

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA,
2021”.

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en psicología

Autoras:

Yeicy Jhomara Lozano Delgado
Diana Fiorella Tirado Avendaño

Asesor:

Mg. Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres
<https://orcid.org/0000-0003-3341-1722>

Cajamarca - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Oscar Ivan Alfaro Bustamante	45628715
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Juan Pablo Sarmiento Longo	43985445
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Ricardo Silva Guzmán	42007224
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

REPORTE DE SIMILITUD

TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

0%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 100%

Excluir bibliografía Activo

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada con el más profundo amor y gratitud:

A Dios, por darnos la fuerza y voluntad para no rendirnos y continuar cumpliendo
nuestras más grandes metas.

A nuestros padres y abuelitos quienes día a día nos apoyan incondicionalmente con
su amor, paciencia y esfuerzo para realizar satisfactoriamente nuestros anhelados objetivos.

A nuestros docentes quienes nos han brindado su valioso tiempo y conocimientos
para hacer posible la consolidación de este trabajo.

AGRADECIMIENTO

Con todo nuestro amor para Dios, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad, quien con su maravillosa bendición nos guía a lo largo de nuestra existencia.

A nuestros padres: Aníbal y Liliana; Miguel y Bresilda; y demás familiares: Armando, Hermelinda y Julia, por ser la mayor motivación para seguir adelante y no rendirnos a pesar de los obstáculos, además de estar incondicionalmente haciendo todo en la vida para así nosotras poder lograr nuestros sueños.

A nuestros docentes por impartir sus conocimientos, su valioso tiempo y experiencias con nosotras.

A Jhoni y a Roger por motivarnos y darnos la mano cuando sentíamos que el camino se terminaba, a ustedes por siempre nuestro corazón y agradecimiento.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS.....	8
RESUMEN.....	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	19
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	24
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	29
REFERENCIAS.....	32
ANEXOS.....	39
ANEXO 1: Matriz de Consistencia Interna.....	39
ANEXO 2: Matriz de operacionalización de la variable 1: Procrastinación.....	43
ANEXO 3: Matriz de operacionalización de la variable 2: Ansiedad.....	44
ANEXO 4: Escala de procrastinación académica para estudiantes.....	45
ANEXO 5: Escala de valoración de ansiedad Zung.....	56
ANEXO 6: Ficha sociodemográfica.....	57
ANEXO 7: Consentimiento informado.....	58
ANEXO 8: Tablas de confiabilidad encontradas.....	59
ANEXO 9: Formulario Virtual.....	61

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov	25
TABLA 2: Correlación de Spearman de la Procrastinación y Ansiedad	26
TABLA 3: Correlación de Spearman de la dimensión prevalencia de Procrastinación ante diversas actividades académicas y Ansiedad	27
TABLA 4: Correlación de Spearman de la dimensión razones que conlleva al estudiante a procrastinar y Ansiedad.....	28

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: Niveles de la procrastinación general.....	24
FIGURA 2: Niveles de la ansiedad general.....	25

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, en una muestra de 314 universitarios, de los que el 74.5% fue representado por el sexo femenino, y el 25.4% por varones, de edades entre 18 a 35 años y de todos los ciclos académicos. Estudio que se realizó bajo la metodología cuantitativa, no experimental de corte transversal y de alcance correlacional. Los instrumentos aplicados fueron la Escala De Procrastinación Académica De Solomon Y Rothblum y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung. Entre las limitaciones obtenidas fue no haber encontrado investigaciones que relacionen a las variables como dimensiones estudiadas en la localidad de Cajamarca, además, de no hallarse instrumentos adaptados a la localidad, por ello, se realizó en una prueba piloto la adaptación a la realidad virtual. Entre los resultados se obtuvo que procrastinación no se relaciona con ansiedad ($p=0.902$), al igual que la relación entre la dimensión prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas ($p=0.542$); dimensión razones que conlleva al estudiante a procrastinar (0.684) con ansiedad. En conclusión, la variable procrastinación no se encuentra asociada con la variable ansiedad en universitarios.

PALABRAS CLAVES: Procrastinación, ansiedad, estudiantes, universitarios, psicología.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Actualmente la sociedad es muy competitiva y ajetreada, donde la postergación voluntaria o involuntaria es un fenómeno del actuar humano, percibida como una de las debilidades que la persona practica con mayor ímpetu conocida como procrastinación, la misma que ha sido considerada como un mal moderno (Carranza & Ramírez, 2013). Esta problemática forma parte de las personas en todos los ámbitos de la vida diaria, en la cual, muchos adquieren responsabilidades que luego no pueden cumplir o simplemente no alcanzan sus expectativas (Armas & Flores, 2018).

Postergar actividades es un comportamiento que puede estar asociado a: cambios, incomodidades, exigencias del propio ambiente y/o rechazo al cumplimiento en los distintos ámbitos de desarrollo de la persona, no obstante, son vistas como consecuencias causales o probabilísticas (Pardo et al., 2014).

A nivel mundial, los últimos estudios, demuestran que la procrastinación es un problema común de la sociedad occidental, con una tendencia de presentarse en al menos el 75% de la población, por lo que puede afectar a todas las personas en mayor o menor medida (Díaz, 2019).

Además Ferrari et al. (2005) en años anteriores ya habían mencionado que en América Latina se presentaba el 61% de procrastinación en las personas. Además de disminuir con el pasar de la edad (Díaz et al., 2019). No obstante, los hombres tienden a procrastinar más que las mujeres (Pardo et al., 2014).

Por lo que, mostrar actitudes que retrasan las labores o actividades generan ansiedad, es decir, las personas que procrastinan presentan preocupación por no cumplir adecuadamente con dichas responsabilidades, por ello, la procrastinación va ligada a la

ansiedad por ir posponiendo actividades o tareas específicas para hacer otras más breves, agradables y que se presentan en el momento (Goya, 2017).

A nivel nacional, según estudios epidemiológicos realizados por el Instituto Nacional de Salud Mental (2013) identificaron que la ansiedad es el trastorno que más predomina afectando a un 10.5% de la población adulta, incluso superando la depresión.

Además, Cutipé, director de Salud Mental del Ministerio de Salud del Perú (RPP, 2018) menciona que hasta en el 30% de los estudiantes universitarios en Perú se ve afectada su salud mental a causa de la procrastinación y la presión académica, lo que podría conllevar al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión o al consumo de drogas como efecto placebo.

En Cajamarca, Castro y Rodríguez (2018) demostraron que la presencia de la procrastinación es del 32.8% y la ansiedad y estrés es del 16.4% en los estudiantes universitarios de la carrera de psicología, lo que implica que la procrastinación está generando que aumenten los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes debido a la preocupación constante que supone la entrega de trabajos en el tiempo determinado.

Por consiguiente, se revisaron investigaciones que estudiaron tanto a la procrastinación como a la ansiedad, como también la relación existente entre ella, por ello, se tienen las siguientes investigaciones internacionales:

Altamirano (2020) buscó identificar la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y la ansiedad en un total de 50 estudiantes universitarios, aplicándoseles la Escala de Ansiedad de Hamilton y la Escala de Procrastinación académica, asimismo, dentro de los resultados que obtuvieron fueron que existió una correlación directa estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión autorregulación académica con la ansiedad, ($p= 0.029$; $r= .555$);

($p = -0.014$; $r = 0.92$).

Asimismo, las investigaciones nacionales encontradas fueron las siguientes:

Estrada y Mamani (2020) determinaron la relación existente entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, teniendo como muestra a 220 estudiantes a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación académica y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung, asimismo los resultados indicaron que existe una correlación directa entre ambas variables ($p < 0.05$; $r = 0.359$), en cuanto a los niveles, se encontraron que el 48.2% presentó niveles altos, y el 39% niveles moderados de ansiedad.

También, Marquina et al. (2018) realizaron un estudio que tuvo como objetivo el de determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios en la ciudad de Lima, mediante el diseño no experimental de tipo correlacional. Los instrumentos que se aplicaron en la muestra fue la escala de procrastinación académica y la escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung. Los resultados evidenciaron que las variables no se correlacionaron entre sí ($p = 0.475$)

Mamani y Aguilar (2018) realizaron su investigación en estudiantes de una universidad de Lima, siendo su objetivo principal determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad, en una muestra de 200 estudiantes, haciendo uso de la metodología descriptivo-correlacional, para ello utilizaron los instrumentos Escala de Procrastinación y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad. Los resultados dan a conocer que se encontró una correlación entre ambas variables ($p = 0.000$; $r = 0.68$), siendo que a mayores niveles de la procrastinación mayores serán los niveles de la ansiedad.

Oyanguren (2017) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios, en una muestra de 47 estudiantes

de psicología, mediante la metodología no experimental, de alcance correlacional, asimismo, los instrumentos aplicados fueron la escala de procrastinación de Solomon y Rothblum y la escala de ansiedad. Los resultados evidenciaron que no se encontró una correlación entre las variables ($p>0.05$), como tampoco relaciones entre las dimensiones siendo, la prevalencia de la procrastinación ($p>0.05$), y la dimensión razones para procrastinar ($p>0.05$), ambas relacionadas con la ansiedad.

Durand y Cucho (2016) al realizar un estudio con 306 estudiantes, 164 mujeres y 142 hombres de una universidad privada de la ciudad de Lima, con el propósito de determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad, utilizando la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) además del empleo de un diseño descriptivo - correlacional de corte transversal, obtuvieron como resultado que existe una correlación positiva y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ($p<0.05$; $r= 0.69$).

Vallejos (2016) desarrolló un estudio con 130 universitarios de la carrera de psicología de la ciudad de Lima, 68 de la carrera de Ingeniería y 62 de la carrera de comunicaciones, con el fin de determinar la relación que existe entre las dimensiones de la procrastinación académica y la ansiedad, para lo cual, utilizó la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y la Escala de Reacción ante las Evaluaciones, además empleó un diseño descriptivo-correlacional. Entre los resultados dio a conocer que sí existía una correlación positiva entre la dimensión razones para procrastinar y ansiedad ($p=0.000$; $r=0.51$), es decir una relación directa y moderada entre ambas.

Además, se presenta un antecedente local, el cuál es el siguiente:

Castro y Rodríguez (2018) realizaron su investigación en estudiantes de una universidad de Cajamarca, siendo su objetivo principal determinar la relación entre la

procrastinación académica y la ansiedad, en una muestra de 274 estudiantes, haciendo uso de la metodología descriptivo-correlacional, para ello utilizaron los instrumentos Escala de Procrastinación y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad. Los resultados dieron a conocer que existe una relación entre la procrastinación y ansiedad ($p=0.000$; $r=.460$).

Ahora bien, el interés de continuar en el estudio de las variables procrastinación y ansiedad, conlleva a conocer los fundamentos teóricos que explican a cada una de ellas, donde, para la variable procrastinación, se tomó como referencia a la teoría de Solomon y Rothblum (1984, citado en Natividad, 2014) quienes definen a la procrastinación académica como aquella que radica en realizar actitudes de demora con el cumplimiento de los deberes académicos, a su vez, mencionan que existe dos tipos de procrastinadores dentro de este ámbito: los procrastinadores que se caracterizan por el miedo a fracasar y los procrastinadores que se caracterizan por mostrar oposición hacia las tareas académicas, refiriendo que la procrastinación académica comprende dos dimensiones: la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y las razones que conlleva al estudiante a procrastinar.

Por otro lado, las autoras dan a conocer que la primera dimensión hace referencia a que el estudiante procrastina en diversas actividades académicas de manera integral, es decir en todas las actividades de este ámbito y no solo en una, y en cuanto a la segunda dimensión, evalúa las razones o causas por las que el estudiante procrastina, siendo algunas de estas razones la presencia de baja responsabilidad, poca concentración, presencia de ansiedad y miedo a no tener éxito (Contreras-Pulache et al., 2011).

Con relación a la ansiedad, esta se muestra frecuentemente en los estudiantes universitarios, debido a diversas situaciones que se presentan, ya sean actividades, exposiciones, sobrecarga de tareas, exigencias de los docentes, la competencia entre pares

así como la presión que existe al rendir las diferentes evaluaciones, etc, interpretadas como estresores (Flores et al., 2016).

La ansiedad al presentarse de manera esporádica, se puede considerar como respuesta de adaptación ante alguna amenaza o situación de estrés, ya que de esa manera facilita que las personas mejoren sus obligaciones; sin embargo hay circunstancias que dicha respuesta no resulta oportuno, por lo que el estrés puede llegar a ser excesivo superando los recursos con los cuales la persona dispone, llegándose a considerar a la ansiedad como una posible patología (Castillo et al., 2016).

Para la variable ansiedad se tomó como referencia a la teoría de Lang (1968) quien define a la ansiedad como una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros, además refiere que esta se presenta según un triple sistema de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor o conductual, que pueden ser discordantes y regulados por normas diferentes dando lugar a perfiles de respuesta diferenciales, los cuales se evalúa por separado, para seguidamente elegir el método de tratamiento más apropiado, generando ideas sobre normas de funcionamiento para los distintos sistemas y dando lugar a varias líneas de investigación, siendo estas: el estudio de las estrategias de regulación emocional, la creación de nuevos instrumentos de medida o la mejora de los estudios sobre eficacia de los tratamientos, derivando a una serie de implicaciones que habrá que tener en cuenta, tanto para la conceptualización, la autorregulación, la evaluación, así como para las técnicas de intervención aplicadas a los trastornos de ansiedad. En base a esta teoría se creó la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA), la cual, cuenta con dos dimensiones: los síntomas afectivos, haciendo referencia al miedo, angustia, desintegración mental y aprensión, y los síntomas somáticos, haciendo referencia a los temblores, palpitaciones, vértigo, desmayos, molestias

corporales, etc. (Zung, 2006).

En esta misma línea, algunas investigaciones asocian el comportamiento de procrastinación académica con la ansiedad (Pardo et al. ,2014). Además, que Rothblum et al, (1986), manifestaron que la reducción de la ansiedad es la llave para la reducción de la procrastinación.

El período universitario viene marcado por el inicio de los estudios superiores para la obtención de la formación profesional que permite la inserción laboral en la adultez joven, esta etapa supone diversidad de cambios en el estilo de vida e incluye la configuración de relaciones sociales novedosas, emancipación familiar y tener que vivir de modo autosuficiente, por ello, el fin de la adolescencia supone que el adulto joven ha terminado de explorar su identidad y comienza a afianzarla, pudiendo exhibir comportamientos inestables, insitandolo a procrastinar ante diversas actividades, lo que conllevaría a una posible ansiedad. (González-Peiteado et al., 2017).

Por ello, este estudio es importante dado que, se presume que existe una relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, siendo esta considerada una problemática actual, de la cual aún no existen muchos estudios a nivel local. Por lo que, los resultados encontrados servirán como marco de antecedente teórico para futuras investigaciones que estudien ambas variables. Por otro lado, en el aporte metodológico, se podrá hacer uso de los instrumentos utilizados a nivel local, ya que, estos cuentan con una adaptación realizada en el contexto peruano. Por último, los resultados ayudarán a conocer la relación de procrastinación en la población seleccionada, buscando así con esto, un marco de referencia y sustento para futuros planes de intervención en la búsqueda de un desarrollo biopsicosocial para la población universitaria. A nivel práctico, los hallazgos servirán de fuente de información para los

centros de formación universitario, dando a conocer la gravedad del problema, y puedan realizar acciones, en cuanto a los docentes, con los resultados podrán generar técnicas para apoyar a sus estudiantes a mejorar sus estrategias de estudio, y los propios estudiantes darse cuenta lo que genera procrastinar, afectando su salud mental y desempeño académico.

Por ello, en base a la realidad problemática descrita con anterioridad, a nivel internacional, nacional y local se realiza la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021?

Además, se plantean preguntas específicas: ¿Cuáles son los niveles de la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021? ¿Cuáles son los niveles de la ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021? ¿Cuál es la relación entre la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021? ¿Cuál es la relación entre las razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021?

Asimismo, el objetivo general es Determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021

Los objetivos específicos son: Identificar los niveles de la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021; Identificar los niveles de la ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021; Determinar la relación entre la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad

de la ciudad de Cajamarca, 2021; Determinar la relación entre las razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021.

Hernández y Mendoza (2018) dieron a conocer que las hipótesis son formuladas cuando se busca estudiar algo que está sucediendo en la realidad, además, de tener como alcance a la correlación y se puedan obtener los resultados mediante instrumentos que permitan conocer si las afirmaciones son ciertas o no.

Por ello, la presente investigación tiene como hipótesis general la siguiente: Existe relación significativa directa entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021.

Asimismo, como hipótesis específicas: Existe relación significativa directa entre la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021; Existe relación significativa directa entre las razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, porque busca generar nueva información a través de la recolección de datos utilizando pruebas estandarizadas, tomando en cuenta el análisis de estos para responder a las preguntas de investigación con el fin de validar o no la hipótesis planteada (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

El diseño de esta investigación es no experimental de corte transaccional o transversal, dado que se recolecta datos en un solo momento y en un tiempo único, teniendo como propósito describir variables y abalzar su incidencia e interrelación en un momento determinado (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). Asimismo, es de alcance descriptivo-correlacional porque su finalidad, es conocer la relación entre los 2 conceptos en un contexto particular (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

La población estuvo compuesta por 1700 estudiantes de ambos sexos de la carrera de psicología que se encontraron matriculados en el ciclo académico 2021-2 de una universidad de Cajamarca. Las características que presentan son estudiantes de la carrera de psicología, de los sexos femenino y masculino, y de los ciclos académicos del I al X.

La muestra estuvo conformada por 314 estudiantes, los cuales fueron seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional, debido que, la muestra fue seleccionada por criterios del investigador (Gallego, 2006). Los criterios de inclusión fueron: estudiantes de la carrera de psicología, de sexo femenino y masculino, del ciclo académico 2021-2 y que hayan firmado el consentimiento informado.

Asimismo, los criterios de exclusión tomados en cuenta fueron: Estudiantes que no respondieron todas las preguntas del cuestionario, que no firmaron el consentimiento informado, menores de 18 años.

La técnica utilizada como instrumento de recolección de datos fue la encuesta, a la

cual Hernández (2012) define como aquella que se utiliza para recolectar información de personas respecto a características, opiniones, creencias, expectativas y conocimientos, considerando que es la técnica más empleada en las investigaciones realizadas en las ciencias sociales.

Como instrumento de medición para la variable "Procrastinación" se tomó en cuenta la escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum (1984), procedente de Estados Unidos, la cual, fue desarrollada para estudiar la prevalencia de la procrastinación académica, este instrumento se evalúa desde los 18 años en adelante, aplicable a estudiantes universitarios, con una administración individual y colectiva y con un tiempo de aplicación de 30 minutos. Este instrumento está conformado por 44 ítems en dos partes, donde la primera parte consta de 18 ítems teniendo como objetivo determinar la prevalencia en la que el estudiante procrastina, el nivel de problema que representa para él y qué tanto desea el individuo disminuir este comportamiento, las opciones de respuestas se presentan en escala de Likert de la siguiente manera: a (nunca); b (casi nunca); c (a veces); d (casi siempre); y e (siempre), por otro lado, la segunda parte está integrada por 26 ítems e indaga las posibles razones por las que el estudiante lleva a cabo este comportamiento dilatorio, igualmente, se presentan las opciones de respuesta mediante escala de Likert a partir de la letra a = no refleja el por qué procrastino, hasta la letra e = definitivamente refleja por qué procrastino, por lo tanto, en el instrumento original se identifica su fiabilidad con una significativa correlación de 0.80.

El instrumento aplicado fue la adaptación realizada por Vallejos (2015), dividida por las seis áreas las mismas que exploran Solomon y Rothblum, contextualizado para algunas áreas de la institución donde se realizó el estudio, al igual que el cuestionario original. Las opciones de respuesta se presentan de la siguiente manera: a (no refleja el por

qué procrastino); b (raramente refleja el por qué procrastino); c (medianamente refleja el por qué procrastino); d (considerablemente refleja el por qué procrastino); y e (definitivamente sí refleja el por qué procrastino). Para verificar la validez del instrumento adaptado en Perú, se realizó el análisis de fiabilidad de Alfa de Cronbach, realizándose en función de las escalas de valor de los ítems; el resultado en la escala Likert de cinco valoraciones es de 0.82; mientras que para la escala Likert de tres valoraciones, es de 0.84, reafirmando la confiabilidad del instrumento como señalan Solomon y Rothblum (1984). Adicionalmente, teniendo para el análisis factorial, la idoneidad del mismo a través de la prueba Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = 0.77$) y la esfericidad de Barlett (χ^2 aproximado = 1324.30 y $p = 0.00$). Adicionalmente, para la confiabilidad, una aplicación con un Alfa de Cronbach de = 0.868 (Vallejos, 2015). Asimismo, se realizó una prueba piloto en 30 universitarios de Cajamarca del sexo femenino y masculino con la finalidad de adaptar al entorno virtual y validar el instrumento encontrando en la variable procrastinación un Alfa de Cronbach de .944, en la dimensión prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas se tuvo un Alfa de Cronbach de ,891 y para la dimensión razones que conllevan al estudiante a procrastinar, un Alfa de Cronbach de ,933 siendo un valor altamente satisfactorio.

Por otra parte, el instrumento de medición que se tomó en cuenta para la variable "Ansiedad", fue la escala de autovaloración de Ansiedad, diseñada por Zung en 1971, procedente de Berlín, con el objetivo de que exista un instrumento que permita la comparación de casos y datos significativos de pacientes con ansiedad, aplicable desde los 16 años en adelante, tanto para adolescentes como para adultos, de forma individual y colectiva, contando con un tiempo de aplicación de 20 minutos (Zung, 1971). El instrumento aplicado fue la adaptación de Astocondor (2001), el cual, comprende un cuestionario de 20 frases, informes o relatos, donde 5 hacen referencia a síntomas afectivos y 15 a síntomas

somáticos de ansiedad, en conjunto abarcan una amplia variedad de síntomas de ansiedad: no hay ansiedad, mínima moderada, presencia de ansiedad marcada a severa y presencia de ansiedad en grado máximo, asimismo, cuenta con una calificación e interpretación donde se tiene en cuenta las respuestas cuantificadas mediante una escala de cuatro puntos (nunca o casi nunca, a veces, con bastante frecuencia, siempre o casi siempre) en función de la intensidad, duración y frecuencia de los síntomas. Cuenta con una validez interna por criterio de jueces mediante Coeficiente V de Aiken. Intranquilidad 0,9, Angustia 0,8, Molestias y dolores musculares 0,8, Palpitaciones 1, Disnea 1, Náuseas y vómitos 0,9, Frecuencias Urinarias 0,8, Rubor facial 1, Pesadillas 1. Además de contar con una Confiabilidad de Alpha de Cronbach de 0,7850 (Astocondor, 2001). La prueba piloto fue realizada en 30 estudiantes de Cajamarca con la finalidad de adaptar al entorno virtual y validar el instrumento encontrando a través del Coeficiente Alfa de Cronbach de .853, además, para la dimensión afectivos (psicológicos) se obtuvo de fiabilidad de .668 y para la dimensión somático se obtuvo el .822 siendo importante estos resultados porque expresan una alta confiabilidad para su aplicación.

Para la aplicación de los instrumentos se realizó un formulario en Google Forms que incluyó a los instrumentos, ficha sociodemográfica y principalmente el consentimiento informado, en donde el evaluado tuvo la opción de aceptar o no participar de la investigación, luego se envió el formulario por medios virtuales tales como WhatsApp, Facebook y grupos de estudio de la carrera de psicología, las personas encargadas del envío y distribución de los instrumentos fueron las investigadoras, las instrucciones estuvieron plasmadas en el formulario de Google junto con los números de contacto para despejar dudas.

Posterior a la aplicación de los instrumentos y ficha sociodemográfica se procedió a

corregir y descartar aquellos que no cumplieron con tener los datos y/o respuestas completas, asimismo, se realizó el procesamiento estadístico de los datos obtenidos, los cuáles fueron exportados de Google Forms a una hoja de cálculo de Microsoft Excel, incluyendo una base de datos con la información recolectada de la ficha sociodemográfica junto con los puntajes de las dimensiones y los puntajes totales de cada variable, todos estos datos fueron codificados utilizando el software estadístico SPSS Versión 25.0. Para el análisis de la normalidad se hizo uso de la prueba de normalidad de hipótesis para determinar si existe una distribución normal o no normal, utilizando la prueba Kolmogorov-Smirnov debido a que la muestra es mayor a 50 personas y teniendo en cuenta la distribución no normal ($p < 0.05$), se aplicó la prueba no paramétrica (Spearman).

Finalmente, este estudio se basó fundamentalmente en los principios y normas éticas de los psicólogos, teniendo en cuenta American Psychological Association - APA (2010), que indica que el investigador tiene como responsabilidad salvaguardar la confidencialidad de las respuestas otorgadas por las personas que participen en la prueba, también, para proceder con la recolección de datos, previamente se proporcionó un consentimiento informado, donde se explicó la confidencialidad de los datos, propósito de investigación, duración estimada, procedimientos, límites de confidencialidad, a quién contactar para preguntar sobre la investigación, buscando sólo trabajar con las personas que aceptaron participar del estudio; dado que la investigación, buscó no coaccionar o incentivar a la población, buscando ser partícipe de la misma. Adicionalmente, se logró proporcionar la información correspondiente, para obtener autorización institucional necesaria y poder realizar la investigación. Por otra parte, los instrumentos utilizados, no buscaron engañar a la población, por lo contrario, hubo transparencia en la recolección de datos, por lo que las investigadoras adquirieron, cuidaron y utilizaron la información.

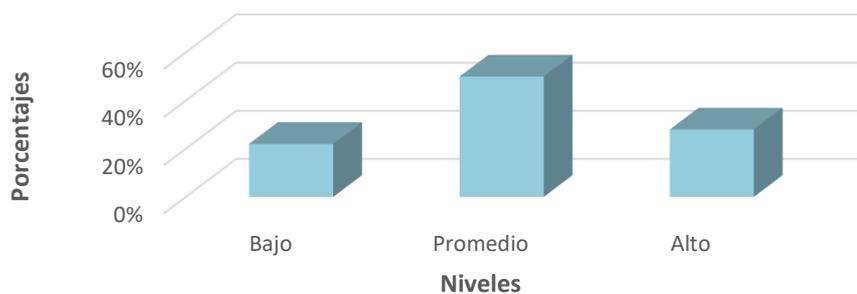
CAPÍTULO III: RESULTADOS

En el este capítulo se presentan los resultados investigativos de acuerdo a los objetivos planteados a la muestra que estuvo conformada por 314 estudiantes universitarios varones y mujeres de la ciudad de Cajamarca. En primer lugar, se plasmó los resultados descriptivos, presentando los niveles de cada variable, seguidamente la tabla de normalidad y por último, las relaciones entre la variable procrastinación y ansiedad, así como de sus dimensiones.

Además, es importante recalcar que en la investigación se utilizó estadística no paramétrica ante un muestreo no probabilístico el indicador de significancia no es tomado en cuenta en ninguna de las correlaciones. Solamente se considera el coeficiente de correlación para su intrpretación.

Figura 1

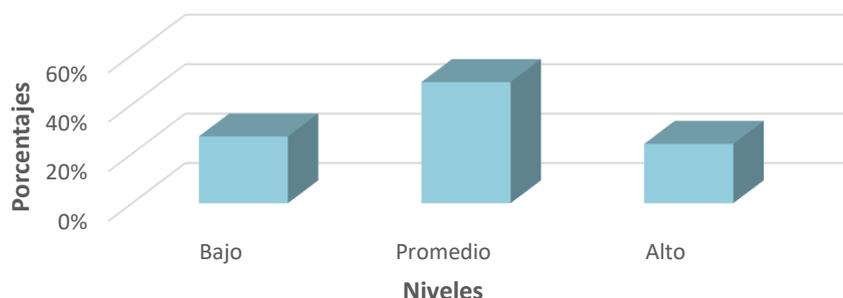
Niveles de la procrastinación general



En cuanto a los niveles de la procrastinación general, se puede observar que 69 estudiantes que fueron evaluados, obtuvieron un nivel de procrastinación bajo, correspondiente al 20%, asimismo, 156 estudiantes tuvieron al 50% del nivel promedio y 89 evaluados obtuvieron un nivel alto correspondiente al 28%.

Figura 2

Niveles de la ansiedad general



Se visualiza en figura 2 que el 27% correspondiente a 84 estudiantes se encuentran en el nivel bajo, seguido del nivel promedio con el 49% de 155 estudiantes respectivamente, y el 24% de 75 alumnos están en el nivel alto.

Tabla 1

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico	gl	Sig
Procrastinación	,084	314	,000
Prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas	,120	314	,000
Razones que conlleva al estudiante a procrastinar	,125	314	,000
Ansiedad	,111	314	,000
Síntomas afectivos	,140	314	,000
Síntomas somáticos	,114	314	,000

Para la prueba de normalidad se hizo uso de la prueba Kolmogorov-Smirnov ya que es para muestras mayores a 50, teniendo en la presente investigación, 314 encuestados, asimismo, se obtuvo que el nivel de significancia fue menor a 0.05 ($p=0.000$), por lo que para correlacionar a las variables se utilizó la prueba no paramétrica rho de Spearman.

Tabla 2*Correlación de Spearman de la Procrastinación y Ansiedad*

	Ansiedad	
	Correlación rho Spearman	Significancia
Procrastinación	-,007	,902

En la tabla 2 se presenta un coeficiente de correlación de $-,007$, el cual indica la aceptación de la hipótesis alterna; puesto que, es una correlación negativa muy baja. A continuación se plantea la hipótesis de contrastación para la decisión del objetivo de investigación:

H1: Existe relación significativa directa entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021

H0: No existe relación significativa directa entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021

Tabla 3

Correlación de Spearman de la dimensión prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y Ansiedad

		Ansiedad	
		Correlación rho Spearman	Significancia
Prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas		,035	,542

Asimismo, en la Tabla 3 se evidencia un coeficiente de correlación de ,035 el cual señala una correlación positiva baja. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula la cual indica que no existe relación entre la dimensión estudiada y la ansiedad en los universitarios. A continuación se plantea la hipótesis de contrastación para la decisión del objetivo específico 1:

H1: Existe relación significativa directa entre la dimensión prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021

H0: No existe relación significativa directa entre la dimensión prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021

Tabla 4

Correlación de Spearman de la dimensión razones que conlleva al estudiante a procrastinar y Ansiedad

	Ansiedad	
	Correlación rho Spearman	Significancia
Razones que conlleva al estudiante a procrastinar	-,023	,684

Se evidencia en la tabla 4 que, se encontró correlación negativa baja (-,023) entre la dimensión razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad; aceptandose la hipótesis de investigación y rechazando la hipótesis nula. A continuación se presentan las hipótesis de contrastación para la decisión del objetivo específico 2:

H1: Existe relación significativa directa entre la dimensión razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021

H0: No existe relación significativa directa entre la dimensión razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Respecto a los niveles de procrastinación el nivel que prevalece es el nivel promedio. Datos similares se presentaron en el estudio de Durand y Cucho (2016) con prevalencia de nivel moderado (52%) de procrastinación. Ante esta realidad, Díaz (2019) demostró que la procrastinación es un problema común de la sociedad, con una tendencia de presentarse en al menos en el 75% de la población. Además, la evidencia teórica señala que la procrastinación puede ser beneficiosa, ya que es una de las razones principales por la que se opta, debido a que reduce el nerviosismo e impide el sufrimiento por la tarea designada (Goya, 2017).

También, se encontraron niveles promedio (49%) relacionados a la ansiedad. Esto se contrasta según lo encontrado por Estrada y Mamani (2020), quienes encontraron que el nivel notable es el moderado con el 39.1%. La evidencia teórica refiere la presencia de ansiedad como una respuesta emocional que da la persona ante diversas situaciones que son interpretadas como peligro es decir diversos estresores que se presenten (Lang, 1968).

Además, en cuanto a la relación entre la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y la ansiedad en los universitarios, se encontró una relación positiva baja ($\rho=,035$). Este resultado difiere con lo encontrado por Oyanguren (2017), quien encontró que no existe relación entre estas dimensiones ($p=0.56$). Frente a este resultado, Rothblum (1984) manifiesta que el estudiante procrastina en diversas actividades académicas de manera integral, no solo en una, sino eligiendo aquella que se volvió una habitualidad. Y esto, a su vez incrementa los niveles de ansiedad.

Asimismo, se encontró que existe correlación negativa baja ($\rho=-,023$) entre razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad. Por lo mencionado, se diferencian estos

hallazgos de los resultados obtenidos con la investigación de Vallejos (2015) quién encontró una relación directa y moderada entre ambas ($p=0.000$; $r=0.51^{**}$) este resultado puede deberse a que, dentro del estudio, el constructo relacionado a la procrastinación y sus dimensiones fue la ansiedad rasgo, sin embargo, la que se investigó en el presente documento fue a la ansiedad en general. Ante ello, se evalúa las razones o causas por las que el estudiante procrastina, siendo algunas de estas razones la presencia de baja responsabilidad, poca concentración, presencia de ansiedad y miedo a no tener éxito (Contreras-Pulache et al., 2011).

Además, como respuesta al objetivo general se encontró que existe una correlación negativa muy baja ($\rho=-,007$) entre procrastinación y ansiedad en los evaluados. Sin embargo, en los antecedentes se han encontrado relaciones más elevadas ($p=0.000$; $r=0.068$) entre las variables (Mamani & Aguilar, 2018), resultados que pueden deberse a que la muestra a la que se aplicaron los instrumentos fueron estudiantes del primer año, mientras que en la presente investigación fueron universitario de los últimos ciclos, pudiendo así variar su forma de respuesta. Lang (1968) quien define a la ansiedad como una respuesta emocional que da el estudiante ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros, además refiere que esta se presenta según un triple sistema de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor o conductual, que pueden ser discordantes y regulados por normas diferentes dando lugar a perfiles de respuesta diferenciales. Por ello, se menciona que a mayores niveles de ansiedad, menor procrastinación.

Las implicancias del estudio radican principalmente en la diferencia de los hallazgos respecto a los antecedentes de investigación. A nivel teórico permite reunir una nueva información que puede ser usado de antecedente para futuras investigaciones que se realicen del mismo tema a tratar, debido que el presente estudio se ha realizado en una situación de

pandemia por COVID-19; asimismo, a nivel metodológico servirá para estudios que deseen aplicar estos instrumentos debido que en la presente investigación se realizó una adaptación al entorno virtual, y más aún en los estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, igualmente, permite conocer la realidad que están evidenciando los estudiantes para realizar a nivel práctico programas de prevención y promoción que permitan a los estudiantes tener una mejor orientación en el manejo de su postergación de actividades, ansiedad y otros problemas de salud mental a tratar.

Una limitación que se tuvo dentro del proceso de la realización del estudio es no haber encontrado investigaciones que relacionaran a las variables como dimensiones estudiadas en la localidad de Cajamarca, por lo que no se pudo discutir en demasía, además, no se hallaron instrumentos adaptados a la localidad, por lo que se tuvo que realizar en una prueba piloto la adaptación a una realidad virtual, asimismo, producto a la pandemia por Covid-19, los instrumentos tuvieron que ser aplicados por medio virtual, no teniendo así un contacto directo con el participante por si tuviera duda alguna en el momento, además estos resultados no pueden ser generalizados a otras poblaciones debido que el muestreo fue no probabilístico.

Se concluyó que la procrastinación y ansiedad tienen una correlación negativa muy baja $-.007$, además, en cuanto a las correlaciones de las dimensiones, se evidenció una correlación positiva baja $.035$ entre la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y ansiedad; por último, se encontró una correlación negativa baja $-.023$ entre la dimensión razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad.

REFERENCIAS

- Altamirano, C. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional de la Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31553/1/ALTAMIRANO%20CHERREZ%20%20CYNTHIA%20ESTEFANIA%20%28sello%29.pdf>
- Asociación Psiquiátrica Americana (APA). (2010). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Masson.
<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-iv-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Astocondor, L. (2001). *Estudio exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas* [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio institucional de la USMP.
<http://es.scribd.com/doc/57162687/Ansiedad-de-Zung>
- Botello, V., & Gil, L. (2017). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud de una Universidad de Lima Norte, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Sedes Sapiente]. Repositorio institucional de la Universidad Católica Sedes Sapiente.
http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/600/Botello_Gil_tesis_bac_hiller_2018.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. *Apuntes universitarios*, 3(2), 95-108.

<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>

Castillo, C., Chacón, T. y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>

Castro, D., Rodriguez, M. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/733/INFORME%20DE%20TESIS%20Procrastinaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica%20y%20ansiedad%20ante%20ex%C3%A1menes%20enn%20estudiantes%20de%20psicologi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Lam-Figueroa, N., Gil-Guevara, E., Hinostroza-Camposano, W., Rojas-Bolívar, D., Espinoza-Lecca, E., Torrejón-Reyes, E., & Conspira-Cross, C. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15(3),1-5. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?i>

Díaz, J. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51), 43-60. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/6934104>

Durand, C. E. & Cucho, N. S. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015* [Tesis de pregrado, Universidad

Peruana Unión]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Unión.

<https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>

Estrada, A., & Mamani, H. (2020). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios.

<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517/612>

Ferrari, D., O'Callaghan, J., & Newbegin, A. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7,1-6.

<https://cutt.ly/qnSBs8p>

Ferrari, J. R. & Díaz, J. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707–714. <https://n9.cl/z5vkv>

Flores, M., Chávez, M. & Aragón, L. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>

Gallego, C. F., Isern, M. T. I., & Segura, A. M. P. (2006). *Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y una tesina Vol. (1)*. Edicions Universitat Barcelona.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5CWKWi3woi8C&oi=fnd&pg=PR1&dq=Gallego,+2006&ots=DVE1FQzNvz&sig=kuH_MN9OXYxxKMf9VR1Di5EJVPc#v=onepage&q=Gallego%2C%202006&f=false

- González-Peiteado, M., Pino-Juste, M. & Penado, M. (2017). Estudio de la satisfacción percibida por los estudiantes de la UNED con su vida universitaria. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 20(1), 243-260. <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/16377>
- Hernández, O. (2012). *Estadística Elemental para Ciencias Sociales (Tercera Edición)*. Editorial Universidad de Costa Rica. <https://investigaliacr.com/investigacion/la-encuesta-y-el-cuestionario/>
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill- educación.
- Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2013). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao, Replicación 2012. Informe General. *Anales de Salud Mental Vol.(29)*. Año 2013, Suplemento 1. Lima. <https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf>
- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J. U. H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy*, 3, 90- 102. <https://psycnet.apa.org/record/2004-15393-004>
- Mamani, S., & Aguilar, A. (2019). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad – rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 11(2), 33-41. <https://doi.org/10.20453/rph.v11i2.3627>
- Marquina, L., Horna, C. & Huaire, I. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes

universitarios. *Revista ConCiencia EPG*, 3(2), 89-97.

<https://www.academica.org/edson.jorge.huare.inacio/23.pdf>

Natividad, L. A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* [Tesis Doctoral, Universidad de Valencia]. Repositorio institucional de la Universidad de Valencia.

<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Salud mental del adolescente*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países*.

<https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Oyanguren, J. Y. (2017). *Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo].

Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16027/Oyanguren_GJY.pdf?sequence=1

Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de Psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 1-44. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5493101.pdf>

- Rothblum, E. (1990). Fear of failure: the psychodynamic need achievement, fear of success and procrastination models. *Handbook of social and evaluation anxiety*, 497-537.
https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_17
- Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33, 387-394. <https://psycnet.apa.org/record/1987-05643-001>
- RPP (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. <https://vital.rpp.pe/vivirbien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-susalud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Ruiz, S. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contexto de educación virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo] Repositorio institucional de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3477/1/TL_RuizdelaCruzSandra.pdf
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitivebehavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=494226&pid=S2306-8671202100010000400040&lng=es
- Vallejos, S. R. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del

Perú].

Repositorio

digital.

[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLE
JOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequen
ce=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLE_JOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Zung, W.W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics* 12, 6, 371-379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)

ANEXOS

ANEXO N° 1: Matriz de Consistencia Interna.

Relación entre Procrastinación y Ansiedad en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021.

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables	Dimensiones/Factores	Instrumento de recolección de datos	Metodología
¿Cuál es la relación que existe entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021?	Determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.	Existe relación significativa directa entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.	Variable 1: Procrastinación Solomon y Rothblum (1984, citado en Natividad, 2014) definen a la procrastinación académica como aquella que radica en realizar actitudes de	Prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas.	Escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum (PASS).	<p>Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>Enfoque de investigación: Cuantitativo.</p> <p>Alcance: Descriptivo-correlacional.</p> <p>Diseño de investigación: no experimental</p>

Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	demora con el cumplimiento de los deberes académicos.			corte transaccional o transversal
<p>P1: ¿Cuáles son las diferencias entre los niveles de la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021?</p>	<p>O1: Identificar los niveles de la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021</p>	<p>H1: Existen diferencias entre los niveles de la procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021</p>		<p>Razones que conlleva al estudiante a procrastinar.</p>		<p>Población:</p> <p>1700 estudiantes de ambos sexos de la carrera de psicología que se encontraron matriculados en el ciclo académico 2021-2 de una universidad de Cajamarca.</p> <p>Muestra:</p>
<p>P2: ¿Cuáles son las diferencias entre los niveles de la ansiedad en estudiantes de psicología de una</p>	<p>O2: Identificar los niveles de la ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la</p>	<p>H2: Existen diferencias entre los niveles de la ansiedad en estudiantes de psicología de una</p>	<p>Variable 2: Ansiedad</p>	<p>Síntomas afectivos.</p>	<p>Escala de autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA).</p>	<p>314 estudiantes de ambos sexos de la carrera de psicología que se encontraron matriculados en el ciclo académico</p>



universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021?	ciudad de Cajamarca, 2021	universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021	Lang (1968) define a la ansiedad como una respuesta emocional que da el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros.			2021-2 de una universidad de Cajamarca.
P3: ¿Cuál es la relación que existe entre la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021?	O3: Determinar la relación entre la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021	H3: Existe relación significativa directa entre la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021		Síntomas somáticos.		



<p>P4: ¿Cuál es la relación que existe entre las razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021?</p>	<p>O4: Determinar la relación entre las razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021</p>	<p>H4: Existe relación significativa directa entre las razones que conlleva al estudiante a procrastinar y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021</p>				
--	--	---	--	--	--	--

ANEXO 2: Matriz de operacionalización de la variable 1: Procrastinación

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Reactivos
Procrastinación	Solomon y Rothblum (1984, citado en Natividad, 2014) definen a la procrastinación académica como aquella que radica en realizar actitudes de demora con el cumplimiento de los deberes académicos	Escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum	Dimensión 1: Prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas	Trabajos académicos	1, 2, 3
				Estudiar para los exámenes	4, 5, 6
				Mantenerse al día repasando los apuntes de la clase	7, 8, 9
				Tareas administrativas	10, 11, 12
				Reunirse con un tutor	13, 14, 15
				Actividades académicas en general	16, 17, 18
			Dimensión 2: Razones que conlleva al estudiante a procrastinar	Presencia de baja responsabilidad	25, 27, 30, 34, 36, 37, 38, 43
				Poca concentración	20, 21, 23, 41, 44
				Presencia de ansiedad	22, 24, 28, 31, 32, 40
				Miedo a no tener éxito	19, 26, 29, 33, 35, 39, 42

ANEXO 3: Matriz de operacionalización de la variable 2: Ansiedad

Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Niveles o rango			
Ansiedad	Define a la ansiedad como el temor anticipado a un peligro futuro, del cual el origen es desconocido o que no se reconoce (Zung, 1965)	Para la medición de la variable ansiedad se hará uso de la escala de autovaloración de ansiedad	Afectivos (psicológicos)	Ansiedad	1	Menos de 45 = Dentro de los límites normales		
				Miedo	2			
				Angustia	3			
				Desintegración mental	4			
				Aprehensión	5			
				Somáticos	Temblores		6	45 – 59 = Presencia mínima de ansiedad moderada
					Molestia y Dolores corporales		7	
					Tendencia a la fatiga, debilidad inquietud		8 – 9	
					Palpitaciones		10	
					Vértigo		11	
			Desmayos		12			
			Disnea		13			
			Parestesias		14			
			Náuseas y vómitos		15			
			Micción frecuente		16			
			Sudoración	17	60 – 69 = Presencia ansiedad marcada a severa			
			Rubor facial	18				
			Insomnio	19				
			Pesadillas	20				

ANEXO N° 4: Escala de procrastinación académica para estudiantes.

La siguiente escala evalúa el comportamiento de procrastinación académica en estudiantes. Se entiende por procrastinación a la postergación en la realización de actividades. Para cada una de las siguientes actividades, por favor indica el grado en que pospones. Primero puntúa cada enunciado según la frecuencia con que esperas hasta el último minuto para realizar dicha actividad, utilizando la escala que, desde nunca, a veces, con bastante frecuencia, siempre.

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

N°	Pregunta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
2	¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
3	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

II. Estudiar para los exámenes

N°	Pregunta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
4	¿Hasta qué grado					

	postergas esta tarea?					
5	¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
6	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

III. Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente

N°	Pregunta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
7	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
8	¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
9	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a					

	posponer esta tarea?					
--	-------------------------	--	--	--	--	--

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

N°	Pregunta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
10	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
11	¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para tí?					
12	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

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

N°	Pregunta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
13	¿Hasta qué grado					

	postergas esta tarea?					
14	¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
15	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

VI. Actividades universitarias en general

N°	Pregunta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
16	¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
17	¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
18	¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a					

	posponer esta tarea?					
--	-------------------------	--	--	--	--	--

Razones para procrastinar

Piensa en la última vez en que ocurrió la siguiente situación: Se acerca el final del semestre y el plazo para presentar un trabajo escrito que se te asignó al inicio del semestre está por terminar. Aun no has empezado a realizar este trabajo. Existen razones por las cuales has estado postergando esta tarea. Califica el grado en que cada una de las siguientes razones refleja por qué postergaste la tarea. Usa la escala de cinco puntos, que va desde la "a" (no refleja tu razón para procrastinar) hasta la "e" (Definitivamente si refleja tu razón para procrastinar).

Razones para procrastinar		A	B	C	D	E
		Para nada refleja el por qué procrastiné		Refleja un poco		Definitivamente refleja el por qué procrastiné
19	Me preocupaba mucho que al profesor no le guste mi trabajo					
20	Espero hasta que un compañero/a haga el su trabajo, de modo que él/ella pueda darme algunos consejos					

21	Me tomo mucho tiempo, por la dificultad de saber que incluir y que no incluir en mi trabajo escrito (artículo, ensayo, etc)					
22	Tenía muchas otras cosas que hacer					
23	Necesitaba preguntarle al profesor alguna información, pero me sentía incómodo en acerca a él/ella					
24	Estuve preocupado/a pensando en que iba a sacarme una mala calificación					
25	Me molestó que otros me asignaran cosas para hacer					

26	Pensé que no sabía lo suficiente como para escribir el trabajo (artículo, ensayo, etc)					
27	Me disgusta hacer trabajos escritos (artículos, ensayos, etc)					
28	Me sentí abrumado por la tarea					
29	He tenido dificultades solicitando información a otras personas					
30	Estuve esperando la emoción estimulante que se siente al hacer la tarea a último minuto.					

31	No podía elegir un tema entre todas las opciones que tenía					
32	Estuve preocupado/a pensando que mis compañeros de clase se molestarían conmigo por hacer bien la tarea					
33	No confié en que yo podría hacer un buen trabajo					
34	No tenía la energía suficiente para comenzar la tarea					
35	Sentí que iba a necesitar demasiado tiempo para hacer					

	el trabajo escrito (artículos, ensayos, etc)					
36	Me gustaba sentir el reto de esperar hasta la fecha límite de entrega del trabajo					
37	Sabía que mis compañeros de clase tampoco habían empezado el trabajo escrito (artículos, ensayos, etc)					
38	Me molesta que la gente me fije plazos para entregar trabajos					
39	Me preocupaba no poder cumplir con mis propias expectativas					

40	Me preocupaba que, si obtenía una buena calificación, la gente esperaba más de mí en el futuro					
41	Esperé a ver si el profesor me daba más información sobre el trabajo escrito (artículos, ensayos, etc)					
42	Me fijé a mí mismo un nivel de exigencia muy alto y me preocupó no ser capaz de cumplir con ese estándar					
43	Me dio mucha flojera escribir el trabajo					
44	Mis amigos me estuvieron					

	presionando para hacer otras cosas					
--	---------------------------------------	--	--	--	--	--

ANEXO 5: Escala de valoración de ansiedad Zung

Marque con una Aspa (X)

SITUACION QUE ME DESCRIBE	NUNCA O CASI NUNCA	A VECE S	CON BASTANTE FRECUENCIA	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
1.Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre				
2. Me siento con temor sin razón				
3. Despierto con facilidad o siento pánico				
4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos				
5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme				
6. Me tiemblan los brazos y las piernas				
7. Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura				
8. Me siento débil y me canso fácilmente				
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente				
10. Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
11. Sufro de mareos				
12. Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				
13. Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14. Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies				
15. Sufro de molestias estomacales o indigestión				
16. Orino con mucha frecuencia				
17. Generalmente mis manos están secas y calientes				
18. Siento bochornos				
19. Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche				
20. Tengo pesadillas				

ANEXO 6: Ficha sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

EVALUADORAS:

FECHA:

DATOS SOCIODEMOGRFICOS:

1. SEXO: M / F

2. EDAD: _____

3. CICLO ACADÉMICO

Observaciones:

ANEXO 7: consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Le invitamos a participar de una evaluación indispensable para un estudio de investigación, la cual se encuentra bajo la responsabilidad de Diana Fiorella Tirado Avendaño y Yeicy Jhomara Lozano Delgado, estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte. El propósito del estudio es conocer la relación que existe entre procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, para la obtención del título profesional de Licenciada en Psicología. Si usted acepta participar en este estudio, podrá pasar a realizar dos cuestionarios para responder los ítems planteados en un tiempo de 25 a 30 minutos aproximadamente. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento comunicándose a los siguientes teléfonos: 961646019, 958830467. De ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) que el propósito de este estudio es conocer la relación que existe entre procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología. Reconozco que la información que brindo durante esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. Asimismo, sé que puedo consultar sobre la investigación en cualquier momento comunicándome con las encargadas.

ACEPTO / NO ACEPTO.

Fecha: ____/____/____

ANEXO 8: tablas de confiabilidad encontradas

Estadísticas de Fiabilidad de la Procrastinación

Alfa de Cronbach	N de elementos
,944	44

Estadísticas de la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académica

Alfa de Cronbach	N de elementos
,891	15

Estadísticas de las razones que conlleva al estudiante a procrastinar

Alfa de Cronbach	N de elementos
,933	26

Estadísticas de Fiabilidad de la Ansiedad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,853	20

Estadísticas de Síntomas afectivos

Alfa de Cronbach	N de elementos
,668	5

Estadísticas de Síntomas somático

Alfa de Cronbach	N de elementos
,822	15

ANEXO 9: Formulario Virtual

PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2021.

Estimado(a) participante:

Usted ha sido invitado(a) para formar parte de manera voluntaria de esta investigación.

Mediante la aplicación de estos cuestionarios se pretende recolectar información sobre la procrastinación y ansiedad en estudiantes de psicología.

Dicha información será utilizada estrictamente con fines académicos, así mismo, todos los datos proporcionados y resultados se mantendrán de forma confidencial.

De antemano agradecemos su participación e interés en esta investigación.