

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERISDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Ena Flor De Maria Mestanza Narvaez

Asesor:

Dr. Walter Iván Abanto Vélez

Trujillo – Perú
2019

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios por darme la vida
y una familia que siempre me está
apoyando incondicionalmente en cada
paso que doy.

Mestanza Narvaez Ena Flor de María

AGRADECIMIENTO

A mis padres y hermanas por el apoyo y aliento incondicional que siempre me dan a pesar de los obstáculos han sido fundamentales para poder cumplir mis metas y anhelos.

Gracias familia.

Tabla de Contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	27
CAPÍTULO III. RESULTADOS	34
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS	44
ANEXOS	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- <i>Correlación entre procrastinación académica y las dimensiones de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo</i>	36
Tabla 2.- <i>Niveles de la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo</i>	37
Tabla 3.- <i>Niveles de la dimensión ansiedad-rasgo en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo</i>	38
Tabla 4.- <i>Correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y la ansiedad-estado en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo</i>	39
Tabla 5.- <i>Correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y la ansiedad-rasgo en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo</i>	40

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo; a través de una investigación no experimental con diseño correlacional - transversal, en donde se evaluaron a 172 estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una universidad privada de Trujillo. En este estudio se utilizaron los siguientes instrumentos psicológicos: “Escala de Procrastinación Académica de Tuckman” e “Inventario de Ansiedad Ras6go – Estado (IDARE)”. A partir de los resultados obtenidos se aprecia que existen una asociación altamente significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en lo estudiantes. Además, se identificó que existen relaciones positivas de grado moderado entre la procrastinación académica y ansiedad rasgo ($r = 0.40$) y ansiedad – estado ($r = 0.37$). Por lo cual se concluye que se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Palabras Clave: Procrastinación académica, Ansiedad Rasgo, Ansiedad Estado.

➤ CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

I.1. Realidad problemática

La vida universitaria representa un periodo sumamente competitivo, en donde el alumnado percibe constantes exigencias académicas, lo cual conlleva a que realicen una evaluación entre sus proyectos y la expectativa de la realidad; así pues, los hábitos y/o estrategias que adopten definirán el éxito o fracaso universitario. (Furlán, Sánchez, Heredia, Piemontesi y Illbele, 2010).

Cabe destacar que la vida universitaria no sólo exige estar preparados en lo que a conocimientos y/o recursos cognitivos se refiere; sino que además resulta imprescindible el manejo de recursos personales para la gestión del tiempo, resolución de problemas, pensamiento crítico y reflexivo (García-Máiquez 2004).

Por su parte, Domínguez, Villegas y Centeno (2014), consideran que el ingreso a la universidad representa un conjunto de exigencias que necesitan ser afrontadas con éxito para poder lograr los objetivos profesionales que se ha planteado el estudiante. Cada una de estas exigencias conlleva a que los estudiantes universitarios consigan planificar y gestionar de forma eficaz el tiempo destinado para la elaboración de tareas académicas, sesiones de estudio y preparación para las evaluaciones a futuro. Sin embargo, existen evidencia científica que indica que estas exigencias son percibidas por los estudiantes como una situación amenazante, lo cual genera estrés y eleva los niveles de ansiedad rasgo y estado por los cambios de índole personal, económico y familiar que atraviesan (Mamani, 2017; Weishaar, 2008).

Cabe destacar que la mayoría de los universitarios al tener que enfrentar las tareas académicas, optan por decantarse a la realización de otras actividades que les resultan ser más gratas, placenteras y divertidas, lo cual general que retrasen su culminación e inclusive no les alcance el tiempo para poder cumplir exitosamente su realización (Garzón y Gil, 2016). Esto de por sí es un aspecto muy común dentro de la vida universitario, y que hace referencia al constructo de la procrastinación académica (Guzmán, 2013; Mamani, 2016).

Tomando en consideración lo mencionado anteriormente, Steel (citado en Rodríguez y Clariana, 2017), consideran que a nivel general alrededor de un 80% de los estudiantes universitarios suelen desarrollar una conducta procrastinadoras en algún momento de su formación académica, e inclusive un 75% de los estudiantes puede considerarse como procrastinador. Por su parte, Quant y Sánchez (2012), plantean que el 61% de los estudiantes en Latinoamérica usualmente pueden desarrollar algún tipo de síntoma vinculado con la procrastinación. Por su parte, Álvarez (2018) indicó que el 81% de los estudiantes presenta un nivel medio de procrastinación, lo cual demuestra que con frecuencia la procrastinación es una variable presente en contextos educativos.

A nivel nacional se reporta que la procrastinación puede tener efectos significativos en el rendimiento académico, dado que según Chan (2011) el 61.5% de los estudiantes que suelen procrastinar han llegado a desaprobado entre uno y seis materiales durante el proceso de formación universitaria. Por

su parte, Yepes (2018) indica que en un estudio realizado en 239 estudiantes universitarios de Trujillo – Perú, el 67.7% de los estudiantes ha desarrollado conductas procrastinadoras.

Cuando el estudiante realiza la conducta de procrastinar en lo referente a sus obligaciones a nivel académico, esto sin lugar a dudas le llega a generar ansiedad, frustración y un sentimiento de culpa que puede llegar a impedir que cumpla con sus metas personales y profesionales (García, 2014). Dentro del contexto de la educación, la acción de procrastinar genera un efecto perjudicial sobre el rendimiento, y puede en cierta medida impedir el éxito académico (Hernández, 2016; Rosario, et al., 2009).

Ante ello a realizar la revisión de los antecedentes internacionales se han planteado los siguientes:

Según Pardo, Perilla y Salinas (2015), en un estudio en el que participaron 100 estudiantes universitarios de Bogotá – Colombia, cuyas edades oscilaban entre 18 y 37 años consiguieron demostrar que la procrastinación académica mantiene una relación estadísticamente significativa con las dimensiones de ansiedad rasgo y ansiedad estado; a su vez indicaron que los factores sociodemográficos de género, edad, semestres, horarios académico y laboral no consiguen pronosticar las conductas procrastinadoras.

Por su parte Natividad (2014), en una investigación que buscó precisar los motivos que promueven la procrastinación en una muestra de estudiantes

universitarios de las carreras de Psicología y Magisterio en Valencia – España, en donde los resultados demuestran que el malestar psicológico y el miedo al fracaso son los motivos más representativas para cometer la conducta procrastinadora, en tanto que en menor medida la aversión frente a la tarea también incrementa la posibilidad de procrastinar.

De acuerdo con Furlán, Sánchez, Heredia, Piemontesi y Illbele (2010), en su investigación en donde contaron con la participación de 227 estudiantes universitarios de Córdoba – Argentina, a quienes se les evaluó sus niveles de procrastinación y de ansiedad frente a los exámenes; en donde se demostró que existen relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a los exámenes, en función que el alumno que tiende a procrastinar se percibe como menos preparado y por ende genera un mayor nivel de ansiedad frente a los exámenes.

Por su parte, otro estudio en estudiantes universitario de Antioquía – Colombia manifiesta que los alumnos que realizan la conducta de la procrastinación padecen efectos negativos con respecto al bienestar personal, calidad de vida y el rendimiento académico, (Cardona, 2015). A modo de confirmar esto, en España se ha demostrado que aquellos alumnos que presentan menor nivel de procrastinación mantienen un mayor bienestar psicológico (Cid, 2015).

De acuerdo al análisis de la variable de procrastinación se debe tener en consideración, que la procrastinación se encuentra asociada de forma

significativa con el estrés individual y la salud física y mental de los estudiantes (Novotney, 2010). Al respecto de la acción de procrastinar, esto se trata de la postergación irracional de la ejecución de alguna actividad específica pese a tener conocimiento de la consecuencia negativa que conlleva su no ejecución (Steel, 2011).

En tanto que estudios a nivel nacional han conseguido identificar que según Barreto (2015), identificaron que en una muestra de 51 estudiantes universitarios de Lima – Perú, la aplicación de técnicas de relajación que buscaba disminuir los niveles de ansiedad consiguió adicionalmente disminuir el nivel de procrastinación, por lo cual queda demostrada la relación estadísticamente significativa entre ansiedad y procrastinación. Asimismo, Chávez (2015), en su estudio de 118 estudiantes de una universidad de Lima, demuestra que las mujeres que no mantienen un trabajo estable mantienen niveles más altos de procrastinación y ansiedad; además logró confirmar que la procrastinación crónica mantiene asociación fuerte y significativa con la ansiedad estado-rasgo.

Por otro lado, Vallejos (2015), realizó un estudio en el que participaron 130 estudiantes de las facultades de Ingeniería y Comunicaciones de una universidad privada de Lima - Metropolitana, cuyas edades oscilaron entre 16 y 27 años; según los resultados se confirma que las razones de la procrastinación mantienen relación positiva con la ansiedad. Sin embargo, no existen diferencias significativas en los niveles de procrastinación teniendo en cuenta el sexo y la facultad del estudiante.

A nivel local se ha reportado una investigación relacionada, en función que para Hernández (2016), quien llevó a cabo una investigación con 246 estudiantes de una universidad de Trujillo, en donde se logró reportar que la procrastinación académica y los motivos de la misma mantienen relación negativa con el bienestar psicológico, y por ende menores niveles de ansiedad.

Al realizar la delimitación conceptual de la procrastinación, se debe tener en consideración que según Natividad (2014), se refiere a la costumbre que tiene el ser humano para realizar postergaciones sobre los actos necesarios para el cumplimiento de una o varias tareas, pese a que se tengan en cuenta la importancia de esto, en comparación de la acción por la cual se sustituye. Por otro lado, Steel (2011), considera que se trata de un fallo en la autorregulación, lo cual supone un retraso irracional que le lleva a posponer voluntariamente una acción a realizar a pesar de saber las consecuencias negativas que le contrae.

Entre los factores desencadenantes del hábito de procrastinación en adultos y jóvenes se reporta el perfeccionismo, la dificultad de la tarea y la impulsividad de la persona que lo hace más proclive a retrasar el inicio de una tarea que supone compleja dentro del transcurso de la vida universitaria (Rigo, 2004).

Se estima que la procrastinación se encuentra en las diversas esferas de desarrollo del ser humano (Urban, 2012), sin embargo, es más común su

presencia en contextos educativos (Steel, 2011; Tuckman, 1991), ya sean estos colegios y/o universidades. De acuerdo con Nabelková y Ratvoska (2015), consideran que la procrastinación académica supone la ausencia de autorregulación del estudio, conllevándole a dejar de lado una actividad que se encuentra bajo su control, y le conlleva a generar más bien una tendencia para la postergación de tareas académicas.

De acuerdo con estos autores existen factores internos y externos que conllevan a la aparición de la procrastinación académica, en donde los factores internos responden a la motivación, autoeficacia, ineficacia en el manejo del tiempo, bajos niveles de las habilidades que están relacionadas con las emociones positivas o negativas del alumno durante la clase (Ackerman y Gross, 2007). En tanto que entre los factores externos se encuentran más relacionados al estilo del docente para la estructuración de sus clases y actividades que asigna; contextos académicos que pueden resultar aversivos o poco placenteros para el alumno (Balkis, 2013).

De acuerdo con Pardo, Perilla y Salinas (2014), se ha planteado la existencia de tres tipos de procrastinación, entre las cuales se tienen: procrastinación familiar, emocional y académica. La procrastinación familiar hace referencia a las conductas de postergación forma intencional y voluntaria ante las responsabilidades y deberes del hogar, debido a la falta de motivación y aversión que le provoca el simple hecho de ejecutarlas. Por su parte, la procrastinación emocional representa el comportamiento cargado de emociones, en función que cuando las personas encuentran emociones

especiales al momento de procrastinar. Por lo tanto, el mero hecho de buscar información, organizarla y elaborar un informe en un tiempo escaso puede generar una sensación de placer y motivación, por lo tanto, deciden reducir el tiempo para su realización. Finalmente, en lo que respecta a la procrastinación académica refiere a la evasión voluntaria de todas las responsabilidades y actividades académicas, debido que los estudiantes no presentan el nivel de motivación necesario para llevarlas a cabo, inclusive pueden llegar a percibir las como aversivas.

Tomando como referencia este último tipo de procrastinación académica se aprecia que las causas más frecuentes se deben a que las personas procrastinan con mayor frecuencia cuando se trata de una tarea que no es de su agrado, lo cual le lleva a preferir a realizar otras actividades en vez de esta. Otro de los aspectos que puede favorecer la aparición de la procrastinación académica se trata de la ineficaz gestión del tiempo, puesto que existe la probabilidad de que se prioricen otras actividades y se justifique la no realización de otras por la escasez de tiempo.

Por otro lado, la falta o escasa motivación para el inicio de una tarea puede repercutir de forma significativa para el inicio, mantenimiento y término de una actividad determinada porque en ocasiones puede ser percibida como algo que no es prioritario de realizar.

Las creencias sobre el posible fracaso o inversión de tiempo que no le va a generar ningún tipo de retribución son aspectos que pueden conllevar a que la persona se desenfoque de la realización de la misma y pierda el tiempo.

Por su parte, según Guzmán (2014), existen dos elementos importantes que pueden ocasionar la procrastinación, en donde se considera a la distribución temporal de refuerzos y castigos, y la reacción aversiva frente a la tarea. Con respecto al primer aspecto se indica que cuando las personas consideran que las consecuencias se encuentran más lejanas, existe mayor probabilidad de que no se realice la tarea. Muchas veces esto se observa en los estudiantes, quienes cuando tienen una fecha límite más lejana para la entrega de un trabajo, es más probable que la persona postergue la actividad y se dedique a distraerse con tareas más placenteras que no guardan relación con la realización del trabajo que debe entregar.

En tanto que la reacción aversiva indica que se trata del grado en una tarea le disgusta a la persona, en función que pueden generarse cogniciones sobre que la tarea es aburrida, poco interesante y/o desafiante provocando que la aversión se relacione directamente con la procrastinación. De modo que, cuando existe mayor aversión frente a la actividad, existe mayor probabilidad de que la persona la considere ansiógena y costosa de realizar.

Por otro lado, Ferrari, Johnson y McCown (citado en Álvarez, 2018) plantearon que existen tres tipos de procrastinadores: procrastinador tipo arosal, procrastinador tipo evitativo y procrastinador tipo decisional. El

procrastinador de tipo arousal, se trata de un individuo que busca obtener las sensaciones que le ocasionan el tener que completar las tareas en el último momento, en función que lo percibe como un refuerzo positivo.

Por su parte, el procrastinador de tipo evitativo se caracteriza por evitar enfrentarse a la tarea porque mantienen falta de motivación. Algunas de las tareas son evitadas de forma intrínseca, mientras que otras de las cosas por el miedo a fracasar. Es decir, el individuo experimenta miedo a enfrentarse a las propias limitaciones. En cuanto al procrastinador de tipo decisional se caracteriza por ser más racional, en donde lo que se pospone es la decisión de iniciar la tarea. A diferencia de los otros tipos de procrastinadores que fueron más del tipo conductual.

En este tipo de personalidad se manifiestan elementos como miedo al riesgo, escasa responsabilidad, ansiedad, habilidades interpersonales poco desarrolladas e incertidumbre sobre la calidad del propio desempeño.

Entre los modelos teóricos explicativos sobre la procrastinación académica se reportan la teoría de la motivación temporal; teoría psicodinámica, conductual, cognitivo – conductual y la teoría propuesta por Tuckman. De acuerdo a la teoría de la motivación personal planteada por Steel y König, los factores que intervienen en este tipo de teoría se vinculan con la motivación, expectativa, valor, impulsividad y retraso (Mamani, 2017). Asimismo se entiende que para no procrastinar es fundamental contar una alta motivación, seguida de una expectativa de éxito con un valor suficiente para dar inicio a la

tarea, y no contar con impulsividad que conlleve a dejarla de lado y organizar el retraso que coexista a la realización en si misma.

Mientras que la teoría psicodinámica plantea que el estilo de crianza puede ser un factor predictor de la procrastinación, en función que de acuerdo con Natividad (2014), la procrastinación representa una manifestación de conducta problemática por un drama psíquico subyacente, que implican sentimiento acerca de y hacia su propia familia. Por su parte, la teoría conducta plantea que la procrastinación mantiene vinculación con las teorías del aprendizaje, en donde enfatiza la ley del efecto y sostiene que las personas procrastinadoras generalmente han recibido un refuerzo y/o recompensa de lo contrario deberían abandonar dicha conducta (Mamani, 2017).

De acuerdo con el enfoque cognitivo – conductual se refiere a los pensamientos adaptativos o no, conductas y opiniones o creencias acerca de uno mismo y el entorno juegan un papel importante en la procrastinación, dado que ésta es la resultante de las cogniciones ilógicas de la persona, las cuales le llevan a generar una percepción negativa sobre sí mismo con respecto a su rendimiento, lo cual causa que se autolimita y frustra con facilidad.

En la presente investigación se toma en consideración la teoría planteada por Tuckman (2010), quien indica que el ciclo de la procrastinación tiene su inicio cuando el individuo debe enfrentarse a una situación que percibe como potencialmente complicada o difícil. Por lo general, tienden a generarse pensamientos o creencias relacionadas con las escasas o nulas

probabilidades de lograr cumplir con la tarea asignada, lo cual conlleva a experimentar sentimientos de ansiedad, miedo, ira o la combinación de los tres estados. Posteriormente, estos sentimientos suelen ser externalizados en conductas de evitación o aplazamiento de las actividades.

De acuerdo a la delimitación conceptual de la ansiedad se debe tener en cuenta que se trata de un estado de agitación, inquietud y zozobra del estado de ánimo (Gil y Botello, 2018). En tanto que para Spielberger la ansiedad puede ser considerada en dos dimensiones: como rasgo y como estado; cuando se considera como rasgo se refiere a la predisposición que el individuo tiene para contestar de manera ávida a diverso eventos, por lo general interpretan las situaciones como amenazantes; en tanto que cuando se la considera como estado, representa una respuesta que está relacionada con una etapa situacional y pasajera de índole emocional, que puede ser cambiante en su magnitud y curso (Mamani, 2017).

Por su parte, Spielberger considera que la ansiedad como un estado de ánimo negativo se caracteriza por síntomas corporales de tensión y desconfianza frente al futuro, donde se involucran sentimientos, conductas y respuestas psicológicas (Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo, 2012).

En tanto que, Spielberger (1978), la define como una condición transitoria dentro del organismo humano que puede caracterizarse por la presencia de tensión producido por el incremento de actividad dentro del sistema nervioso

autónomo. Dentro de los estados de ansiedad que pueden variar en intensidad y perdurar a través del tiempo.

De acuerdo con investigaciones realizadas a nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS), plantea que entre el 12 y 14% de la población puede presentar el diagnóstico de ansiedad (Campana et al., 2013).

Por otro lado, en las investigaciones realizadas en el ámbito nacional Irazábal (2017) en su investigación realizada en estudiantes de secundaria de Tumbes – Perú. demostró que el 31.5% mantiene un nivel de ansiedad moderada. Asimismo, García y Pérez (2018) en su investigación realizada en 123 estudiantes universitarios de Trujillo, Perú identificaron que el 66.67% mantienen un nivel medio de ansiedad.

En tanto que Reyes (2003), considera que la ansiedad está basada en tres sistemas: motor, fisiológico y cognitivo y mantiene efectos sobre cada uno de los mismos. En el primero de los sistemas se evidencian conductas de evasión o huida, mientras que en lo referente al sistema de fisiológico este se caracteriza por la presencia de síntomas físicos, y finalmente el tercer sistema refiere a la formulación de ideología irreales de amenazas que no tienen motivos justificados, así como la aparición de problemas en los procesos del pensamiento.

De acuerdo con los síntomas físicos según Rojas (2010), son producidos por una serie de estructuras cerebrales donde se asientan las bases neuropsicológicas de las emociones. De acuerdo con lo investigado recientemente es posible afirmar que el hipotálamo es fundamental en la expresión de emociones, entonces la ansiedad puede estar relacionada con las descargas de adrenalina, lo cual da como resultado efectos físicos, tales como: dilatación pupilar, taquicardia, sudoración excesiva, intranquilidad psicomotora, tensión abdominal, náuseas y vómitos, inestabilidad en la marcha e hiperactividad global.

Por otro lado, los síntomas psicológicos se debe realizar una diferencia entre la angustia y la ansiedad, en donde esta última se caracteriza por el agobio, percepciones de constantes amenazas, temores sin motivo, inseguridad, presentimientos irracionales, temor a agredir y disminución de la atención y excesiva pérdida de energía.

Asimismo, Rojas (2010), plantea que existen síntomas conductuales, los cuales son aquellas conductas que pueden ser observables del sujeto, entre algunos de ellos se destacan: hipervigilancia, estado de atención, bloqueo afectivo sin motivo aparente, dificultad para ejecutar tareas simples, incapacidad para comunicarse, expresión facial congelada, expresión facial displacentera, bloqueo del movimiento de las manos, tensión mandibular, voz cambiante y con altibajos en sus tonos.

Según los modelos teóricos que explican la ansiedad se reportan los modelos psicodinámicos, comportamentales, biológico, bidimensional y la teoría rasgo-estado de Spielberger. Con respecto al modelo psicodinámico es posible señalar que Freud mencionó tres teorías de angustia-ansiedad. La primera de estas teorías refiere a la expresión de la libido reprimida, la segunda teoría considera la ansiedad como una manifestación de la experiencia del nacimiento, y finalmente la tercera y definitiva teoría sostiene a la ansiedad como respuesta a los aumentos de tensión afectiva (Vallejos, 2011).

Además, en este modelo se considera que la ansiedad es producto de las tensiones somáticas sexuales, las cuales aparecen de forma peligrosa y por lo tanto son reprimidas, es decir la ansiedad se basa en impulsos y vivencias interna del sujeto que generan una opresión o amenaza, dado que corresponde a una suerte de excitación no controlada por el sujeto.

En tanto que, según los modelos comportamentales, se indica que la ansiedad es aprendida y llega a generar conductas de tipo ensayo – error, pero cuando estas suelen disminuir favorecen la adquisición de nuevas prácticas.

Por su parte, el modelo biológico se centra en la exploración de los aspectos neurofisiológicos, en función que se menciona que la ansiedad a nivel biológico es producida por la relación emocional que existe con el cerebro. Diversas investigaciones han demostrado que existe estructuras límbicas, formación reticular y activación aurosal que llegan a participar de forma directa en dicho fenómeno (Vallejos, 2011). Por otro lado, existen

postulados teóricos que afirman que existen mecanismos celulares y moleculares que pueden explicar la ansiedad crónica y anticipatoria.

En cuanto al modelo bidimensional se aprecia que según Spielberger (1982), sostiene que dicho trastorno puede presentar síntomas irracionales e incluso perturbadores para la persona. Además, se debe tener en cuenta que, según Baeza, et al., (2008), consideran que la ansiedad rasgo es de por sí una característica de la personalidad que relativamente es estable en diversas situaciones, mientras que cuando se habla de ansiedad estado, es la reacción situacional que por lo general se aprecia cuando el individuo afronta una situación amenazante, es decir cuenta con un carácter temporal.

Otro tipo de clasificación la brinda Sheenan, quien sostiene dos tipos de ansiedad: exógena y endógena; la primera es atribuida a conflictos externos personales y psicosociales vinculada con la ansiedad generalizada; mientras que la otra se caracteriza por su autonomía e independencia de los estímulos ambientales, por lo general se realiza con los ataques de pánico y fobias (La Paz, 2016). De acuerdo con Martínez (2014), señala que los niveles altos de ansiedad en los estudiantes universitarios tienen implicaciones que se extienden más allá del contexto universitario.

En la presente investigación se ha tomado en consideración la teoría rasgo – estado de Spielberger, en donde se pretende dar una explicación sobre el origen, evolución y mantenimiento de la respuesta de ansiedad, partiendo

desde la postura de las teorías de rasgo, pero acercándose a nuevas posiciones más interactivas (Navlet, 2012).

Se estima que el proceso de la ansiedad inicia a partir de la valoración cognitiva que realiza el individuo a los estímulos tanto externos, como internos. Esta valoración se encuentra modulada por el rasgo de ansiedad que posee el sujeto, por lo que los sujetos que realicen una valoración asociada al peligro o amenaza, tendrán un incremento en los niveles de ansiedad o desencadenarán mecanismos de defensa con el objetivo de reducir el estado de ansiedad.

A partir de este modelo se plantean dos dimensiones: ansiedad-rasgo y ansiedad-estado. La dimensión de ansiedad-rasgo refiere a la tendencia que tiene la persona para reaccionar de forma ansiosa como resultado de una interpretación, peligrosa o amenazante de los estímulos a las que se enfrenta. Existen diferencias con respecto al grado de ansiedad que una persona experimenta, en función que influyen factores biológicos y aprendidos a través de la experiencia. Por lo tanto, es posible señalar que una misma persona tiende a percibir situaciones como amenazantes, por ejemplo: hablar en público, sentirse observado mientras realiza una tarea (Navlet, 2012).

En tanto que, la dimensión ansiedad-estado hace referencia al estado emocional transitorio o a una condición del organismo humano que puede variar en intensidad y duración. Esta es experimentada frente a situaciones en las que la persona tiende a percibirlas como peligrosas o amenazantes. Se

caracteriza por la subjetividad, es decir es la percepción consciente de sentimientos de tensión, de alta activación del sistema nervioso autónomo, los cuales dan a lugar a una serie de cambios fisiológicos o corporales (Navlet, 2012).

I.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la Procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes universitarios de los primeros ciclos de una Universidad Privada de la ciudad de Trujillo?

I.3. Objetivos

I.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre la Procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo

I.3.2. Objetivos Específicos

Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.

Identificar los niveles de las dimensiones de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.

Determinar la relación entre las dimensiones (Tendencia a perder el tiempo, Postergar las tareas y Poner excusas para hacer la tarea) de la

procrastinación académica y la ansiedad como estado en estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.

Determinar la relación entre las dimensiones (Tendencia a perder el tiempo, Postergar las tareas y Poner excusas para hacer la tarea) de la procrastinación académica y la ansiedad como rasgo en estudiantes de una Universidad Privada de la Ciudad de Trujillo.

I.4. Hipótesis

I.4.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

I.4.2. Hipótesis específicas

Hi1: El mayor índice de procrastinación académica de los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo está entre un nivel medio y alto.

Hi2: El mayor índice de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo está entre un nivel medio y alto.

Hi3: Existe relación significativa entre las dimensiones (Tendencia a perder el tiempo, Postergar las tareas y Poner excusas para hacer la tarea) de la procrastinación académica y la ansiedad como estado en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

Hi4: Existe relación significativa entre las dimensiones (Tendencia a perder el tiempo, Postergar las tareas y Poner excusas para hacer la tarea) de la procrastinación académica y la ansiedad como rasgo en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

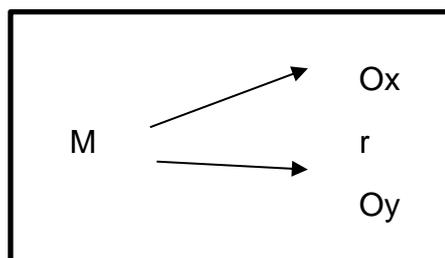
➤ CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo no experimental, en función que no se realizará la manipulación de ninguna de las variables de estudio. Asimismo, es transversal, dado que la recolección de los datos se ejecutará en un solo momento.

El diseño de investigación es correlacional, en función que describe características y rasgos importantes de las variables, además de precisar la identificación de relación entre ellas, con esto se puede conocer el comportamiento de las variables que estén relacionadas. (Hernández et al., 2014).

El diseño es el siguiente:



Donde

M: Estudiantes de una universidad privada de Trujillo

Ox: Procrastinación académica

Oy: Ansiedad Rasgo - Estado

r: correlación entre las variables

2.2. Población y muestra

Población

La población objetivo está conformada por 312 alumnos de la carrera de psicología que cursen entre el 1ero al 5to ciclo académico de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

Muestra

La muestra se halló utilizando la fórmula de población finita establecida por Cochran tomando en consideración un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5% y está compuesta de 172 alumnos de la carrera de psicología que cursen entre el 1ero al 5to ciclo académico de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{E^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$
$$n = \frac{312 * 1.96_{\alpha}^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (312 - 1) + 1.96_{\alpha}^2 * 0.5 * 0.5}$$

N = 312 estudiantes universitarios

Z $_{\alpha/2}$ = 1.96 para un α = 0.05

p = 0.5

q = 1- p = 0.5

E = 0.05 error de precisión o tolerancia

n = 172

Muestreo

No probabilístico por conveniencia.

2.3. Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos

Técnicas

En la presente investigación se empleó la técnica de evaluación psicométrica, la cual según Sánchez y Reyes (2015) hace referencia al empleo de instrumentos que cuentan con propiedades psicométricas, tales como: validez y confiabilidad.

Instrumentos

Para la recolección de los datos se empleó los siguientes instrumentos: Escala de procrastinación académica de Tuckman y la Escala de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE) de Spielberger

Escala de procrastinación académica de Tuckman

Para fines del presente estudio se empleó la adaptación desarrollada por Hernández (2016) en la ciudad de Trujillo – Perú, de la Escala de Procrastinación Académica. En lo que refiere a la escala puede aplicarse de forma individual y colectivo sin un límite de tiempo, pero se espera que pueda ser resuelto en al menos 10 minutos. Este instrumento evalúa a nivel general la procrastinación académica y sus tres dimensiones: Tendencia de perder el tiempo, Postergar las tareas y Poner excusas para hacer las tareas y consta de 15 ítems; cada uno de ellos es evaluado a través de la escala Likert de cinco puntos. Se debe tener en consideración que cinco ítems son inversos (5, 7, 11, 12 y 14), por lo que su valoración se encuentra en sentido contrario.

Para su interpretación se debe considerar que, a mayor puntaje, mayor es el nivel de procrastinación académica, así como en cada una de sus dimensiones. Se establecen las categorías diagnósticas de alto, medio y bajo.

Con respecto a las propiedades psicométricas del instrumento se ha tomado en consideración lo propuesto por Hernández (2016) quien realizó un análisis sobre la consistencia interna de la Escala de Procrastinación Académica, en donde obtuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.84, demostrando así que el instrumento cuenta con fiabilidad. Del mismo modo, realizó el análisis ítem-test, en donde se reporta que la mayoría de los ítems manifiesta un coeficiente de correlación ($r > 0.30$), a excepción del ítem 12, el cual presenta un coeficiente negativo de -0.09. Sin embargo, es posible señalar que cada uno de los ítems restante aporta a la validez de constructo.

Inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado (IDARE) de Spierlberger

Para fines del presente estudio se empleará la adaptación desarrollada por Castro (2016), en la ciudad de Trujillo – Perú, cuya estructura se subdivide en 2 escalas: Escala de ansiedad rasgo y ansiedad estado. En lo que refiere a la escala de ansiedad rasgo está comprendida por 7 ítems positivos y 13 ítems negativos; mientras que la escala de ansiedad estado está compuesta por 10 ítems positivos y 10 ítems negativos. Este instrumento cuenta con 40 ítems y se divide en dos dimensiones: Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado, se prevé que el instrumento pueda ser desarrollado entre 15 a 25 minutos aproximadamente. Cada una de las

preguntas cuenta con alternativas de respuesta en una escala de frecuencia: A = Nunca, B = Un poco, C= Bastante y D = Mucho. Con respecto a la calificación del instrumento se debe conocer el puntaje obtenido en cada ítem, por lo cual es necesario utilizar la clave a manera de saber que grupo de anotaciones se suman, puesto que algunas de las preposiciones están formuladas de forma directa, mientras que otras en forma inversa. Para la identificación de los niveles de las dimensiones de ansiedad se tomará en consideración las normas en percentil establecidas por Castro en su revisión de las propiedades psicométricas (Ver anexo 5).

Con respecto a las propiedades psicométricas de validez y confiabilidad del instrumento se tomó en consideración las obtenidas en la adaptación propuesta por Castro (2016) quien señala que en cuanto a la validez de contenido se estimó que la claridad y relevancia se obtuvieron acuerdos que oscilaron entre 77.78% y 100.00% a partir del criterio de 9 jueces para evaluar la claridad, relevancia y coherencia.

La dimensión de Ansiedad-Estado, tanto para claridad como para relevancia, muestra un porcentaje de acuerdos entre 77.78 % y 100 %, para coherencia se evidencia el índice de Aiken que oscila entre 89 y 1. Resultados similares se reportaron para la dimensión de Ansiedad-Rasgo.

Dicho autor también analizó la validez de constructo; mediante el análisis de ítems, se utilizó el índice de homogeneidad ítem-test corregido calculado con el coeficiente de correlación de Pearson. Los 40 ítems se

correlacionan de manera directa y muy significativa, además se aprecian las correlaciones altamente significativas ($r > 0.20$). Para la dimensión Ansiedad-Rasgo presentó índices altamente significativos; los coeficientes de Pearson oscilan entre .255 y .640 donde sólo un ítem 34 fue calificado como “deficiente” ($r=.255$), 3 ítems (ítem 22, 26 y 26) son calificados como “bueno” ($r= .376$ a $r=.397$) y 16 ítems como “muy bueno” ($r=.406$ a $r=.640$). En tanto que para la dimensión Ansiedad-Estado presentó un nivel muy bueno de discriminación; los coeficientes de Pearson oscilan entre .322 y .687 donde solo un ítem fue calificado como “bueno” ($r=.322$). Asimismo, han aplicado el análisis factorial confirmatorio, para la estructura bifactorial, se utilizó la rotación varimax. Los resultados demuestran que el modelo de dos dimensiones Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo presenta diferencia altamente significativa respecto al modelo nulo.

A fin de determinar la validez concurrente, se compararon las puntuaciones obtenidas en el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado con las obtenidas por la Escala de ansiedad de Zung, observándose correlaciones moderados altamente significativas en cada una de las dimensiones, siendo que para la dimensión Ansiedad-Estado se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= .475$; mientras que para la dimensión Ansiedad-Rasgo se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= .433$. Para la confiabilidad por consistencia interna. Para la dimensión Ansiedad-Estado se obtuvo un coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach de $\alpha = .909$ ubicándolo en un nivel elevado; mientras que para la dimensión Ansiedad-Rasgo se obtuvo un coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach de $\alpha = .873$ ubicándolo

en un nivel muy bueno. Cabe señalar que la dimensión Ansiedad-Estado presenta un índice de confiabilidad mayor que la dimensión Ansiedad-Rasgo.

2.5. Procedimiento

Para la recolección de datos se procedió a la obtención de la cantidad de alumnos universitarios a partir de la información brindada por la dirección de la carrera de Psicología. Luego se realizó las coordinaciones con los docentes para brinden las facilidades para realizar la evaluación a los estudiantes. A cada uno de los participantes participación se les brindó explicación sobre el objetivo y los alcances de la investigación. Del mismo modo, se les indicó que su participación es de carácter voluntaria, y sus datos serán de carácter estrictamente confidencial y anónimo.

En la fase de análisis de datos se empleó el software estadístico SPSS versión 25, para la aplicación de fórmulas estadísticas descriptiva e inferencial. Los resultados descriptivos y correlacionales se presentaron en tablas, en las cuales se presentan las frecuencias y porcentajes de los niveles identificados-

Se empleó la fórmula de Kolmogorov – Smirnov, a fin de determinar la distribución de la muestra, y optar por el empleo de la prueba no paramétrica de Spearman al tratarse de una distribución asimétrica de las variables de estudio, a fin de la comprobación de la hipótesis general y específicas.

Cabe destacar que se han considerado los aspectos éticos de la investigación, en función que se les indicó a los estudiantes que su participación es de carácter voluntario, así como la información que se obtenga será estrictamente confidencial y se mantendrá el anonimato de su participación. De esta forma se cumple con los aspectos éticos de honestidad en el desarrollo del tema, confidencialidad y voluntariedad de participación

➤ **CAPÍTULO III. RESULTADOS**

Después de haber realizado el análisis de datos del presente estudio se ha reportado lo siguiente:

Tabla 1

Correlación entre procrastinación académica y las dimensiones de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo

Variables	Ansiedad	r_s	P
Procrastinación	Ansiedad-Estado	0.40	0.00
académica	Ansiedad-Rasgo	0.37	0.00

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se muestra una relación entre procrastinación académica y ansiedad estado a un nivel moderado. Así también estos resultados son altamente significativos ($r_s = 0.40$, $p < 0.01$).

Asimismo, se muestra una relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo a un nivel leve. Así también estos resultados son altamente significativos ($r_s = 0.37$, $p < 0.01$).

Tabla 2

Niveles de la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo

Niveles	<i>f</i>	%
Alta	36	20.93
Media	58	33.72
Baja	78	45.35
Total	172	100.00

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los niveles de procrastinación académica en la tabla 2 se identifica que el 54.65% de los estudiantes mantiene niveles entre medio y alto de procrastinación, lo cual indica que más de la mitad presenta conductas procrastinadoras. Por otro lado, sólo el 45.35% de los estudiantes mantiene un nivel bajo de procrastinación.

Tabla 3

Niveles de la dimensión ansiedad-rasgo en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo

Dimensiones	Niveles	f	%
Ansiedad - Rasgo	Alto	39	22.67
	Moderado	44	25.58
	Leve	13	7.56
	Sin ansiedad	76	44.19
	Total	172	100.00
Ansiedad-Estado	Alto	30	17.44
	Moderado	17	9.88
	Leve	32	18.60
	Sin ansiedad	93	54.07
	Total	172	100.00

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 3, en lo que respecta a la dimensión Ansiedad Rasgo se aprecia que 55.81% de los estudiantes mantienen niveles que oscilan entre leve y alta ansiedad; en tanto que sólo el 44.19% no presenta síntomas de ansiedad – rasgo.

En lo que respecta a la dimensión Ansiedad-estado, el 45.92% de los estudiantes mantienen niveles que oscilan entre leve y alta ansiedad-estado, en comparación con el el 54.07% de los estudiantes no presenta ansiedad-estado.

Tabla 4

Correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y la ansiedad-estado en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo

Dimensiones de Procrastinación Académica	Ansiedad –Estado	
Tendencia a perder el tiempo	$r_s = 0.36$	$p = 0.00$
Postergar las tareas	$r_s = 0.30$	$p = 0.00$
Poner excusas para hacer la tarea	$r_s = 0.31$	$p = 0.00$

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4 se muestra que las dimensiones de tendencia a perder el tiempo, postergar las tareas y poner excusas para hacer la tarea mantienen correlación leve altamente significativa con la dimensión de ansiedad – estado.

Tabla 5

Correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y la ansiedad-rasgo en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo

Dimensiones de Procrastinación Académica	Ansiedad – Rasgo	
Tendencia a perder el tiempo	$r_s = 0.36$	$p = 0.00$
Postergar las tareas	$r_s = 0.28$	$p = 0.00$
Poner excusas para hacer la tarea	$r_s = 0.29$	$p = 0.00$

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5 se aprecia que existen correlación leve estadísticamente significativa entre las dimensiones de la procrastinación académica y la ansiedad – rasgo.

➤ CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

En la presente investigación mediante un diseño correlacional se tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo. Para dicho efecto se realizó una revisión bibliográfica sobre las manifestaciones y consecuencias que contraen dichas variables en la salud mental del ser humano, asimismo se emplearon instrumentos de medición cuyas propiedades psicométricas han sido demostradas en poblaciones con características sociodemográficas similares a las consideradas en el presente estudio.

De acuerdo a los hallazgos reportados en la tabla 1 se acepta la hipótesis general del estudio, puesto que se ha confirmado la existencia de relación significativa entre la procrastinación académica con la ansiedad-rasgo ($r = 0.40$, $p < .01$) y ansiedad-estado ($r = 0.37$, $p < .01$), lo cual indica que los estudiantes que manifiestan mayor tendencia hacia la procrastinación académica son proclives a desarrollar indicadores de ansiedad rasgo-estado. Estos datos coinciden con lo reportado por Vallejos (2015), quien, en su estudio realizado en 130 estudiantes de una universidad de Lima, indica que la procrastinación se relaciona de forma positiva con la ansiedad. Asimismo, Chávez (2015), hace referencia que la ansiedad – rasgo se encuentra asociada de forma significativa con la procrastinación crónica. Del mismo modo Palomino (2015) ejecutó un estudio en el que consiguió confirmar que existe relación positiva entre la procrastinación y la ansiedad. A partir de esto se puede plantear que aquellos que experimentan una mayor predisposición a la

postergación de actividades académicas, pese que no sea intencionado (Milgram, 1988) a su vez mantiene el riesgo concomitante de padecer de síntomas de ansiedad. Existe evidencia de investigaciones que señalan que estos hábitos de postergar actividades son aprendidos y ejercidos sin plena conciencia (Furlán et al., 2010).

En lo referente a los resultados descriptivos en la tabla 2 se muestra el nivel de procrastinación académica en los estudiantes, en donde se observa que 54.65% de los estudiantes mantienen niveles medio y alto, es decir presentan conductas de postergación y aplazamiento de sus actividades académicas y/o personales. Estos resultados guardan relación con lo reportado en el estudio de Barreto (2015) quien señaló que el 34.7% mantiene un nivel alto, y sólo un 12.9% mantenía un nivel bajo de procrastinación. Sin embargo, difieren con lo planteado por Hernández (2016) quien en su estudio señaló que la mayor parte de los participantes se encuentra en un nivel bajo de procrastinación académica.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación con respecto a los niveles de procrastinación académica se entiende que la mayor parte de los alumnos de psicología de una universidad de la ciudad de Trujillo vienen desarrollando una conducta disfuncional vinculada con la falta de cumplimiento de las metas académicas, ya sea porque postergan su inicio o la reemplazan por otro tipo de actividades que no se alinean con su desempeño académico (Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman, 2012). Asimismo, se debe tener en cuenta que Rigo (2004) plantea los estudiantes pueden llegar a procrastinar debido a que mantienen altas

expectativas y afán de perfeccionismo, lo cual les conlleva a postergar la ejecución de las tareas por el riesgo a no poder realizarlas de forma adecuada.

Por otro lado, en lo referente a los niveles de las dimensiones de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en los estudiantes, se ha planteado en la tabla 3 que el 55.81% de los evaluados mantienen niveles entre leve, medio y alto de ansiedad-rasgo, lo cual corrobora planteado por Irazábal (2017) quienes plantearon que el 31.5% mantiene un nivel de ansiedad moderada. De forma similar, Martínez y Pérez (2014) identificaron que entre el 16% de los estudiantes de educación mantienen un nivel alto de ansiedad – rasgo. Sin embargo, difiere de lo expuesto por Solórzano (2015), quien en su estudio identificó que el 40% no presentaba ningún tipo de rasgo y/o indicador de ansiedad. Asimismo, de acuerdo con Barreto (2015) un 32.7% de los estudiantes que participaron en su estudio presentaban niveles bajos de ansiedad

En referencia a lo mencionado anteriormente, se aprecia que los estudiantes de psicología de la universidad privada de Trujillo manifiestan niveles que oscilan entre ansiedad leve, moderada y alta, lo cual según el modelo teórico planteado por Spielberger se caracterizan por la percepción de estímulos internos y externos como amenazantes, lo cual les conlleva a generar sentimientos de tensión frente a su pronóstico académico, cambios fisiológicos y respuestas psicológicas disfuncionales (Navlet, 2012).

Sin embargo, se aprecia que existen diferencias en los niveles de ansiedad – rasgo y ansiedad-estado, siendo que en esta última dimensión, la mayor parte de estudiantes (54.07%) no presentan niveles de ansiedad, debido que esto indica que

el estado emocional transitorio que experimentan los estudiantes durante el ciclo no les conlleva al desarrollo de sentimientos de tensión y/o aprensión.

Asimismo, en la tabla 3 se plantea que el 45.92% mantiene niveles que oscilan entre alto y moderado en ansiedad – estado, lo cual concuerda con lo planteado por Martínez y Pérez (2014), en su estudio reportan que el 13.20% de los participantes de su estudio mantiene un nivel alto de ansiedad. Por su parte, Chavéz (2015) en su investigación consiguió demostrar que son las mujeres quienes mantienen una mayor tendencia a desarrollar altos niveles de ansiedad-estado en comparación con los estudiantes varones. Se debe tener en consideración que la ansiedad estado hace referencia al momento actual en el que se desarrolla la evaluación de la situación como amenazante o peligrosa, lo cual genera que se experimenten de forma repentina tensión, miedo y aprensión (Spielberger, 1972).

Con respecto a los resultados correlacionales se aprecia en la tabla 4 que existen correlaciones positivas de grado leve altamente significativa entre las dimensiones (Tendencia a perder el tiempo, postergar las tareas y poner excusas para hacer la tarea) de la procrastinación académica y la ansiedad estado, lo cual indica que los participantes tienden a desarrollar hábitos de procrastinación académica pueden verse inmersos en altos niveles de ansiedad estado. Estos resultados se correlacionan con establecido por Pardo, Perilla y Salinas (2015), en donde se plantea que existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad estado y la procrastinación académica (Barreto, 2015).

Por otro lado, en la tabla 5 se observa que existen una leve correlación estadísticamente significativa entre las dimensiones (tendencia a perder el tiempo, postergar las tareas y poner excusas) de la procrastinación académica con la ansiedad-rasgo. Dicho resultado guarda relación con lo reportado por Chávez (2015) quien encontró que sí existen asociaciones fuertes y significativas entre ansiedad-rasgo y la procrastinación crónica. Por lo general los estudiantes que mantienen mayores niveles de ansiedad pueden presentar mayor predisposición a desarrollar procrastinación académica, en comparación con aquellos estudiantes que mantienen bajos niveles de ansiedad mantienen una menor tendencia a presentar procrastinación.

Los resultados obtenidos en la presente investigación, cabe destacar que no pueden ser generalizados a toda la población, en función que solo son representativos en estudiantes de la carrera de Psicología en una universidad privada de Trujillo.

4.2. Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos en el presente estudio se plantean las siguientes conclusiones:

Existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad ($r = 0.40$, $p < .01$) en los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

Se identificó que el 45.35% de los estudiantes mantuvieron un nivel bajo, mientras que el 54.65% de los estudiantes mantienen conductas procrastinadoras.

Se halló que sólo el 55.81% de los estudiantes mantienen niveles que oscilan entre leve y alto en rasgo de ansiedad, mientras que el 45.92% mantienen niveles entre leve y alto en estado de ansiedad.

Existe relación significativa entre las dimensiones de tendencia a perder el tiempo ($r = 0.36, p < .01$), postergar las tareas ($r = 0.30, p < .01$), poner excusas para hacer la tarea ($r = 0.31, p < .01$) con la ansiedad como estado en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

Existe relación significativa entre las dimensiones de tendencia a perder el tiempo ($r = 0.36, p < .01$), postergar las tareas ($r = 0.28, p < .01$) y poner excusas para hacer la tarea ($r = 0.29, p < .01$) con la ansiedad rasgo en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

➤ **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.

Álvarez, M (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción, Guatemala.

Baeza, J., Balaguer G., Belchi, I., Coronas M., y Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos

Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57–74.

Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015*. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Tumbes, Perú.

Bohórquez, A. (2007). *Prevalencia de depresión y ansiedad según las escalas de Zung y evaluación de la asociación con el desempeño académico en los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Javeriana*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Bojórquez, E. (2013). Evaluación de la salud mental de los ingresantes a la facultad de Medicina Humana de la Universidad San Martín de Porres en el año académico 2013.

Bojórquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Perú.

Campana, H., Magni, R., Santilli, A., Straniero, M., Vera, G. Agostini, M., Guillot, P., Serra, D., Solchaga, L., Solchaga, M., Alonso, G., Calvera, G. (2013). Epidemiología de la ansiedad. *Revista de la Universidad de Mendoza*, (17).

Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J. y Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Divers Perspect Psicol*, 11(1), 79 – 89.

Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Anitoquia, Colombia.

Casari, L., Anglada, J. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243 – 269.

Castillo, C., Chacón, T., Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carrera de la salud. *Inv Ed Med*, 5(20), 230 – 237.

Castro, I. (2016). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital De Trujillo 2015*. (Tesis doctoral). Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.

Chan, A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53 – 62.

Chávez, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitaria*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.

Cid, S. (2015). *Perfeccionismo, autorregulación, autoeficacia y bienestar psicológico en la procrastinación*. (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Comillas, España.

De la Cruz, J., Armas, F., Cardenas, M. y Cedillo, L., (2018). Asociación entre ansiedad y trastornos en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, Julio – Diciembre del 2017. *Rev. Fac. Med*, 18(3), 20 – 26.

Domínguez, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Rev. Psicol*, 7(1), 81 – 95.

Domínguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Libertabit*, 20(2), 293 – 304.

Flett, G., 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.

Furlán, L., Sánchez, J., Heredia, D., Piemontesi, S., y Illbele, A. (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 117-123.

Furlán, L., Heredia, D., Piemontesi, S. y Tuckman, B. (2012). Analisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectiva en Psicología*, 9, 142 – 149. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.

Galli, E., Feijóo, L., Roig, I. y Romero, S. (2002). Aplicación del “MINI” como orientación diagnóstica psiquiátrica en estudiantes de medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia: informe preliminar epidemiológico. *Revista de Medicina Herediana*, 13(1).

García, D. (2014). *Bienestar psicológico, inteligencia emocional, disposición a fluir y procrastinación académica en estudiantes universitarios*. (Tesis de maestría). Universidad Rafael Undarneta, Venezuela.

García-Máiquez, E. (2004). Procrastinación. *Nuestro Tiempo*, Revista cultural y de cuestiones actuales de la Universidad de Navarra, 693. Recuperado el 20 de mayo de 2018 de <http://www.unav.es/nuestrotiempo/es/firmas/procrastinacion>.

Garzón A. y Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307 – 324.

Gil, L., y Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89 – 96.

Guzmán, D. (2013). *Procrastinación, una mirada clínica*. Barcelona

Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos en procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Perú.

Hernández, P. y Coronado, O. (2008). Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y auto-evaluación. *Acta Colombiana de Psicología*, 11(1), 13 – 23.

Irazábal, L. (2017). *Relación entre autoestima escolar y la ansiedad en los estudiantes de tercero y cuarto año de secundaria de la institución educativa N° 098 “El Gran Chilimasa” de la provincia de Zarumilla – Tumbes, 2017.* (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, Tumbes, Perú.

La Paz, C. (2016). *Hipermodernidad: la ansiedad como una de sus repercusiones psicosociales.* (Tesis de grado). Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad – rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.

Milgram, N. (1988). Procrastination in daily living. *Psychological Reports*, 63, 752 – 754.

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios.* (Tesis doctoral). Universitat de Valencia, España.

Navlet, M. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes.* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.

Ries, F., Castañeda, C, Campos, M., Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9 – 16.

Rosario, P., Costa, M., Núñez, J., González, J., Solano, P. y Valle, A.(2009). Academic procrastination: Associations with Personal, school, and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118 – 127.

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Editorial Bussines Support Aneth.

Siabato, E., Forero, I. y Paguay, O. (2013). Relación entre ansiedad y estilos de personalidad en estudiantes de psicología. *Psychologia: avances de la disciplina*, 7(2), 87 – 98.

Sheehan, D. (1982). Current concepts in Psychiatry. Panic Attacks and Phobias. *The New England Journal of Medicine*, 307(3), 156-158.

Spielberger, C. (1972). Needed Research on Stress and Anxiety. A Special Report of tJ.1 USOE Spon-ored Grant Study: Critical Appraisal of Research in the PersonalityEmotions-Motivation Domain. IBR Report No. 72-10. Document Resume.

Steel, P. y König, C. (2006). Integrating theories of Motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889-913.

Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona, España: Grijalbo.

Tuckman, B. (2010). Getting Over the “ABD” Hump: The secret is avoiding procrastination. En Calabrese, R. & Smith, P. (Eds.), *The doctoral student’s advisor and mentor: Sage advice from experts*, 53–56. United Kingdom: Rowman & Littlefield Education.

Urban, T. (2016). Inside the mind of a master procrastinator. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.

Weishaar, H. (2008). Consequences of international migration: A qualitative study on stress among Polish migrant workers in Scotland. *School of Clinical Science and Community Health*, University of Edinburgh, United Kingdom

Yepes, A. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de administración y marketing de una universidad privada de Trujillo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú.

Anexo n.º 1. Carta de consentimiento informado

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo”, la misma que está registrada en la Universidad Privada del Norte.

Además, mediante la presente afirmo que se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es conocer mi nivel de procrastinación académica y ansiedad
- El procedimiento consiste en contestar a los cuestionarios que me serán entregados; con la finalidad de que se produzca un análisis que permita reconocer el grado en el que las variables en estudio se correlacionan.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración
- Soy libre de rehusarme en participar en cualquier momento y dejar de participar en la Investigación, sin que ello me perjudique.
- No se me identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione.

Sin embargo, se me ha informado que los resultados agrupados de manera conjunta con los demás participantes serán publicados en el repositorio de tesis digitales de la Universidad Privada del Norte sin que mi nombre se revele. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya un riesgo o peligro potencial para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial. Además de haberme aclarado que no recibiré contribución económica por mi participación, es que firmo el documento como prueba de mi aceptación.

Nombre:

DNI:

Firma:

Anexo N° 2: Cuestionario de Procrastinación Académica

Instrucciones: Durante su carrera un estudiante debe cumplir diferentes actividades de aprendizaje, como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc.; y las siguientes frases describen algunas cosas que les pasan a los estudiantes cuando deben realizarlas. Marque con una (X) la opción que mejor describa su situación.

N°	Ítem	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.					
2	Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.					
3	Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.					
4	Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.					
5	Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que no me resultan placenteras.					
6	Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.					
7	Destino el tiempo necesario a las actividades aunque me resulten aburridas.					
8	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.					
9	Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.					
10	Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo.					

11	Siempre que hago un plan de acción, lo sigo.					
12	Desearía encontrar una forma fácil de ponerme a hacer mis trabajos.					
13	Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.					
14	Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.					
15	Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.					

Anexo N°3: Inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado (IDARE) de Spielberger

No	Vivencias	No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado				
2	Me siento seguro				
3	Estoy tenso				
4	Estoy contrariado				
5	Me siento a gusto				
6	Me siento alterado				
7	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo				
8	Me siento descansado				
9	Me siento ansioso				
10	Me siento cómodo				
11	Me siento con confianza en mi mismo				
12	Me siento nervioso				
13	Estoy agitado				
14	Me siento a punto de explotar				
15	Me siento relajado				
16	Me siento satisfecho				
17	Estoy preocupado				
18	Me siento muy preocupado y aturdido				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente en estos momentos. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

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

No	Vivencias	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
21	Me siento mal				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otras personas parecen ser				
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mi mismo				
33	Me siento seguro				
34	Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y Dificultades				
35	Me siento melancólico				
36	Me siento satisfecho				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente				
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me tenso y altero.				

**Anexo N° 4: Normas percentilares de la escala de procrastinación
académica**

Procrastinación académica

Niveles	PD	Pc
Alto	46 a +	75 a +
Medio	40 a 45	25 a 74
Bajo	39 a -	24 a -

Fuente: Hernández (2016).

Anexos N° 5: Escala de Ansiedad Rasgo - Estado

Nivel	Pc	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo	Pc	Nivel
Alto	99	63-64	64	99	Alto
	98	62	63	98	
	97	60	62	97	
	95	58	60	95	
	90	53	56	90	
	85	52	55	85	
	80	51	52	80	
	Moderado	75	50	50	
70		49	49	70	
65		48	49	65	
60		46	48	60	
55		46	47	55	
Leve	50	45	46	50	Leve
	45	44	46	45	
	40	44	45	40	
	35	43	44	35	
	30	41	43	30	

	2	40	42	2	
	5			5	
	2	39	41	2	
	0			0	
Sin Ansiedad	1	39	40	1	Sin Ansiedad
	5			5	
	1	36	39	1	
	0			0	
	5	35	37	5	
	3	34	35	3	
	2	33	33	2	
	1	29	30-32	1	
	N	200	200	N	
	\bar{x}	45.1	46.9	\bar{x}	
	D	6.6	6.8	D	
	S			S	
	CV%	14.6	14.4	CV%	

Fuente: Estudio realizado por Castro (2016).

Anexo 6: Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov de las dimensiones del Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico		
	<i>o</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Procrastinación académica	.061	172	.200*

* $p > 0.05$

Anexo 7: Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov de las dimensiones de la Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado en docentes de colegio nacional de la ciudad de Trujillo.

Dimensiones de Ansiedad	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístic		
	<i>o</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Ansiedad – Rasgo	.112	172	.000**
Ansiedad – Estado	.076	172	.018*

*p < 0.05; ** p < 0.01