

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Relación entre procrastinación académica y  
ansiedad en estudiantes de una universidad  
privada de Arequipa 2022**

Mirella Jazmin Contreras Quilluya  
Brixida Eduardo Blanco

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Arequipa, 2022

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

## DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mis padres Grimalda y Francisco por darme el apoyo moral a lo largo de este camino; a mi abuelito Paulino que fue la persona que estuvo a mi lado guiándome con sus consejos; a mi hermana que fue mi ejemplo a seguir para superarme profesionalmente; de igual forma a mi hermano que con su presencia alegra mis días.

*Mirella Jazmin Contreras Quilluya*

Primero, a Dios por guiar mi camino; a mi esposo por su apoyo incondicional, a mis hijos Sergio, Isabela, Ana Paula por apoyo y su comprensión. En honor a ellos, dedico mi trabajo.

*Brixida Eduardo Blanco*

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco principalmente a la Universidad Continental por proporcionarme su apoyo y darme la autorización para la aplicación y desarrollo de mi investigación. A mis maestros por darme sus conocimientos y ser parte de mi proceso para instruirme en la carrera de psicología.

A mi asesora de tesis, la psicóloga María Laura Herrera Falcon, por su valiosa ayuda y conocimientos para culminar mi proceso de investigación.

A mis compañeros y amigos, que con su presencia me motivaron a seguir adelante, por cada momento compartido y ese impulso que pusimos para lograr terminar esos cinco años de carrera.

## ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| Dedicatoria.....                                   | 2         |
| Agradecimientos .....                              | iii       |
| Índice .....                                       | iv        |
| Lista de tablas.....                               | vi        |
| Lista de figuras.....                              | vii       |
| Resumen .....                                      | viii      |
| Abstract.....                                      | ix        |
| Introducción .....                                 | x         |
| <b>CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>  | <b>1</b>  |
| 1. 1 Planteamiento y Formulación del Problema..... | 1         |
| 1.2 Problema de Investigación .....                | 2         |
| 1.2.1 <i>Problema general</i> .....                | 2         |
| 1.2.2 <i>Problemas específicos</i> .....           | 2         |
| 1.3 Objetivos de la investigación .....            | 2         |
| 1.3.1 <i>Objetivo general</i> .....                | 2         |
| 1.3.2 <i>Objetivos específicos</i> .....           | 2         |
| 1.4 Justificación.....                             | 3         |
| 1. 5 Hipótesis.....                                | 4         |
| 1. 5.1 <i>Hipótesis específicas</i> .....          | 4         |
| <b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....</b>              | <b>6</b>  |
| 2. 1 Antecedentes del Problema.....                | 6         |
| 2. 1.1 <i>Antecedentes internacionales</i> .....   | 6         |
| 2. 1.2 <i>Antecedentes nacionales</i> .....        | 8         |
| 2. 1.3 <i>Antecedentes locales</i> .....           | 10        |
| 2.2 Bases Teóricas.....                            | 13        |
| 2.2.1 <i>procrastinación académica</i> .....       | 13        |
| 2.2.2 <i>Ansiedad</i> .....                        | 19        |
| 2.3 Definición de términos BÁSICOS .....           | 27        |
| <b>CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....</b>               | <b>29</b> |
| 3.1 Tipo de Investigación.....                     | 29        |
| 3.2 Nivel de Investigación.....                    | 29        |

|   |    |
|---|----|
| 3.3 Diseño de la Investigación .....                      | 29 |
| 3.4 Unidad de Análisis, Población y Muestra .....         | 30 |
| 3.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos ..... | 31 |
| CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....                  | 36 |
| 4.1 Descripción del Trabajo de Campo.....                 | 36 |
| 4.2 Resultados del Análisis de la Información.....        | 36 |
| 4.3. Discusión.....                                       | 47 |
| Conclusiones .....  | 53 |
| Recomendaciones .....                                     | 54 |
| Referencias Bibliográficas.....                           | 55 |
| Anexos.....   | 62 |
| Anexo 1.....  | 65 |

## LISTA DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1 Alfa de Cronbach y validez de las propiedades psicométricas de PA.....                             | 32 |
| Tabla 2 Alfa de Cronbach de la procrastinación académica .....   | 32 |
| Tabla 3 Alfa de Cronbach y valides de las propiedades psicométricas de escala de ansiedad de Zung.....     | 33 |
| Tabla 4 Alfa de Cronbach de la ansiedad.....   | 34 |
| Tabla 5 Niveles de la procrastinación académica.....   | 37 |
| Tabla 6 Niveles de autorregulación académica .....   | 38 |
| Tabla 7 Niveles de postergación de actividades.....  | 39 |
| Tabla 8 Niveles de la ansiedad .....   | 40 |
| Tabla 9 Prueba de normalidad .....   | 41 |
| Tabla 10 Correlación entre la autorregulación académica y ansiedad.....                                    | 42 |
| Tabla 11 Significancia en análisis de regresión lineal entre la Autorregulación Académica y Ansiedad ..... | 43 |
| Tabla 12 Correlación entre la postergación y ansiedad.....   | 44 |
| Tabla 13 Significancia en análisis de regresión lineal entre la postergación y ansiedad.....               | 45 |
| Tabla 14 Correlación entre la procrastinación académica y ansiedad .....                                   | 46 |
| Tabla 15 Significancia en análisis de regresión lineal entre la procrastinación académica y ansiedad ..... | 47 |

## LISTA DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1. Operacionalización de la variable procrastinación académica..... | 5  |
| Figura 2. Operacionalización de la variable ansiedad .....                 | 5  |
| Figura 3. Niveles de la procrastinación académica .....                    | 37 |
| Figura 4. Niveles de autorregulación académica.....                        | 38 |
| Figura 5. Niveles de postergación de actividades .....                     | 39 |
| Figura 6. Niveles de la ansiedad .....                                     | 40 |
| Figura 7. Correlación entre la procrastinación académica y Ansiedad .....  | 46 |

## RESUMEN

La presente investigación tiene como fin identificar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de 1.º a 3.º de la Escuela Profesional de Psicología.

El tipo de investigación fue descriptivo-correlacional con diseño no experimental y se administraron dos instrumentos de medición: la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que cuenta con autorregulación académica y postergación de actividades, la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA), donde la muestra estuvo conformada por 260 estudiantes que cursen el I, II y III ciclo de la carrera de psicología de la ciudad de Arequipa.

Los resultados señalaron que el 79.6 % de los estudiantes del primer al tercer ciclo presentan un nivel de procrastinación medio, en cuanto a la ansiedad se obtuvo que el 37.6 % del primer al tercer ciclo presentan un nivel de ansiedad intenso. Para la delimitación de la correlación entre las dos variables se aplicó el Rho de Spearman indicando un valor de 0.024, de modo que, existe una correlación muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios, asimismo presenta un  $0.00 < 0.05$ , por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. En conclusión, para la presente investigación sí existe una relación significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de primer a tercer ciclo.

**Palabras clave:** procrastinación académica, ansiedad, postergación de actividades, autorregulación académica, estudiantes, psicología.

## ABSTRACT

The present research, aims to identify the relationship between academic procrastination and anxiety in university students from first to third cycle of the professional school of psychology.

The type of research was descriptive-correlational with a non-experimental design and two measurement instruments were administered: the Academic Procrastination Scale (EPA), which includes academic self-regulation and procrastination of activities, and the Zung Anxiety Self-Assessment Scale (EAA), where the sample consisted of 260 students in the first, second and third cycle of the psychology course in the city of Arequipa.

The results indicated that 79.6 % of the students from the first to the third cycle present a medium level of procrastination, and as for anxiety, 37.6 % of the students from the first to the third cycle present an intense level of anxiety. For the delimitation of the correlation between the two variables, Spearman's Rho was applied indicating a value of 0.024, therefore, there is a very low correlation between academic procrastination and anxiety in university students, likewise it presents a  $0.00 < 0.05$ , therefore, the alternate hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected. In conclusion, for the present investigation there is a significant relationship between procrastination and anxiety in university students of psychology from first to third cycle.

**Keywords:** academic procrastination, anxiety, procrastination, academic self-regulation, students, psychology.

## INTRODUCCIÓN

La prórroga de la actividad es un comportamiento que genera tensión debido a la culpa, que está relacionada con la ansiedad. Por tanto, todo lo descrito estimula el interés de las personas por comprender los patrones de comportamiento. Por otro lado, el aplazamiento está relacionado con la reacción de ansiedad que se produce en el comportamiento diario de los jóvenes.

Por ello, el estudio de la procrastinación cobra cada día mayor interés en nuestro país. Según una investigación hecha en América Latina, alrededor del 61 % de los individuos tiene retraso y el 20 % presenta retraso arraigado; el segundo conlleva una pauta de posponer con frecuencia la labor y actividades de las que son responsables Quant y Sánchez (2012, citado por Mamani y Gonzales, 2019). Por otro lado, autores como Pardo, Perilla y Salinas (2014) refieren que la conducta procrastinadora se evidencia en el ámbito universitario, más en los primeros años de estudio donde el estudiante se está adecuando a un nuevo ámbito de estudio que requiere habilidades de organización y autonomía. Por lo que es frecuente percibir en el aula a los estudiantes requerir a sus profesores la prórroga y aplazamiento de entrega de tarea o de un examen, priorizando varias actividades que les surge más agradable.

Esta conducta es conocida como procrastinación. Pardo, Perilla y Salinas (2014) sostienen que la procrastinación es un proceder que muchas veces incluye la reprobación de pedidos y órdenes, además se caracteriza por la escasez de regulación y de la responsabilidad en la escuela, la familia y el trabajo. Por tanto, para Altamirano y Rodríguez (2021), el posponer es una predisposición irrazonable que se desarrolla en algunas personas para retrasar el inicio de una labor indefinidamente.

Otros autores como Díaz (2018) refieren que el aplazamiento es una preferencia general a retrasar el comienzo y el final de las tareas programadas para ser entregadas en un momento determinado que suele acompañarse de un desasosiego subjetivo de baja obligación y régimen del tiempo, de autorregulación afectiva, cognitiva y conductual. Angarita Becerra (2012, citado por Maldonado y Zenteno, 2018) describe a la procrastinación como una dilatación voluntaria ante obligaciones propias no resueltas, a pesar de ser sensato de las consecuencias y esperar hasta el momento final para comenzar a desarrollar su actividad.

En el ámbito universitario tales conductas son muy frecuente, teniendo en cuenta que se deben realizar muchas actividades de aprendizaje en un periodo fijo según cronograma de trabajo, por lo que algunos estudiantes pueden presentar problemas emocionales como ansiedad en respuesta al incumplimiento con sus tareas académicas. Como lo menciona Martínez (2014, citado por Estrada, 2020), el tener altos niveles de ansiedad, en un entorno universitario, altera nocivamente la salud mental y contribuye a la ansiedad patológica. Por otro lado, los grados desmedidos de ansiedad en la totalidad de los eventos también pueden poseer consecuencias negativas para la vida de un estudiante, como un rendimiento académico más bajo, relaciones interpersonales deterioradas y un bajo rendimiento en la salud (Estrada, 2020).

La procrastinación y la ansiedad son dos manifestaciones son comunes en medio de los estudiantes y se han efectuados varios análisis de su relación, con una fehaciente autorización en reconocer la procrastinación como un comportamiento de firmeza evitativo destinado a reducir la ansiedad (Furlan, et. al. 2010). En la actualidad, la ansiedad es un problema que preocupa a los universitarios a lo largo de la etapa escolar, manifestándose por múltiples motivos, reduce la productividad académica. También, se puede definir a la ansiedad como una emoción que genera una alerta al cuerpo y la mente, podemos identificar dos tipos. La ansiedad aguda donde son breves episodios de corto plazo y la ansiedad crónica que se mantiene un largo tiempo (Cancer, 2019).

En consecuencia, existe un creciente interés por prevenir la ansiedad en los universitarios. Por otro lado, Cardona, et. al. (2015) menciona que el periodo universitario constituye un tiempo cuando la totalidad de los escolares son jóvenes, entran en un momento de consolidación de planes de vida, madurez, aceptación de nuevas tareas, responsabilidades y aumento de la presión psicosocial, lo que puede generar el síndrome ansioso.

Por su parte, Huillca (2019) refiere que la presente interacción persiste y se da con los factores estresantes, los cuales generan ansiedad ante las demandas de un mundo competitivo. La etapa que genera más ansiedad es la universitaria, donde los estudiantes enfrentan cambios de adaptación, también variaciones en el transcurso de la instrucción académica. Para Eysenck y Calvo (1992, citado por Molina, Chandin y Chorot, 2014), la ansiedad afecta diferentes ambientes de un sujeto, ya sea social, profesional, académico; en relación a esto último se ha demostrado que las personas presentan un alto grado de ansiedad, lo que representa una falta en la ejecución de las tareas cognitivas. Según las cifras se estima que casi tres de cada cuatro estudiantes han experimentado una sensación abrumadora en algún momento y poco menos del 30 % informa haber sentido ansiedad (Otero, 2014).

También, Kaplan, Sandock y Sadock (2009, citado por Cardona, et al., 2014) refieren que todas las personas perciben la ansiedad en algún momento de sus vidas, que se describe por sentimientos de miedo generalizados, incómodos y vagos, que se manifiestan por la inhabilidad para sentarse o pararse en un período de tiempo y, a menudo, se acompañan de señales de autocontrol, como dolor de cabeza, taquicardia, malestar y malestar epigástrico. En un estado clínico normal, es un indicio de alarma que le previene de un riesgo apremiante y le admite a la persona intervenir contra esta amenaza.

Específicamente, Pérez (2003, citado por Diaz y Castro, 2020) define la *ansiedad* como un trastorno mental que ocurre con más frecuencia en la población general y es más prominente

en el entorno clínico, es quizás el afecto más general que ocurre en la vida de una persona. Reacciones como la ansiedad, la inseguridad, la añoranza, la angustia y el miedo se constatan en este trastorno, que es inherente a todos los sujetos en los diversos entornos en los que se perciben.

Ante esto, se puede apreciar que, dentro de la ciudad de Arequipa, existen muy pocos estudios sobre la relación entre la procrastinación y la ansiedad, por lo que se realizó esta tesis para dar a conocer los niveles y relaciones que existen con las variables que se pretendía investigar. Para ello se utilizaron dos herramientas validadas, como la Escala de Autoevaluación de Zung y la Escala de procrastinación académica.

Las limitaciones identificadas fueron el estado de emergencia por la pandemia de COVID-19, que limitó la recolección de información de manera presencial, debido a que algunos estudiantes estaban realizando clases híbridas. Por otro lado, se evidencia de que hay muy poca investigación sobre el tema dado que en nuestro país en los últimos cinco años pocos autores han relacionado la procrastinación y la ansiedad con factores académicos.

Para ello, se procedió con la aplicación de instrumentos a 300 estudiantes de la carrera de psicología de los tres primeros ciclos, se utilizó el muestreo no probabilístico, el tipo de investigación es correlacional, con un diseño no experimental transversal.

Asimismo, el estudio actual consta de cuatro capítulos seguidos de discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. El primero consiste en una declaración del problema, que presenta por qué se lleva a cabo la investigación en la disciplina, así como la pregunta de investigación, los objetivos de la investigación, la justificación y la hipótesis.

El segundo capítulo es el marco teórico, en esta sección se presentan las investigaciones de los últimos años relacionadas con el tema, de igual forma se consideran los conceptos relacionados de los estudios y se designan palabras clave.

Para el tercer capítulo se desarrolló la metodología, tipo de estudio, población, muestra herramientas utilizadas para cada estudio y variables, tipo de datos recolectados, aspectos éticos y la técnica utilizada para analizar los resultados. Finalmente, el capítulo cuatro reúne todos los resultados de esta investigación, en donde se ubican las tablas y gráficos recolectadas por el SPSS.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1. 1 Planteamiento y Formulación del Problema

En la actualidad, la procrastinación académica (PA) es una incertidumbre que se da principalmente en el ámbito escolar desde la adolescencia, debido que en este periodo los adolescentes comienzan a independizarse de sus padres en la realización de las tareas, y hace que los estudiantes tengan retrasos en sus deberes o actividades y presenten conductas ansiosas. Asimismo, el no realizar estos deberes, perjudicará en sus rendimientos académicos y presentarán problemas en el ámbito laboral a futuro.

Steel (2007, citado por López, Toca, González, Pompa y Fernández, 2020) menciona que la procrastinación se define de la siguiente manera: la inclinación de malgastar el tiempo, retrasar y aplazar trabajos o actividades en vez de enfrentarlas. Este comportamiento representa una forma de eludir la situación y por consecuencia tendrá un impacto negativo en las personas, un deterioro de su salud, o incluso un agravamiento del malestar psicológico.

La procrastinación es un problema de salud que se da en los estudiantes, por lo que trae como resultado la falta de organización en el tiempo y en los deberes, asimismo la conducta de procrastinar es muy frecuente y a la vez pasa desapercibidamente, donde la persona comete esta conducta repetitivamente. Por lo cual es muy importante detectarla a tiempo y desde una corta edad para así poder cambiar estas acciones y que los estudiantes no presenten ningún problema en el ámbito académico.

## **1.2 Problema de Investigación**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cuál será el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología?
- ¿Cuál será el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología?
- ¿Cuál será la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Identificar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Reconocer el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.
- Reconocer el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.
- Determinar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

## 1.4 Justificación

La actual tesis pretende proporcionar referencias sobre la ansiedad y la procrastinación, que es factor de riesgo muy común entre los estudiantes, especialmente para aquellos que tienen dificultad a la hora de realizar actividades que no producen ningún valor, por lo que los conlleva a tener síntomas ansiosos. De esta manera se pudo contribuir en el aprendizaje de los estudiantes y en su compromiso de responsabilidad.

A partir de esto, a nivel local existen escasas investigaciones de procrastinación y ansiedad, por lo que presenta un potencial amplio de desarrollo, dado que este estudio aporta al conocimiento del problema para futuras investigaciones donde estimen como base los datos obtenidos y generen conciencia para el beneficio de estudiantes, profesores universitarios y toda la comunidad. Como tal, se pretende enriquecer el conocimiento de la relación entre la procrastinación y ansiedad que produce el aplazamiento de tareas, de modo que la información reunida contribuya a motivar la creación de un futuro programa de intervención que se puede aplicar a una muestra más grande de poblaciones diversas. La presente investigación se basa en la teoría cognitivo-conductual del pensamiento irracional de Aron Beck (1963).

Asimismo, Quant & Sánchez (2012, citado por Chumán y Grijalva, 2020) refieren que dentro de Latinoamérica hay un 61 % de personas que tiene comportamientos procrastinadores y un 20 % que exhibe conductas procrastinadoras de manera crónica. Por lo cual, la investigación es cuantitativo-descriptiva, dado que se busca la recopilación de datos en un conjunto de personas que se está analizando.

Tomando en cuenta los resultados adquiridos, se pudo apreciar el grado de procrastinación en universitarios de los tres primeros ciclos y sus dimensiones que son la autorregulación académica y el grado de postergación de actividades; por otro lado, se apreció el nivel de ansiedad que presenta esta población. De este modo es beneficioso para implementar y ejecutar programas de intervención a futuro y así aumentar la autorregulación académica y

disminuir la postergación de actividades. Asimismo, la información averiguada se puede usar para próximas investigaciones.

## **1. 5 Hipótesis**

Existe una relación significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de primer a tercer ciclo.

### ***1. 5.1 Hipótesis específicas***

- El nivel de procrastinación académica será alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.
- El nivel de ansiedad será alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.
- La relación entre las dimensiones de procrastinación académica y ansiedad será significativa en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

## **1.6 Variables**

La presente investigación consta de dos variables las cuales son las siguientes: procrastinación académica y ansiedad en base de las mismas se desarrolló sus respectivos cuadros de operacionalización (Anexo 2).

| Variable 1                | Dimensiones                 | Categorías   | Ítems              | Valoración  | Nombre del instrumento                    |
|---------------------------|-----------------------------|--|--------------------|---|---|
| Procrastinación académica | Autorregulación Académica   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregulación académica alta.</li> <li>• Autorregulación académica moderada.</li> <li>• Autorregulación académica baja.</li> </ul>  | 2,3,4,5, 10, 11,12 | La escala de procrastinación académica (EPA) consta de 12 preguntas con respuesta tipo Likert:<br>1. Siempre<br>2. Casi siempre<br>3. A Veces<br>4. Pocas veces<br>5. Nunca<br>Siendo los niveles <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto</li> <li>• Medio</li> <li>• Bajo</li> </ul> | escala de procrastinación académica (EPA) |
|                           | Postergación de actividades | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendencia alta a la postergación de actividades.</li> <li>• Tendencia moderada a la postergación de actividades.</li> <li>• Tendencia baja a la postergación de actividades.</li> </ul> | 1,8,9              |   |   |

Figura 1. Operacionalización de la variable procrastinación académica

En la figura 1, se observa la operacionalización de la primera variable con sus dimensiones, indicadores, ítems y el nombre del instrumento a utilizar.

| Variable 1 | Definición  | Categorías   | Ítems        | Valoración  | Nombre del instrumento                          |
|------------|---|--|--------------|---|---|
| Ansiedad   | Deriva del latín <i>ansius</i> , que significa intranquilo. En ciertos casos, la ansiedad es provocada por miedos realistas, lo cual nos ayuda a poder lidiar con algunas situaciones complejas (Huaraccay, 2021) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de ansiedad alto</li> <li>• Estado de ansiedad medio</li> <li>• Estado de ansiedad bajo</li> </ul> | 20 preguntas | Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung consta de 20 preguntas<br>4: Siempre<br>3: Con bastante frecuencia<br>2: A veces<br>1: Nunca<br>Siendo los niveles: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto</li> <li>• Medio</li> <li>• Bajo</li> </ul> | Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung |

Figura 2. Operacionalización de la variable ansiedad

En la figura 2, se observa la operacionalización de la segunda variable con su definición, indicadores, ítems y el nombre del instrumento a utilizar.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### **2. 1 Antecedentes del Problema**

##### ***2. 1.1 Antecedentes internacionales***

Alessio y Main (2019), en su estudio “Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”, nace por la necesidad para colacionar la ansiedad previa a la evaluación, la procrastinación y académicamente entre los estudiantes universitarios de todos los ciclos. La población fue de 103 estudiantes del primer año de carrera y 68 del último ciclo durante el 2019 de la Universidad Católica Argentina correspondientes a las carreras de derecho, psicología y psicopedagogía. Por tanto, se dispusieron la escala de procrastinación general (EPG), inventario alemán de ansiedad ante los exámenes (GTAI-AR) y la escala de procrastinación académica adecuada a la población (ATPS). Los resultados apreciados prueban que la procrastinación en general, la procrastinación académica y la ansiedad previa al examen se encuentran elevados en estudiantes del primer ciclo que del último ciclo. En cuanto a la ansiedad previa a las evaluaciones, ambas clases de procrastinación se asociaron, pero se observó una concordancia ligeramente más fuerte con la procrastinación académica.

Por su parte, Altamirano (2020), en su investigación “La Procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios”, tuvo el fin fue vincular la asociación entre el aspecto de la procrastinación del estudiante universitario y el nivel de ansiedad. Los implementos que se emplearon, la escala de procrastinación académica y la escala de ansiedad de Hamilton en 50 estudiantes masculinos y femeninos de la carrera de psicología clínica de todos los semestres, designados según pautas de inserción y segregación. Se examinaron los valores de ansiedad en comparación a los aspectos de la procrastinación

académica, por lo que los resultados revelaron que hubo correlación estadísticamente significativa entre la tendencia a retrasar la actividad y la ansiedad, no hubo asociación relevante entre la autorregulación y la ansiedad. Del mismo modo, se observó que la procrastinación aumentó para los estudiantes del 9.º semestre y que la autorregulación fue más prevalente para los estudiantes de 1.º semestre, en contraste, prevalecieron los niveles de ansiedad leve y severa. Comparando varios estudios, estos afirman que la procrastinación es un efecto reiterado entre los universitarios y puede causar síntomas de ansiedad.

A su vez, Zumárraga Espinosa (2019) investigó “Procrastinación en entornos universitarios: un análisis de su efecto sobre el rendimiento académico en universidades públicas y privadas del distrito metropolitana de Quito”, el objetivo fue para aportar a ampliar el discernimiento sobre los desempeño del rendimiento académico, se procesó un prototipo de 614 estudiantes de los dos sexos de universidades públicas (44,1 %) y privadas (55,9 %) del área metropolitana de Quito-Ecuador, con una mediana de edad de 21 años. Para la ponderación de cifras, utilizó patrones de regresión multivariante para efectuar un estudio preservador del impacto del retraso en el aprendizaje en los resultados del aprendizaje. Los resultados mostraron que la PA se asocia significativa y negativamente con la productividad de los estudiantes universitarios, puesto que tienen un proceder de procrastinación más enérgico y propender a comunicar un rendimiento académico más bajo. Investigaciones posteriores demostraron que este impacto era consistente independientemente del género de los estudiantes, aunque los varones tendían a retrasarse más que las féminas.

A su turno, Alí (2020) investigó “Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios”. Con el fin de exponer la PA en el campo de la física entre la población universitaria de Cojedes, Venezuela. Fueron seleccionados para actuar 43 estudiantes, concernientes a la profesión de Ingeniería en telecomunicaciones de la Universidad Nacional Experimental Politécnica de la Fuerza Armada Núcleo Cojedes, en estudiantes de “Física I”,

“Física III”. El método es no empírico, con investigación de campo y nivel descriptivo, utilizando como herramientas manuales de observaciones, entrevistas y cuestionarios. Los resultados mostraron que más del 60 % de los participantes mostraron conductas de procrastinación, por lo que se puede concluir que la mayoría de la población suele procrastinar en el aprendizaje, a pesar de que se trata de una procrastinación activa.

Asimismo, Espaillat y Pintor (2022), en su estudio “Relación entre procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional”, tuvo el fin fue identificar relaciones estadísticamente significativas entre la procrastinación académica, la ansiedad y las variables moduladoras de la emoción. La muestra estuvo conformada por estudiantes de psicología con edades comprendidas entre 18 y 23 años, las herramientas utilizadas fueron escala de procrastinación académica (EPA), cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y finalmente la escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Los resultados revelaron una correlación media negativa entre la procrastinación académica y las variables de regulación emocional ( $r = -0.424$  y  $p < .001$ ), lo que significa a mayor PA, menor regulación emocional y viceversa. No hubo correlación significativa entre la ansiedad y otras variables.

### **2. 1.2 Antecedentes nacionales**

Barahona (2018) investigó la “Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una universidad privada de Lima”, por lo tanto, tuvo como fin vincular la ansiedad previa a la prueba con la procrastinación académica. Lo promovieron utilizando un sondeo de 259 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima. La clase de estructura fue no experimental, transversal y de nivel comparativo relativo. Se concluyó que no se encontró relación relevante entre las dos variables. Por el contrario, se ubicaron cantidades relevantes a grado comparativo.

Por su parte, Domínguez (2018) ejecutó la investigación “Prevalencia de procrastinación académica en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana”. Tuvo como designio detectar si existe predominancia de procrastinación en 156 universitarios de ambos sexos, de dos distintas universidades de Lima. Asimismo, la investigación presenta un método descriptivo y metodológico por lo que se buscó ver la prevalencia de procrastinación y valorar la validez de diferentes métodos, para lo cual se utilizó el instrumento de Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas. No se manifestaron disimilitud entre hombres y mujeres, excepto que el retardar actividades se asoció con edad y los estudiantes que laboran procrastinan más que los que sí lo hacen.

A su vez, Gil y Botello (2018) investigaron “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte”, su objetivo fue delimitar el vínculo entre la PA y la ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima Norte, la manera de análisis fue un diseño de correlación cruzada en el que se seleccionaron 290 estudiantes de pregrado y sus variables son la procrastinación académica y la ansiedad. Se emplearon las herramientas Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA), se concluyó que los hombres postergan más que las mujeres y los estudiantes de medicina tienen mayores niveles de ansiedad cuando posponen sus estudios, por lo que se debe alentar a los psicólogos a implementar programas de prevención y defensa para desarrollar estrategias educativas efectivas para la prevención de la PA y capacitación en métodos de manejo de la ansiedad.

A su turno, Mamani (2017) indagó la “Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana”. El objetivo fue establecer la relación a través de la PA y ansiedad personal en 200 estudiantes de 1.º ciclo de una universidad privada de Lima Metropolitana. Del mismo modo, se ha determinado la proporción de la escala de procrastinación

en el aprendizaje; la autorregulación en el aprendizaje y la postergación de clases donde mostraban signos alarmantes. Se dispusieron como herramientas de evaluación la Escala de Procrastinación Académica y el Cuestionario de Ansiedad. Los resultados obtenidos indican que la correlación entre la procrastinación académica y los rasgos de ansiedad es muy débil, al igual que el Inventario de Aprendizaje. La tendencia autoajustable muestra la diferencia en la variable sexo.

Mientras que Escobar y Corzo (2018) investigaron “Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias”. El fin fue indicar la asociación entre la procrastinación académica, la autorregulación académica y la ansiedad entre los estudiantes de nuevo ingreso a la comunidad universitaria. Se propuso un enfoque cuantitativo con herramientas para evaluar el retraso en el aprendizaje, la autorregulación del aprendizaje denominada SRLI (Self-Regulating Inventor) y el test de ansiedad STAI con escala de Likert. Para caracterizar, se efectuó un cuestionario diverso para examinar variantes como la edad, el género, lo económico y algunos términos de aprendizaje vinculadas con estudiantes. La prueba coadyuvó al logro de la salud mental, buscando el confort físico, mental y social de los estudiantes, ya que retrasar el aprendizaje puede posicionar en amenaza la salud mental de los estudiantes, lo que lleva a resultados negativos en términos de rendimiento académico y preexamen con la ansiedad.

### **2. 1.3 Antecedentes locales**

Guzmán y Ticona (2019), en su estudio “Procrastinación académica, creatividad y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad pública”, tuvo el fin de implantar la relación de la creatividad, felicidad y la procrastinación académica, así como una comparación de las variables felicidad y creatividad en función de los niveles (alto, medio o bajo) de autorregulación y retraso en estudiantes de pregrado. Se llevó a cabo un estudio correlacional de corte transversal, en una población de 213 estudiantes de psicología de los cinco ciclos. Los

instrumentos de evaluación fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA), del mismo modo, utilizaron la escala de felicidad de Lima de Alarcón y el test de imágenes CREA de Corbalán, que fueron aplicados en los estudiantes de pregrado. También, en los resultados se emplearon pruebas no paramétricas y para su adecuación con las variables se manejaron la Rho de Spearman. Esto condujo a una importante relación indirecta entre la felicidad y la autorregulación. Además, hubo una relación importante entre la felicidad indirecta y la procrastinación de actividades. La hipótesis desarrollada encontró que, en promedio, los estudiantes que se encuentran en nivel medio en la postergación de sus actividades estaban más contentos. Se determinó que hubo una coherencia entre la PA y la variable felicidad, pero no con la creatividad. Los resultados aportan convicción a una controversia teórica actual sobre si la procrastinación puede beneficiar al sujeto, dado que se demuestra que a un nivel medio de procrastinación es alta la percepción de felicidad.

Por su parte, Avado, X y Cáceres, A; (2018) realizaron la investigación “Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología” con el fin principal de determinar la conexión a través del comportamiento de procrastinación y la ansiedad en estudiantes de 1 año de la Facultad de Psicología de la UNSA. El tipo de estudio es descriptivo-correlativo, con un diseño transversal, no empírico. La muestra estuvo constituida por 143 estudiantes y se empleó un muestreo deliberado, no probabilístico. Las herramientas utilizadas en este estudio fueron de Solomon y Rothblum (1984), la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y la Escala de reacción ante las evaluaciones (RTT) de Sarason (1984). Los resultados revelaron que hubo una diferencia significativa en el grado de retraso en el aprendizaje por sexo, indicando que los hombres y las féminas tenían un promedio alto. En cuanto al nivel de miedo evaluado por género, no hubo diferencia significativa, lo que indica que la totalidad tanto de hombres como de mujeres se encuentran en un nivel medio bajo. Así, se ha demostrado que hay una relación significativa entre

la PA y la ansiedad frente a clase, se llegó a concluir que los estudiantes del primer año de la Escuela de Psicología procuran a sentir más ansiedad cuando procrastinan en sus estudios.

Así mismo, Charca y Taco (2017) indagaron sobre los “Factores personales que influyen a la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Histórico-Sociales-UNAS, 2016”. Con el fin de identificar los factores personales que influyen en la procrastinación académica, precisar el porcentaje de estudiantes procrastinadores, establecer si el factor económico obliga a desarrollar trabajos parciales y por ende a procrastinar. También, se buscó conocer los hábitos de estudio influyen en la procrastinación. La metodología empleada fue la cuantitativa y cualitativa, los instrumentos utilizados son la técnica de *focus group*. La investigación de tipo explicativa, los criterios de clasificación en relación con la procrastinación académica fueron: la motivación, condición económica y hábitos de estudio.

A su vez, Sulio (2018) investigó la “Procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Psicología del penúltimo año de una universidad de Arequipa”. El motivo del estudio fue determinar la relación entre la procrastinación académica y el rendimiento académico, con una muestra de 120 estudiantes del penúltimo año académico, de cuatro secciones. Las herramientas de evaluación utilizadas fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA), con dos dimensiones (autodisciplina académica y retraso en la actividad y autodisciplina académica). Los resultados revelaron que existe una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el rendimiento académico ( $p=.00$ ) ( $p<.01$ ), la cual es inversamente proporcional ya que el coeficiente de correlación obtenido entre ambas variables es de  $-.409$ . En conclusión, puntuaciones altas en procrastinación académica se asociaron con puntuaciones bajas en rendimiento académico y viceversa.

Mientras que Borger y Morote (2021) investigaron la “Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”. El fin fue determinar la relación entre la

procrastinación académica y la salud mental en estudiantes universitarios de carreras de psicología, publicidad y multimedia de la Universidad Católica de Santa María. Se realizó una muestra de 407 estudiantes de 18 a 24 años, del sexo masculino hubo 112; y del sexo femenino, 295. El diseño es no experimental, transversal, las herramientas utilizadas fueron escala de procrastinación académica de la EPA y la versión de 39 ítems de la Escala de Salud Mental de Ryff, y se obtuvo así una correlación negativa estadísticamente significativa de baja magnitud entre la procrastinación académica y la salud mental, es decir, a mayor bienestar psicológico, menor es autorregulación académica y postergación.

## **2.2 Bases Teóricas**

### **2.2.1 *procrastinación académica***

#### **2.2.1.1 Conceptos de procrastinación académica**

Samaniego (2016, citado por Cangana, 2018) señala que la procrastinación académica (PA) es la predisposición del estudiante a posponer sin justificación la elaboración de trabajos académicos previamente programadas.

A su vez, Tuckman (1990, citado por Maldonado y Zenteno, 2018) refiere que la PA se refiere a cuando los estudiantes retrasan o evitan completar las tareas académicas. Además, la procrastinación es la inhabilidad de ejercer una labor, dejándola para actividades que generan una mayor satisfacción personal.

En el marco educativo, la PA es el acto de dilatar indispensablemente la ejecución de la formación académica debido a circunstancias como la dificultad de la tarea o el disgusto por la misma, lo que genera estrés y ansiedad según Domínguez (2016, citados por Estrada y Mamani, 2020).

La procrastinación se asemeja de acuerdo con el acto del compromiso (tareas o trabajo) y las elecciones que se posponen periódicamente. Esta es la tendencia a deliberadamente perder el tiempo, procrastinar y postergar lo que se necesita hacer según Tuckman (2003, citado por Garzón y Gil, 2017).

La PA es un prodigio del que subsisten aspectos que revelan su mecánica, en concreto, desde un punto de vista constructivista, esto viene dado por la coherencia profesor-alumno. De la estructura en que los estudiantes adquieren discernimientos y está formada e integrada por mecanismos mentales instruidos que los guían en la composición de una designada tarea. Los estudiantes interpretan el mundo de acuerdo con esta estructura y los profesores desarrollan enfoques metodológicos que acompañan y explican la práctica, en el propósito de la enseñanza Villarruel (2012, citado por Moreta y Durán, 2019).

Frente a esto, González y Sánchez (2013 citado por Moreta y Durán, 2019) refieren que “la procrastinación no solo es causada por una inadecuada práctica, sino que también incluye interacciones complejas entre componentes emocionales, cognitivos y conductuales, lo que lleva a una variedad de manifestaciones” (p. 240).

### **2.2.1.2 Causales de la procrastinación académica**

La procrastinación es un motivo que surge por indicios de dolencias como el decaimiento y los trastornos de ansiedad, debido a la incapacidad para hacer frente adecuadamente a una labor o eficiencia, temor al fiasco (como sentimientos dolorosos y desagradables asociados con la actividad) o tareas Scher y Ferrari (2000 citados por Estrada, 2020).

### **2.2.1.3 Consecuencias de la procrastinación académica**

- Desaprovechar oportunidades debido a la tendencia a procrastinar o posponer cosas importantes y difíciles puede hundir su futuro.

- Logra incluso volverse un problema mental y también poder culparte por lo que puedes lograr. Cuando aumentan los niveles más altos de procrastinación aumentan y del mismo modo el nivel de ansiedad con el tiempo y aumentan la ansiedad previa a la prueba Rothblum, Solomon y Murakami (1986 citado por Estrada 2020).

#### **2.2.1.4 Tipos de procrastinación académica**

##### ***2.2.1.4.1 Procrastinación familiar***

Este patrón de comportamiento se presenta dentro de la familia, cuando se da un retraso voluntario en la ejecución de los deberes, en otras palabras, cuando las personas se sienten forzadas y tienen el empeño de hacerlo por un tiempo, pero no tienen incentivos para causar la acción de ejecutar sus tareas adjudicadas Angarita (2012, citado por Maldonado y Zenteno, 2018).

##### ***2.2.1.4.2 Procrastinación emocional***

Ferrari y Emmons (1995 citados por Maldonado y Zenteno, 2018) establecen que la procrastinación es un comportamiento emocional, es decir, las personas tienden a no responsabilizarse de lo que les sucede emocionalmente y retrasar situaciones y emociones. Se menciona que no les incomoda, les da miedo o causa incomodidad en las interacciones con los demás o incluso consigo mismos y esto obliga a enfrentar aspectos importantes, pero no fáciles.

##### ***2.2.1.4.3 procrastinación académica***

La PA se define como una falta de autorregulación, más específicamente una tendencia a descuidar o simplemente evitar una actividad que pueden controlar Tuckman (1990, Maldonado y Zenteno, 2018).

### **2.2.1.5 Factores de la procrastinación académica**

Un factor es el autocontrol que parece estar fuertemente conectado con la procrastinación, que se define como una alternativa que realiza el humano para realizar un proceder que tendrá derivaciones para otro comportamiento. El autocontrol puede establecer metas de corto a largo plazo (Mamani, 2017).

También, muestra que los procrastinadores tienen ciertas características asociadas a la apariencia de señales de decaimiento y síntomas de ansiedad. Asimismo, estos individuos a menudo muestran pensamientos negativos sobre sí mismos y sobre su capacidad percibida para realizar sus actividades Quant y Sánchez (2012, citado por Mamani y Gonzales, 2019)

Como tal, la procrastinación se convierte y hay presencia de graves incertidumbres que perjudican el bienestar de estudiante. Esto se evidencia sobre todo por una malversación del plazo, donde los procrastinadores suelen sobreestimar el plazo que les resta para efectuar una labor o desconsiderar el plazo que los lleva según sus medios para hacerlo (Matalinares, et al., 2017).

De esta manera, tendrán distintas repercusiones psicológicas, tal como los valores de estrés y ansiedad provocados por la postergación o postergación deliberada. Por lo que las causas de la procrastinación se pueden clasificar en cinco categorías: atracción por el trabajo, amor por el producir, perplejidad en el encargo y temor al fiasco y/o la imperfección. El retraso puede contribuir a mantener la perfección (Garzon y Gil, 2017).

### **2.2.1.6 Enfoques sobre la procrastinación**

Con el tiempo se ha ido investigando la procrastinación, del mismo modo sus otras formas de aplazamiento, a partir de esto existen perspectivas teóricas y empíricas que han estado proporcionado justificaciones, aunque estas en su totalidad no son coherencia.

Rothblum (1990, citado por Torres, 2021) refiere que se explica la procrastinación a partir de cuatro enfoques: conductual, cognitivo, motivacional y psicodinámico. Asimismo, se ha determinado sus antecedentes sobre los conceptos y relatos de la procrastinación mediante diversos modelos psicológicos en el cual se focalizan estas interpretaciones.

#### **a. Perspectiva psicodinámica**

Según Carranza & Ramírez (2013, citados por Copelo, 2022), la procrastinación se expuso por primera vez con esta perspectiva, la cual expone que el aplazamiento se basa en la capacidad de efectuarla y el deseo que presenta el ser humano. En consecuencia, la comunicación inadecuada en familia y la crianza, hace que la persona presente miedo en la realización de sus deberes, ya que los padres predominan en la parte emocional. Por lo que obtienen inseguridad, baja autoestima, frustración y temores.

De otro modo, el psicoanálisis se focaliza en maneras equivocadas de crianza, ya que las vivencias de la infancia resuenan la personalidad del ser humano. Por lo tanto, Birner (1993, citado por Charca y Taco, 2017) refiere que, en la actualidad, las conductas procrastinadoras se ubican en las experiencias del pasado, ya que hay una lucha interna que no se ha resuelto con el paso del tiempo. Por lo que sugirieron que esta conducta era un acto de sublevación ante una figura paterna o materna, es por ello que los alumnos se mostrarían ante la autoridad una rebelión.

#### **b. Perspectiva conductual**

Este aspecto se da con la delimitación operante, a través de un refuerzo, el cual genera que haya un triunfo en el aprendizaje. El reforzamiento significa la relación entre una conducta y sus consecuencias inmediatas; por un lado, de ello dependerá la verosimilitud de rectificar o tramsutar otra vez el actuar, es decir, si una conducta es ignorada, es eliminada; si el comportamiento es castigado, entonces su frecuencia de transmisión disminuirá.

Por otro lado, si premiamos un comportamiento y se sigue repitiendo, entonces, si un estudiante exhibe procrastinación y obtiene algo que le gusta (buenas calificaciones), ante ello el estudiante mantendrá la conducta procrastinadora, en cambio esta conducta es reforzada cuando se le quita un estímulo que no le da placer a esto se le llama refuerzo negativo, por lo tanto, realizara actos como quedar con amigos, pasear, ir a festejar, etc. (Durán, 2017).

Skinner (1971 citado por Duran, 2017) coge ideas de Thorndike, el cual ejecuta la "ley del efecto" y expresa el aprendizaje a través de la relación entre estímulos y respuestas. Si la respuesta produce regocijo en el individuo, se reforzará. No obstante, si la reacción provoca un acontecimiento irritante, la conexión es frágil y no se reincide. Esto tiene el efecto de que, si se da una recompensa por prorrogar, el estudiante seguirá aplazando y si a un estudiante al que no se le da el premio por procrastinar simplemente eliminará la tarea asignada.

### **c. Perspectiva cognitiva-conductual**

Según Ellis y Knaus (1977, citado por Copelo, 2022), en la actualidad, la conjetura cognitivo-conductual se utiliza para expresar la variante de la procrastinación, para los componentes y cimientos que manifiestan el cómo y el por qué una persona procrastinadora. Cada ser humano deduce su entorno y efectividad a través de un proceso mental. Por lo tanto, su pensamiento produce impresiones que consignan ser efectivas o adversas y comportamientos lo cuales pueden ser adaptativos o desadaptativos.

La perspectiva cognitivo-conductual se ejecuta y expresa por las alteraciones en el comportamiento y la existencia de ideas y creencias irracionales que uno tiene sobre los demás, el mundo, el entorno y uno mismo. Estos distorsionan la realidad y hacen mucho daño a los humanos (Copelo, 2022).

#### **d. Perspectiva de la motivación**

Para Ferrari et al. (1995, citado por Torres, 2021), este es un patrón que fomenta el logro y se estima como una señal constante de que un individuo está cambiando un grupo de conductas para obtener victoria en cada uno de los elementos de la vida. Por consiguiente, el individuo elige entre dos sistemas. Presunción o temor al fracaso. Primero se acentúan las causas motivacionales y el segundo resalta la causa para eludir disposiciones donde se niega el problema. Si el temor no llegaba a la meta, el sujeto elegía situaciones que sabía que podían asegurarle la victoria e ignoraba situaciones que le resultaban difíciles de lograr.

Para McCown et al. (1991, citado por Copelo, 2022), en esta perspectiva se trata al hecho de que una persona efectúa una sucesión de actos para obtener un propósito y un fin. Para ello, se puede elegir entre dos opciones: esperar el éxito (desempeño motivacional) o temer al fracaso (motivación negativa). Esto representa que, si las posibilidades de éxito son dominadas por el temor al fracaso, la persona escoge tareas que se sabe que tienen éxito y pospone las actividades que son desagradables o repugnantes.

En común, esta perspectiva motivacional expone que los estudiantes indecisos están motivados. Tienden a estar disgustados con las finalidades que quieren conseguir y decepcionados cuando se requiere empeño para alcanzarlos. En vista de esto, es posible que prefieran paralizar o amplificar el inicio o el avance de una tarea.

### **2.2.2 Ansiedad**

#### **2.2.2.1 Conceptos de ansiedad**

Según Zung (1965, citado por Montaña, 2021), la ansiedad se establece desde el criterio de la psicología biológica como el estado específico del organismo, en un estado de “alerta” que se conecta con una potencial conminación a su seguridad, en su fisionomía o mental, con el

objetivo de posibles costes adicionales. La ansiedad tiene un componente personal muy importante, en el caso de un miedo interminable sin saber qué hacer con duda y sentimientos rígidos, etc.

Ante esto, Blasco, et. al. (2018) afirmó que en la intranquilidad experimentada por un sujeto procede principalmente de cuatro orígenes o elementos de referencias diferentes, siendo la primera la evaluación cognitiva de un entorno extrínseco particular, el segundo elemento de indagación es cognitiva, la fuente de la conducta y, finalmente, la activación fisiológica que tiene lugar, aseveran que las semejanzas propias en el desarrollo de estas cuatro "fuentes de información", quienes determinan el comienzo y la gravedad de la reacción de ansiedad. Aunque estos descubridores desarrollaron su enfoque, consideraron la incertidumbre como un factor efectivo para la subsistencia, pero por ahora es crucial señalar que incluso se estima un efecto psicológico desfavorable sobre el bienestar mental.

El concepto de ansiedad hace referencia a ella como una circunstancia de congoja e inquietud donde se percibe como perturbador el cual se caracteriza por la anticipación de situaciones peligrosas en las que preponderar indicios psicóticos y sentimientos terribles (Bartra, Saravia y Ramírez, 2020).

Cueva y Terrones (2020) consideran que la ansiedad puede definirse como la réplica que realiza un individuo delante de una establecida amenaza o ubicación de peligro, sea tangible o intangible, cuyo objetivo es conceder al organismo la facultad para hacer frente o eliminar el peligro potencial antes descrito, dado el enfoque adoptado por los autores presentados, se puede decir que después de tanto procrastinar en las actividades académicas, los estudiantes universitarios ven amenazado el poco tiempo que les queda para sus presentaciones y con esta preocupación viene una respuesta automática.

La ansiedad es una condición que resulta en alteraciones de la memoria lo que facilitan el recuerdo de información considerada consistente con dichos sentimientos, además los sujetos ansiosos muestran algunos sesgos conscientes e intencionales cuando se encuentran en situaciones amenazantes ya que desarrollan estrategias para evitar esas situaciones y limitan la preparación del procesamiento, según Belloch, Sandín y Ramos (2020 citados por Montaña, 2021)

Según González, et. al. (2018), la ansiedad presenta un beneficio de un conjunto de demostración fisiológica y mental, diferentes que no se deben a un peligro real, sino que se enuncian como un riesgo o una condición obstinada y muy generalizado, que puede desembocar en pánico, sin embargo, puede haber otros tipos de rasgos neurológicos, se ve, como histeria o síntomas obstinados que no controlan el episodio clínico. Estos descubridores realizaron un estudio diferencial de la ansiedad, porque tomaron una posición distinta a la de sus predecesores al asumir que tiene características neurológicas, es decir, no hay peligro potencial, pero el pánico persiste.

#### **2.2.2.2 Causas de la ansiedad**

Hay dos razones principales para la aparición de la ansiedad que intervienen y están relacionadas con el individuo, que es quien da a conocer y expone sus importantes desarrollos, su cultura y su sociedad, según Muriel, Aguirre, Varela y Cruz (2013, citado en Román, 2019).

Estos motivos van conjuntamente, debido a las distintas situaciones vividas en el día a día, se dan factores muy concretos en los que las personas se sienten compelidas a ser parte de un evento donde influyen en la aparición de la ansiedad, aquí hay dos razones que puede proponer y divulgar con mayor relevancia:

## **A. Genéticos**

Son aquellos que tienen o pueden ser propensos a un posible trastorno de tal manera que se vean envueltos en ella características importantes de una persona, como el temperamento que formarán parte del importante papel que desempeñará y el reflejo que revelará en diferentes áreas del desarrollo en la vida, las predisposiciones genéticas que se manifiestan en el individuo y más en el carácter que busca determinar el tipo de personalidad, según Muriel, Aguirre, Varela y Cruz (2013, citado en Román, 2019).

## **B. Ambientales**

Desde la infancia, el entorno familiar puede generar una sobreprotección frente a las situaciones de la vida, por lo que la ansiedad puede surgir cuando hay situaciones de alto estrés, ansiedad en la vida. En las familias esta sobreprotección se transmite de generación en generación.

### **2.2.2.3 Consecuencias de la ansiedad**

La ansiedad involucra áreas importantes del desarrollo personal, tales como las siguientes: comportamiento, personalidad, estado de ánimo y estado social. Sin embargo, la ansiedad patológica es una réplica desproporcionada a un incentivo, por la cual el individuo es incapaz de afrontar la situación, provocando que su vida diaria se vea perturbada, según Muriel, Aguirre, Varela y Cruz (2013 citado en Román, 2019).

Según Román (2019), si la ansiedad crónica se mantiene durante muchos años, provoca daño mental y persistirá hasta la edad adulta, por lo que se debe buscar ayuda profesional. Las personas con un tipo de ansiedad diagnosticado tienen más probabilidades de experimentar episodios de *shock* complejos, debido a que se dan cuenta subjetivamente de que no tienen control sobre sus propias experiencias, lo que conduce a un manejo deficiente de sus emociones.

Los altos valores de ansiedad en estudiantes durante la época de exámenes logran poseer un efecto desfavorable en las respuestas de la evaluación previa y en el bienestar de los estudiantes. También puede causar obstrucciones visuales y reducir la velocidad de lectura, afectar la pronunciación y la articulación Bausela (2008, citado por Román, 2019).

#### **2.2.2.4 Factores de la ansiedad**

Como refiere Martínez (2014, citado por Estrada, 2020), la ansiedad está vinculada con factores personales, familiares, sociales y ambientales.

##### **2.2.2.4.1 Factor individual**

Estos factores aumentan la amenaza de los estudiantes, y hace que presenten incertidumbres de ansiedad. Algunas de las variables clave copartícipes con este problema incluyen, poca capacidad para lidiar con el estrés, bajo nivel de desarrollo de habilidades sociales, abuso de drogas o alcohol, etc. (Estrada, 2020).

##### **2.2.2.4.2 Factor familiar**

Existen coyunturas que aumentan los grados de intranquilidad en los estudiantes, dado que intervienen varios factores: el funcionamiento familiar, los ambientes familiares típicos, el comportamiento violento, los estilos de crianza, las contrariedades ahorrativas y la escasez de afección de los padres. Cuanto más alborotado este la cohabitación en la familia, más factible es que la salud mental de las personas se deteriore, según Estrada (2020)

##### **2.2.2.5 Niveles en la ansiedad**

Según Gonzáles (2006, citado por Montaña, 2021), los posteriores son los siguientes:

**a) Límites normales**

El sujeto está despierto y examina indicios a un nivel bajo de ansiedad hay deterioro de la conciencia, la atención y la capacidad asociativa, los cambios que presente en su comportamiento el individuo se corrige.

**b) Leve ha moderado**

Se ubica en la zona perceptual, donde el individuo siempre logra el enfoque deseado, es capaz de lidiar con los problemas de una manera natural. Sin embargo, existe un estado de incertidumbre psicológica, nerviosismo y aumento de la movilidad, esto se evidencia por su bajo conocimiento cognitivo y la incapacidad de una persona para distinguir claramente el acontecimiento en su escenario.

**c) Moderado a intenso**

Este es el grado de ansiedad más severo, la capacidad de observación es pobre y el enfoque está solo en la causa de la ansiedad. Asimismo, el área perspicaz se ve alterada en donde el sujeto se enfoca en la causa de la angustia y como resultado, el foco se distribuye en una sola dirección, lo que conduce a un estado de ansiedad, ya sea moderado o severo.

**d) Intenso**

Este es el grado más alto en el que una persona tiende a alejarse de la situación, el aumento del trabajo mental, que dificulta que el sujeto distinga entre las experiencias y el aumento de los síntomas, provoca miedo, que se manifiesta en designios y lenguaje distorsionados e irracionales.

**2.2.2.6 Enfoques sobre la ansiedad**

La ansiedad, ha sido probada por variados enfoques:

### **a. Perspectiva psicodinámica**

Freud, se refiere al mayor índice de esta perspectiva, donde muestra a la ansiedad como efecto de una colisión entre los impulsos inaceptables y el poder de la arrogancia. Además, ve a la ansiedad como una condición emocional desagradable, por lo que los pensamientos insidiosos y los cambios fisiológicos están involucrados en el sistema nervioso autónomo que advierte del peligro esto se trataba de una reacción interna provocada por el trauma del niño (Díaz y De la Iglesia, 2019).

Además, Sierra et al. (2003, citado por Ruiz, 2021) propuso tres teorías de la ansiedad. La primera angustia es el resultado de una conexión entre uno mismo y el mundo externo advirtiendo a al ser humano del riesgo verídico. La otra nombrada ansiedad desequilibrada es más intrincada y se considera un signo de peligro, pero su origen radica en los impulsos humanos contenidos y es por tanto el origen de la relación. El tercero, la ansiedad moral, también conocida como bochorno, advierte en exceso a una persona de la posibilidad de perder el control de los impulsos.

### **b. Perspectiva conductual**

La ansiedad se entiende como la iniciativa de producir un comportamiento personal. Contiene una sucesión de estímulos condicionales o incondicionales que provocan una respuesta emocional y se cree que persiste debido a su relación funcional con refuerzos pasados. Por lo tanto, su premisa básica es que los comportamientos de ansiedad se aprenden a través del aprendizaje observacional, los procesos de modelado y el condicionamiento (Ruiz, 2021).

Skinner (citado en Díaz y De la Iglesia, 2019) destaca que el comportamiento está condicionado por su reacción inmediata, que actúa como potenciador positivo o negativo. Luego

formuló la ansiedad como una acción que se ve potenciada negativamente por la conducta de evitación con el propósito de prevenir y controlar la hostilidad.

### **c. Perspectiva cognitiva**

Dadas las aportaciones de Lazarus, Beck y Meichenbaum, el proceso cognitivo resulta útil en determinadas situaciones. Si el efecto de esta valuación es inminente, el resultado inmediato a una respuesta de ansiedad, que luego es regulada por un proceso cognitivo diferente (Ruiz, 2021).

De manera similar, Sierra, et al. (2003 citado por Ruiz, 2021) mencionan los aspectos cognitivos que incluyen raciocinios, ideas, opiniones e imágenes relacionadas con la ansiedad, toda gira en torno a los peligros de una situación particular. Esta es una interpretación del hecho de que existen amenazas, incluso si no son evaluaciones objetivas o amenazas reales. Sobre todo, provoca ansiedad, angustia, aumento del estado de alerta, excitación y pánico.

### **d. Perspectiva cognitivo-conductual**

La contribución más importante de este enfoque es complementar el rol del razonamiento como intermediario de los estímulos y la reacción de ansiedad. Bandura es pionero en este planteamiento, determinando en la conjetura sociológica que el comportamiento estaba condicionado por sus expectativas, juzgando la ansiedad y conceptualizándola como un estado subjetivo resultante de alicientes intrínsecos y extrínsecos (Díaz y De la Iglesia, 2019).

Las contribuciones de un enfoque cognitivo-conductual se dan con la intervención de Endler, Bowers y Magnason. Esto se refiere al hecho de que el comportamiento es el efecto de la interrelación de las señales individuales con las condiciones ambientales. Según el autor, esta presunción se hace en la ocurrencia de la ansiedad, así las variables situacionales como desarrollos cognitivos y estímulos discriminatorios provocan reacciones relacionadas y refuerzan

esta noción, este es un concepto multidimensional que produce tres tipos de reacciones cognitivas, fisiológicas y motoras (Ruiz, 2021).

### ***2.2.3 Ansiedad y procrastinación académica en universitarios***

La ansiedad es una condición común asociada a la mala gestión del tiempo en las personas, lo que retrasa la finalización de las actividades escolares (Bartra, Saravia y Ramírez, 2020).

Según Tapia y Príncipe (2018), ir a la universidad les da a los jóvenes la oportunidad y la capacidad de vivir cambios importantes en sus vidas muy diferentes a los que atravesaron durante sus años escolares, y que el tema requiere habilidades más analíticas, comprensivas y complejas. El trato de los docentes es diferente y por lo tanto la velocidad de finalización del curso también varía, puesto que los requisitos han aumentado y se deben hacer más esfuerzos para lograr las metas establecidas. Dicho esto, surge la ansiedad porque tienen mucho aprendizaje que tienen que comprometer en muy poco tiempo.

## **2.3 Definición de términos Básicos**

### ***2.3.1 Procrastinación académica***

La procrastinación académica (PA) es una acción que retrasa voluntariamente e innecesariamente la ejecución de una tarea hasta el grado de sentir una incomodidad subjetiva (Domínguez, 2017b).

### ***2.3.2 Autorregulación académica***

La autorregulación académica es un desarrollo constructivo y eficaz en el que se instauran objetivos para una formación óptima, monitorean, ajustan dirigen su cognición, motivación y

comportamiento, encaminados por un propósito, según Pintrich (2000, citado por Clemente, 2021).

### **2.3.3 Postergación de actividades**

Según Domínguez et al., (2014, citado por Yupanqui, 2021), la postergación de actividades es simplemente prorrogar deberes académicos, para hacerlas a última hora y cumplir con los deberes.

### **2.3.4 Ansiedad**

Deriva del latín *ansius*, que significa 'intranquilo'. En ciertos casos, la ansiedad es provocada por miedos realistas, lo cual nos ayuda a poder lidiar con algunas situaciones complejas (Huaraccay, 2021).

### **2.3.5 Ansiedad rasgo**

Características unipersonales y solidas del tiempo durante el cual las personas tienden a traducir diferentes situaciones como amenazantes (Díaz y De la Iglesia, 2019).

### **2.3.6 Ansiedad estado**

Estados subjetivos caracterizados por experimentar desconfianza, sentir miedo y reacciones fisiológicas, como resultado de la interpretación cognitiva de la situación peligrosa (Díaz y De la Iglesia, 2019).

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo de Investigación

El actual estudio es de tipo correlacional, de acuerdo con Hernández, et al. (2014), el análisis correlacional posee el diseño de establecer el rango de asociación en medio de dos o más variables en un contexto particular.

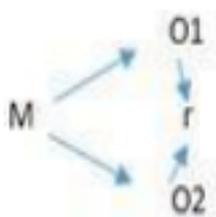
#### 3.2 Nivel de Investigación

Esta investigación es de nivel descriptivo, pues Hernández, et al. (2014) refieren la utilización del nivel descriptivo tiene la intención de precisar las consecuencias y sus causas, por ende, se indaga el qué de las cosas y cómo terminaron al contexto en cuestión.

#### 3.3 Diseño de la Investigación

El diseño del reciente estudio es no experimental, dado que se empleó variable y muestra en donde se halló nuevos resultados. Asimismo, es de corte transversal, debido a que la compilación de las cifras se asignó en un corto periodo; Hernández, et al. (2014) refieren que los estudios no experimentales se efectúan a través de la observación con la intención de indagar en su ambiente cotidiano. Por otro lado, el diseño transversal recolecta cifras en un periodo determinado con la intención de describir y analizar.

Esquema:



M: Muestra (estudiantes)

O1: procrastinación académica

O2: ansiedad

R: relación

### **3.4 Unidad de Análisis, Población y Muestra**

Se efectuó en una población de 750 estudiantes universitarios donde se evaluó a 260 universitarios de la carrera de psicología de 1.º al 3.º periodo de una universidad privada de la ciudad de Arequipa. La muestra es no probabilística por conveniencia y se trabajó con estudiantes de los tres primeros ciclos, sabiendo que ellos se encuentran en un proceso de transición del colegio a la universidad, donde se ve retrasos en sus actividades académicas y en muchos casos presentan ansiedad. Es por ese motivo que se excluye a estudiantes de ciclos superiores (Anexo 5)

#### **3.4.1 Criterios de inclusión**

- Estudiantes masculinos y femeninos.
- Estudiantes de la carrera profesional de psicología.
- Estudiantes cursantes del 1.º al 3.º ciclo de la carrera de psicología.
- Estudiantes que sean de la modalidad presencial.

#### **3.4.2 Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no firmen consentimiento informado.
- Estudiantes menores a 18 años.
- Estudiantes cursantes de 4.º y 5.º de la carrera de psicología.

#### **3.4.3 Limitaciones**

Las limitaciones identificadas fueron las siguientes:

- El estado de emergencia por la pandemia de COVID-19, que limitó la recolección de información de manera presencial, debido a que algunos estudiantes estaban realizando clases híbridas.
- La escasa investigación sobre el tema dado que en el país durante los últimos 5 años pocos autores han relacionado la procrastinación y la ansiedad con factores académicos.

### **3.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

#### **3.5.1 Técnicas**

La técnica que se utilizó, en el actual estudio, corresponde a los cuestionarios, ya que se adjudicaron dos instrumentos de tipo Likert, que se estarán aplicando a un grupo peculiar, por lo que esta técnica nos ayudó a alcanzar los objetivos planteados.

#### **3.5.2 Procrastinación académica**

Para determinar la PA se tendrá de instrumento la Escala de Procrastinación Académica (EPA), adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014); por ende, el instrumento comprende de 12 preguntas con respuesta tipo Likert de 5 opciones, las cuales son las siguientes: nunca, pocas veces, a veces, casi siempre, siempre). La validez y confiabilidad es aceptable, la cual se pretende utilizar para el presente estudio (Anexo 5)

##### **3.5.2.1 Validez y confiabilidad del instrumento**

Busko creó el instrumento en el 1998, que fue adaptado en español por Álvarez en 2010 en el Perú. A partir de esto se realiza una versión por Domínguez, Villegas y Centeno en el 2014, con estudiantes universitarios en Lima. Esta versión se compone de dos elementos, los cuales son autorregulación y postergación, de modo que estos se encuentran con una adecuada validez

y confiabilidad, para el primer factor que contiene 9 ítems y un (alfa=.821, omega=.829) y el segundo factor que contiene 3 ítems y un (alfa=.752, omega=.794) (Anexo 6)

Asimismo, Contreras Zegarra (2019) valoraron las propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica en 1203 estudiantes de universidades privadas y públicas peruanas, y se obtuvo valores altos de validez  $p < 0.001$  y un Alfa de Cronbach de 0.923 en la totalidad de la escala por lo que se afianza este instrumento.

Tabla 1  
*Alfa de Cronbach y validez de las propiedades psicométricas de PA*

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Valides de V de Aiken | $p < 0.001$ |
| Alpha de Cronbach     | 0.923       |

En la tabla 1 se observa la validez y el Alfa de Cronbach y se obtuvo valores  $p < 0.001$  y  $\alpha = 0.923$  dando fiabilidad al instrumento.

### 3.5.2.2 Análisis de fiabilidad

Se realizó un análisis de confiabilidad a 260 estudiantes de la carrera de psicología, la escala de procrastinación académica utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, el cual fue de 0,710, mayor a 1, lo que indica que el cuestionario es confiable.

Tabla 2  
*Alfa de Cronbach de la procrastinación académica*

| Estadísticos de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| ,710                       | 12             |

En la tabla 2 se observa el estadístico de fiabilidad del Alfa de Cronbach, en función a los 12 ítems, el cual otorga un puntaje de 0.710, validando la fiabilidad de este instrumento.

### **3.5.3 Escala de autoevaluación de la ansiedad**

También, se utilizará la Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung adaptada por Astocondor, que consta de 20 ítems con respuesta tipo Likert que son las siguientes: nunca, a veces, con bastante frecuencia, siempre. La validez y la confiabilidad se encuentran en los estándares aceptables (Anexo 7)

#### **3.5.3.1 Validez y confiabilidad del instrumento**

La escala de ansiedad fue creada por William Zung y en el 1965 y fue adaptado por Luis Astocondor en el 2001 en 100 personas del Amazonas, se compone por 20 preguntas de las cuales se miden por afectivos y somáticos, así mismo 15 ítems son de dirección positiva y 5 ítems dirección negativa. En cuanto a la validez de la escala, se realizó una prueba piloto en la cual fue aprobada por jurados, se empleó la V de Aiken donde se obtuvo un elevado grado de validez, en la confiabilidad se empleó el Alfa de Cronbach teniendo un total de 0.7850 (Anexo 8)

Asimismo, Benitez y Caballero (2017) realizaron las propiedades psicométricas de la escala de ansiedad de Zung en 3614 estudiantes y se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.85 y una validez de  $p < 0.001$  por lo que se afianza este instrumento.

Tabla 3  
*Alfa de Cronbach y valides de las propiedades psicométricas de escala de ansiedad de Zung*

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Valides de V de Aiken | $p < 0.001$ |
| Alfa de Cronbach      | 0.85        |

En la tabla 3 se observa la validez y el Alfa de Cronbach y se obtuvo valores  $p < 0.001$  y  $\alpha = 0.985$  dando fiabilidad al instrumento.

### 3.5.3.2 Análisis de confiabilidad

Se realizó un análisis de confiabilidad a 260 estudiantes de la carrera de psicología, la escala de autoevaluación de ansiedad de Zung utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, el cual fue de 0,716, mayor a 1, lo que indica que el cuestionario es confiable.

Tabla 4  
*Alfa de Cronbach de la ansiedad*

| Estadísticos de fiabilidad |                |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| ,716                       | 20             |

En la tabla 4 se observa el estadístico de fiabilidad del Alfa de Cronbach, en función a los 20 ítems, el cual otorga un puntaje de 0.716, validando la fiabilidad de este instrumento.

### 3.6 Procedimiento

Para ejecutar el estudio de investigación se requirió el permiso del director académico de la universidad, del mismo modo se procedió a solicitar el horario de los ciclos a evaluar, luego se pidió la firma del consentimiento informado al estudiante, a la que se aplicó la Escala de Procrastinación Académica y de Ansiedad. Asimismo, se procedió a ingresar a cada aula de manera presencial para la utilización de los instrumentos de recolección. Por consiguiente, se tomó las siguientes precauciones de bioseguridad: si alguno de los investigadores presentó síntomas de COVID-19 no asistió a la aplicación del instrumento, caso contrario los investigadores presentaron cartilla de vacunación de tres dosis al ingreso y se utilizó mascarilla KN95, se procedió al lavado y desinfección de las manos.

A continuación, se ingresó a las aulas donde se mantuvo una distancia de un metro, respetando las señales de precaución de la universidad, las puertas y ventanas permanecerán abiertas durante todo el proceso de aplicación, finalmente se realizó el conteo, calificación e interpretación.

### **3.7 Análisis de Datos**

En el desarrollo del análisis de datos se utilizó la aplicación SPSS que proporcionó el análisis de los datos requeridos que se obtuvieron en la recolección, mediante el instrumento utilizado en el estudio.

### **3.8 Aspectos Éticos**

Para iniciar con la recopilación de cifras se requirió la confirmación del Comité de Ética, asimismo se solicitó el permiso a la universidad y para que los estudiantes puedan participar del estudio se les pidió la firma del consentimiento informado (Anexo 14).

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Descripción del Trabajo de Campo

El presente trabajo de investigación se aplicó a 260 estudiantes que cursan desde el primer ciclo al tercero de la carrera de psicología de la ciudad de Arequipa. Por lo que se realizaron los permisos correspondientes a la universidad con una autorización y a los estudiantes a través de un consentimiento informado que se les dio con las pruebas de recolección.

Se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) que consta de 12 ítems con respuesta tipo Likert que va a partir de un nunca hasta un siempre, y el cuestionario de ansiedad de Zung que consta de 20 ítems con respuesta tipo Likert que va desde alto hasta bajo. Para lo que se convocó de manera voluntaria a estudiantes que cursan el primer, segundo y tercer ciclo.

#### 4.2 Resultados del Análisis de la Información

##### *4.2.1 Contrastación de hipótesis específica 1*

**H<sub>0</sub>**= El nivel de procrastinación académica no será alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

**H<sub>a</sub>**= El nivel de procrastinación académica si será alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

Tabla 5  
Niveles de la procrastinación académica

| Nivel de procrastinación | N.º        | %          |
|--------------------------|------------|------------|
| Alto                     | 23         | 8.8        |
| Medio                    | 207        | 79.6       |
| Bajo                     | 30         | 11.5       |
| <b>Total</b>             | <b>260</b> | <b>100</b> |

*Nota.* Valoraciones según los tres niveles de alto a bajo, en cuanto a la primera variable y de su instrumento de aplicación.

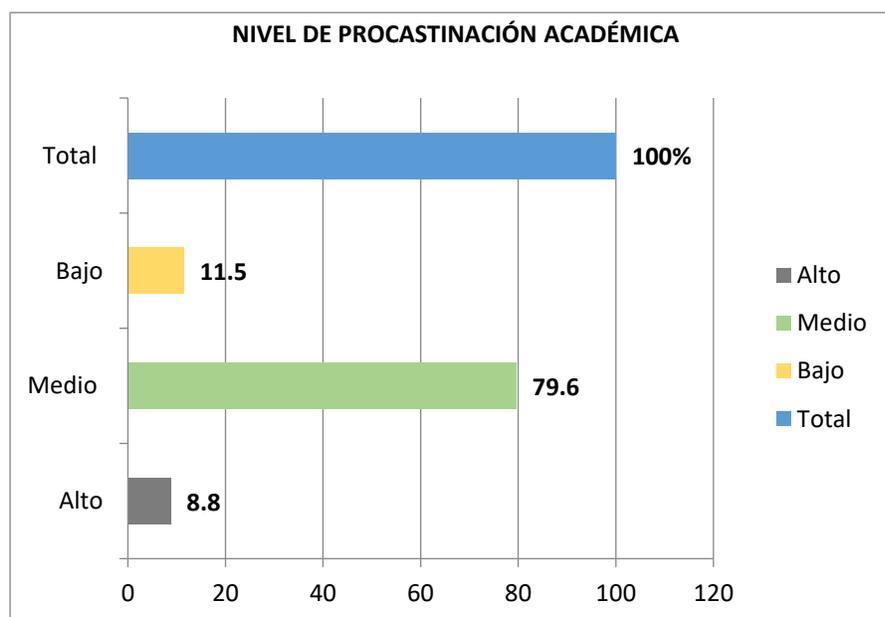


Figura 3. Niveles de la procrastinación académica

En la tabla 5 y figura 3 se pueden apreciar los niveles de procrastinación académica, donde el 8.8 % de estudiantes (23) presenta un nivel alto en procrastinación académica; el 79.6

% de estudiantes (207), un nivel medio en procrastinación académica; y el 11.5 % de estudiantes (30), un nivel bajo en procrastinación académica.

Tabla 6  
Niveles de autorregulación académica

| Nivel de autorregulación académica | N.º        | %          |
|------------------------------------|------------|------------|
| Alta                               | 28         | 11         |
| Media                              | 212        | 81         |
| Baja                               | 20         | 8          |
| <b>Total</b>                       | <b>260</b> | <b>100</b> |

*Nota.* Valoraciones según los tres niveles de alto a bajo, en cuanto a la primera dimensión de la variable PA de acuerdo con el instrumento de aplicación.

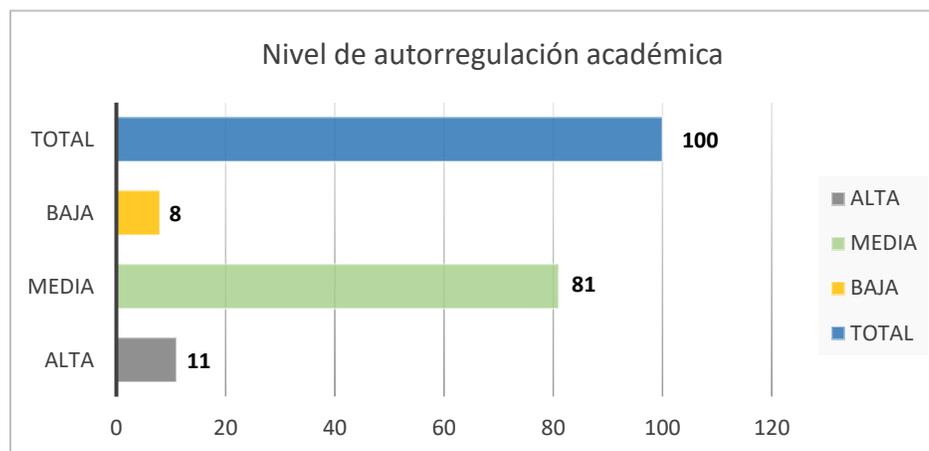


Figura 4. Niveles de autorregulación académica

En la tabla 6 y figura 4 se pueden apreciar los niveles de autorregulación académica, donde el 11 % de estudiantes (28) presenta un nivel alto de autorregulación académica; el 81 % de estudiantes (212), un nivel medio de autorregulación académica; y el 8 % de estudiantes (20), un nivel bajo de autorregulación académica.

Tabla 7  
Niveles de postergación de actividades

| Nivel de postergación de actividades | N.º        | %          |
|--------------------------------------|------------|------------|
| Alta                                 | 29         | 11         |
| Media                                | 179        | 69         |
| Baja                                 | 52         | 20         |
| <b>Total</b>                         | <b>260</b> | <b>100</b> |

*Nota.* Valoraciones según los tres niveles de alto a bajo, en cuanto a la segunda dimensión de la variable PA de acuerdo con el instrumento de aplicación.

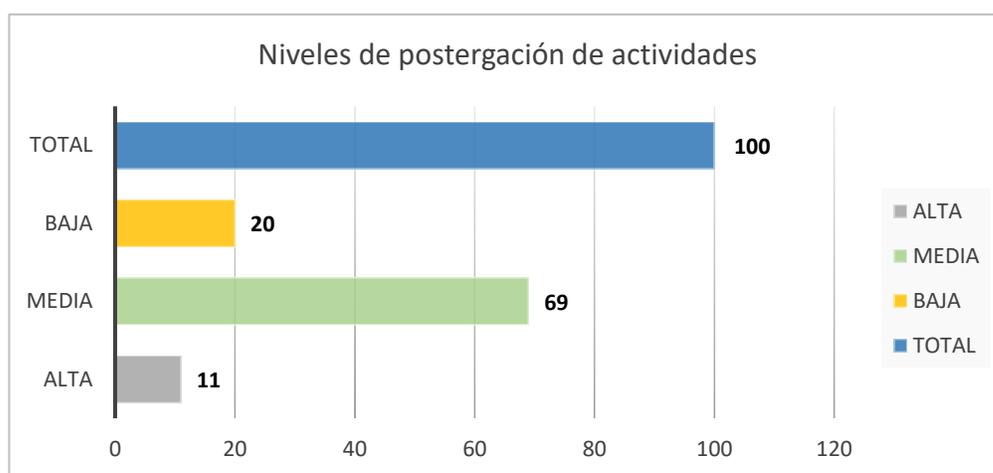


Figura 5. Niveles de postergación de actividades

En la tabla 7 y figura 5 se pueden apreciar los niveles de postergación de actividades donde el 11 % de estudiantes (29) presenta un nivel alto de postergación de actividades; el 69 % de estudiantes (179), un nivel medio en de postergación de actividades; y el 20 % de estudiantes (52), un nivel bajo en de postergación de actividades.

#### 4.2.2 Contrastación de hipótesis específica 2

**H0=** El nivel de ansiedad no será alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

**Ha=** El nivel de ansiedad si será alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

Tabla 8  
Niveles de la ansiedad

| Nivel de ansiedad | N.º        | %          |
|-------------------|------------|------------|
| Intensa           | 98         | 37.6       |
| Moderada          | 85         | 32.6       |
| Leve              | 77         | 29.6       |
| <b>Total</b>      | <b>260</b> | <b>100</b> |

*Nota.* Valoraciones según los tres niveles de alto a bajo, en cuanto a la segunda variable y de su instrumento de aplicación.

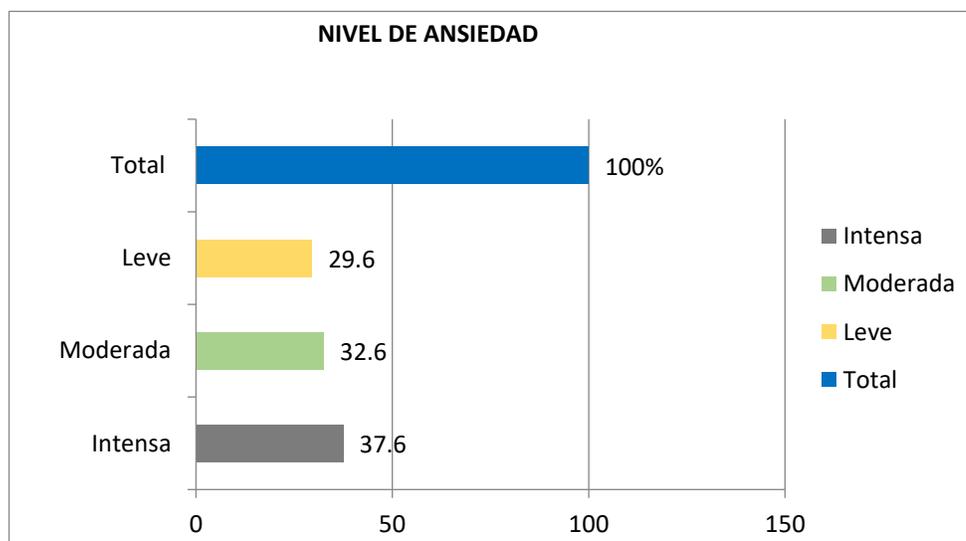


Figura 6. Niveles de la ansiedad

En la tabla 8 y figura 6 se aprecian los niveles de la ansiedad, donde el 37.6 % de estudiantes (98) presenta un nivel intenso en ansiedad; el 32.6 % de estudiantes (85), un nivel moderado de ansiedad; y el 29.6 % de estudiantes (77), un nivel leve de ansiedad.

Tabla 9  
*Prueba de normalidad*

| <b>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra</b> |                   |                 |          |
|--|-------------------|-----------------|----------|
|  |                   | Procrastinación | Ansiedad |
| N  |                   | 260             | 260      |
|  | Media             | 1,91            | 1,30     |
| Parámetros normales <sup>a,b</sup>                   | Desviación típica | ,285            | ,457     |
|  | Absoluta          | ,534            | ,445     |
| Diferencias más extremas                             | Positiva          | ,378            | ,445     |
|  | Negativa          | -,534           | -,259    |
| Z de Kolmogorov-Smirnov                              |                   | 8,604           | 7,178    |
| Sig. asintót. (bilateral)                            |                   | ,000            | ,000     |

*Nota.* Puntuaciones de la prueba de normalidad de acuerdo a las 2 variables PA y ansiedad.

En la tabla 9 se puede observar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para detallar el grado de significancia que tienen las dos variables dando como resultado un  $p < 0,005$ , es decir, la distribución de la variable procrastinación es heterogénea diferente a la distribución normal, del mismo modo se presenta en la variable ansiedad por lo que se realizara un análisis no paramétrico.

### 4.2.3 Contrastación de hipótesis específica 3

**H0=** No existe una relación significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología

**Ha=** Si existe una relación significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología

Tabla 10  
Correlación entre la autorregulación académica y ansiedad

| Correlaciones   |                           |                             |                           |          |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------|
|                 |                           |                             | Autorregulación académica | Ansiedad |
| Rho de Spearman | Autorregulación académica | Coefficiente de correlación | 1,000                     | ,044     |
|                 |                           | Sig. (bilateral)            | .                         | ,476     |
|                 |                           | N                           | 260                       | 260      |
|                 | Ansiedad                  | Coefficiente de correlación | ,044                      | 1,000    |
|                 |                           | Sig. (bilateral)            | ,476                      | .        |
|                 |                           | N                           | 260                       | 260      |

*Nota.* Puntuaciones de la correlación de 0.044 entre la primera dimensión de PA y la ansiedad.

En la tabla 10 se puede apreciar el valor de Rho de Spearman = 0.044, con una significancia bilateral de 0.476, por lo que prevalece una correlación muy baja entre la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios del primer al tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

Tabla 11  
Significancia en análisis de regresión lineal entre la Autorregulación Académica y Ansiedad

| Modelo                    | Coeficientes <sup>a</sup>      |            |                          | t      | Sig. |
|---------------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|--------|------|
|                           | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados |        |      |
|                           | B                              | Error típ. | Beta                     |        |      |
| (Constante)               | 1,212                          | ,120       |                          | 10,064 | ,000 |
| 1                         |                                |            |                          |        |      |
| Autorregulación Académica | ,078                           | ,109       | ,044                     | ,715   | ,476 |

a. Variable dependiente: ansiedad

*Nota.* Puntuaciones de la significancia de regresión lineal de 0.000 entre la primera dimensión de PA y la ansiedad.

En la tabla 11 se puede apreciar la regresión lineal por medio de la dimensión autorregulación y la variable ansiedad con valor de Sig= 0.00 < 0.05, por lo que prevalece una relación significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

#### **4.2.4 Contrastación de hipótesis específica 3**

**H0=** No existe una relación significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

**Ha=** Si existe una relación significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

Tabla 12  
*Correlación entre la postergación y ansiedad*

| <b>Correlaciones</b> |                                |                               | Postergación de<br>actividades | Ansiedad |
|----------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------|
| Rho de<br>Spearman   | Postergación De<br>actividades | Coeficiente de<br>correlación | 1,000                          | -,011    |
|                      |                                | Sig. (bilateral)              | .                              | ,860     |
|                      |                                | N                             | 260                            | 260      |
|                      | Ansiedad                       | Coeficiente de<br>correlación | -,011                          | 1,000    |
| Sig. (bilateral)     |                                | ,860                          | .                              |          |
|                      |                                | N                             | 260                            | 260      |

*Nota.* Puntuaciones de la correlación de -0.011 entre la segunda dimensión de PA y la ansiedad.

En la tabla 12 se puede apreciar el valor de Rho de Spearman = -0.011, con una significancia bilateral de 0.860, por lo que prevalece una correlación negativa inversa muy baja entre la postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes universitarios del primer al tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

Tabla 13  
Significancia en análisis de regresión lineal entre la postergación y ansiedad

| Modelo                      | Coeficientes <sup>a</sup>      |            |                          |       | t     | Sig. |
|-----------------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|-------|-------|------|
|                             | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados |       |       |      |
|                             | B                              | Error típ. | Beta                     |       |       |      |
| (Constante)                 | 1,326                          | ,173       |                          |       | 7,673 | ,000 |
| 1                           |                                |            |                          |       |       |      |
| Postergación de actividades | -,016                          | ,090       | -,011                    | -,177 |       | ,860 |

a. Variable dependiente: Ansiedad

*Nota.* Puntuaciones de la significancia de regresión lineal de 0.000 entre la segunda dimensión de PA y la ansiedad.

En la tabla 13 se puede apreciar la regresión lineal entre la dimensión postergación y la variable ansiedad con valor de Sig= 0.00 < 0.05, por lo que prevalece una relación significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

#### **4.2.4 Contrastación de hipótesis general**

**H0=** No existe una relación significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de primer a tercer ciclo.

**Ha=** Si existe una relación significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de primer a tercer ciclo.

Tabla 14  
Correlación entre la procrastinación académica y ansiedad

| <b>Correlaciones</b> |                |                            |          |
|----------------------|----------------|----------------------------|----------|
|                      |                | Procrastinación            | Ansiedad |
| Rho de Spearman      | Procastinacion | Coeficiente de correlación | 1,000    |
|                      |                | Sig. (bilateral)           | ,024     |
|                      |                | N                          | 260      |
|                      | Ansiedad       | Coeficiente de correlación | ,024     |
|                      |                | Sig. (bilateral)           | 1,000    |
|                      |                | N                          | ,699     |
|                      |                | N                          | 260      |

*Nota.* Puntuaciones de la correlación de 0.024 entre la segunda dimensión de PA y la ansiedad.

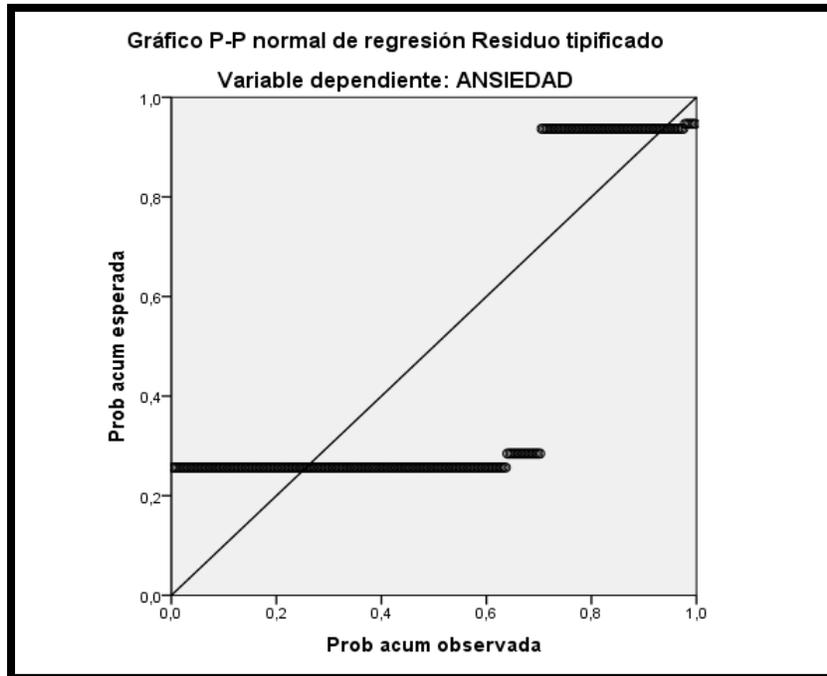


Figura 7. Correlación entre la procrastinación académica y Ansiedad

En la tabla 14 y figura 7 se puede apreciar el valor de Rho de Spearman = 0.024, con una significancia bilateral de 0.699, por lo que prevalece una correlación muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.

Tabla 15

*Significancia en análisis de regresión lineal entre la procrastinación académica y ansiedad*

| Coeficientes <sup>a</sup> |                                |            |                          |       |      |
|---------------------------|--------------------------------|------------|--------------------------|-------|------|
| Modelo                    | Coeficientes no estandarizados |            | Coeficientes tipificados | t     | Sig. |
|                           | B                              | Error típ. | Beta                     |       |      |
| (Constante)               | 1,222                          | ,193       |                          | 6,320 | ,000 |
| 1                         |                                |            |                          |       |      |
| Procastinacion            | ,039                           | ,100       | ,024                     | ,387  | ,699 |

a. Variable dependiente: ansiedad

*Nota.* Puntuaciones de la significancia de regresión lineal de 0.000 entre las variables PA y la ansiedad.

En la tabla 15 se puede apreciar la regresión lineal entre las dos variables con valor de Sig= 0.00 < 0.05, por lo que existe una relación significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de primer a tercer ciclo.

### 4.3. Discusión

La actual investigación tuvo como fin general identificar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología, por lo que se realizó la aplicación de instrumentos con 260 estudiantes de los tres primeros ciclos.

Los resultados arrojaron lo siguiente, en primer lugar, en cuanto al objetivo general se observa que según la escala de correlación de Spearman existe una correlación muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios. Por lo que arroja un valor significativo  $0.00 < 0.05$ , por ello, se aprueba la hipótesis alterna y se desestima la hipótesis nula. Se concluye que sí existe una relación poca significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de primer a tercer ciclo. De idéntica manera Altamirano (2020), en su investigación, menciona que entre la procrastinación y la ansiedad hay una relación parcial, ya que entre las dimensiones de la PA y la ansiedad hay correlación baja.

Por su parte, Abado y Cáceres (2018) refieren que entre la procrastinación y la ansiedad hay una relación significativa positiva en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional San Agustín de la carrera de psicología. Con proporción a ello, los niveles más altos de procrastinación académica (procrastinación autoinformada y causas de la procrastinación) se asociaron con niveles más altos de ansiedad. Esto nos indica que los estudiantes de primer año de la Facultad de Psicología, debido a que posponen más las actividades académicas o cuando hacen demasiado para eludir la procrastinación, se sienten más ansiosos en las situaciones de evaluación. Cabe decir que en tanto la persona no entienda la situación de forma sensata, siempre esquivara ejercer alguna actividad académica o posponerla para evitar sentirte deprimido o ansioso (Spielberger et al., 2015).

La PA en la actualidad se ha convertido en un estudio de interés, por lo que Garzón y Gil (2017) aluden acerca de las razones para procrastinar, precisan los distintos puntos de vista de diferentes autores, de los cuales tendrían efectos psicológicos. Es por ello que, al tener distintas variables de estudio, se recrearon instrumentos que midan este factor, es de ahí que se toma a la ansiedad como un factor de estudio para la PA, dado que el aplazar o la demora en un trabajo tiende a presentar niveles de ansiedad que puedan causar dificultades en el estudiante. Por

consiguiente, se llegó a la interrogante ¿si a partir de la pandemia que nos llevó a un confinamiento y a estudiar de manera virtual, hubo un aumento en el hecho de postergar las actividades y presentar síntomas ansiosos? Por lo tanto, el seguir investigando estas dos variables hace que haya más intervenciones para su adecuado manejo, por lo que en esta área existen pocas intervenciones los cuales han dado grandes avances en la población.

En cuanto al primer objetivo planteado en la investigación se puede observar que el 79.6 % de los estudiantes del primer al tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología exhiben un nivel de procrastinación medio, sucesivo de un 11.5 % con nivel de procrastinación bajo; y solo un 8.8 %, nivel alto. Por este motivo se desestima la hipótesis alterna, mostrando que el nivel de procrastinación académica no es alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología. En cuanto al nivel de mayor presencia en estudiantes universitarios es el nivel medio, este resultado presenta semejanza con Peña (2018), quien realizó una investigación sobre la relación entre procrastinación académica y rendimiento académico, donde se percibió que un 45 % de estudiantes presentan o se sitúan en un nivel medio en cuanto a la primera variable la cual fue PA. Del mismo modo, se da con el análisis de Torres (2019), donde menciona que estudiantes cursantes del I primer ciclo del Instituto Zegel Ipae, que se encuentra en la provincia de Chiclayo, se sitúan en un nivel medio en procrastinación académica, asimismo refieren que se observó comportamientos de irresponsabilidad como tardanzas e inasistencias que los alumnos intentaban justificar sin una razón.

En cuanto al segundo objetivo planteado se muestra que el 37.6 % de los estudiantes del primer al tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología presenta un nivel de ansiedad intenso, seguido de un 32.6 % con nivel de ansiedad moderada y solo un 29.6 % con nivel leve, por lo que la totalidad de estudiantes se hallan en un nivel intenso. Por lo tanto, se percibe un descenso significativo en cuanto a la percepción, lo que hace que el estudiante solo se fije en fragmentos especiales que a futuro le causen ataques de pánico, nerviosismo, desesperación,

angustia e intranquilidad. Por ende, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula dando como resultado que el nivel de ansiedad si será alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología, se encontró afinidad con la investigación realizada por Orozco et al. (2014) con su estudio depresión y ansiedad en estudiantes universitarios donde refiere que la mayor parte de estudiantes universitarios revelaban ansiedad en el nivel alto y se daba con mayor frecuencia en el sexo femenino.

Por lo expuesto con anterioridad se precisa que la ansiedad se evidencia mediante reacciones desagradables en los estudiantes, ya sea en el nivel fisiológico, motor y cognitivo (Flores, Chávez y Aragón, 2016). Por otro lado, si los estudiantes no procesan adecuadamente estos sentimientos, no podrán afrontar adecuadamente los problemas que se presenten, lo que indudablemente afectará su desarrollo en el aula y otros en escenarios.

El componente cognitivo de la ansiedad hace que las personas vean la situación como amenazante de antemano y sus pensamientos automáticos se centren en los aspectos negativos, en estas situaciones tienen dificultad para tomar decisiones, se preocupan de quienes los rodean noten su debilidad y tengan dificultad para controlarlo, dificultad para permanecer enfocado en sí mismo y/o como una reacción de su mente o cuerpo (Otero, 2014).

Ante ello, la ansiedad puede variar con el tiempo ya que es un momento emocional donde el ser humano presenta un conjunto de sentimientos las cuales son el nerviosismo, la tensión y la aprensión que conllevan sentimientos de preocupación. En otros términos, el estudiante manifestará una respuesta dependiendo de su estado emocional, según Spielberger (1972 citado por Copelo 2022).

En cuanto al tercer objetivo de la presente investigación, la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y ansiedad, como primera dimensión de la PA, es la autorregulación académica que según la escala de correlación presenta un Rho de Spearman

de 0.044, donde existe una correlación muy baja entre la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios del primer al tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología. La cual responde a la hipótesis de que existe una relación poca significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología. Del mismo modo, García y Pérez (2018) mostraron que entre la autorregulación académica y la ansiedad hay una relación significativa leve puesto que presenta una  $\rho = 0,356$  en estudiantes de la Universidad Católica Trujillo Benedicto XVI de la carrera de ingeniería industrial. De manera similar, Mamani (2017) muestra una correlación muy débil entre la autorregulación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Frente a estos resultados, la autorregulación es definida como la tendencia de un estudiante a prepararse y anticipar los pasos que debe dar para completar una tarea, la cual puede variar de acuerdo a las características de personalidad del estudiante (Álvarez, 2010).

Por otra parte, la segunda dimensión, que es postergación de actividades que según la escala de correlación da un Valor de Rho de Spearman de -0.011, y donde existe una correlación negativa inversa muy baja entre la postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes universitarios del primer al tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología. Lo que significa que la postergación de actividades no es una actitud firme para que se induzca a la ansiedad de las personas, sino que la ansiedad presente en los estudiantes puede producir o inducir a la postergación de actividades académicas. Es por ello se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, mostrando que existe una relación poca significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología. También, Gil y Botello (2018) realizaron una investigación, la cual dio como resultado una correlación en postergación de actividades y la ansiedad en 290 estudiantes universitarios, con un p valor de .00.

Lo mismo ocurre con Mestanza (2019), quien determinó la existencia de una relación significativa entre la ansiedad y postergación de actividades con ( $r = 0.30$ ,  $p < .01$ ) en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo. Ante esto, Ferrari (1995, citado por Gutiérrez, 2017) refirió que la postergación de una actividad es la demora de las tareas asignadas por los estudiantes, quienes casi siempre cumplen con los plazos, que dio lugar a excusas para no sentirse mal por sus acciones, lo que a su vez puede generar momentos de ansiedad.

Por lo tanto, posponer una actividad es un comportamiento autolimitante con consecuencias que pueden llevar a un aumento del estrés, pérdida de tiempo, bajo rendimiento del estudiante, si en este caso el estudiante crea un plan personal para una actividad académica dentro de un cierto período de tiempo, pero este no se completa debido a la procrastinación, entonces verifique que el plan fue planeado, pero no ejecutado. A partir de esto podemos mostrar que la falta de retrasos organizativos y académicos sí tiene un efecto sobre la ansiedad, ya que realizar estas actividades en el último momento desencadena un mapa de estrés (Natividad, 2014).

Finalmente, después de analizar los resultados y las limitaciones, se concluye que este estudio contribuye al campo de la psicología, especialmente en el tema de la procrastinación y la ansiedad y con base en lo encontrado, generen nuevas investigaciones.

## Conclusiones

**Primera.** En los resultados se exhibieron que existe una correlación muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo. Es decir que la procrastinación académica representa un efecto mínimo en la ansiedad, por lo que se obtuvo un p valor menor que 0.05, debido que la conducta procrastinadora implica un incremento mínimo de la ansiedad.

**Segunda.** Respecto al nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de psicología de primer a tercer ciclo se aprecia que existe mayor presencia en el nivel medio con un 79.6 %, indicando que los estudiantes suelen postergar deberes académicos ocasionalmente.

**Tercera.** En cuanto al nivel de ansiedad se aprecia que un 37.6 % de los estudiantes del primer al tercer ciclo presenta un nivel de ansiedad intenso. Es decir que los estudiantes experimentan síntomas físicos, fisiológicos y cognitivos relacionados a este, ante esto el nivel de ansiedad si será alto en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Psicología.

**Cuarta.** En la correlación de la ansiedad con las dimensiones de la PA se evidencia que la autorregulación académica presenta una correlación muy baja con la ansiedad, debido a que muestra un mínimo efecto. Por otro lado, en la dimensión postergación de actividades se tiene una correlación inversa muy baja con la ansiedad, lo que significa que no es una actitud firme para que se induzca a la ansiedad de las personas, sino que la ansiedad en los estudiantes puede producir o inducir a la postergación de actividades académicas.

## Recomendaciones

**Primera.** Se recomienda que se profundice este estudio con las mismas variables: procrastinación académica y ansiedad, con una muestra más amplia en universitarios de diferentes carreras y casas de estudios.

**Segunda.** Se propone la adaptación de instrumentos psicológicos sobre las variables a nivel local y regional, dado que en la provincia de Arequipa existen pocos instrumentos sobre el tema.

**Tercera.** Se sugiere que se realicen programas de intervención a estudiantes universitarios sobre procrastinación y ansiedad con enfoque cognitivo conductual u otros enfoques mediante charlas, capacitaciones y talleres.

**Cuarta.** Se recomienda a la universidad capacitar a los estudiantes sobre la procrastinación y ansiedad con la finalidad de prepararlos para el éxito profesional ante las exigencias del mercado laboral.

**Quinta.** Se exhorta a que se implemente un sistema de apoyo y seguimiento para los estudiantes, en el que se detecte conductas procrastinadoras en el uso de metodologías y técnicas de estudio, organización de tiempo y horarios.

## Referencias Bibliográficas

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista Persona* (13), 159-177. <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/270/25>
- Altamirano, C., Rodríguez, M. (2021) Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28, ID: 239715350.
- Avado, X., Cáceres, A. (2018) Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología. (Tesis de grado) *Repositorio UNSA- Arequipa*. Recuperado <http://repositorio.unsa.edu.pe>
- Alessio, A., Main, L. (2019) Ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera (Tesis de Licenciatura en Psicología) Universidad Católica de Argentina.
- Blasco, R. S., Tobal, J. J., & Morales, I. C. (2018). Sesgos de Memoria en los Trastornos de Ansiedad. Madrid. *Revista del Colegio oficial de la Psicología-Madrid*, 22(2), 187-197. doi: <http://dx.doi.org/10.5093/cl2011v22n2a7>
- Bartra, M. M., Saravia, P. C., & Ramírez, L. C. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573. doi:10.25176/RFMH.v20i4.3198
- Barahona, K. G. (2018). Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una universidad privada de Lima (Tesis de maestría en psicología) <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4467>
- Benitez-Molina, A., & Caballero-Badillo, M. C. (2017). Estudio psicométrico de las escalas de depresión, ansiedad y funcionalidad familiar en estudiantes de la Universidad Industrial de Santander. *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 221-231.
- Borger, N. & Morote, F. (2021). Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. (Tesis de Licenciatura en Psicología) Repositorio Universidad Católica de Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/10687>.
- Cangana, W. (2018). Procrastinación académica y nivel de estrés en estudiantes del instituto superior pedagógico de Huanta, 2018 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional-Universidad César Vallejo.
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J. y Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>

- Contreras, Y. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur. (Tesis de licenciatura en psicología) <https://hdl.handle.net/20.500.13067/729>.
- Cueva, M. A., & Terrones, S. A. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Revista Propósitos y representaciones*, 8(3), 28 Lima. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>.
- Charca, V. y Taco, K. (2017). Factores personales que influyen a la procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Ciencias histórico sociales-UNSA, Arequipa, 2016 (Tesis de pregrado). <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6158/TSchcov.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chumán, K., y Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): Validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 98-107. <http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/189.pdf>
- Clemente, R. I. (2021). La autorregulación académica en el proceso de aprendizaje de Lengua y Literatura en los estudiantes de sexto año en época de pandemia de la unidad educativa Salinas Innova, periodo lectivo 2021-2022 (Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2021) <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/6561/1/UPSE-TEB-2021-0004.pdf>
- Copelo, E. (2022). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11407>
- Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16,42-50. doi: 10.18774/0719-448x.2019.16.1.393
- Díaz, J. (2018). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60.
- Domínguez, S. y Campos, Y. (junio del 2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1), 123-135. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>
- Domínguez, A. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>
- Domínguez, A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1). <https://revistas.psi.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/viewFile/15715/15506>

- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304
- Domínguez, A. (2018). Procrastinación en universitarios: evidencia preliminar del efecto de contextualización en asignaturas específicas. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 17(1), 12-19.
- Durán, C. (2017). Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de Psicología: caso Pucesa. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>.
- Estrada, E., & Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Escobar, A., & Corzo, L. (2018). *Procrastinación académica, Autorregulación del Aprendizaje y Ansiedad en estudiantes de recién ingreso a Universidades Comunitarias* (Doctoral dissertation, Tesis para optar al título de Magíster en Psicología Comunitaria, Universidad Nacional Abierta ya Distancia Colombia). Repositorio Institucional Universidad Abierta a Distancia Colombia. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/19280/1098662547.pdf>.
- Estrada, S. K. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una institución educativa del distrito de Mazamari, 2019. (Tesis de Licenciatura en Psicología).
- Espailat, L y Pintor, M. (2022) Relación entre procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional. (Tesis de grado). *Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE)*. <https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/1081>
- Flores, M., Chávez, M. y 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>
- Furlan, LA, Rosas, JS, Heredia, D., Piemontesi, S., & Illbele, A. (2010). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento psicológico*, 5(12).
- García, V., y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. <http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/1673/108>
- García, S., y Pérez, G. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. [Tesis de maestría, Universidad Católica de Trujillo Benedito XVI]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/454>.

- Garzón, A. y Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. DOI: [https://doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682).
- González, L. Z., Guevara, E. G., & Nava, M. G. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 17 (4), 41-47. México. doi: <https://doi.org/10.29105/respyn17.4-5>
- Gil, L. y Botello, V. (15 de agosto del 2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. CASUS. *Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- Guzmán, M. Y., & Ticona, O. E. (2019). Procrastinación académica, creatividad y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad pública. (Tesis de licenciatura en Psicología). <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10368/PSgumemy.pdf?sequence=1>
- Gutiérrez, Y. (2017). Propiedades psicométricas del cuestionario de motivación y estrategias de aprendizaje forma corta en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/304>.
- Huillca, G. (2019) Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de Lima Metropolitana (Bachiller en psicología). Universidad de San Martín de Porres. Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5381>
- Huaraccay, R. (2021). Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de la clínica estomatológica dela Universidad Alas Peruanas, Ayacucho 2019 pública (Tesis de licenciatura en Odontología)[https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/bitstream/20.500.12990/4789/1/Tesis\\_Nivel\\_Estr%C3%A9s\\_Ansiedad.pdf](https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/bitstream/20.500.12990/4789/1/Tesis_Nivel_Estr%C3%A9s_Ansiedad.pdf)
- López, A., et al. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Psychology, Revista clínica contemporánea*, 11(4), 1-16. <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a3>
- Maldonado, C., & Zenteno, M. (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional-Universidad Peruana Unión. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1040>
- Mamani, G. S. E. (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 título) Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion\\_MamaniGuerra\\_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Mamani, A. L., & Gonzales, D. (2019). Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada en Lima-Este.
- Matalinares, C. M. L., Diaz, A. A. G., Rivas, D. L. H., Dioses, C. A. S., Arenas, I. C. A., Villalba, R. O., Yaringaño, L. J. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <http://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/355>
- Mestanza, E. (2019). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional. <https://bit.ly/3MbZU3V>
- Moreta, R. Duran, T y Villegas, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2) 155-166. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Morales, A. (2020). Procrastinación académica en el área de física en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*, 2(4), 506-525. <https://orcid.org/0000-0001-5419-6369>
- Montaño, J. (2021). Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1.º y 2º ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017. (Tesis de licenciatura en psicología). [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9737/Procrastinacion\\_MontanoSantacruz\\_Javier.pdf?sequence=1](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9737/Procrastinacion_MontanoSantacruz_Javier.pdf?sequence=1)
- Molina, J., Chandín, B., & Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 45-54.
- Moreta, R. y Duran, T. (enero del 2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236-247. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003>
- Natividad, L. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia. [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Orozco, M. C. V., Sotelo, K. V., López, C. G., & Trillo, Y. M. A. (2014). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS: RPCC-UACJS*, 5(1), 36-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5925164>
- Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*, 29(2), 63-78.

- Pardo, P. (2014). Relación entre procrastinación y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología, *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
- Peña, R. (2018). Procrastinación y rendimiento académico en los cursos de diagnóstico y psicofarmacología de la Universidad Andina del Cusco. (Tesis de posgrado). Universidad Andina del Cusco, Cusco, Perú. [http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2477/TM %20CEDu %204081 %20P1 %20- %20Pe %c3 %b1a %20Farfan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2477/TM%20CEDu%204081%20P1%20-%20Pe%20c3%20b1a%20Farfan.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramírez, A, et al. (junio del 2020). La procrastinación académica: Teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52 <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Ruiz De La Cruz, S. A. (2021). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contexto de educación virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo 2020. (Tesis de licenciatura en psicología). [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3477/1/TL\\_RuizdelaCruzSandra.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3477/1/TL_RuizdelaCruzSandra.pdf)
- Román Miranda, P. (2019). Relación entre la autoeficacia académica, la ansiedad ante los exámenes y el cansancio emocional en estudiantes del Instituto del Sur-Arequipa. <http://190.119.145.154/bitstream/handle/UNSA/8600/PSMromip1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Spielberger, C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (2015). Cuestionario de ansiedad estado rasgo. Tea. (Tesis de bachiller en psicología). <https://web.teaediciones.com/ejemplos/stai-manual-extracto.pdf>.
- Sulio, S. (2018) Procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Psicología del penúltimo año de una Universidad de Arequipa (Tesis Profesional de Psicóloga). *Repositorio Institucional de la UNSA Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7192>.
- Tapia, L. G., & Príncipe, V. B. (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.
- Torres, S. (2019). Estilos de pensamiento y procrastinación en los estudiantes del I ciclo del Instituto Tecnológico Superior Zegel Ipae [Tesis para optar el Grado académico de Magíster en Psicología educativa] Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42973/Torres\\_NSP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42973/Torres_NSP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Torres, E. M. (2021). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima. (Tesis de licenciatura en psicología). Sur. [://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1315/Torres %20Rojas, %20Evelyn %20Milagros.pdf?sequence=1](http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1315/Torres%20Rojas,%20Evelyn%20Milagros.pdf?sequence=1)
- Yupanqui, D. E. (2021). Efecto de la autoeficacia hacia la procrastinación mediado por el estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021. (Tesis de Maestría

en psicología).  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68730/Yupanqui\\_LDSD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68730/Yupanqui_LDSD.pdf?sequence=1)

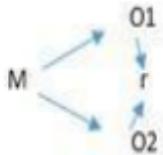
Zumárraga-Espinosa, M. (2019). Procrastinación en entornos universitarios: un análisis de su efecto sobre el rendimiento académico en universidades públicas y privadas del distrito metropolitano de Quito. In *Congresos CLABES*, 566-576.  
file:///C:/Users/user/Downloads/2736-Texto%20del%20art%C3%ADculo-12267-1-10-20200629.pdf

## **Anexos**

## Anexo 1

### Matriz de consistencia

Título preliminar: Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022

| Problemas   | Objetivos  | Hipótesis   | Variables  | Diseño metodológico   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología?</p>   | <p><b>Objetivo general</b></p> <p>Identificar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología</p>  | <p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe una relación significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de primer a tercer ciclo</p>  | <p><b>Variable 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>procrastinación académica</li> </ul> <p><b>Variable 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ansiedad</li> </ul>   | <p><b>Población:</b></p> <p>Estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una Universidad Privada.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>260 estudiantes universitarios de primer y tercer ciclo de la carrera de psicología.</p> <p><b>Técnica y tipo de muestreo:</b></p> <p>No experimental, transversal</p> <p><b>Esquema:</b></p>  |
| Problemas específicos   | Objetivos específicos  | Hipótesis específicas   | Dimensiones/Indicadores  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál será el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología?</li> <li>¿Cuál será el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología?</li> <li>¿Cuál será la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología</li> <li>Reconocer el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología</li> <li>Determinar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>El nivel de procrastinación académica será alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología</li> <li>El nivel de ansiedad será alto en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología</li> <li>La relación entre las dimensiones de procrastinación académica y ansiedad será significativa en estudiantes universitarios de primer a tercer ciclo de la Escuela Profesional de Psicología.</li> </ul> | <p>autorregulación académica</p> <p>postergación de actividades</p>  | <p><b>Técnica de recolección de datos:</b></p> <p>Encuesta</p> <p><b>Instrumento de recolección:</b></p> <p>Escala de procrastinación Académica (EPA)</p> <p>Escala de autoevaluación de ansiedad de Zung</p>   |
| Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema (en formato APA)   |  |   | Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico (en formato APA)  |   |
| Moreta, R. y Duran, T. (4 de enero del 2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. <i>Salud &amp; Sociedad</i> , 9(3), 236-247. <a href="https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003">https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003</a>   |  |   | García, V., y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. <i>Apertura</i> , 11(2), 122-137. <a href="http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/1673/1085">http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/1673/1085</a> |   |

## Anexo 2

### Cuadro de operacionalización de variables

Título preliminar: Relación entre procrastinación académica y Ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022

Variable de estudio: procrastinación académica, ansiedad

Conceptualicen de la variable: La procrastinación académica (PA) es una acción que retrasa voluntariamente e innecesariamente la ejecución de una tarea hasta el grado de sentir una incomodidad subjetiva (Domínguez, 2017b).

La ansiedad normal surge como respuesta a las exigencias de la vida cotidiana como tener que rendir un examen, frente a tareas, riesgo de reprobar un semestre académico, etc.

| Variables                 | Dimensiones                 | Categorías   | Ítems              | Escala de medición   |
|---------------------------|-----------------------------|--|--------------------|--|
| Procrastinación académica | Autorregulación académica   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregulación académica alta.</li> <li>• Autorregulación académica moderada.</li> <li>• Autorregulación académica baja.</li> </ul>  | 2,3,4,5, 10, 11,12 | La escala de procrastinación académica (EPA) consta de 12 preguntas con respuesta tipo Likert:<br>1. Siempre<br>2. Casi siempre<br>3. A Veces<br>4. Pocas veces<br>5. Nunca                        |
|                           | Postergación de actividades | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendencia alta a la postergación de actividades.</li> <li>• Tendencia moderada a la postergación de actividades.</li> <li>• Tendencia baja a la postergación de actividades.</li> </ul> | 1,8,9              | Siendo los niveles<br>• Alto<br>• Medio<br>• Bajo  |
| Ansiedad                  |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de ansiedad alto</li> <li>• Estado de ansiedad medio</li> <li>• Estado de ansiedad bajo</li> </ul>   | 20 preguntas       | Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung consta de 20 preguntas<br>4: Siempre<br>3: Con bastante frecuencia<br>2: A veces<br>1: Nunca<br>Siendo los niveles:<br>• Alto<br>• Medio<br>• Bajo |

## Anexo 3

### Autorización para aplicación de instrumentos



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Arequipa, 19 de mayo del 2022

SEÑORITAS:  
MIRELLA JAZMÍN CONTRERAS QUILLUYA  
BRIXIDA EDUARDO BLANCO

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes con la finalidad de hacerles llegar un cordial saludo, acorde a su solicitud para realizar la investigación de su tesis y verificando la conformidad por parte de su asesora la Mg. María Laura Herrera Falcón respecto a su proyecto de Investigación titulado "**RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA 2022**".

En virtud de lo mencionado se **AUTORIZA** aplicar la investigación en la EAP de Psicología filial Arequipa, y en mérito a lo manifestado se le brindará las facilidades del caso para que puedan recabar la información que se necesita con los lineamientos éticos correspondientes.

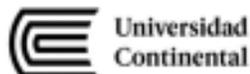
Se comunica mediante la presente para conocimiento y fines correspondientes.

Atentamente,

Mg. Jonathan P. Jara Quispe  
Coordinador EAP de Psicología  
Universidad Continental – Filial Arequipa

## Anexo 4

### Aprobación del comité de ética



Huancayo, 30 de mayo de 2022

**OFICIO N° 152-2022-CE-FH-UC**

Señor(as):

**MIRELLA JAZMÍN CONTRERAS QUILLUYA  
BRIXIDA EDUARDO BLANCO**

Presente-

**EXP. 152- 2022**

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: **“RELACIÓN ENTRE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA 2022”** ha sido **APROBADO** por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Humanidades, bajo las siguientes observaciones:

- El Comité de Ética puede en cualquier momento de la ejecución del trabajo solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas (mantener la confidencialidad de datos personales de los individuos entrevistados).
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atte,

**Claudia Ríos Cataño**  
Comité de Ética en Investigación  
Facultad de Humanidades  
Presidenta

## Anexo 5

## Fórmula para calcular la muestra

$$n = \frac{NZ^2 p(1-p)}{(N-1)e^2 + Z^2 p(1-p)}$$

$$n = \frac{750(1.96)^2 0.5(1-0.5)}{(750-1)0.05^2 + (1.96)^2 0.5(1-0.5)}$$

$$n = 254.26$$

| Parámetro | Valor |
|-----------|-------|
| N         | 750   |
| Z         | 1.96  |
| p         | 0.5   |
| e         | 0.05  |

## Anexo 6

### Instrumento de procrastinación académica

#### EPA - Escala de Procrastinación Académica

Dominguez, Villegas y Centeno (2014)

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

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

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

## Anexo 7

### Ficha técnica del instrumento de procrastinación académica

#### Ficha Técnica Escala de Procrastinación Académica (EPA)

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Nombre:</b>               | Escala de Procrastinación Académica (EPA)   |
| <b>Autor:</b>                | Busko (1998)  |
| <b>Adaptación:</b>           | Domínguez, Villegas y Centeno (2014)  |
| <b>Administración:</b>       | Individual y colectiva  |
| <b>Tiempo de aplicación:</b> | 15 minutos aproximadamente  |
| <b>Aplicación:</b>           | Adolescentes.   |
| <b>Significación:</b>        | Medir la procrastinación académica en dos factores:<br>- Autorregulación académica.<br>- Postergación de actividades. |

#### B. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Fue desarrollada por Busko (1998), adaptada por Alvarez en el año 2010 que consta de 16 ítems y luego Domínguez, Villegas y Centeno el año 2014, modificaron la estructura interna del instrumento, reduciéndolo a 12 reactivos que se encuentran agrupados en dos dimensiones: Autorregulación académica (Ítems: 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14) y Postergación de actividades (Ítems: 1, 8, 9) permitiendo evaluar la tendencia hacia la procrastinación académica.

Todos los ítems son tipo Likert: 1) Siempre, 2) Casi siempre, 3) A veces, 4) Casi nunca y 5) Nunca. Puede ser aplicada de forma individual o grupal, el tiempo promedio de contestar el cuestionario es de 10 a 15 minutos.

#### C. ASPECTOS PSICOMÉTRICOS

Para determinar la confiabilidad del instrumento se llevó a cabo la aplicación de la EPA a 200 estudiantes de educación superior del área de letras en Lima, según Busko por medio del coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach indicó que asciende a 0.80, por lo que se puede concluir que presenta una confiabilidad adecuada. La adaptación lingüística llevada a cabo por Alvarez (2010) fue aplicada en 235 estudiantes, caballeros y damas, pertenecientes a colegios no públicos de Lima Metropolitana, evidenciándose una validez de constructo por análisis factorial exploratorio a través del método de componentes principales. Luego, al calcular la confiabilidad de la escala, se obtuvo un alfa de Cronbach de .80 para los 16 ítems que la componen.

## Anexo 8

### Instrumento de Ansiedad

#### ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG - EAA

Edad: ..... Género: ..... Profesión .....

Estado Civil: ..... Servicio al que pertenece: .....

#### Instrucciones:

Lea cuidadosamente y marque con una X en el espacio correspondiente como usted se ha sentido en las últimas semanas.

| N° | SITUACIÓN QUE ME DESCRIBE                                  | MUY POCAS VECES | ALGUNAS VECES | BUEN NUMERO DE VECES | LA MAYORIA DE VECES |
|----|--|-----------------|---------------|----------------------|---------------------|
| 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 9

### Ficha técnica del instrumento de Ansiedad

#### Ficha Técnica Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Nombre:</b>               | Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)  |
| <b>Autor:</b>                | William Zung (1965)  |
| <b>Adaptación:</b>           | Luis Astocondor (2001)   |
| <b>Administración:</b>       | individual y colectiva   |
| <b>Tiempo de aplicación:</b> | 20 minutos aproximadamente   |
| <b>Aplicación:</b>           | Adolescentes y adultos.  |
| <b>Significación:</b>        | Identificar los niveles de ansiedad, buscar un estimado de la ansiedad como un trastorno emocional y medir cuantitativamente la intensidad al margen de la causa.<br>- Afectivos<br>- Sintomáticos |

#### B. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Esta escala de evaluación de la ansiedad de ZUNG (EAA) comprende un cuestionario de 20 informes o relatos, cada uno referido a manifestaciones características de ansiedad, como síntomas o signos. El conjunto abarca una amplia variedad de síntomas o signos. El conjunto abarca una amplia variedad de síntomas de ansiedad como expresión de trastornos emocionales. En el formato del cuestionario, hay 4 columnas en blanco encabezadas por "Nunca o casi nunca", "A veces", "Con bastante frecuencia" y "Siempre o casi siempre". En nuestro país, Astocondor (2001), como parte de su tesis titulada "Estudio Exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas Aguarunas", realizó la adaptación y validez de la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung y de la Escala de Autoevaluación de la Depresión de Zung en 57 una muestra de 100 pobladores de ambos sexos de 14 a 30 años, de siete comunidades nativas aguarunas del departamento de Amazonas.

#### C. ASPECTOS PSICOMÉTRICOS

Zung (1965) valida las escalas, tanto de la Autoevaluación de la Ansiedad como de la Autoevaluación de la Depresión, aplicándolas en primer lugar a un grupo de pacientes de consultorios externos en el Duke Psychiatry Hospital con diagnósticos de depresión, ansiedad y otros desórdenes de la personalidad.



## Anexo 11

## Llenado del cuestionario (EPA)

**EPA - Escala de Procrastinación Académica**  
Dominguez, Villegas y Centeno (2014)

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

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

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

## Anexo 12

## Llenado del cuestionario (EAA)

**ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG - EAA**

**Instrucciones:**  
 Lea cuidadosamente y marque con una X en el espacio correspondiente como usted se ha sentido en las últimas semanas

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

### Anexo 13

#### Respuestas de la procrastinación académica y la ansiedad

En este link se podrá apreciar las respuestas de la procrastinación académica y ansiedad de los 260 estudiantes de la carrera de psicología del primer a tercer ciclo de la universidad Continental.

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rWM8CMzHgl8Cn0F77E7prb\\_ibXKGH1eE/edit?usp=sharing&oid=109007539035401209047&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rWM8CMzHgl8Cn0F77E7prb_ibXKGH1eE/edit?usp=sharing&oid=109007539035401209047&rtpof=true&sd=true)

## Anexo 14

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Alumno/a.

Nuestro nombre es Mirella Jazmin Contreras Quilluya y Brixida Eduardo Blanco, estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Continental-Arequipa; nos encontramos realizando la aplicación de un cuestionario para nuestra investigación titulada “La relación entre procrastinación académica y Ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada”, la cual tiene como objetivo la identificación del nivel de procrastinación y ansiedad.

Por la cual solicitamos el llenado de los siguientes cuestionarios los cuales son Escala de Procrastinación Académica que consta de 12 preguntas con respuestas tipo Likert que va desde siempre hasta nunca y el test de ansiedad que consta de 20 ítems, para lo cual tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos como máximo.

La información que usted refiera será confidencial, asimismo su participación es voluntaria.

Por consiguiente, Yo \_\_\_\_\_ alumno/a de la escuela profesional de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ ciclo, doy mi consentimiento para la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica y Ansiedad que previamente he sido informado, donde he podido realizar las preguntas respectivas sobre el tema. Asimismo, la participación será de manera voluntaria y toda información recolectada se mantendrá en confidencialidad.

Por lo cual doy mi consentimiento para ser voluntario para esta presente investigación.

---

Nombre y Apellidos

---

Firma

## Anexo 15

## Recibo de turnitin

## Tesis

## INFORME DE ORIGINALIDAD

|                     |                     |               |                         |
|---------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| <b>25%</b>          | <b>24%</b>          | <b>7%</b>     | <b>11%</b>              |
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

## FUENTES PRIMARIAS

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>hdl.handle.net</b><br>Fuente de Internet                           | <b>7%</b> |
| <b>2</b> | <b>repositorio.ucv.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                   | <b>1%</b> |
| <b>3</b> | <b>repositorio.unsa.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                  | <b>1%</b> |
| <b>4</b> | <b>repositorio.upch.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                  | <b>1%</b> |
| <b>5</b> | <b>Submitted to Universidad Continental</b><br>Trabajo del estudiante | <b>1%</b> |
| <b>6</b> | <b>repositorio.continental.edu.pe</b><br>Fuente de Internet           | <b>1%</b> |
| <b>7</b> | <b>repositorio.udaff.edu.pe</b><br>Fuente de Internet                 | <b>1%</b> |
| <b>8</b> | <b>repositorio.autonoma.edu.pe</b><br>Fuente de Internet              | <b>1%</b> |
| <b>9</b> | <b>www.ti.autonomadeica.edu.pe</b><br>Fuente de Internet              | <b>1%</b> |