239	100.0
Pensamientos irrelevantes		
Bajo	72	30.1
Medio	96	40.2
Alto	71	29.7
Total	239	100.0
Síntomas fisiológicos de malestar		
Bajo	80	33.5
Medio	93	38.9
Alto	66	27.6
Total	239	100.0

Según nivel de Ansiedad que se presenta en la tabla 4, se observa que predomina ligeramente el nivel medio tanto en ansiedad como en las dimensiones: Pensamientos negativos, Pensamientos irrelevantes y Síntomas fisiológicos de malestar con porcentajes que oscilan entre 37.7% a 40.2%.

Resultados de la evaluación de la relación entre Procrastinación académica y la Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Tabla 5

Correlación entre la Procrastinación académica y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

		Rho	IC 95%		TE
			LI	LS	
Ansiedad General		0.25	0,13	0,38	Pequeño
Procrastinación	Pensamientos negativos	0.30	0,18	0,44	Pequeño
Académica	Pensamientos irrelevantes	0.26	0,14	0,39	Pequeño
	Síntomas fisiológicos de malestar	0.13	0,01	0,26	Pequeño

Nota:

rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto (Cohen, 1988)

IC: Intervalos de confianza; LI: Límite inferior; LS: Límite superior

Los resultados presentados en la tabla 5, muestran los coeficientes de correlación de Spearman, en la evaluación de la asociación entre la Procrastinación académica y la Ansiedad, evidenciando la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de la Procrastinación académica, con la Ansiedad ($\rho=.25$) y con las dimensiones Pensamientos negativos ($\rho=.30$), pensamientos irrelevantes ($\rho=.26$) y Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho=.13$).

Tabla 6

Correlación entre el factor Escribir un documento en una fecha determinada y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

		rho	IC 95%		TE
			LI	LS	
Ansiedad General		.15	0,02	0,28	Pequeño
Escribir un	Pensamientos negativos	.19	0,06	0,32	Pequeño
documento en una	Pensamientos irrelevantes	.21	0,09	0,34	Pequeño
fecha determinada	Síntomas fisiológicos de malestar	.01	-0,12	0,14	Trivial

Nota:

rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman; TE: Tamaño de efecto (Cohen, 1988)

IC: Intervalos de confianza; LI: Límite inferior; LS: Límite superior

En la tabla 6, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman, entre el factor Escribir un documento en una fecha determinada y Ansiedad; encontrando evidencia de la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de este factor de la Procrastinación académica, con la Ansiedad (rho=.15) y con las dimensiones Pensamientos negativos (rho=.19) y pensamientos irrelevantes (rho=.21); mientras que con la dimensión Síntomas fisiológicos de malestar (rho=.13), se evidencia una correlación insignificante, con tamaño de efecto trivial.

Tabla 7

Correlación entre el factor Estudiar para los exámenes y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

		rho	IC 95%		TE
			LI	LS	
Ansiedad General		0.11	0,02	0,24	Pequeño
Estudiar para los Exámenes	Pensamientos negativos	0.18	0,05	0,31	Pequeño
	Pensamientos irrelevantes	0.07	-0,06	0,20	Trivial
	Síntomas fisiológicos de malestar	0.02	-0,11	0,15	Trivial

Nota:

rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto (Cohen, 1988)

IC: Intervalos de confianza; LI: Límite inferior; LS: Límite superior

En la tabla 7, se muestran los coeficientes de correlación de Spearman, entre el factor Estudiar para los exámenes y la Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo; identificando evidencia de la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de este factor de la Procrastinación académica, con la Ansiedad ($\rho=0.11$) y con la dimensión Pensamientos negativos ($\rho=0.18$); en tanto que con las dimensiones: pensamientos irrelevantes ($\rho=0.07$) y Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho=0.02$), se evidencia una correlación insignificante, con tamaño de efecto trivial.

Tabla 8

Correlación entre el factor Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

		rho	IC 95%		TE
			LI	LS	
Mantenerse al día	Ansiedad General	0.11	0,02	0,24	Pequeño
con las lecturas	Pensamientos negativos	0.14	0,01	0,27	Pequeño
Asignadas	Pensamientos irrelevantes	0.08	-0,05	0,21	Trivial
Semanalmente	Síntomas fisiológicos de malestar	0.02	-0,11	0,15	Trivial

Nota:

rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto (Cohen, 1988)

IC: Intervalos de confianza; LI: Límite inferior; LS: Límite superior

Los resultados que se visualizan en la tabla 8, corresponden a los coeficientes de correlación de Spearman, entre el factor Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente y la Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo; hallando evidencia de la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de este factor de la Procrastinación académica, con la Ansiedad ($\rho=.11$) y con la dimensión Pensamientos negativos ($\rho=.14$); en tanto que con las dimensiones: pensamientos irrelevantes ($\rho=.08$); Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho=.02$), se evidencia una correlación insignificante, con tamaño de efecto trivial.

Tabla 9

Correlación entre el factor Realizar tareas académico administrativas y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

		rho	IC 95%		TE
			LI	LS	
Ansiedad General		.16	0,03	0,29	Pequeño
Realizar tareas	Pensamientos negativos	.17	0,04	0,30	Pequeño
Académico	Pensamientos irrelevantes	.16	0,03	0,29	Pequeño
Administrativas	Síntomas fisiológicos de malestar	.12	0,01	0,25	Pequeño

Nota:

rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto (Cohen, 1988)

IC: Intervalos de confianza; LI: Límite inferior; LS: Límite superior

Los resultados que se observan en la tabla 9, corresponden a los coeficientes de correlación de Spearman, entre el factor Realizar tareas académico administrativas y la Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo; encontrando evidencia de la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de este factor de la Procrastinación académica, con la Ansiedad (rho=.16) y con las dimensiones: Pensamientos negativos (rho=.17), pensamientos irrelevantes (rho=.16), Síntomas fisiológicos de malestar (rho=.12).

Tabla 10

Correlación entre el factor Realizar tareas que impliquen asistencia y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

		rho	IC 95%		TE
			LI	LS	
Ansiedad General		.34	0,23	0,48	Mediano
Realizar tareas	Pensamientos negativos	.31	0,19	0,45	Mediano
Que impliquen	Pensamientos irrelevantes	.33	0,22	0,47	Mediano
Asistencia	Síntomas fisiológicos de malestar	.301	0,18	0,44	Mediano

Nota:

rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman; TE: Tamaño de efecto (Cohen, 1988)

IC: Intervalos de confianza; LI: Límite inferior; LS: Límite superior

En la tabla 10, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman, entre el factor Realizar tareas que impliquen asistencia y la Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo; encontrando evidencia de la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud mediana, de este factor de la Procrastinación académica, con la Ansiedad ($\rho=.34$) y con las dimensiones: Pensamientos negativos ($\rho=.31$), pensamientos irrelevantes ($\rho=.33$), Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho=.301$).

Tabla 11

Correlación entre el factor Actividades universitarias en general de la Procrastinación académica y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

		rho	IC 95%		TE
			LI	LS	
Ansiedad General		.16	0,03	0,29	Pequeño
Actividades universitarias en general	Pensamientos negativos	.20	0,08	0,33	Pequeño
	Pensamientos irrelevantes	.16	0,03	0,29	Pequeño
	Síntomas fisiológicos de malestar	.08	-0,05	0,21	Trivial

Nota:

rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman; TE: Tamaño de efecto (Cohen, 1988)

IC: Intervalos de confianza; LI: Límite inferior; LS: Límite superior

En la tabla 11, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman, entre el factor Actividades universitarias en general y Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo; encontrando evidencia de la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de este factor de la Procrastinación académica, con la Ansiedad ($\rho=.16$) y con las dimensiones Pensamientos negativos ($\rho=.20$) y pensamientos irrelevantes ($\rho=.16$); mientras que con la dimensión Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho=.08$), se evidencia una correlación insignificante, con tamaño de efecto trivial.

CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN

La etapa universitaria está llena de grandes retos y obligaciones, uno de los más difíciles quizás, es el manejar de manera adecuada los tiempos para organizarse entre los horarios de clases, las tareas y sus actividades familiares y/o personales. Así mismo, la procrastinación académica, es uno de los grande contratiempos que él joven adolescente debe vencer (Mamani, 2017).

La presente investigación nos muestra cómo se acepta la hipótesis general, donde la relación entre la procrastinación académica se correlaciona directamente, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, con la ansiedad ($\rho=.25$) y con sus dimensiones: Pensamientos negativos ($\rho=.30$), Pensamientos irrelevantes ($\rho=.26$) y Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho=.13$) en los estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo, es decir, mientras mayor sea la procrastinación, hay una tendencia a presentar mayor ansiedad o viceversa. Así mismo Rosário et al. (2008), afirman que la ansiedad que presentan los estudiantes, durante las evaluaciones, incrementa la procrastinación, en la cual se pudo encontrar una relación directa entre ambas variables estudiadas. También, Giannoni (2015) en su estudio encuentra que cada escala de la procrastinación se asocia significativamente con la ansiedad. Encontró que respectivamente cada escala de procrastinación, se asocia significativamente con la ansiedad – rasgo (0,47, 0,48 y 0,57). Así mismo, los resultados coinciden con los hallazgos de Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012), quienes mostraron correlaciones significativas entre procrastinación académica y ansiedad, argumentando que los estudiantes tienden a presentar más altos niveles de ansiedad cuando se enfrentan a situaciones evaluativas e instructivas. Como resultado se pudo demostrar que los estudiantes que presentaron más altos niveles de ansiedad puntuaban con procrastinación académica alta. Este resultado también coinciden con lo encontrado por Pardo, Perilla y Salinas (2014) quienes dicen que ambas variables presentan una correlación positiva ($r= 0,024$, $p=<0,05$). Los resultados obtenidos confirmaron que existe una correlación positiva entre la procrastinación académica y la ansiedad, así como gran parte de los factores de la misma se relacionan entre ellas.

Teniendo en cuenta estos hallazgos, la discusión se ha organizado en aborda la relación que existe entre los factores de la procrastinación académica y las dimensiones de la ansiedad, como estos se correlacionan.

El factor Escribir un documento en una fecha determinada y Ansiedad, se encontró la evidencia de que existe una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, con la Ansiedad ($\rho=.15$) y con las dimensiones Pensamientos negativos ($\rho=.19$) y pensamientos irrelevantes ($\rho=.21$). Esto se puede corroborar con la investigación nacional de Vallejos (2015), quién analizó la relación entre procrastinación académica y ansiedad antes las evaluaciones, donde los resultados concluyeron que existe una correlación entre las dimensiones de cada variable, especialmente con los pensamientos negativos, todos estos estudios afirmarían que las subescalas de pensamientos irrelevantes y pensamiento negativos establecen la existencia de una correlación muy significativa ($p<.01$). Esto también se correlaciona con lo que nos dice Natividad (2014) acerca del enfoque cognitivo conductual el cual se basa en como las personas sienten y actúan con sus pensamientos, actitudes y creencias acerca de sí mismos y también de las interpretaciones que tienen del mundo. Todos estos elementos, generalmente, son adaptativas mientras que en algunas otras situaciones no pueden serlo. Aquí es en donde se resalta el protagonismo principal de los procesos cognitivos disfuncionales (distorsiones cognitivas, creencias irracionales, etc.) en la promoción y mantenimiento de las emociones desalineadas y las conductas desadaptativas.

El factor Estudiar para los exámenes y la Ansiedad, se encontró la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, con la Ansiedad ($\rho=.11$) y con la dimensión Pensamientos negativos ($\rho=.18$), lo mismo fue con el factor Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente y la Ansiedad se encontró la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de este factor con la Ansiedad ($\rho=.11$) y con la dimensión Pensamientos negativos ($\rho=.14$), lo cual se puede corroborar con lo dicho por Sarason y Pierce (Durand y Cucho, 2016), quienes dicen que la ansiedad se relaciona con ciertos aspectos cognitivos de la persona que la experimenta como calificar una situación como amenazante y difícil, así como también verse a sí mismo como incapaz de llevar a cabo la tarea y concentrarse en las consecuencias negativas del fracaso personal.

El factor Realizar tareas académico administrativas y la Ansiedad, se encontró la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, con la Ansiedad ($\rho=.16$) y con las dimensiones: Pensamientos negativos ($\rho=.17$), Pensamientos irrelevantes ($\rho=.16$), Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho=.12$), esto se puede corroborar con lo dicho por Vahedi, Farrokhi y Gahramani (2012) quienes se interesaron por comprender la relación entre la dilación, estrategias de aprendizaje y la ansiedad en estudiantes universitarios de Irán, afirmaban que la ansiedad tiene efectos negativos en el funcionamiento cognitivo, en el aprendizaje y en el rendimiento académico,

argumentando que los estudiantes tienden a presentar más altos niveles de ansiedad cuando se enfrentan a situaciones evaluativas e instructivas. Como resultados se pudo demostrar que los estudiantes que presentaron más altos niveles de ansiedad puntuaban con procrastinación académica alta, además los autores pudieron concluir que la dilación y la autorregulación serían factores predictores para la ansiedad.

El factor Realizar tareas que impliquen asistencia y la Ansiedad, se encontró la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud mediana, con la Ansiedad ($\rho=.34$) y con las dimensiones: Pensamientos negativos ($\rho=.31$), pensamientos irrelevantes ($\rho=.33$) y Síntomas fisiológicos de malestar ($\rho=.301$), esto se correlaciona con lo dicho por Wambach (Quant y Sánchez, 2012), quien propuso una clasificación distinta de los procrastinadores, en la cual se encuentran los evitativos, los cuales se caracterizan por realizar muy pocos esfuerzos para cumplir con una tarea y frecuentemente evaden situaciones que impliquen responsabilidad y compromiso, complementando Pychyl (2014), quien afirmó que la razón de aplazar actividades se debe a una respuesta emocional negativa en el momento que se enfrenta alguna actividad, siendo ésta una reacción pasajera, a la cual el procrastinador se enfrenta con una respuesta de afrontamiento evitativa.

Por último, el factor Actividades universitarias en general y Ansiedad, se encontró la existencia de una correlación directa, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de este factor con la Ansiedad ($\rho=.16$) y con las dimensiones Pensamientos negativos ($\rho=.20$) y Pensamientos irrelevantes ($\rho=.16$), lo cual se corrobora con lo que dice Knaus (Chigne, 2017), quién propone una serie de características personales que son propias de las personas con tendencia a la demora. Entre ellas menciona las Creencias irracionales las cuales se centran en la escasa idea de autoimagen y auto concepto de sí mismos, lo cual genera un sentimiento de incompetencia. Esto podría generar en el joven cierta incapacidad para poder realizar actividades propias de su desempeño académico debido a no creerse capaz de realizarlas. Este mismo autor Knaus (Chigne, 2017) menciona que el joven que procrastina puede generar Ansiedad y catastrofismo debido a que el aumento de trabajo genera niveles de ansiedad, por eso que el sujeto se percibe incapaz de poder elegir y poder culminar una actividad con éxito, debido a la presencia de pensamientos fatalistas, de amenazas irreales y negativos de su futuro.

CONCLUSIONES

- Se encontró evidencia que la procrastinación académica correlaciona directamente, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, con la ansiedad y con sus dimensiones: Pensamientos negativos, Pensamientos irrelevantes y Síntomas fisiológicos de malestar en los estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.
- Respecto a los niveles de procrastinación académica se evidencio que, el 32.2% de la población se ubica en un nivel alto, mientras que con un nivel bajo se identifica al 32.6 % de los estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo.
- Respecto a los niveles de ansiedad en los estudiantes, se ubica en un nivel alto el 27.6 % de la población, mientras que un nivel bajo encontramos al 34.7 % de la población.
- Con respecto a los factores, se encontró evidencia que el factor *Escribir un documento en una fecha determinada* de la procrastinación académica correlaciona directamente, con tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, con la Ansiedad y con las dimensiones Pensamientos negativos y Pensamientos irrelevantes. Se encontró evidencia que el factor *Realizar tareas académico administrativas* de la procrastinación académica correlaciona directamente, con el tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de este factor de la procrastinación académica, con la Ansiedad y con las dimensiones: Pensamientos negativos, Pensamientos irrelevantes y Síntomas fisiológicos de malestar. También se halló evidencia que el factor *Realizar tareas que impliquen asistencia* de la procrastinación académica correlaciona directamente, con el tamaño de efecto de la correlación de magnitud mediana, de este factor de la procrastinación académica, con la Ansiedad y con las dimensiones: Pensamientos negativos, Pensamientos irrelevantes y Síntomas fisiológicos de malestar. Por último, se encontró evidencia que el factor *Actividades universitarias en general* de la procrastinación académica correlaciona directamente, con el tamaño de efecto de la correlación de magnitud pequeña, de este factor de la procrastinación académica, con la Ansiedad y con las dimensiones Pensamientos negativos y Pensamientos irrelevantes.

RECOMENDACIONES

- Para los estudiantes generar programas y actividades que permitan un adecuado manejo del tiempo, siendo más atractivas y promoviendo el uso de sus habilidades y talentos, así mismo, a los docentes y representantes de la universidad, promover nuevas metodologías de enseñanza – aprendizaje que permitan la adecuada planificación, organización y asimilación de contenidos de aprendizaje, fomentando la participación activa y espacios lúdicos que reduzcan la procrastinación y ansiedad en las áreas académicos.
- Motivar a las instituciones universitarias a que puedan informarse sobre la procrastinación y ansiedad, capacitando a los docentes con el fin de disminuir el riesgo de cualquier patrón conductual desadaptativo que pueda truncar el desempeño académico de los estudiantes, aplicando técnicas psicopedagógicas desde una perspectiva racional emocional conductual, ayudando a empoderar a los alumnos en las actitudes que presentan frente a las actividades académicas, generando que el estudiante disminuya conductas de postergación en la ejecución, así como también la verificación del logro de sus objetivos académicos y de formación profesional.
- Para futuras investigaciones, considerar otros factores que puedan incidir en el desarrollo de la procrastinación del estudiante universitario, como: el auto concepto, la motivación, los hábitos de estudio, el rendimiento académico y el estrés; entre otros.
- Identificar los motivos de procrastinación durante el periodo de transición del colegio a la universidad, independientemente de la carrera elegida.
- Investigar en otros contextos institucionales como: el nivel primario y secundario, con el fin de poder obtener la realidad de la procrastinación académica y ansiedad, y así poder ampliar el contexto del estudio. Así mismo, ampliar el tamaño de la muestra, a fin de que se pueda lograr una mayor generalización de los resultados.

REFERENCIAS

- Ackerman, D. y Gross, B. (2005). *My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination*. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5–13. <https://doi.org/10.1177/0273475304273842>
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: the role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. (Tesis de grado de maestría no editada). Departamento de ciencias de la educación. Universidad Técnica del Medio Oriente. Turquía.
- Agudelo, D., & Casadiegos, C., & Sánchez, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1 (1), 34-39.
- Alarcón, R. (2008). *Humberto Rotondo*. Lima, Perú: UNMSM.
- Álvarez, O. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. Lima, Perú: Universidad de Lima.
- Alexander, E. S. y Onwuegbuzie, A. J. (2007). *Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy*. *Personality and Individual Differences*, 42, 1301-1310.
- Alí, R. y Chambi, O. (2016). *Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016*. Universidad Peruana Unión. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/639/Ruth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez, O. (2011). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona* 13, 9, 159 - 177.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales - DSM-5*. Buenos Aires - Bogotá - Caracas - Madrid - México - Porto Alegre: Medica Panamericana.
- Bastidas J. (2017). *Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2016*. (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Barlow, V. Durand, M. (2007). *Psicopatología: Un enfoque integral de la psicología anormal*. Lima, Perú: Ediciones Paraninfo.

- Bolaños. (2014). *Niveles de ansiedad en estudiantes de psicología clínica e industrial de la universidad rafael landívar de tercer año de la jornada vespertina que están por iniciar las prácticas de intervención psicológica*. Guatemala: universidad rafael Landívar.
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad de Antioquia. Recuperado de: http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes universitarios*, 3, 95-108.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62.
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- Chu, A. H. C., y Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of active procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145, 245–264.
- Cía, A. H. (2007). *La Ansiedad y sus trastornos: Manual Diagnóstico y Terapéutico*. Buenos Aires: Editorial Polemos.
- Clariana, Cladellas, Badia y Gotzens (2011). Personalidad, Procrastinación y Conducta Deshonesta en Alumnado de distintos Grados Universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(2), 451-472.
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. New York: The Guilford Press. Recuperado de: https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/terapia_cognitiva_para_trastornos_de_ansiedad_1.pdf
- Czernik, G. et al. (2006). *Ansiedad Rasgo-Estado en una Escuela de Formación Profesional de la ciudad de Resistencia (Chaco)*. Comunicaciones Científicas y Tecnológicas, Resumen M-067. Corrientes, Argentina: Departamento de Salud Mental, Medicina Legal y Salud Pública de la Universidad Nacional del Nordeste. Recuperado el 19 de julio de 2015 de <http://www.unne.edu.ar/unnevieja/Web/cyt/cyt2006/03-Medicinas/2006-M-067.pdf>
- Durand, C. y Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. (Tesis de Licenciatura).
- Ferrari, J. R., Diaz, J. F., O’Callaghan, J., Diaz, K. y Argumendo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38, 458–464.
- Ferrari, J. R. y Tice, D. (2007). Perceptions of self-autoconcept and self presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal Psychology*, 1, 91-96.

- Ferrari, J. R. y Özer, B. U. (2009). Chronic Procrastination Among Turkish Adults: Exploring Decisional, Avoidant, and Arousal Styles. *The Journal of Social Psychology*, 149(3), 302–307.
- Flett, G. L., Stainton, M., y Hewitt, P. (2012). Procrastination Automatic Thoughts as a Personality Construct: An Analysis of the Procrastinatory Cognitions Inventory. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 30, 223-236.
- Furlan, L; Ferrero, M y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los Exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6 (3), 31-39
- Furlan, L. (2013). Autorregulación de la atención, afrontamiento y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Ponencia presentada en las XV Jornadas de Investigación y IV Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*, Universidad de Buenos Aires.
- Garzón, A., y Gil, J. (2016). Propiedades Psicométricas de la versión en español de la prueba Procrastination Assessment Scale Students (PASS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(43), 149-163.
- Giannoni, E. (2015). Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios (Tesis de Licenciatura). Lima, Perú.
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación, una mirada clínica*. Barcelona: Máster de Psicología Clínica y de la Salud, Universidad de Barcelona.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill
- Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A. y Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern of correlates of behavioural postponement. *Personality and Individual Differences*, 40, 1519-1530.
- Maldonado, G. (2018). *Procastinación: Los cuatro factores de Steel*. 15 de marzo de 2018, de Amadag Sitio web: <https://amadag.com/los-4-factores-de-la-procrastinacion-de-steel/>
- 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*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Perú.
- Martínez Otero, V. (2014): “*Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación*”, en ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, Nº 29-2, 2014. (Enlace web: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>).
- Mercedes, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. Córdoba, Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.
- Nagpal, J., y Bhave, S. (2005). Trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. *Clínicas Pediátricas de Norteamérica*, 1, 97-134.

- Nam, J., Shin, K., Han, J., Lee, Y., Kim, V., y Zhang, B. (2005). Human microRNA prediction through a probabilistic co-learning model of sequence and structure. *Nucleic acids research*, 33(11), 3570-3581.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación Factorial en Estudiantes Universitarios*. Universidad de Valencia. España.
- Oyanguren, J. (2017). *Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada*. Perú: Universidad Cesar Vallejo.
- Pardo, D.; Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
- Piemontesi, S., Heredia, D. Furlan, L., Sánchez, J. y Martínez, M. (2012). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios*. *Canales de Psicología*, 28(1), 89-96. Recuperado de: <http://0-search.ebscohost.com/mercury.concordia.ca/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2011-29574-011&site=ehost-live&scope=site%5Cnpiemontesi@psyche.unc.edu.ar>
- Pychyl, T. (2014). *Procrastination: Why Mindfulness Is Crucial*. Recuperado de: <http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/201403/procrastinationwhy-mindfulness-is-crucial>
- Quant, M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista vanguardia psicológica*, 3(1), 44- 55.
- Rosário, P.; Núñez, J; Salgado, A.; Gonzáles-Pienda, J.; Valle, A.; Joly, A. y Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563-570.
- Rojas, Darío. (2010). “Estandarización lingüística y pragmática de diccionario: forma y función de los “diccionarios de provincialismos” chilenos”. *Boletín de Filología*, 1, 209- 233.
- Scheaffer, R. y Mendenhall, W. (2007). *Elementos de Muestreo*. (6a Ed.). Madrid: Thomson. 81-180.
- Spielberger, C. y Vagg, P. (1995). *Test anxiety: A transactional process*. En C.D. Spielberger y P.R. Vagg, *Test anxiety: Theory, assessment and treatment*, Washington, DC: Taylor y Francis, 3-14.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Steel, P. (2010). *Arousal, avoidant and decisional procrastinations: They exist? Personality and Individual Differences*, 48, 826-934.
- Steel, P. (2011). *Procrastinación. Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Grijalbo: Barcelona.

- Steel, P. y Ferrari, J. R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators's characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Vahedi, Sh., Farrokhi, F. y Gahramani, F. (2012). The Relationship Between Procrastination, Learning Strategies and Statistics Anxiety Among Iranian College Students: A Canonical Correlation Analysis. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 6(1), 17- 33.
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*, Perú: PUCP.
- Virues, R. (2005) "*Estudio sobre Ansiedad*" México: Universidad Autónoma de Nuevo León, obtenido el 11 de abril del 2008 en <http://www.psicologiacientifica.com>.

ANEXOS

Anexo 1

Ficha de Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento informado es brindar a los participantes de la investigación una clara explicación de la naturaleza misma, y a su vez el rol que cumplen como participantes

La presente investigación esta conducida por Yepes Morante, Ana Sofía, de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada del Norte. Para la Tesis “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de administración y marketing de una universidad privada de Trujillo.”.

Si usted accede a participar en este estudio, la información que se recoja será confidencial y no se usaran para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Así mismo, sus respuestas serán anónimas ya que no se le solicitará su identidad.

De presentar alguna duda sobre la investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación o al email anasofiyepes.asym@gmail.com.

De antemano, se agradece su participación.

Luego de haber leído el consentimiento informado, Yo _____ con _____ años, del ciclo _____, acepto participar voluntariamente en esta investigación.

He sido informado(a) sobre el objetivo de la investigación. Y reconozco que la información que yo provea en el transcurso la investigación es estrictamente confidencial, ya que el resultado de este estudio será parte de una tesis, que a la vez ayudará a realizar nuevas investigaciones. Por lo tanto, no será utilizada para ningún otro propósito fuera de lo mencionados en este estudio sin mi consentimiento.

Firma del participante

Fecha

Anexo 2

Ficha Técnica de la Escala de Procrastinación Académica - PASS de Solomon y Rothblum (1984)

- Nombre original de la prueba: Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)
- Nombre para la Adaptación: Procrastinación Académica (PASS)
- Autores: Solomon y Rothblum
- Año de creación: 1984
- Traducción y Adaptación: Vallejos
- País de Adaptación: Perú – Lima
- Año de Adaptación: 2015
- Contenido: Consta de 44 ítems y se divide en dos secciones. La primera parte de la prueba tiene 18 ítems que se dirigen a determinar la frecuencia de la procrastinación y el grado en el cual ésta culmina en ansiedad. Divide la procrastinación por actividades académicas (por ejemplo, preparar un examen o un trabajo) y, a su vez, indaga sobre cuánta molestia o tensión le genera al estudiante el aplazar cada una de estas actividades. Las opciones de respuesta se presentan en una escala Likert con valores de 1 a 5 con descriptores de 1 (nunca), 2 (casi nunca), 3 (a veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre).

La segunda sección del PASS abarca del ítem 19 al 44. Estos ítems indagan sobre las razones cognitivo-conductuales para procrastinar. Las opciones de respuesta se presentan en un escala Likert con valores de 1 a 5 donde 1 significa “no refleja mis motivos en absoluto”, 3 significa “los refleja hasta cierto punto” y 5 significa “los refleja perfectamente”.

Anexo 3

Escala de Procrastinación Académica - PASS de Solomon y Rothblum (1984)

*Traducción realizada por Vallejos (2015) en su estudio de la escala original publicada por Solomon y Rothblum (1984)

La siguiente escala evalúa el comportamiento de procrastinación académica en estudiantes. Se entiende por procrastinación a la postergación en la realización de actividades.

Instrucciones:

Para cada una de las siguientes actividades, por favor indica el grado en que pospones o difieres su realización. Primero puntúa cada enunciado según la frecuencia con que esperas hasta el último minuto para realizar dicha actividad, utilizando la escala que va desde la “A” hasta la “E”. Luego, indica el grado en que sientes que esta postergación es un problema para ti, según la escala que va de la “A” hasta la “E”. Por último, indica que tanto desearías reducir tu tendencia a procrastinar en cada tarea, usando la escala que va desde la “A” hasta la “E”.

Elije una y sombree el círculo que contiene la letra de la respuesta que elija. Para cada pregunta sólo le corresponde una respuesta. Recuerde no hay respuestas buenas o malas.

**SOMBREE EL CÍRCULO CON LÁPIZ O LAPICERO COLOR AZUL
EVITA MANCHONES, BORRONES Y DETERIORO DE LA FICHA ÓPTICA
NO ESCRIBA NADA EN ESTA HOJA SOMBREE SUS RESPUESTAS EN LA FICHA ÓPTICA**

I. Escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada

1. ¿Postergas con frecuencia esta tarea?

Nunca A	Casi nunca B	A veces C	Casi siempre D	Siempre E
------------	-----------------	--------------	-------------------	--------------

2. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

Nunca A	Casi nunca B	A veces C	Casi siempre D	Siempre E
------------	-----------------	--------------	-------------------	--------------

3. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

No quiero disminuirla A	B	Quiero disminuirla en algo C	D	Definitivamente sí quisiera disminuirla E
-------------------------------	---	---------------------------------------	---	--

II. Estudiar para los exámenes

4. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

Nunca A	Casi nunca B	A veces C	Casi siempre D	Siempre E
------------	-----------------	--------------	-------------------	--------------

5. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

Nunca A Casi nunca B A veces C Casi siempre D Siempre E

6. ¿Hasta qué punto desearías disminuir la tendencia a posponer esta tarea?

No quiero disminuirla A Quiero disminuirla en algo B Definitivamente sí quisiera disminuirla C D E

III. Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente

7. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

Nunca A Casi nunca B A veces C Casi siempre D Siempre E

8. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

Nunca A Casi nunca B A veces C Casi siempre D Siempre E

9. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

No quiero disminuirla A Quiero disminuirla en algo B Definitivamente sí quisiera disminuirla C D E

IV. Realizar tareas académico administrativas, como llenar formularios, registrarte para las clases, conseguir la tarjeta de identidad (TIU), u otras

10. ¿Postergas con frecuencia esta tarea?

Nunca A Casi nunca B A veces C Casi siempre D Siempre E

11. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

Nunca A Casi nunca B A veces C Casi siempre D Siempre E

12. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

No quiero disminuirla A Quiero disminuirla en algo B Definitivamente sí quisiera disminuirla C D E

V. Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu asesor, concertar una cita con un profesor, u otras

13. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

Nunca A Casi nunca B A veces C Casi siempre D Siempre E

14. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
A	B	C	D	E

15. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

No quiero disminuirla		Quiero disminuirla en algo		Definitivamente sí quisiera disminuirla
A	B	C	D	E

VI. Actividades universitarias en general

16. ¿Postergas con frecuencia esta tarea?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
A	B	C	D	E

17. ¿Hasta qué punto la postergación de esta tarea es un problema para ti?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
A	B	C	D	E

18. ¿Hasta qué punto desearías disminuir la tendencia a posponer esta tarea?

No quiero Disminuirla		Quiero disminuirla en algo		Definitivamente sí quisiera disminuirla
A	B	C	D	E

Anexo 4

Ficha Técnica Cuestionario Reacciones ante las evaluaciones - Sarason (1984)

*Traducción realizada para el estudio de Vallejos (2015).

- Nombre original de la prueba: Reactions to test (RTT)
- Nombre para la Adaptación: Cuestionario Reacciones ante las evaluaciones
- Autor: Sarason
- Año de creación: 1984
- Traducción y Adaptación: Vallejos
- País de Adaptación: Perú – Lima
- Año de Adaptación: 2015
- Contenido: El RTT es un inventario que mediante la inclusión de nuevas escalas asimila los aportes conceptuales del modelo de Interferencia Cognitiva (Wine, 1971, Sarason, 1984). Dicho modelo plantea que los estudiantes con elevada ansiedad de examen dirigen su atención hacia pensamientos no relacionados con la evaluación (test-irrelevant thinking), disminuyendo en consecuencia su concentración tanto en las tareas de estudio y preparación como en el momento de enfrentar el examen. En esta línea, la dimensión cognitiva de la AE se subdivide en dos escalas: “preocupación” y “pensamientos irrelevantes”. La emocionalidad se conforma también de dos escalas: la de “tensión” que se refiere a la vivencia subjetiva o sentimiento, y la de “síntomas somáticos” relacionada a indicadores fisiológicos como sudoración, temblor, taquicardia, etc. Cuenta con 40 ítems.

Anexo 5

Cuestionario Reacciones ante las evaluaciones - Sarason (1984)

Casi todas las personas han tenido que dar exámenes de diversos tipos y las reacciones ante estos son diferentes en cada uno. El propósito de este cuestionario es comprender lo que piensa y siente la gente sobre los exámenes o evaluaciones del desempeño.

Al contestar este cuestionario, te pedimos que leas cada enunciado y luego elija entre las posibles respuestas o alternativas designadas con las letras A, B, C y D donde:

A es Nada típico en mí

B es Poco típico en mí

C es Típico de mí

D es Muy típico en mí

Elije una y sombree el círculo que contiene la letra de la respuesta que elija. Para cada pregunta sólo le corresponde una respuesta. Recuerde no hay respuestas buenas o malas.

**SOMBREE EL CÍRCULO CON LÁPIZ O LAPICERO COLOR AZUL
EVITA MANCHONES, BORRONES Y DETERIORO DE LA FICHA ÓPTICA
NO ESCRIBA NADA EN ESTA HOJA SOMBREE SUS RESPUESTAS EN LA FICHA ÓPTICA**

Reacciones	
1	Antes de los exámenes o pruebas, me siento preocupado e inquieto.
2	Durante el examen, se me viene a la mente el pensamiento, "¿Qué pasa si desapruébo este examen?"
3	Durante los exámenes o pruebas, me pongo a pensar en cosas que no están relacionadas con los temas que están siendo evaluados.
4	Durante los exámenes o pruebas, empiezo a sentir sensaciones en mi cuerpo (picaazón, dolores, sudor, náuseas, entre otros).
5	Me paralizó cuando pienso en la proximidad de un examen.
6	Antes de los exámenes, me siento nervioso.
7	Durante un examen o prueba, información irrelevante se me viene a la cabeza.
8	Durante una prueba difícil, me preocupa si voy a aprobar.
9	Cuando estoy dando un examen o prueba, me pongo a pensar cuanto más inteligente son las otras personas.
10	Durante una prueba, siento más frecuentemente la necesidad de ir al baño que lo normal.
11	Mi corazón late más rápido cuando empiezo un examen o prueba.
12	Durante las pruebas, mi mente divaga, se distrae.
13	Después de una prueba, me digo a mí mismo, "Ya se acabó; hice lo mejor que podía hacer".
14	Antes de una prueba o examen, siento malestar estomacal.
15	Me pongo tenso cuando doy una prueba o examen.
16	Me vuelvo ansioso el día que tengo un examen o prueba.
17	Cuando doy una prueba o examen, a menudo no presto atención a las preguntas.
18	Durante un examen importante, me pongo a pensar en acontecimientos que están ocurriendo en la actualidad.
19	Durante una prueba o examen importante, me da dolor de cabeza.
20	Antes de dar un examen o prueba, a menudo pienso en lo difícil que va a ser.
21	Mientras estoy dando un examen o prueba, a menudo pienso en lo difícil que es.
22	Me gustaría que las pruebas no me molestaran tanto.
23	Antes de un examen, me da dolor de cabeza.

24	Durante una prueba o examen, me pongo a fantasear o imaginar.
25	Después de una prueba o examen, a veces me siento mareado.
26	Soy ansioso ante las pruebas o exámenes.
27	Pensamientos de que me va a ir mal interfieren con mi concentración en los exámenes.
28	Mientras doy mis exámenes, a veces pienso que estoy en otro lugar.
29	Durante las pruebas, me distraigo pensando en algunos acontecimientos que están por ocurrir próximamente.
30	A menudo siento que mis manos se ponen frías antes y durante las pruebas o exámenes.
31	Siento que mi boca se seca durante una prueba o examen.
32	Sueño despierto durante las pruebas o exámenes.
33	Siento pánico durante las pruebas o exámenes.
34	Durante las pruebas o exámenes, pienso en lo mal que estoy haciéndolos.
35	Antes de las pruebas, me siento preocupado por lo que podría suceder.
36	Durante las pruebas, mientras más me esfuerzo, más me confundo.
37	A veces me doy cuenta que estoy temblando, antes o durante las pruebas o exámenes.
38	Durante las pruebas pienso sobre eventos que han pasado recientemente.
39	Durante las pruebas, me pregunto cómo les estará yendo a los demás.
40	Tengo una sensación de intranquilidad antes de una prueba o examen importante.

Anexo 6

Tabla 12

Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov de las puntuaciones de la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

	Z(K-S)	Sig.(p)
Procrastinación académica	,057	,059
Escribir un documento en una fecha determinada	,120	,000**
Estudiar para los exámenes	,131	,000**
Mantenerse al día con las lecturas	,100	,000**
Realizar tareas académico administrativas	,124	,000**
Realizar tareas que impliquen asistencia	,120	,000**
Actividades universitarias en general	,104	,000**

Nota:

Z(K-S) : Valor Z de la distribución normal estandarizada

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

**p<.01 : Diferencia muy significativa

Tabla 13

Prueba de Normalidad de Kolgomorov-Smirnov de las puntuaciones en la Escala de Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

	Z(K-S)	Sig.(p)
Ansiedad General	1.25	0.086
Pensamientos negativos	1.12	0.165
Pensamientos irrelevantes	1.21	0.107
Síntomas fisiológicos de malestar	0.87	0.435

Nota:

Z(K-S) : Valor Z de la distribución normal estandarizada

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

p>.05 : No significativa

En las tablas, 12 y 13 se muestran los resultados de la aplicación de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov aplicada para evaluar el cumplimiento del supuesto de normalidad en las distribuciones de las variables en estudio. En lo que respecta, a la distribución de la Procrastinación académica a nivel general se observa que no difiere significativamente ($p>.05$), de la distribución normal; en tanto que sus factores: Escribir en una fecha determinada, Realizar tareas académico administrativas, Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente y Realizar tareas que impliquen asistencia, difieren muy significativamente ($p<.01$) de la distribución normal. En lo que respecta a la distribución de la Ansiedad y sus dimensiones que se presentan en la tabla 13, se evidencia que a nivel general y sus dimensiones: Pensamientos negativos, Pensamientos irrelevantes y Síntomas fisiológicos de malestar, no difieren significativamente ($p>.05$), de la distribución normal. De los resultados obtenidos de la aplicación de la normalidad se deduce que para el proceso estadístico de evaluación de la correlación entre la debería usarse la prueba no paramétrica de correlación de Spearman.

Tabla 14

Correlación ítem-test en la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Ítem	Ritc
Ítem1	,410
Ítem2	,513
Ítem3	,505
Ítem4	,339
Ítem5	,486
Ítem6	,505
Ítem7	,397
Ítem8	,463
Ítem9	,494
Ítem10	,399
Ítem11	,446
Ítem12	,503
Ítem13	,431
Ítem14	,414
Ítem15	,510
Ítem16	,422
Ítem17	,481
Ítem18	,557

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a : Ítem valido si ritc es mayor o igual a .20.

En la tabla 14, se muestran los resultados de los índices de homogeneidad ítem-test corregido de los factores correspondientes a la Escala de Procrastinación Académica, donde se observa que todos los ítems correlacionan directamente con la puntuación total del factor, los mismos que registraron valores que van de .339 a .557, superando al valor mínimo requerido de .20.

Tabla 15

Correlación ítem-test en la Escala Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Ítem	Ritc
Ítem1	.556
Ítem2	.594
Ítem8	.375
Ítem9	.455
Ítem20	.604
Ítem21	.631
Ítem22	.548
Ítem27	.641
Ítem34	.563
Ítem35	.636
Ítem36	.573
Ítem39	.514
Ítem40	.584
Ítem3	.452
Ítem7	.484
Ítem12	.540
Ítem17	.378
Ítem18	.609
Ítem24	.587
Ítem28	.611
Ítem29	.612
Ítem32	.634
Ítem38	.544
Ítem4	.609
Ítem5	.602
Ítem6	.466
Ítem10	.573
Ítem11	.634
Ítem15	.657
Ítem16	.576
Ítem19	.621
Ítem23	.646
Ítem25	.638
Ítem26	.516
Ítem30	.565
Ítem31	.600
Ítem33	.649
Ítem37	.599

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido
a : Ítem valido si ritc es mayor o igual a .20.

En la tabla 15, se presentan los resultados de los índices de homogeneidad ítem-test corregido de las dimensiones correspondientes a Ansiedad, donde se observa que todos los ítems correlacionan directamente y muy significativamente ($p < .01$), con la puntuación total de cada factor, los mismos que superan valor mínimo requerido de .20, y que fluctúan entre .375 y .657.

Tabla 16

Confiabilidad en la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

	α	Nº Ítems
Procrastinación académica	0.856	18
Escribir un documento en una fecha determinada	0.704	3
Estudiar para los exámenes	0.707	3
Mantenerse al día con las lecturas	0.706	3
Realizar tareas académico administrativas	0.678	3
Realizar tareas que impliquen asistencia	0.763	3
Actividades universitarias en general	0.745	3

α : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach

Los coeficientes de confiabilidad según el coeficiente Alfa de Cronbach se presentan en la Tabla 16, donde se observa que las Actividades universitarias en general de Procrastinación académica registró una confiabilidad calificada como Muy buena, mientras que los factores Escribir en una fecha determinada, Estudiar para los exámenes, Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente, Realizar tareas que impliquen asistencia y Actividades universitarias en general registraron una confiabilidad respetable y finalmente el factor Realizar tareas académico administrativas registró una confiabilidad calificada como mínimamente aceptable; por lo se deduce que la Escala de Procrastinación académica, presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de cada escala tienden a medir lo mismo.

Tabla 17

Confiabilidad del Cuestionario de Ansiedad en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

	α	N° Ítems
Ansiedad General	.946	40
Pensamientos negativos	.878	15
Pensamientos irrelevantes	.847	10
Síntomas fisiológicos de malestar	.907	15

Nota:

α : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach

Los coeficientes de confiabilidad según el coeficiente alfa de Cronbach, para la Escala de Ansiedad se presentan en la Tabla 17, se observa que la Ansiedad tanto como la dimensión Síntomas fisiológicos de malestar registraron una confiabilidad Elevada, en tanto que las dimensiones Pensamientos negativos y Pensamientos irrelevantes, registraron una confiabilidad muy buena, por lo que se puede inferir que la Escala de Ansiedad presenta consistencia interna y que todos los ítems dentro de cada escala tienden a medir lo mismo.

Tabla 18

Normas en percentiles, según escalas de la Escala de Procrastinación académica en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Pc	Procrastinación	FI	FII	FIII	FIV	FV	FVI	Pc
99	83	15	15	15	15	15	15	99
98	73	14	15	14	15	14	15	98
97	73	14	14	14	14	14	14	97
95	71	13	14	13	13	13	13	95
90	66	12	12	13	12	12	12	90
85	64	12	12	12	11	11	12	85
80	62	12	12	12	11	11	11	80
75	60	11	11	11	10	10	10	75
70	59	11	11	11	9	10	10	70
65	57	11	11	11	9	9	9	65
60	56	10	10	10	9	9	9	60
55	54	10	10	10	9	9	9	55
50	53	9	9	9	9	8	9	50
45	52	9	9	9	8	8	8	45
40	51	9	9	9	8	7	8	40
35	48	9	9	9	7	6	8	35
30	47	9	9	9	7	6	7	30
25	45	8	8	8	6	5	6	25
20	43	7	7	7	6	4	6	20
15	41	6	6	7	5	4	5	15
10	39	5	6	5	4	3	4	10
5	30	4	4	4	3	3	3	5
3	29	4	3	4	3	3	3	3
2	28	3	3	3	3	3	3	2
1	25	3	3	3	3	3	3	1
N	239	239	239	239	239	239	239	n
Media	52,5	9,2	9,4	9,4	8,3	7,8	8,5	Media
Dt	11,5	2,7	2,7	2,7	2,8	3,2	2,9	Dt
Min	22	3	3	3	3	3	3	Min
Max	88	15	15	15	15	15	15	Max

Nota:

Pc : Percentil

En la Tabla 18, se muestran las normas en puntuaciones percentilares, para la escala de Procrastinación Académica, así como para sus factores, asimismo, en la parte inferior de la tabla se muestran estadísticos descriptivos, donde podemos observar que la puntuación media a nivel general es de 52.5, con una dispersión promedio respecto a la media de 11.5 puntos, siendo el valor máximo 88 y el valor mínimo 22.

Tabla 19

Normas en percentiles, de la Escala de Ansiedad, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Pc	Ansiedad General	Pensamientos negativos	Pensamientos irrelevantes	Síntomas fisiológicos de malestar	Pc
99	135	48	37	55	99
98	128	47	35	51	98
97	126	45	33	51	97
95	123	44	31	49	95
90	112	40	30	45	90
85	107	39	29	43	85
80	100	37	25	38	80
75	95	36	24	36	75
70	95	34	24	36	70
65	93	33	24	36	65
60	88	32	23	35	60
55	83	31	22	33	55
50	80	29	21	31	50
45	78	28	20	30	45
40	76	27	20	28	40
35	75	26	19	27	35
30	71	25	18	26	30
25	69	24	18	24	25
20	65	23	16	22	20
15	62	22	15	21	15
10	56	20	14	18	10
5	50	17	12	17	5
3	44	14	12	16	3
2	43	14	11	15	2
1	41	14	10	15	1
N	239	239	239	239	n
Media	83.5	29.9	21.8	31.8	Media
Dt	21.5	8.0	6.1	9.9	Dt
Min	40	14	10	15	Min
Max	149	51	39	59	Max

Nota:

Pc : Percentil

En la Tabla 19, se muestran las normas en puntuaciones percentilares, para la escala de Ansiedad, así como para sus dimensiones, asimismo, en la parte inferior de la tabla se muestran estadísticos descriptivos, donde podemos observar que la puntuación media en caso de Ansiedad G es de 83.5, con una dispersión promedio respecto a la media de 21.5 puntos, siendo el valor máximo 149 y el valor mínimo 40.

Validez de constructo de la Escala de Procrastinación

Tabla 20

Índices de bondad de ajuste del modelo de Análisis factorial confirmatorio en la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Índices de ajuste del modelo	Valor
Índices de ajuste globales o absolutos	
CMIN/gl	3.2
RMSEA	.10
Índices de ajuste comparativos	
GFI	.95
AGFI	.93
NFI	.92
Índices de ajuste de parsimonia	
PRATIO	.78
PNFI	.72

Nota

RMSEA : Error cuadrático medio de aproximación

GFI : Índice de bondad de ajuste ; AGFI: Índice ajustado de bondad de ajuste; NFI: Índice de ajuste normado

PRATIO : Índice de parsimonia; PNFI: Índice de Parsimonioso ajustado

Los resultados que se presentan en la tabla 20, corresponden al análisis factorial confirmatorio para contrastar el modelo teórico en seis factores propuesto por el autor, sobre la estructura de la Escala de Procrastinación Académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo, aplicando el método de los mínimos cuadrados no ponderados para la estimación de parámetros; observando que los índices de ajuste absoluto: CMIN/gl, igual a 3.2 registra un valor menor a 4, establecido como valor mínimo aceptable como indicador de buen ajuste; el error cuadrático medio de aproximación igual a .10, mayor a .08, establecido como mínimo aceptable; índice de bondad de ajuste GFI igual a .95, e índice de bondad de ajuste ajustado AGFI igual a .93 y el índice de ajuste normado, mayores a .90 que es el valor mínimo para indicar un buen ajuste; índice de ajuste parsimonioso con un valor de .78 e índice de ajuste parsimonioso ajustado de .72, siendo los valores sugeridos próximos a la unidad para indicar buen ajuste. Por tanto los resultados señalan que hay evidencia de una tendencia a presentar un buen ajuste del modelo en seis factores de la Escala de Procrastinación en los referidos estudiantes, por presentar solamente el índice RMSEA un valor fuera del rango de aceptación de buen ajuste del referido modelo; en tanto que el resto de los indicadores señalan un buen ajuste.

Tabla 21

Cargas factoriales de los ítems de la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Ítem	F1	F2	F3	F4	F5	F6
Ítem 01	,57					
Ítem 02	,64					
Ítem 03	,78					
Ítem 04		,49				
Ítem 05		,66				
Ítem 06		,83				
Ítem 07			,56			
Ítem 08			,63			
Ítem 09			,79			
Ítem 10				,53		
Ítem 11				,60		
Ítem 12				,76		
Ítem 13					,63	
Ítem 14					,65	
Ítem 15					,86	
Ítem 16						,59
Ítem 17						,67
Ítem 18						,83

- F1: Escribir un documento en una fecha determinada
 F2: Estudiar para los exámenes
 F3: Mantenerse al día con las lecturas
 F4: Realizar tareas académico administrativas
 F5: Realizar tareas que impliquen asistencia
 F6: Actividades universitarias en general

Los resultados que se exponen en la tabla 21, corresponden a las cargas factoriales, que reporta el análisis factorial confirmatorio, de los ítems de la Escala de Procrastinación, según análisis factorial confirmatorio, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo, donde se evidencia que los valores oscilan entre .49 y .86; presentando los dieciocho ítems cargas factoriales con valores superiores a .40 establecido como valor mínimo aceptable, por tanto los ítems contribuyen en medir lo que se pretende medir.

Asimetría y curtosis

Tabla 22

Coefficientes de asimetría y curtosis de la en la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo

Ítem	A_s	Z_{A_s}	C_s	Z_{C_s}	K^2
Ítem 01	-0,35	-3,14	0,12	0,55	10,18
Ítem 02	-0,02	-0,15	-1,37	-6,02	36,31
Ítem 03	-0,38	-3,38	-1,08	-4,75	34,02
Ítem 04	0,08	0,74	-1,73	-7,60	58,31
Ítem 05	0,15	1,38	-0,43	-1,91	5,53
Ítem 06	-0,52	-4,64	-0,94	-4,13	38,56
Ítem 07	-0,17	-1,54	-0,47	-2,08	6,68
Ítem 08	-0,05	-0,45	-0,56	-2,46	6,24
Ítem 09	-0,17	-1,49	-0,98	-4,29	20,66
Ítem 10	0,23	2,02	-0,71	-3,11	13,77
Ítem 11	0,40	3,56	-0,34	-1,50	14,94
Ítem 12	0,01	0,09	-1,11	-4,88	23,77
Ítem 13	0,54	4,87	-0,64	-2,82	31,65
Ítem 14	0,27	2,43	-0,80	-3,53	18,36
Ítem 15	0,21	1,85	-1,22	-5,33	31,86
Ítem 16	0,22	1,94	-0,65	-2,86	11,93
Ítem 17	0,26	2,34	-0,47	-2,08	9,80
Ítem 18	0,00	0,04	-1,03	-4,51	20,35

Nota:

A_s : Coeficiente de asimetría; Z_{A_s} : Valor Z de la distribución normal asociado a A_s

C_s : Coeficiente de curtosis; Z_{C_s} : Valor Z de la distribución normal asociado a C_s ; K^2 : Estadístico para contraste de normalidad

En la tabla 22, se muestran los coeficientes de asimetría y curtosis en los ítems que constituyen la Escala de Procrastinación académica, en estudiantes de la carrera de Administración y Marketing de una universidad privada de Trujillo, donde se aprecia que la distribución de ocho de los ítems, no es simétrica ($Z > 1.96$); y quince de los ítems presentan un coeficiente de curtosis que difiere del elevamiento de la distribución normal ($Z > 1.96$). Asimismo, se evidencia que la distribución, de los dieciocho ítems difieren de la distribución normal ($K^2 > 5.99$).