

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes
de Psicología de una universidad privada de
Huancayo, 2021**

Elisa Copelo Cristóbal

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2022

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



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

Dedicatoria

A mi madre Nancy, por educarme con amor, enseñándome a ser disciplinada y a luchar por mis sueños.

A mis hermanas Giannina y Rocío, a quienes admiro por todo lo que han logrado en su vida personal y profesional, por guiarme con sus conocimientos y experiencia para concluir esta investigación.

Agradecimientos

A la universidad Continental, por brindarme el apoyo para desarrollar el presente trabajo de investigación, así como a aquellas personas que han contribuido con la investigación.

A mi asesora Rocío Coz Apumayta, por su guía, por la orientación y por el tiempo brindado para la culminación de la tesis.

Resumen

En la presente investigación, titulada *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021*, se planteó como objetivo: Determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021; para ello se formuló el siguiente problema: ¿Cuál es la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?

La investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo básica, nivel de investigación correlacional, con un diseño no experimental, descriptivo correlacional simple. Se utilizó como método general el científico y como método específico el descriptivo. La muestra estuvo conformada por 335 estudiantes de la escuela profesional de psicología de una universidad privada de Huancayo, y se utilizó la técnica de la encuesta.

Luego de aplicar los instrumentos de investigación, los resultados indicaron que, a pesar de que los estudiantes tienen un 49 %, estos consideran que su nivel de procrastinación es bajo. Si el estudiante tiene el 60,9 % está en nivel alto de ansiedad. Para determinar la correlación entre las variables procrastinación académica y ansiedad, se aplicó la rho de Spearman y se obtuvo $\rho = 0,327$, es decir, existe una relación directa estadísticamente significativa débil, además, $p \text{ valor } (0,000) < 0,05$, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna.

Al finalizar la investigación se concluyó que sí existe una relación débil entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Palabras clave: procrastinación académica, ansiedad, estado y rasgo.

Abstract

In the present investigation entitled Academic procrastination and anxiety in psychology students at a private university in Huancayo, 2021, the objective was:

: To determine the relationship that exists between academic procrastination and anxiety in psychology students from a private university in Huancayo, 2021, for which the problem was formulated: ¿What is the relationship between academic procrastination and anxiety in psychology students at a private university in Huancayo, 2021.

The research has a quantitative approach, basic type, correlational research level, with a non-experimental, descriptive correlational design. The scientific method is derived as a general method and the descriptive method as specific. The sample consisted of 335 students from the professional psychology school of a private university in Huancayo, using the survey technique

After applying the research instruments, the results indicated that despite having 49% of students consider themselves to be at the low level of procrastination, 60.9% were found to be at a high level of anxiety. Spearman's rho was applied to determine the correlation between the academic procrastination and anxiety variables, obtaining $\rho = 0.327$, that is, there is a weak statistically significant direct relationship, in addition, $p \text{ value } (0.000) < 0.05$, so it is accepted the alternate hypothesis.

At the end of the investigation, it was concluded that: If there is a weak relationship between academic procrastination and anxiety in psychology students at a private university in Huancayo, 2021.

Keywords: academic procrastination, anxiety, state, and trait.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimientos.....	iii
Resumen.....	iv
Abstract	v
Índice.....	vi
Índice de tablas.....	ix
Índice de Figuras.....	xi
Introducción	xii
Capítulo I: Planteamiento del estudio.....	14
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2. Formulación del problema.....	23
1.2.1. Problema general.....	23
1.2.2. Problemas específicos.....	23
1.3. Objetivos	24
1.3.1. Objetivo general	24
1.3.2. Objetivos específicos.....	24
1.4. Justificación.....	24
1.4.1. Justificación teórica.....	24
1.4.2. Justificación práctica	25
1.4.3. Justificación metodológica	25
1.4.4. Justificación social.....	26
1.4.5. Justificación institucional	26
Capítulo II: Marco Teórico	27
2.1. Antecedentes de investigación	27
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	27
2.1.2. Antecedentes nacionales	30
2.1.3. Antecedentes locales	34
2.2. Bases teóricas.....	36
2.2.1. Procrastinación académica.....	36
2.3. Definición de términos básicos	57

2.3.1.	Procrastinación	57
2.3.2.	Procrastinación académica.....	57
2.3.3.	Ansiedad.....	57
2.3.4.	Autorregulación académica.....	58
2.3.5.	Postergación de actividades	58
2.3.6.	Ansiedad estado	58
2.3.7.	Ansiedad rasgo	58
Capítulo III: Hipótesis y variables.....		60
3.1.	Hipótesis	60
3.1.1.	Hipótesis general	60
3.1.2.	Hipótesis específicas	60
3.2.	Identificación de las variables	60
3.2.1.	Procrastinación académica.....	60
3.2.2.	Ansiedad.....	61
3.3.	Operacionalización de las variables.....	62
3.3.1.	Variable 1: Procrastinación académica	62
3.3.2.	Variable 2: Ansiedad	63
CAPÍTULO IV		66
Diseño Metodológico.....		66
4.1.	Enfoque de la investigación	66
4.2.	Tipo de investigación	66
4.3.	Nivel de investigación	66
4.4.	Diseño de investigación	67
4.5.	Población y muestra	67
4.5.1.	Población.....	67
4.5.2.	Muestra	68
4.5.3.	Técnicas de muestreo	68
4.6.	Técnicas e instrumento de recolección de datos	69
4.6.1.	Técnica de recolección de datos.....	69
4.6.2.	Instrumento de recolección de datos	70
4.6.3.	Método de análisis de la información.....	76
Capítulo V: Resultados y Discusión		78
5.1.	Descripción del trabajo de campo.....	78

5.2.	Descripción de los resultados.....	78
5.3.	Resultados en relación con los objetivos	84
5.3.1.	Respecto de los resultados del objetivo general	84
5.3.2.	Respecto de los resultados del objetivo específico 1	86
5.3.3.	Respecto de los resultados del objetivo específico 2	88
5.3.4.	Respecto de los resultados del objetivo específico 3	90
5.3.5.	Respecto de los resultados del objetivo específico 4	92
5.4.	Contrastación de hipótesis.....	94
5.4.1.	Nivel de significación.....	95
5.4.2.	Contrastación de la hipótesis general.....	95
5.4.3.	Contrastación de la hipótesis específica 1	97
5.4.4.	Contrastación de la hipótesis específica 2	98
5.4.5.	Contrastación de la hipótesis específica 3	100
5.4.6.	Contrastación de la hipótesis específica 4	101
5.5.	Discusión de resultados	103
	Conclusiones.....	113
	Recomendaciones.....	115
	Referencias.....	117
	Anexos.....	126

Índice de tablas

Tabla 1. Frecuencia de los factores de la escala de procrastinación general	17
Tabla 2. Operacionalización de la variable Procrastinación Académica.....	62
Tabla 3. Operacionalización de la variable Ansiedad	64
Tabla 4. Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	72
Tabla 5. Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE).....	75
Tabla 6. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.....	77
Tabla 7. Resultado de la variable procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021	79
Tabla 8. Resultado de la variable procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021	80
Tabla 9. Resultado de la dimensión autorregulación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021	81
Tabla 10. Resultado de la variable ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021	82
Tabla 11. Resultado de la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.....	83
Tabla 12. Resultado de la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.....	84
Tabla 13. Relación entre procrastinación académica y ansiedad	86
Tabla 14. Relación entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado	88
Tabla 15. Relación entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo.....	90

Tabla 16. Relación entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado	92
Tabla 17. Relación entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado	94
Tabla 18. Nivel de correlación entre variables.....	95
Tabla 19. Contrastación de la hipótesis general.....	96
Tabla 20. Contrastación de la hipótesis específica 1	97
Tabla 21. Contrastación de la hipótesis específica 2	99
Tabla 22. Contrastación de la hipótesis específica 3	100
Tabla 23. Contrastación de la hipótesis específica 4	102

Índice de Figuras

Figura 1. Total, abandonos período 2020-10 y 2020-20	21
Figura 2. Modelo teórico de la ansiedad estado -rasgo	53
Figura 3. Diseño de investigación	67
Figura 4. Resultado de la variable procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021	79
Figura 5. Resultado de la dimensión procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021	80
Figura 6. Resultado de la dimensión autorregulación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021	81
Figura 7. Resultado de la variable ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021	82
Figura 8. Resultado de la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 20	83
Figura 9. Resultado de la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021	84
Figura 10. Relación entre procrastinación académica y ansiedad.....	86
Figura 11. Relación entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado	88
Figura 12. Relación entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo.....	90
Figura 13. Relación entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado	92
Figura 14. Relación entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado	94

Introducción

El estudiante universitario al iniciar una etapa distinta se somete a una serie de exigencias académicas que necesitan ser afrontadas con estrategias para que pueda lograr los objetivos que se ha planteado. En ese proceso de exigencia y afronte, tanto los aspectos cognitivos como motivacionales juegan un papel clave en la organización de la conducta académica que llevan a cabo los estudiantes para realizar las actividades que les demanda la vida universitaria. Por lo tanto, para que el estudiante tenga un desempeño exitoso, es necesario que cuente con las habilidades que exigen dichas demandas, como las siguientes: saber organizar su tiempo y asignaturas, priorizar tareas, adaptarse al cambio, ser eficiente con sus tiempos de estudio, etc. Pero, cuando el estudiante no desarrolla alguna de estas habilidades ingresa a una etapa de desaliento, las tareas y actividades académicas son postergadas y se le hace difícil cumplirlas inmediatamente, y esta situación, naturalmente, le generará problemas personales y académicos. Esta acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusarse o justificar retrasos, y de evitar la responsabilidad frente a una tarea académica, hace referencia a la procrastinación académica. Y en ese sentido, cuando se va acrecentando la procrastinación académica, el estudiante irá quedando relegado y se encontrará cada vez más preocupado y angustiado por no cumplir las metas académicas que se propuso al inicio.

Bajo esta problemática es que se inicia la investigación con el propósito de encontrar la relación que existe entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

La tesis se ha estructurado en cinco capítulos, expresados de la siguiente manera: En el Capítulo I, denominado Planteamiento del estudio, se menciona el

planteamiento y la formulación del problema, los objetivos de la investigación y la justificación de la investigación.

En el Capítulo II, denominado Marco teórico, se presentan los antecedentes de la investigación, las bases teóricas de la investigación, las definiciones de procrastinación académica y ansiedad, y definición de términos.

En el Capítulo III, denominado Hipótesis y variables, se formulan la hipótesis general y las hipótesis específicas; asimismo, se señalan las variables y la operacionalización de estas.

El Capítulo IV, Diseño metodológico, especifica el tipo de investigación, el diseño de investigación, la población y la muestra, las técnicas de muestreo, las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el Capítulo V, Resultados y discusión de la investigación, se presentan los resultados estadísticos de las variables, la discusión de resultados y se finaliza con las conclusiones y las recomendaciones.

Asimismo, en los anexos se muestra la documentación respectiva (a modo de evidencia).

Capítulo I: Planteamiento del estudio

1.1. Planteamiento del problema

Actualmente vivimos en un mundo tan competitivo, donde el éxito académico y profesional garantiza, en gran medida, una vida adecuada que cubra nuestras principales necesidades. Por ello el foco principal de la investigación se ha dirigido hacia el sector educación, buscando estrategias que mejoren los resultados académicos en los estudiantes de los diferentes niveles escolares. A partir de ello, se puede identificar que el bajo rendimiento académico en estudiantes es causado la mayoría de las veces por la procrastinación académica, la cual se ha convertido en un gran problema, y es considerada hoy en día como uno de los males modernos (Still, 2007, como se citó en Carranza y Ramírez, 2013).

La vida universitaria ejerce mucha presión en los estudiantes, debido a las exigencias que estos tienen para el cumplimiento de las tareas. Durante este proceso se evidencia que muchos universitarios postergan, aplazan y hasta abandonan sus actividades académicas por diversos motivos y factores externos; a este hecho, hoy en día se le conoce como el acto de procrastinar. Por lo tanto, se debe entender el término procrastinación como aquel acto de aplazar y posponer responsabilidades, así como decisiones, de manera habitual; también la persona suele perder el tiempo y demorar de forma intencionada una determinada actividad encargada (Tuckman, 2003).

Sin embargo, la procrastinación académica es entendida por muchos autores como la postergación y el retraso de las actividades, específicamente académicas, de manera frecuente e intencional, las cuales debieron terminarse en un plazo establecido. En opinión de González y Sánchez (2013), la población

más vulnerable son los estudiantes universitarios, ya que la consecuencia es la deserción de su centro de estudios y no culminan su etapa académica. Esta situación se debe a muchos factores como, por ejemplo, el ambiente educativo, la calidad de educación, los ingresos económicos, la salud mental, entre otros. Por lo tanto, este problema es de interés para las universidades e institutos superiores, instituciones que se muestran totalmente preocupadas por el incremento de la deserción.

Levy y Ramim (2012), en el artículo “A study of online exams procrastination using data analytics techniques”, identificaron que el 42 % de los estudiantes universitarios realizaron sus trabajos académicos con anticipación a la fecha de entrega, mientras que el 58 % de los estudiantes postergó la realización de sus trabajos hasta el último día de la fecha de entrega. Estos resultados explican lo mencionado por Domínguez (2017), quien refiere que la universidad representa un gran desafío para cualquier estudiante, ya que las exigencias son mayores, porque no solo deben cumplir con las actividades asignadas, sino que para lograrlo deben buscar información y/o reunirse de manera grupal para la realización de un trabajo. Esto, sin duda, demanda tiempo adicional y un alto grado de organización a fin de que pueda cumplir eficazmente todas sus responsabilidades.

Por ende, el incumplimiento de estas acciones, así como la postergación constante, ocasiona que las tareas se acumulen y, en consecuencia, no se concluyan, afectando su rendimiento académico. Este suceso se da con mayor frecuencia en el contexto universitario. Por ejemplo, Alba-Leonel y Hernández (2013), en su artículo “Procrastinación académica en estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Nacional Autónoma de

México, 2013”, investigaron sobre la prevalencia de la procrastinación académica en cincuenta estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), cuyos resultados fueron los siguientes: el 100 % de los estudiantes encuestados mostraron procrastinación académica; el 4 % indicó que nunca dejaron sus tareas para la última fecha de entrega, el 36 % siempre trató de completar el trabajo asignado lo más pronto posible, el 8 % afirmó que siempre se preparaba por adelantado para los exámenes y el 30 % siempre busca ayuda cuando tiene problemas para entender algo.

Los datos mencionados en los párrafos anteriores indican la difícil situación que atraviesan muchos estudiantes universitarios y que es de relevancia en el ámbito educativo superior. En ese sentido, el psicólogo Tim Pynchyl, en la conferencia Why don't they just do it?..., publicada en el canal de Youtube de videoedc, refiere que la procrastinación es uno de los “graves problemas en la educación, pues muchas veces es la misma persona responsable por el incumplimiento o el retraso de sus actividades” (videoedc, 2012), ello conlleva obtener un rendimiento académico bajo, así como dificultades a nivel mental y físico.

Según Pynchyl, muchas universidades ya han publicado guías para reducir la procrastinación; sin embargo, manifiesta que se han enfocado más en la organización del tiempo y han dejado de lado otras causas de mayor implicancia (videoedc, 2012); por ello recomienda a las autoridades universitarias competentes orientar a los estudiantes en el tema emocional o hacer el seguimiento correspondiente como una estrategia para enfrentar al problema.

Marquina et al. (2016), en su artículo “Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana”, indica que los universitarios en algún momento de su etapa universitaria procrastinan, y por ello obtienen bajas calificaciones y, a largo plazo, la deserción de los estudios.

Tabla 1

Frecuencia de los factores de la escala de procrastinación general

Ítems	Nunca	Pocas veces	Con frecuencia	Siempre
1. Hago tareas que tenía que hacer hace días	3,9 %	43,5 %	37,7 %	12,9 %
2. Realizo las tareas hasta justo antes de ser entregadas	11,3 %	53,2 %	25,5 %	8,4 %
3. Cuando termino con un libro de la biblioteca, lo devuelvo inmediatamente sin importar cuando es la última fecha de entrega	14,5 %	12,9 %	25,8 %	44,8 %
4. Al despertar por la mañana, salgo inmediatamente de la cama	6,1 %	32,3 %	36,4 %	25 %
5. Dejo días sin contestar un mail, un mensaje o una carta	17,4 %	39 %	28,1 %	13,9 %
6. Incluso con trabajos que requieren poco tiempo para	14,8 %	58,7 %	19,7 %	4,5 %
7. Tomo decisiones lo antes posible	1,9 %	21,9 %	53,9 %	21,9 %
8. Me demoro para comenzar el trabajo que debo realizar	9,4 %	59 %	25,8 %	4,5 %
9. Me apuro a último momento para terminar una tarea a tiempo	12,6 %	52,6 %	27,7 %	6,1 %
10. Cuando me alisto para salir, me demoro haciendo cosas a último momento	16,5 %	49 %	28,3 %	5,5 %
11. Cerca de una fecha de entrega de trabajo, pierdo el tiempo haciendo otras cosas	29,7 %	49,4 %	17,7 %	2,6 %
12. Salgo temprano para llegar a tiempo a una reunión	1,9 %	23,5 %	40,6 %	32,9 %
13. Comienzo una tarea al poco tiempo de haber sido asignada	2,9 %	38,1 %	49,4 %	9,4 %

14. Termine mis tareas antes del tiempo solicitado	1,9 %	29,4 %	49,7 %	17,7 %
15. Termine comprando algo que necesito mucho a último momento	10,6 %	54,5 %	27,7 %	6,1 %
16. Cumpla con las cosas que planeo hacer en un día	1,6 %	24,8 %	55,8 %	17,4 %
17. Dejo para mañana lo que podría hacer hoy	12,3 %	62,3 %	19,4 %	5,5 %

Nota: Tomado de Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. Marquina et al. (2016). *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*, 12(1), p. 4.

Los resultados más resaltantes mostrados en la Tabla 1 indican que el 1,9 % de estudiantes universitarios nunca toma decisiones; el 21,9 % lo hace pocas veces; el 53,9 % de estudiantes toma decisiones con frecuencia, mientras que el 21,9 % siempre toma decisiones. Respecto de la demora para comenzar la tarea, el 9,4 % de estudiantes universitarios contestó que nunca se demoran, el 59 % lo hace pocas veces, el 25,8 % frecuentemente se demora para hacer las tareas y el 4,5 % de estudiantes siempre se demoran. Estos resultados ayudan a identificar que un porcentaje mayor al 50 % de estudiantes universitarios realiza o presenta sus actividades académicas en el último momento, como consecuencia de ello obtienen bajas notas en el trabajo que presentan.

Domínguez (2017), en su artículo titulado “Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas”, trabajó con una muestra de 517 estudiantes, y obtuvo los siguientes resultados: el 14,1 % presentó procrastinación académica, la prevalencia de la procrastinación fue significativa en la muestra y no encontraron diferencias estadísticamente significativas según el género. Otro dato indicó que los estudiantes que trabajan tienden a

procrastinar menos, ya que deben organizar mejor su tiempo porque asumen mayores responsabilidades.

Se debe entender que durante el proceso de la vida universitaria existen cambios individuales y sociales, tales como el crecimiento personal, la realización profesional y la satisfacción laboral, generando en la persona el anhelo de un proyecto de vida adecuado, el cual podría generar situaciones de estrés, angustia y miedo. De Ansorena et al. (1983) refieren que los altos niveles de ansiedad en estudiantes universitarios se deben a circunstancias que han experimentado como amenazantes. Ello debido a que la ansiedad se manifiesta también como respuesta ante ciertos pensamientos de peligro y sensación de aprensión.

La Organización Panamericana de la Salud (2018) llevó a cabo una investigación para evaluar la carga de trastornos mentales en 35 países pertenecientes al continente americano. El estudio permitió medir cuál era el grado de salud que perdían las personas a causa de enfermedades, lesiones u otros factores de riesgo. Los resultados indicaron que la ansiedad es el segundo trastorno mental que genera dificultad y discapacidad en ese continente; siendo Brasil el país más afectado con el 7,5 % de personas con discapacidad generada por el trastorno de ansiedad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los problemas más frecuentes de salud mental son los trastornos por depresión y ansiedad, que afectan la productividad en el trabajo. Además, corroboran que los datos a nivel mundial indican que un total de 260 millones de personas tienen trastornos de ansiedad (como se citó en Nadal, 2019).

En Colombia, el trastorno que mayor predomina en la población es la ansiedad, en comparación con otros trastornos como, por ejemplo, el estado de ánimo y el control de impulsos. Los datos indican que el 19,3 % de la población que tiene entre edades de 18 a 65 años alguna vez en su vida presentó un trastorno de ansiedad; esto se da con mayor frecuencia en las mujeres, quienes representan un 21,8 %. Además, la fobia, que se encuentra dentro de los trastornos de ansiedad, tiene mayor prevalencia en mujeres, con un 13,9 %, y en los varones, con un 10,9 % y la fobia social con un 5 % de prevalencia, tanto en hombres como en mujeres (Posada et al., 2006).

Por otro lado, Bojórquez (2015) manifiesta que los diferentes trastornos mentales, así como la ansiedad, se dan con mayor frecuencia en poblaciones de alto riesgo: en los aspectos social, clínico y ambiental. Así, se ha identificado como grupo de alto riesgo a los estudiantes universitarios, porque se enfrentan a las exigencias sociales, académicas y psicológicas propias de esta etapa. Por ello, el autor señaló la relevancia del estudio de la ansiedad en estudiantes universitarios, ya que es una población vulnerable. Los resultados de su investigación en las universidades peruanas indicaron que la prevalencia de la ansiedad en estudiantes universitarios en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos fue de 17,4 %; en la Universidad San Martín de Porres, del 18,31 %, y del 22 % en la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Concluyó que toda esta población, sin duda, tendrá bajo rendimiento académico.

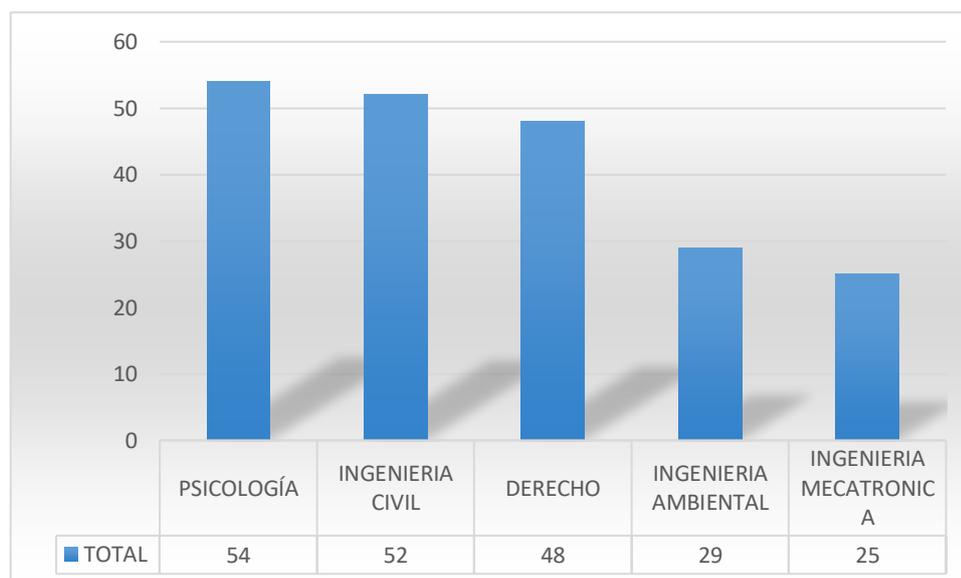
La ansiedad y la procrastinación en los jóvenes universitarios constituyen problemas de autocontrol, autorregulación y organización para el uso del tiempo. Los estudiantes universitarios que procrastinan sufren con mayor frecuencia de estrés y otros problemas de salud mental, debido a que se

encuentran inestables emocionalmente, y la inestabilidad los lleva a frustrarse y no pueden controlar el tiempo, además no buscan ayuda porque no son conscientes de este problema (Stead et al., 2010).

En relación con esta problemática vista en estudiantes universitarios, el área de Bienestar Universitario de una universidad privada de Huancayo realiza el seguimiento al estudiante, con el objetivo de que este culmine su periodo académico satisfactoriamente. En la Figura 1 se presentan los reportes de abandono de los dos últimos periodos del año 2020; se puede observar que, de un total de 1175 estudiantes matriculados en el periodo 2020-10, 33 abandonaron los estudios, y en el periodo 2020-20, de 1289 estudiantes matriculados, 21 desertaron. Además, tal como se aprecia en la Figura 1, de las veintiún carreras profesionales, las cinco carreras con mayor número de abandono son las siguientes: Psicología, con 54 estudiantes; Ingeniería Civil, con 52 estudiantes; Derecho, con 48 estudiantes; Ingeniería Ambiental, con 29 estudiantes e Ingeniería Mecatrónica, con 25 estudiantes.

Figura 1

Total de abandonos durante los períodos 2020-10 y 2020-20



Nota. El gráfico representa el total de abandonos registrados en el periodo 2020-10 y 2020-20 de las cinco carreras profesionales con mayor tasa de abandono de una universidad privada de Huancayo.

Como parte del proceso, en el seguimiento de retención, se realizan llamadas telefónicas a los estudiantes para conocer el motivo de las inasistencias o la falta de notas; las respuestas de estos son las siguientes: (a) no tienen tiempo para cumplir con sus actividades académicas, (b) el tiempo asignado para la entrega de trabajos es corto y que pedirán una ampliación de la fecha de entrega, (c) necesitan tiempo y apoyo para nivelarse con su grupo, debido a la exigencia del curso. Además, manifiestan sentirse angustiados y preocupados por dicha situación, ya que podrían desaprobado la(s) asignatura(s) o tener que retirarse del curso o abandonar el período académico si no logran superar estos inconvenientes.

La autora del presente trabajo de investigación tiene conocimiento de causa porque labora en el área de Bienestar Universitario de una universidad privada de Huancayo, y por ello surge el interés por investigar si existe procrastinación académica en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología (la carrera profesional con mayor cantidad de abandonos) y si tiene relación con la variable ansiedad.

Por lo tanto, la ejecución de la investigación en su delimitación territorial, temporal y conceptual se realizó en el departamento de Junín, provincia de Huancayo, distrito de Huancayo, en la Facultad de Humanidades, de la Escuela Académico Profesional de Psicología en una universidad privada, con estudiantes del I al X ciclo.

Luego, de conocer la importancia de este problema de investigación, se podrá contribuir con nuevos conocimientos y ser la base para futuras investigaciones.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo general*

Determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

1.3.2. *Objetivos específicos*

- Determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- Determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

1.4. Justificación

1.4.1. *Justificación teórica*

El trabajo de investigación se sustenta en la teoría cognitivo conductual de Ellis para explicar la variable procrastinación académica, y en la Teoría de Spielberger para abordar la variable ansiedad. El propósito es aportar nuevos conocimientos y comprender a profundidad sobre el funcionamiento de las

variables procrastinación académica y ansiedad, y a través de ello se busca correlacionarlas y sintetizar los resultados en las recomendaciones.

La procrastinación académica es aquella conducta asumida por el estudiante, que se caracteriza por posponer o retrasar sus tareas para realizarlas en otro momento (Álvarez, 2010).

Sarudiansky (2013) menciona que la ansiedad es el incremento o tensión del organismo, cuando un sujeto se siente o imagina estar en una situación de amenaza de cualquier otra índole.

1.4.2. *Justificación práctica*

Esta investigación permite identificar los niveles de procrastinación académica y ansiedad, así como determinar la relación entre una y otra variable en estudiantes de una universidad privada de Huancayo-2021. Los resultados obtenidos contribuirán al conocimiento científico y podrían generar interés para realizar otras investigaciones, a través de la implementación y ejecución de programas de prevención y promoción como factores protectores para solucionar el problema.

Así mismo, la importancia de la presente investigación es la de expandir el campo de aplicación y el estudio de ambas variables, ya que estas servirán como antecedentes para futuras investigaciones que necesiten explicar la problemática que se está investigando, pues no hay suficientes referencias a nivel internacional.

1.4.3. *Justificación metodológica*

Mediante el método científico, se estudian las variables procrastinación académica y ansiedad estado-rasgo. Los datos se han recolectado a través de dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario

de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE), contextualizados en nuestra la realidad, con los respectivos criterios de adaptación. La confiabilidad y la validez de cada instrumento se sometió al juicio de expertos y se hizo una prueba piloto, obteniéndose de esta manera el respaldo necesario para administrarlos a los estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Huancayo. Asimismo, dichos instrumentos servirán de guía para futuras investigaciones.

1.4.4. Justificación social

La exigencia académica de los estudiantes universitarios trae consigo nuevos desafíos y el desarrollo de habilidades que le permitan cumplir a cabalidad su propósito. Cuando el estudiante no puede afrontar estas exigencias comienza a postergar la realización de sus actividades académicas, generándole a largo plazo angustia y tensión por el futuro. Por ello, la presente investigación, sirve como referencia para que las universidades y entidades estatales relacionadas con la educación en el Perú puedan conocer la situación actual de los estudiantes universitarios y creen estrategias de apoyo y seguimiento para el bienestar mental, el cumplimiento del proyecto de vida y la mejora de calidad de vida de estas personas.

1.4.5. Justificación institucional

Los resultados de la investigación ayudarán a las autoridades académicas de una universidad privada de Huancayo a seguir acciones para la prevención e intervención de los problemas encontrados con relación a las variables de estudio (procrastinación académica y ansiedad), a través de las áreas: Centro de Atención Psicológica (CAP), Mentoría Académica, Bienestar Universitario y otras áreas afines.

Capítulo II: Marco Teórico

2.1. Antecedentes de investigación

Para comprender la realidad anteriormente mencionada, sobre las variables procrastinación académica y ansiedad, se citarán antecedentes internacionales, antecedentes nacionales y antecedentes locales relacionados con el estudio de estas

2.1.1. *Antecedentes internacionales*

Altamirano (2020), en su estudio titulado *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios*, se planteó como objetivo: identificar la relación entre las dimensiones procrastinación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y correlacional y la muestra estuvo conformada por 50 estudiantes. Para la investigación, el autor utilizó los siguientes instrumentos: Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Ansiedad de Hamilton. Los resultados obtenidos dieron una significancia de 0,029, por lo tanto, determinó que existía una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad. Por otro lado, la significancia entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad fue de 0,92, lo cual indicó que no existe una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad. La investigación concluyó en que existe una

correlación estadísticamente significativa entre procrastinación académica y ansiedad.

Alessio y Main (2019), en su investigación titulada *Ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera*, tuvieron como objetivo general determinar la relación entre la procrastinación (general y académica) y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios del primer y último año de la carrera. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional y transversal; la muestra estuvo conformada por 171 universitarios, y el tipo de muestreo fue intencional no probabilístico. Los resultados indicaron que la correlación de la ansiedad ante exámenes con la procrastinación académica es levemente más fuerte, en comparación con la procrastinación general. Los autores concluyeron que la ansiedad ante exámenes se relaciona significativamente con los dos tipos de procrastinación; de tal manera que esto indicaría que los estudiantes que tienen mayores niveles de ansiedad ante los exámenes procrastinan más que aquellos que poseen niveles bajos o moderados o viceversa.

Escobar y Corzo (2018) realizaron la investigación titulada *Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias*. Como objetivo general se plantearon determinar la relación que existía entre la procrastinación académica, la autorregulación del aprendizaje y la ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, la muestra fue de 407 sujetos de comunidades universitarias de educación presencial. La conclusión a la que llegaron los autores fue que existe una correlación positiva entre la ansiedad y la procrastinación académica; lo que

llevaría al sujeto a presentar reacciones de ansiedad y disminución en el rendimiento académico, lo cual afectará la salud mental del estudiante. Así mismo, expresaron que, a mayores niveles de postergación de actividades, será mayor la respuesta emocional de ansiedad en los estudiantes.

Durán (2017), en su investigación *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de Psicología: caso Pucesa*, tuvo como objetivo principal determinar la relación existente entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional. El estudio fue de tipo cuantitativo, de alcance exploratorio, descriptivo y correlacional, y la muestra fue de 290 universitarios de Psicología. Los instrumentos usados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Los resultados obtenidos determinaron que: a) El 61,0 % de los estudiantes muestran un nivel de procrastinación moderada y un 16,2 % un nivel alto, b) Existe una correlación baja negativa ($r = -.292$) entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional. De ello concluyeron en que, a mayores niveles de procrastinación académica, menores serán los niveles de ansiedad que presenten los universitarios o viceversa.

Germán (2016) realizó una investigación titulada *Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios*, en la cual tuvo como objetivo general determinar la relación entre la ansiedad frente a los exámenes y la procrastinación académica en estudiantes universitarios argentinos. El estudio fue descriptivo y correlacional con diseño *ex post-facto*; la muestra estuvo conformada por 149 estudiantes de universidades privadas y el tipo de muestreo no aleatorio. Los instrumentos utilizados fueron la Escala

de Procrastinación de Tuckman, adaptada a la población argentina, y el Inventario Alemán de Ansiedad ante los exámenes, en su versión revisada. Los resultados indicaron lo siguiente: a) Existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica. Se concluyó que los estudiantes que tienen altos niveles de ansiedad ante los exámenes están más propensos a desarrollar una conducta de procrastinación académica. El investigador recomendó implementar programas de intervención para ansiedad ante los exámenes en las universidades, así como promover talleres y charlas informativas para prevenir acciones que conlleven la procrastinación.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Cubas (2020), en la investigación *Procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo*, se planteó como objetivo general determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo. El estudio fue de tipo sustantivo, con un diseño correlacional, y la muestra de 102 estudiantes. Empleó los instrumentos Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala Ansiedad Rasgo de Spielberger y Díaz. Las conclusiones a las que llegó la autora fueron las siguientes: a) Se obtuvo un nivel alto de procrastinación académica en el 27 % de los estudiantes, b) Existe una relación alta entre autorregulación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología, y c) Existe una relación alta entre postergación de actividades y ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo. Finalmente, recomendó que se debe

continuar con la investigación de ambas variables para ampliar el conocimiento de ellas.

Estrada y Mamani (2020), en su investigación “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios”, tuvieron como objetivo general determinar la relación existente entre procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, el diseño fue no experimental y de tipo correlacional, y la muestra estuvo conformada por 220 universitarios. Los instrumentos que usaron son la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Los resultados indicaron que a) El 48,2 % de la muestra tienen un nivel alto de procrastinación académica, b) El 39 % presentan un nivel moderado de ansiedad, y c) Se estableció estadísticamente $r= 0,359$; $p=0,000<0,05$, es decir, que sí existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación. Por consiguiente, se concluyó que, a niveles altos de procrastinación en los estudiantes, serán mayores los niveles de ansiedad que presenten; y mientras más bajo sean los niveles de procrastinación, los niveles de ansiedad también serán menores.

Flores y Huamaní (2020), en su investigación *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de Economía de la Universidad Nacional de Huancavelica - 2020*, se plantearon como objetivo general determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en los estudiantes de Economía de la Universidad Nacional de Huancavelica - 2020.

El enfoque de la investigación es de tipo cuantitativo, tipo básico, con un diseño descriptivo correlacional. Los autores usaron los siguientes instrumentos: Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). La muestra fue de 148 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Economía de la Universidad Nacional de Huancavelica. Los resultados indicaron que se halló una relación significativa entre procrastinación académica y el bienestar psicológico; por lo que concluyeron en que sí existe relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de Economía de la Universidad Nacional de Huancavelica - 2020.

Mestanza (2019), en su investigación titulada *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo*, determinó relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo. La investigación fue de tipo no experimental con diseño correlacional - transversal, y la muestra conformada por 172 universitarios de la carrera de Psicología. El autor utilizó los siguientes instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y el Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE). Los resultados indicaron que: a) Existe una asociación altamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología ($r = 0.40$, $p < .01$), b) Existe una relación significativa entre la dimensión postergar las tareas ($r = 0.30$, $p < .01$) y la ansiedad estado, y c) Existe una relación significativa entre la dimensión postergar las tareas y la ansiedad rasgo ($r = 0.28$, $p < .01$) en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Botello y Gil (2018) realizaron la investigación titulada *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad de Lima norte, 2017*, en la cual tuvieron como objetivo determinar la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad de Lima Norte, 2017. El estudio fue correlacional con diseño transversal y la muestra estuvo conformada por 290 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud. Para el estudio, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA) como instrumentos de medición para las dos variables mencionadas. Finalmente, los autores concluyeron que no existía una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad porque los niveles de autorregulación académica fueron adecuados.

García y Pérez (2018), en su investigación *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*, establecieron como objetivo de investigación determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI. El estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, transversal y la muestra conformada por 123 estudiantes de la carrera de Psicología. Los instrumentos usados para la medición fueron la Escala de Procrastinación Académica, de Deborah Ann Busko y adaptada por Álvarez (2010), y la Escala de Valoración de la Ansiedad de Spielberger (STAI-ESTADO). Como resultados obtuvieron que a) Existe una relación leve, pero significativa entre las dos variables, con un valor rho de Spearman = 0,386, b) El 82,93 % de los estudiantes tiene un nivel medio de procrastinación, c) El 66,67 % presenta un nivel medio en ansiedad, d) La relación entre autorregulación y ansiedad estado

es significativamente leve, con un valor de $\rho = 0,356$, e) Existe una relación significativa leve entre autorregulación y ansiedad con un $\rho = 0,323$, f) La relación entre aplazamiento y ansiedad estado es mínima con $\rho = 0,139$, y g) La relación entre aplazamiento y ansiedad rasgo es leve significativa, teniendo un $\rho = 0,323$.

Mamani (2017), en su trabajo de investigación *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima metropolitana*, realizado en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, planteó como objetivo general determinar la correlación entre procrastinación académica y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Respecto al diseño de investigación, este fue descriptivo correlacional, y se utilizaron como instrumentos de medición la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. La conclusión de la investigación fue que existía una relación débil entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios del primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana.

2.1.3. Antecedentes locales

Abadía (2020), en su investigación, planteó como objetivo general: determinar la relación de la ansiedad estado ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes del primer ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental 2019-I. El trabajo fue de tipo correlacional y el diseño no experimental y la muestra conformada por 59 estudiantes del sexo masculino

y 165 estudiantes del sexo femenino, del primer ciclo regular en la modalidad presencial. El autor concluyó en que existía una relación indirecta entre la ansiedad estado (ante los exámenes) y el rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental 2019-I.

Zuasnabar (2020), en su investigación *Niveles de procrastinación en estudiantes de Medicina Veterinaria y Zootecnia de una universidad privada de la ciudad de Huancayo - 2020*, estableció como objetivo general: describir el nivel de procrastinación en estudiantes de Medicina Veterinaria y Zootecnia de una universidad privada de la ciudad de Huancayo-2020. Usó el método científico y como método específico al método descriptivo; el tipo de investigación fue básica con un nivel de estudio descriptivo; con diseño no experimental descriptivo transversal. La muestra estuvo conformada por 180 estudiantes de Medicina Veterinaria y Zootecnia, y utilizaron el tipo de muestreo no probabilístico intencional. La técnica de recopilación de datos fue la encuesta y el instrumento aplicado, la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Luego de aplicar el instrumento de investigación y de analizar los resultados, concluyó que el 5,6 % de la muestra se ubicaba en el nivel bajo de procrastinación académica; el 92,2 % de la muestra presentaba el nivel moderado, y el 2,2 % de la muestra se ubicaba en el nivel alto de procrastinación académica.

Pérez (2018), en su investigación *La procrastinación académica y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental-2017*, tuvo como objetivo general determinar la correlación entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional en los estudiantes de la Escuela Académico

Profesional de Psicología de la Universidad Continental. El estudio fue cuantitativo, el método descriptivo y el diseño correlacional descriptivo. La muestra fue de 163 alumnos del III al X ciclo. Los resultados indicaron que existía correlación inversa significativa ($\rho = -.464$) entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional; por lo tanto, concluyó que, a mayor inteligencia emocional, menores serán los niveles de procrastinación y viceversa.

Sotelo (2019), en su investigación titulada *Relación entre calidad de vida y procrastinación académica en los estudiantes de Psicología de la Universidad Continental de la ciudad de Huancayo - 2018*, tuvo como objetivo general determinar la relación entre calidad de vida y procrastinación académica; usó el tipo de investigación descriptiva correlacional, el diseño fue no experimental con un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 280 estudiantes de ambos géneros, quienes cursaban del I al X ciclo. Los resultados indicaron la existencia de una relación significativa inversa entre ambas variables en los estudiantes de Psicología de la Universidad Continental, ciudad de Huancayo, y se demostró con el estadístico de correlación de Pearson (r de Pearson = 0.550).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Procrastinación académica

2.2.1.1. Definición de procrastinación. El *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* (s. f.) define procrastinar como “diferir” o “aplazar”.

La palabra procrastinación procede del latín (adelante, *pro* y *crastinus* referido al futuro); lo que se entiende como aquella acción de postergación de

deberes que deben ejecutarse, los cuales se reemplazan por otros de menor importancia (Copelo, 2020, p. 41).

Según Steel (2007), la procrastinación es el hecho de postergar de manera deliberada una determinada acción, hecho o actividad, aun cuando se es consciente de las repercusiones que conlleva el incumplimiento. La forma de pensar de los procrastinadores es “después es mejor”. Las causas para la procrastinación, según el autor, son la aversión a la actividad a realizar y el temor a no hacerlo bien.

Álvarez (2010) define procrastinación como aquella conducta en la que el sujeto pospone o retrasa ciertas actividades para realizarlas en otro momento, y esta actitud provoca una sensación de malestar en la persona antes y después de ejecutar lo asignado.

2.2.1.2. Definición de procrastinación académica. Ferrari (1991, como se citó en Carranza & Ramírez, 2013, p. 98) señala que la procrastinación académica es el retraso y aplazamiento de la elaboración de las actividades o tareas de manera voluntaria, pues el estudiante suele percibirlas como un estímulo aversivo. Además, esto se convierte en un problema debido a que la gran mayoría de personas espera al momento final de la fecha establecida para entregar sus trabajos

La procrastinación académica, según Chan (2011), es “un problema de autocontrol y de organización del tiempo, lo que nos lleva a analizar cómo se instaura y qué alternativas debemos considerar para la superación de este comportamiento de posponer actividades para más adelante” (p. 54). Por tanto, al conocer este problema de falta de organización y autodominio, se tiene que dar una solución de mejora.

De acuerdo con Solomon y Rothblum (1984), “la procrastinación está constituida por la interacción de tres componentes básicos: lo cognitivo, conductual y emocional” (pp. 503-509), los cuales se detallan a continuación:

- *El componente cognitivo* hace referencia a los pensamientos negativos, catastróficos e irracionales de la persona que procrastina; está relacionado con la forma en cómo esta procesa la información. A esto, en Psicología se les conoce como esquemas mentales negativos, ya que las personas que procrastinan tienen pensamientos automáticos de desvaloración sobre su propia capacidad (Guzmán, 2012).
- *El componente conductual* hace mención a la falta de atención, la impulsividad, la falta de decisión y la incongruencia entre lo que el sujeto hace y aquello que quiere hacer. También se caracteriza porque los sujetos tienen baja tolerancia a la frustración, lo cual hace que reaccionen inmediatamente en base a los pensamientos negativo-recurrentes (Steel, 2007).
- *El componente emocional*, las personas que procrastinan tienen mucho miedo al fracaso, al qué dirán o al producto que presentarán, ello conlleva que aplacen el tiempo de entrega de lo asignado, y esto a la vez se convierte en un periodo de angustia. Por lo general, el sujeto se siente culpable, decepcionado consigo mismo, y trae como consecuencia una inestabilidad emocional que lo desestabiliza (Solomon& Rothblum, 1984).

2.2.1.3. Factores relacionados con la procrastinación

2.2.1.3.1. Autorregulación. Pintrich (2000, como se citó en Natividad, 2014) indica que un sujeto procrastina por un problema de autocontrol y autorregulación. Los estudiantes muchas veces establecen metas en su proceso de aprendizaje, el cual se regula mediante los actores cognitivos, motivacionales y comportamentales.

Los estudiantes procrastinadores tienen tendencia a retrasar los deberes académicos, no les muestran dedicación, no tienen una organización en su proceso de adquisición de conocimientos, no han establecido hábitos de estudio, no han desarrollado estrategias de aprendizaje y habilidades metacognitivas. A todo lo comentado, se suman sus problemas de motivación (autorregulación académica), por lo tanto, el estudiante es consciente sobre el retraso de sus actividades, pues de manera voluntaria actúa en sentido contrario a la conducta adecuada (Ferrari, 1991).

2.2.1.3.2. Autodeterminación. Deci y Ryan (1991) señalan que, de acuerdo con la teoría de la autodeterminación, la persona busca tener un sentimiento de libertad para realizar lo que desea hacer.

En sus investigaciones, Ferrari y Pichyl (2000) indican que la motivación no autodeterminada es la que está más relacionada con la procrastinación de los estudiantes, ya que cuanto más presiones internas y externas experimenten en la realización de una actividad, existirán mayores probabilidades de que pospongan la tarea académica y no cumplan con lo asignado.

- *Procrastinación y autoeficacia:* Es entendida como la percepción personal que tiene el estudiante acerca de su capacidad y destreza para el desarrollo

de tareas, así como de los resultados obtenidos. Bandura (1997, como se citó en Natividad, 2014), en su teoría de autoeficacia, menciona que, si una persona cree en su capacidad para la realización de tareas, esta tendrá una determinación al momento de elegir cuál realizará y cuál no. La persona con un alto nivel de autoeficacia analiza su desempeño, su esfuerzo y sus resultados; por el contrario, aquella persona que posee una baja autoeficacia se desvaloriza y menosprecia su propio esfuerzo y logro, es decir la realización de tareas la concibe como una amenaza, y se adelanta a los resultados, pues considera que estos serán negativos y desastrosos.

- *Procrastinación y creencias metacognitivas*: Natividad (2014) refiere como la valoración y creencia que tiene cada persona sobre su propio conocimiento. La persona conoce sobre sus limitaciones, su nivel de dificultad y cómo ello interviene en conjunto con los procesos cognitivos en el proceso de realización de una actividad. De este modo, los estudiantes que dudan de la eficiencia de sus procesos cognitivos para hacer una determinada tarea aplazan dichas actividades por lo que el nivel de motivación se ve disminuido, trayendo consigo dificultades para iniciar y finalizar una tarea.
- *Procrastinación y metas de logro*: Como expresa Ames (1992), la teoría del logro consiste en el hecho de comprometerse ante la ejecución de una actividad y/o realización de una tarea. Además, menciona que las personas tienen dos tipos de metas: i) metas de competencia, que se basan en el proceso de aprendizaje, concentrándose en la dedicación y esfuerzo que le pone la persona al realizar la actividad asignada, y ii) metas de rendimiento, entendidas como la perspectiva del ego, donde el sujeto considera que su éxito académico tiene que ver con demostrar su capacidad a los demás.

2.2.1.3.3. Perfeccionismo. es cuando se busca alcanzar metas y objetivos de una forma exigente, lo cual podría ser poco realista, ya que el sujeto se exige y se autoevalúa criticándose severamente para no cometer errores.

Algunos procrastinadores tienen pensamientos y creencias irracionales, pues consideran que las tareas asignadas deben de ser perfectas, sin errores ni fallas. Por lo tanto, a este tipo de personas con estándares elevados y sobre exigencias consigo mismas les resulta complicado cumplir de manera satisfactoria una tarea, dejándola incompleta o en algunas ocasiones tendrán miedo de comenzar para no fracasar en el intento. Ello, sin duda, les genera una sensación de inseguridad y ansiedad (Ellis y Knaus, 1977).

2.2.1.4. Enfoques de la procrastinación

2.2.1.4.1. Modelo Psicodinámico. Baker (como se citó en Carranza & Ramírez, 2013) señala que este modelo fue el primero en exponer la conducta procrastinadora, referida como la postergación y el aplazamiento de las actividades y/o tareas de acuerdo con la motivación de la persona, así esta tenga buena capacidad para ejecutarla. El miedo que tienen para realizar las tareas se debe a la crianza y a las relaciones familiares inadecuadas, pues los padres influyen en la parte emocional de sus hijos, de ahí que los estudiantes adquieran problemas de autoestima, inseguridad, temores y frustraciones.

2.2.1.4.2. Modelo Motivacional. Este modelo hace referencia a que la persona realiza un conjunto de conductas para alcanzar el logro de sus metas y sus objetivos, para ello elige entre dos opciones: a) la esperanza de alcanzar el éxito (logro motivacional) o b) el temor a fracasar (motivación para evadir una situación considerada negativa). Esto significa que, cuando la expectativa de éxito es superada por el temor a fracasar, la persona elige aquellas actividades que sabe va a culminar con éxito, y posterga las que ve como aversivas o desagradables (McCown et al., 1991).

2.2.1.4.3. Teoría conductual. Esta teoría se explica a través del condicionamiento operante, donde las conductas emitidas a través del refuerzo generan el logro de un aprendizaje (Durán, 2017).

El reforzamiento implica una relación entre la conducta y la consecuencia inmediata, de ello dependerá, por un lado, la probabilidad de modificar o cambiar nuevamente la conducta, por ejemplo: si se omite o se ignora una conducta, esta se extingue o elimina; y si una conducta es castigada, entonces esta disminuirá en la frecuencia de su emisión. Por otro lado, si

recompensamos una determinada conducta, esta se repetirá constantemente, entonces, a partir de ello se deduce que si un estudiante realiza una conducta procrastinadora y recibe algo que le agrada (buena calificación), como consecuencia de ello el estudiante seguirá postergando sus actividades, y mantendrá esa misma conducta; sin embargo, en el refuerzo negativo indica que la conducta del procrastinador es reforzada cuando se le quita o se elimina el estímulo que no le provoca placer, lo que significa que el alumno no realiza las tareas o actividades y, por el contrario, ejecuta acciones placenteras propias de su interés: pasear, salir con los amigos, ir a fiestas, etc. (Durán, 2017).

Skinner (1971) toma como referencia las ideas de Thorndike, quien desarrolla “La ley del efecto”, y explica el aprendizaje por la asociación de un estímulo y una respuesta. Si la respuesta genera satisfacción al sujeto, se fortalecerá; por el contrario, si la respuesta ocasiona un evento desagradable, la asociación es débil y no se repite nuevamente. De esto, se podría explicar que, si un estudiante es recompensado por postergar y aplazar sus tareas, el efecto será que continuará procrastinando, mientras que aquel que no recibió recompensa por la postergación de sus actividades, simplemente abandonará la tarea o la actividad asignada.

2.2.1.4.4. Teoría cognitiva. Wolters (como se citó en Carranza y Ramírez, 2013) señala que “La procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social” (p. 100).

La teoría cognitiva explica que la procrastinación es el resultado de un conjunto de información y procesamiento disfuncional del pensamiento, así también los esquemas mentales desadaptativos generan incapacidad y temor por

las consecuencias al realizar las tareas. Algunos procrastinadores se caracterizan por ser obsesivos, por reflexionar sobre sus conductas, pero a la vez son muy críticos al momento de cuestionarse, tal es así que, durante el proceso de realización de la actividad, comienzan a quejarse y a reprocharse por su avance y progreso, también inician los pensamientos catastróficos y negativos que generan en los sentimientos de incapacidad y baja autoeficacia (Carranza y Ramírez, 2013, p. 100).

Valle (2017) menciona que la perspectiva cognitiva se relaciona con los pensamientos, pues estos tienden a ser estables relativamente en la vida cotidiana del sujeto. Cuando una persona decide ejecutar una acción o actividad, sus esquemas mentales lo alertan sobre su capacidad para la realización de una determinada tarea, sus pensamientos se presentan de manera automática, el cual puede ser un factor determinante en el éxito de la persona.

2.2.1.4.5 Teoría cognitivo conductual. Hoy en día, la teoría cognitivo conductual viene siendo utilizada para explicar la variable procrastinación, por los elementos y fundamentos que explican cómo y por qué una persona procrastina. Toda persona interpreta su propio contexto y realidad a través de sus procesos mentales, por ello la forma en cómo piensa genera emociones que pueden ser positivas y negativas, así como conductas que puedan ser adaptativas o desadaptativas (Ellis y Knaus, 1977).

El enfoque cognitivo conductual se desarrolla y explica a través de la modificación de la conducta y la presencia de las ideas, creencias irracionales, que tiene la persona acerca de los demás, del mundo, de su entorno y de sí mismo, las cuales son totalmente catastróficas, erróneas, negativas e ilógicas, pues desvirtúan la realidad y ocasionan un gran daño en la persona.

Ellis y Knaus (1977), en su *estudio Overcoming procrastination*, explican que la causa para la procrastinación académica en el estudiante se debe a la idea irracional de obtener resultados excelentes a corto tiempo. Esta forma de pensar hace que el estudiante establezca objetivos y metas altas, casi imposibles de alcanzar.

Durán (2017) afirma que la procrastinación es el acto de postergar y aplazar una actividad o acción. La persona que procrastina recorre por once pasos esenciales de manera cuasi invariable:

- i. Desea ejecutar la tarea o está de acuerdo en cumplirla, aunque no le interese, porque sabe que el resultado lo beneficiará.
- ii. Decide cumplir con la tarea.
- iii. La demora innecesaria para la realización.
- iv. Considera y analiza cuáles serían las desventajas de la demora.
- v. Prolonga o posterga la tarea que ya había decidido ejecutar.
- vi. Se cuestiona a sí mismo por su demora y aplazamiento.
- vii. Continúa procrastinando la tarea.
- viii. Termina la tarea cerca a la fecha límite, en el último minuto.
- ix. Se siente incómodo y enojado y se penaliza a sí mismo por su demora innecesaria.
- x. Se compromete a no volver a postergar sus actividades.
- xi. Después de un tiempo, se le presenta otra tarea compleja y la persona vuelve a procrastinar.

Finalmente, después de describir los once pasos del proceso de procrastinar, esta acción de postergar se convierte en algo limitante y frustrante para la persona, ya que sus cogniciones autocríticas y sus pensamientos

desadaptativos de sí mismo le originan ansiedad, depresión, desesperanza, desvalorización, poca confianza, sentimientos de valía y más procrastinación (Natividad, 2014).

Modelo ABC de Albert Ellis

García (2009) indica que Albert Ellis, creador de la terapia racional emotivo conductual, a través de su modelo ABC, explica cómo se desarrolla la dinámica de la procrastinación en las personas. Para Ellis, la forma en la que pensamos, actuamos e interpretamos sobre las personas y nuestro mundo es el resultado de nuestras creencias irracionales, de tal manera que, si los individuos tienen interpretaciones o creencias ilógicas, estas dificultarán el logro de los objetivos establecidos, por lo tanto, concluye refiriendo que una idea irracional lleva a conclusiones erróneas.

El modelo ABC establece que A representa un evento activante, este puede ser real o imaginario, mientras que B son las interpretaciones o creencias respecto de ese evento, y, finalmente, C son las consecuencias (las cuales podrían ser emocionales o conductuales). Por lo tanto, un evento activante no genera las consecuencias, sino que las interpretaciones que le damos a las cosas vienen a ser los determinantes de las consecuencias. Este modelo es una forma sencilla de entender las creencias de una persona, ya que ayuda a analizar y modificar aquellas ideas irracionales o disfuncionales de la persona, con el objetivo de eliminar el desarrollo de posibles trastornos emocionales como la procrastinación (Lega et al., 1997).

De ello podemos entender que la alteración emocional no es creada por las circunstancias, sino principalmente por la interpretación que se les da a esas

circunstancias. Es importante saber que las creencias o ideas irracionales de vida de una persona pueden ser conscientes o inconscientes, aunque por lo general son inconscientes de manera automática.

2.2.1.5. Definición de ansiedad. La palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, que significa “congoja o angustia”. Por lo tanto, la ansiedad se podría definir como un periodo de insatisfacción e incomodidad psicofísico en la persona, el cual es acompañado por una sensación de inseguridad y temor frente a todo lo que perciba como algo amenazante (Virues, 2005).

Toth y Zupan (2007) consideran la ansiedad “normal” como un hecho común, pues es una respuesta automática ante algunas situaciones que la persona percibe como atemorizantes o amenazantes, siendo esta reacción una función psicológica y un mecanismo de defensa. Por lo tanto, la ansiedad se puede presentar en conductas de evitación.

Así también, Toth y Zupan (2007) definen la ansiedad “patológica” como aquella que se identifica por presentar altos niveles de ansiedad, tensión excesiva y exagerada frente a una amenaza real o inclusive cuando no hay amenaza alguna, de esta manera altera e influye radicalmente la vida y actividades cotidianas de la persona que lo padece.

Así, según (Sarudiansky, 2013), “la ansiedad, en términos descriptivos está asociada al miedo, al nerviosismo o a ciertos estados patológicos, sea como un cuadro o estado regularmente completo o como síntomas complementados con otros trastornos” (p. 23).

Para concluir, se entiende que la ansiedad está asociada al miedo, pero si altera de manera que la persona no pueda hacer una vida normal, entonces se tendría que identificar entre lo normal o lo patológico.

Sarudiansky (2013) acota que la ansiedad debe ser entendida como el incremento o tensión del organismo, ocasionado por la activación psicológica y/o biológica, cuando la persona se considera amenazada frente a un peligro que puede ser real, imaginario, anticipado o de una expectativa de cualquier otra índole, ocasionando en la persona sensaciones, emociones y pensamientos difíciles de delimitar. La autora se basó en los siguientes aspectos para definir la ansiedad: la clasificación como trastorno patológico (de acuerdo con la OMS y a la American Psychiatric Association) y que es un hecho o fenómeno circunstancial (agudo, transitorio) o permanente (crónico).

Para la presente investigación, se considera la definición de ansiedad propuesta en el modelo teórico de Spielberger (1966): un estado pasajero, temporal y como un rasgo relativamente estable de la personalidad del sujeto.

2.2.1.6. Definición de Ansiedad Estado - Rasgo. Spielberger (1966) manifiesta que “es significativo distinguir entre la ansiedad como estado transitorio y como rasgo de personalidad relativamente estable, así como diferenciar entre estados de ansiedad, las condiciones de estímulo que los evocan y las defensas que sirven para evitarlos” (p.16).

También el autor señala que la ansiedad debe ser entendida como una fase transitoria, temporal y como un rasgo de la personalidad relativamente estable en la persona; por lo tanto, se debe diferenciar estos dos estados: la ansiedad como estado, tiene como característica sentimientos subjetivos percibidos como tensión, activación y excitación del sistema nervioso autónomo y ansiedad como rasgo de personalidad el cual implica un motivo conductual adquirida, la cual predispone al sujeto a percibir estas circunstancias

objetivamente no peligrosas como una amenaza, dando respuesta a través de reacciones la ansiedad como estado.

Después de haber citado diferentes definiciones sobre la ansiedad, se debe comprender que la ansiedad no patológica es un mecanismo natural de defensa, que permite que la persona se adapte a ciertos cambios de su entorno mediante procesos fisiológicos, cognitivos y emocionales con el objetivo de enfrentar los retos que generan estos cambios (Villanueva y Ugarte, 2017).

2.2.1.7. Componentes y factores de la ansiedad. Rojas (2014) indica que la persona con ansiedad presenta los siguientes componentes:

- a) Respuestas físicas (manifestaciones somáticas provocadas por la activación del sistema nervioso autónomo).
- b) Respuestas de conducta (manifestaciones por lo general motoras y objetivamente observables).
- c) Respuestas cognitivas (la forma de procesar la información, la cual después afectará la percepción, la memoria y el pensamiento).
- d) Respuestas asertivas o sociales (sin las dificultades que tiene la persona en relación con el contacto o la cercanía interpersonal).

De igual forma, Beck y Clark (1988), consideran los siguientes factores:

- a) Factores genéticos: Se refiere a la base empírica que manifiesta la herencia biológica en el desarrollo de un trastorno de ansiedad. Los altos niveles de ansiedad rasgo y la afectividad negativa establecen la predisposición genética en unión a los factores ambientales y cognitivos.
- b) Factores ambientales: La ansiedad puede activarse a causa de una determinada situación o hechos frecuentes, pues es una respuesta a los estímulos internos y externos que le generan temor a la persona. Estas

amenazas se encuentran presentes mediante las derrotas, la deserción, la frustración, la discapacidad, una enfermedad o la muerte.

- c) Factores culturales: La cultura juega un papel importante y significativo en la manifestación de los síntomas de la ansiedad. En la mayoría de los países, los síntomas somáticos son los más sobresalientes en los trastornos emocionales, ello nos demuestra que cada cultura modela la experiencia subjetiva de la ansiedad en la persona.
- d) Factores cognitivos: La forma de pensar y manejar sus esquemas mentales es un factor relevante en la percepción de la persona, pues muchas veces pueden tener ideas de peligro y de indefensión, ello predispone que se desarrolle un cuadro de ansiedad.

2.2.1.8. Enfoques de la ansiedad. Para el presente estudio, se han descrito los principales modelos y teorías que explican la ansiedad; sin embargo, se establece la Teoría Ansiedad estado-rasgo, de Spielberger et al. (2015), como aquella que sustenta y fundamenta la presente investigación respecto de esta variable.

2.2.1.8.1. Teoría conductual. Para Hull (1943), la ansiedad es el impulso de la persona para actuar ante un determinado estímulo que le genera temor. La respuesta ansiosa es producto de las experiencias del pasado que le hayan ocasionado un refuerzo, de esta manera se logra mantener dicha conducta.

La teoría conductual explica cómo se da la constante lucha por escapar y huir del estímulo que le conlleve sentir miedo; este estímulo aversivo a su vez genera bloqueos momentáneos, inquietud motora, evitación e inhibición en la persona.

2.2.1.8.2. Teoría cognitiva. Esta teoría, desarrollada por Beck y Clark (1988), menciona que toda persona procesa información de su entorno para luego generar conceptos, esquemas. etc., y, finalmente, almacenarlos en su memoria; de esta forma aprende a comportarse de una determinada forma ante ciertos estímulos y reforzadores, de ello se concluye que el ser humano piensa y siente de acuerdo con lo que le sucede o en base a su propia experiencia.

La teoría indica que las personas siempre vienen enfrentado un constante cambio debido a ciertas necesidades, demandas, exigencias y elevadas capacidades para la adaptación, propias de la sociedad. Por lo tanto, este proceso de construcción, basado en la selección, transformación, codificación, almacenamiento y recuperación de la información sobre sí mismo y su entorno, afecta emocional y conductualmente a la persona. Cuando las personas presentan una distorsión de la percepción de la realidad, llegando a sobrevalorar el peligro o en algunos casos restándole la debida importancia, es cuando aparecen los trastornos de ansiedad (Beck & Clark, 1988).

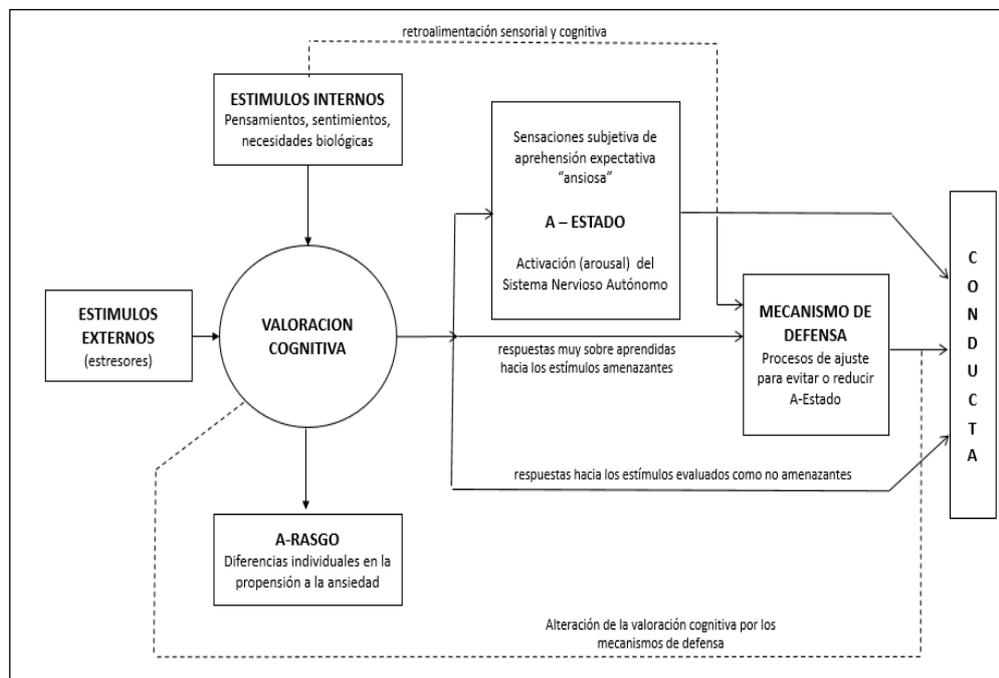
2.2.1.8.3. Teoría de la Ansiedad Estado – Rasgo

Spielberger (1972), en su teoría Ansiedad estado-rasgo, hace referencia a la importancia de dividir la ansiedad en dos dimensiones:

- i. La ansiedad estado, entendida como una condición emocional que se da de manera transitoria y puede ser modificable a través del tiempo; suele aparecer de manera inmediata, por lo que el sujeto presenta sentimientos como tensión, e incluso podría manifestar síntomas visibles y físicos como la hiperactividad del sistema nervioso (inquietud motora).
- ii. La ansiedad rasgo, que es una característica particular, propia de la personalidad del individuo, pues si las situaciones ambientales y propias de

su contexto y realidad han sido experiencias pasadas negativas, estas podrían influir en su actual comportamiento, ya que la persona sentiría un entorno amenazante (Spielberger, 1972).

En la Figura 2, se observan las características y las diferencias entre las dos dimensiones de la ansiedad.

Figura 2*Modelo teórico de la ansiedad estado - rasgo*

Nota. Adaptado de *Theory and research on anxiety*, Spielberger, 1966, p.17.

2.2.2.5 Ansiedad en el contexto universitario. En la actualidad, se viene dando relevancia a la relación de la ansiedad con la vida universitaria, esto debido a que la salud mental es un componente importante para el ser humano en tiempos de exigencia y presión académica.

Lang (1968) señala que los síntomas ansiosos de un estudiante universitario se dan como un triple sistema de respuesta y estos son:

- i. A nivel psicológico, se caracteriza por presentar el temor, el prejuicio y la desvalorización.
- ii. A nivel orgánico, se caracteriza por la aceleración cardíaca, agitación, escalofrío.
- iii. A nivel comportamental, se caracteriza por presentar incomodidad, molestia, enojo, ira constante, lo que puede ocasionar conductas inadecuadas.

En el contexto actual, se debe tomar en cuenta que la vida universitaria es el camino para lograr las metas profesionales. Desde el ingreso a la universidad, el estudiante está propenso a ciertos factores que lo llevan a ser vulnerables a la ansiedad, tal es el caso de problemas familiares, autoestima baja, sobreexigencia consigo mismo, entre otros. Por ello, se comprende que la ansiedad no solo depende de las características propias del estudiante, sino en su relación con su entorno (ambiente y la circunstancia que los rodea).

Al respecto, Martínez (2014) señala que la ansiedad se relaciona con cuatro factores:

- a) Factores individuales, son elementos que motivan una conducta ansiosa, especialmente si el estudiante posee insuficientes habilidades para tolerar eventos estresantes (no hay capacidad de resiliencia).
- b) Factor ambiental (situaciones de riesgo): violencia, excesos, exabruptos, desprotección emocional, no hay vínculos afectivos, inestabilidad emocional, presencia o ausencia de enfermedades mentales o física.
- c) Factores sociales y ambientales: bajos recursos económicos, aislamiento (inadecuadas relaciones interpersonales), problemas psicosociales dentro y fuera de la universidad.

La prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios se puede advertir y prevenir a partir de su estudio en el contexto universitario tomando en cuenta que la ansiedad involucra un malestar psicológico, por ello limita al estudiante en la realización de tareas o conductas de la vida universitaria, ocasionándole un bajo rendimiento académico.

Juventud y estilos de afronte

Respecto de los estudiantes universitarios, es importante detallar cuáles son los estilos de afronte de las personas que tienen de 18 a 25 años y que se encuentran en la categoría de joven según las etapas del desarrollo.

Según Caro (2018), los jóvenes son considerados como maduros en cuanto crecimiento y desarrollo psicológico, pero aún siguen siendo inexpertos en el mundo adulto. Para el autor, esta etapa involucra aquellos cambios más representativos, ya que abordan los procesos psicológicos superiores de inteligencia y lenguaje, que, junto con la personalidad, explican cómo se debe comprender la evolución del comportamiento de las personas.

Además, la autora refiere que los cambios en la persona se evidencian de manera representativa a partir de los recursos personales y las estrategias de afrontamiento, tal y como caracteriza a esta etapa, puesto que crecer implica poder relacionarse de una manera adecuada con su entorno, adaptándose a la aparición de las responsabilidades y de los nuevos retos propios de su edad. Al comenzar la juventud, la toma de decisiones se convierte en un factor determinante para el resto de la vida, ya que la persona presenta necesidades y prioridades tales como ser independientes, vivir solos, formar una familia obtener un trabajo estable. Este cambio se da por la evolución del pensamiento.

Kail & Cavanaugh (como se citó en Caro, 2018, p. 8) afirman que uno de los cambios de este ciclo vital es la transición de roles; los jóvenes sobreentienden que las decisiones y la forma en la que actúan traen consecuencia y repercusiones a lo largo de la vida.

Para Schneider y Davidson (2003, como se citó en Caro, 2018, p. 8), en la juventud el funcionamiento físico llega a su nivel óptimo. En esta etapa se

comienzan a presentar, sufrir o adquirir enfermedades a nivel físico, la mayoría son ocasionadas por la falta de prevención o por un anterior descuido.

Según el *Manual de Diagnóstico Estadístico (DSM V)* (como se citó en Caro, 2018, pp. 8-9), la mayoría de los trastornos psicológicos comienzan en esta etapa, entre otros podemos mencionar el inicio de los trastornos de personalidad, diagnóstico que puede ser identificado después de los 21 años. En la juventud, aumentan los factores de riesgo, los cuales predisponen a factores de riesgo de la salud, puesto que en esta etapa se adquieren ciertos hábitos y conductas inadecuadas, tales como fumar, consumir alcohol, consumir sustancias psicoactivas, no hacer deporte o hacerlo en exceso.

En el aspecto moral, Erikson (1982) refiere que un joven asocia lo moral con la socialización primaria y secundaria (su entorno); esto significa que su respuesta está sujeta a sus vivencias personales hasta la actualidad.

En su desarrollo social, Levinger (1980) menciona que esta etapa se caracteriza porque cobran mayor importancia la familia, los amigos y a las relaciones de pareja, puesto que la socialización se convierte en una fuente de aprendizaje. Por evolución, los seres humanos son sociales y requieren definirse como sujetos sociales a través de tres procesos: comunicación, interacción y socialización.

En la inteligencia, Caro (2018) indica que en la juventud la persona es consciente de sus actos, conoce su comportamiento y puede anticipar las consecuencias de sus actos. Ello es entendido como “toda persona necesita de la experiencia para obtener mejores resultados a lo largo de la vida” (p. 10).

En conclusión, la etapa de la juventud, según Simpson (2008), va desde los 18 hasta los 25 años; y debe considerarse como un período de desarrollo, ya

que tiene sus propias características, y se evidencia en la persona logros asombrosos, así como riesgos notables, a medida que los jóvenes avanzan hacia la madurez plena.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Procrastinación

Ferrari (1991, como se citó en Álvarez, 2010) define la procrastinación como la demora en la finalización de un hecho o actividad. Las personas que no cumplen sus metas presentan un malestar emocional, debido a la poca productividad, pues se genera una disociación entre sus capacidades y los resultados.

2.3.2. Procrastinación académica

Busko (como se citó en Álvarez, 2010) mencionó que la procrastinación académica es la acción de retrasar, postergar y evitar el desarrollo de una tarea haciendo uso de justificaciones y excusas para no presentar sus actividades. Dicha acción está relacionada con la actividad cotidiana del estudiante, la cual lo perjudica en su rendimiento académico e integración social.

2.3.3. Ansiedad

De acuerdo con Spielberger (1972), la ansiedad viene a ser una reacción emocional desagradable, ocasionada por un estímulo externo, el cual es percibido por la persona como algo desagradable y amenazante, pues le produce cambios fisiológicos y conductuales. Para comprender la ansiedad, se debe entender a esta desde dos dimensiones: ansiedad como estado (estado afectivo de la persona) o como rasgo (dimensión de la personalidad).

También Sarudiansky (2013) indica que la ansiedad, en términos descriptivos, está asociada al miedo, al nerviosismo o a ciertos estados

patológicos, sea como un cuadro o estado regularmente completo o como síntomas complementados con otros trastornos.

2.3.4. *Autorregulación académica*

La autorregulación es definida como aquella disposición que tiene el estudiante para preparar y anticipar los pasos que debe hacer para cumplir con una tarea; mide el grado en que el sujeto regula y controla sus pensamientos, motivaciones y comportamientos (Álvarez, 2010).

2.3.5. *Postergación de actividades*

De acuerdo con Ferrari (1995, como se citó en Guevara, 2017, p. 19), se refiere al aplazamiento de las tareas asignadas por el estudiante, quien las realiza casi siempre en la fecha límite, lo cual conlleva generar el hábito de tener siempre la misma actitud frente a todas sus demás actividades, y encontrando excusas para no sentirse mal por su conducta.

2.3.6. *Ansiedad estado*

Es un estado emocional inmediato que puede variar con el tiempo ya que cambia en la intensidad. Se caracteriza porque la persona muestra una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, así como pensamientos que conlleven una preocupación junto a cambios fisiológicos (Spielberger, 1972).

2.3.7. *Ansiedad rasgo*

Esta dimensión hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad; es relativamente estable y responde a la característica de la personalidad, es decir, cómo el estudiante reacciona de forma ansiosa; implica la disposición para percibir situaciones como amenazantes y la forma de responder ante estas situaciones con ansiedad. A diferencia de la ansiedad

estado, aquí no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad (Spielberger, 1972).

Capítulo III: Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis

3.1.1. *Hipótesis general*

Existe una relación estadísticamente significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

3.1.2. *Hipótesis específicas*

- Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- Existe una relación significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

3.2. Identificación de las variables

3.2.1. *Procrastinación académica*

3.2.1.1. Definición conceptual. De acuerdo con Busko (como se citó en Álvarez, 2010), la procrastinación académica es la acción de retrasar, postergar

y evitar el desarrollo de una tarea, haciendo uso de justificaciones y excusas para no presentar las actividades en la fecha requerida. Así mismo esta acción de procrastinación está relacionada con la actividad cotidiana del estudiante, la cual perjudica su rendimiento académico e integración social.

3.2.1.2. Definición operacional. La procrastinación académica es la acción de aplazar las actividades que se deben presentar o evitar el desarrollo de estas brindando excusas del por qué no se concluyó. Esta variable fue evaluada con la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que proporciona el nivel de procrastinación académica, así como de sus dimensiones: postergación de actividades y autorregulación académica.

3.2.2. Ansiedad

3.2.2.1. Definición conceptual. De acuerdo con Spielberger (1972), la ansiedad viene a ser una reacción emocional desagradable, ocasionada por un estímulo externo, el cual es percibido por la persona como algo desagradable y amenazante, pues produce cambios fisiológicos y conductuales. Para comprender la ansiedad, se debe entender a esta desde dos dimensiones: ansiedad como estado (estado afectivo de la persona) o ansiedad como rasgo (dimensión de la personalidad).

3.2.2.2. Definición operacional. La ansiedad es una reacción ante situaciones externas, las cuales al ser entendidas como amenazantes producen ciertos cambios en la persona a nivel físico y conductual. Los niveles de ansiedad fueron medidos a través del Inventario de Ansiedad, Rasgo-Estado (IDARE), en sus dimensiones ansiedad estado y ansiedad rasgo.

3.3. Operacionalización de las variables

3.3.1. Variable 1: Procrastinación académica

En la Tabla 2 se visualiza la operacionalización de la variable procrastinación académica.

Tabla 2

Operacionalización de la variable Procrastinación académica

Título: Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Variable del estudio: Procrastinación académica

Conceptualización de la variable

De acuerdo con Busko (citado por Álvarez, 2010), la procrastinación académica es la acción de retrasar, postergar y evitar el desarrollo de una tarea, haciendo uso de justificaciones y excusas para no presentar las actividades solicitadas. Esta acción está relacionada con la actividad cotidiana del estudiante, que lo perjudica en su rendimiento académico e integración social.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Postergación de actividades	Estrategias de estudio.	1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto	Escala de Medición: Ordinal
		3. Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	Escala
		4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase	Valorativa: Siempre = 1 Casi siempre =2
		8. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan	A veces =3
		9. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	Casi Nunca = 4
		15. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy	Nunca= 5

Autorregulación académica	Hábitos de Estudio	16. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea
		2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes
		5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.
		6. Asisto regularmente a clase.
		7. Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.
		10. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.
		11. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.
		12. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.
		13. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.
		14. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.

3.3.2. Variable 2: Ansiedad

En la Tabla 3 se visualiza la operacionalización de la variable ansiedad.

Tabla 3*Operacionalización de la variable ansiedad*

Título: Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Variable del estudio: Ansiedad

Conceptualización de la variable:

Es un estado emocional inmediato que puede variar con el tiempo ya que cambia en la intensidad, se caracteriza porque la persona muestra una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, así como pensamientos que conlleven una preocupación junto a cambios fisiológicos (Spielberger, 1972).

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Rasgo	Presencia de ansiedad	22. Me canso rápidamente. 23. Siento ganas de llorar. 24. Quisiera ser tan feliz. 25. Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente. 28. Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas. 29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia. 31. Me inclino a tomar las cosas muy a pecho. 32. Me falta confianza en mí mismo. 34. Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad. 35. Me siento melancólico. 37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente. 38. Me afectan tanto las desilusiones que no me las puedo quitar de la cabeza. 40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado.	Escala de Medición: Ordinal Escala Valorativa Dimensión 1: Ansiedad estado No = 1 Un Poco = 2 Bastante = 3 Mucho = 4 Dimensión 2: Ansiedad Rasgo Casi Nunca = 1 Algunas Veces = 2

	Ausencia de	21. Me siento bien.	Frecuentemente
	Ansiedad	26. Me siento descansado.	=3
		27. Soy una persona “tranquila serena y calmada”.	Casi Siempre =
		30. Soy feliz.	4
		33. Me siento seguro.	
		36. Estoy satisfecho.	
		39. Soy una persona estable.	
Estado	Presencia de	3. Estoy tenso.	
	ansiedad.	4. Estoy confundido.	
		6. Me siento alterado.	
		7. Estoy alterado por algún posible contratiempo.	
		9. Me siento ansioso.	
		12. Me siento nervioso.	
		13. Estoy agitado	
		14. Me siento “a punto de explotar”.	
		17. Estoy preocupado.	
		18. Me siento muy aturdido.	
	Ausencia de	1. Me siento calmado.	
	Ansiedad	2. Me siento seguro.	
		5. Me siento a gusto.	
		8. Me siento descansado.	
		10. Me siento cómodo.	
		11. Me siento con confianza en mí mismo.	
		15. Me siento relajado.	
		16. Me siento satisfecho.	
		19. Me siento alegre.	
		20. Me siento bien.	

CAPÍTULO IV

Diseño Metodológico

4.1. Enfoque de la investigación

El presente trabajo es de enfoque cuantitativo, cuya característica principal radica en el análisis de los hechos observables, pues a través de ellos, es posible generalizar los resultados de una manera más amplia, pues se tiene el control sobre las variables permitiendo y es posible comparar el estudio con otras investigaciones similares (Oseda et al., 2018).

4.2. Tipo de investigación

Según el propósito extrínseco de la investigación, el presente estudio es una investigación de tipo básica, ya que la finalidad es contribuir con el conocimiento científico o filosófico, pero sin contrastar con ningún aspecto práctico (Oseda et al., 2018, p. 167). Mediante la presente investigación, se obtuvo mayor conocimiento sobre las variables procrastinación académica y ansiedad, así como la relación entre ambas.

4.3. Nivel de investigación

De acuerdo con Oseda et al. (2018), según el propósito intrínseco de la investigación, el presente estudio es una investigación correlacional, ya que la finalidad es determinar el grado de relación entre dos variables, sin que estas sean manipuladas. Este proceso se caracteriza por medir las variables a través de las hipótesis y la evaluación estadística para estimar la correlación.

Por otro lado, según a las fuentes de información, en el presente trabajo se utilizó la investigación de campo, ya que, en este tipo de estudios, el investigador obtiene información a través de diversos instrumentos con el

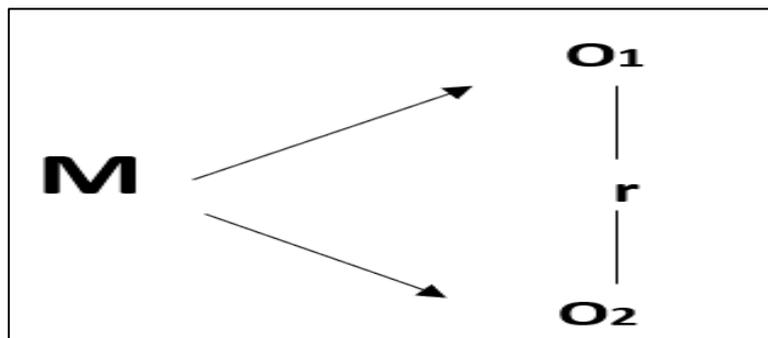
objetivo de tener contacto con los fenómenos, de los cuales se busca obtener una respuesta (Hernández et al., 2010).

4.4. Diseño de investigación

Para la investigación, se usó el diseño descriptivo correlacional simple, de corte transversal, de acuerdo con Oseda et al. (2018), se utiliza para medir dos variables en una muestra específica en un mismo momento, y luego correlacionarlas, comparando estadísticamente, a través de un coeficiente de correlación. El diseño es representado en la Figura 3.

Figura 3

Diseño de investigación



Nota: Tomado de *Fundamento de investigación científica*. Oseda et al., 2018, p. 106.

Donde “M” es la muestra,

“O1” es la variable 1 (Procrastinación académica),

“O2” es la variable 2 (Ansiedad) y

“r” es la relación entre ambas variables.

4.5. Población y muestra

4.5.1. Población

La población debe ser entendida como el conjunto de personas que tienen en común las mismas características para la investigación a realizar.

(Hernández et al., 2014)

Por lo tanto, en la presente investigación la población estuvo conformada por 1289 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de Huancayo.

4.5.2. Muestra

La muestra viene a ser un subgrupo elegido de la población, del cual se recolectarán los datos para la investigación (Hernández et al., 2014).

En la investigación, la muestra estuvo conformada por 335 estudiantes, entre las edades de 18 a 25 años, de la Escuela Académico Profesional de Psicología, quienes se matricularon en el periodo 2021-10, y cursaban del I al X ciclo en una universidad privada de Huancayo.

4.5.3. Técnicas de muestreo

El tipo de muestreo utilizado fue el no probabilístico intencional, porque la elección de los estudiantes no dependió de la probabilidad, sino de los criterios del investigador y las limitaciones o las restricciones que existen en el contexto actual (Hernández et al., 2014).

Criterio de inclusión

- Estudiantes varones y mujeres entre 18 y 25 años.
- Estudiantes matriculados en el período académico 2021-1, que cursan del I hasta el X ciclo de la Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de Huancayo.
- Estudiantes que firmaron el consentimiento informado.

Criterio de exclusión

- Estudiantes no matriculados en el período académico 2021-1
- Estudiantes menores de 18 años
- Estudiante que no firmaron el consentimiento informado.

- Estudiantes que no asistieron a clases el día de la aplicación de las encuestas.

4.6. Técnicas e instrumento de recolección de datos

4.6.1. Técnica de recolección de datos

La presente investigación utilizó la técnica de la encuesta, la cual tiene como finalidad obtener la información de un tema específico en una determinada población (Hernández et al., 2014). Por lo tanto, se aplicaron los siguientes instrumentos: EPA para medir la procrastinación académica y el IDARE para evaluar la Ansiedad. Por la emergencia sanitaria, la recolección de datos se llevó a cabo de la siguiente forma:

- Se presentó una solicitud de autorización al coordinador de la Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de Huancayo, en la cual se le pide aceptar la realización de la investigación titulada: "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021".
- Al obtener el permiso, se procedió a las coordinaciones con los docentes de los diferentes ciclos para la aplicación de los dos instrumentos, según el horario que se estableció, a través de la plataforma Google meet.
- Para la evaluación de los instrumentos, se les recordó a los estudiantes, a través de sus correos institucionales, la fecha y hora de la sesión virtual —pactada con los docentes— para la aplicación de los cuestionarios. Además, se les brindó las indicaciones necesarias, como tener una buena señal de internet, el tiempo de duración de cada encuesta y la importancia de aceptar (firmar) el consentimiento informado.

- Los cuestionarios fueron elaborados con Google Forms para su aplicación virtual; de esta manera, se rellenó adecuadamente y se adaptó al contexto actual de la pandemia COVID-19, en que no se permite una evaluación presencial a los estudiantes.
- Antes de aplicar los instrumentos, a los estudiantes se les dio las indicaciones e instrucciones para evitar algún tipo de sesgo; también se leyó el consentimiento informado para recordarles que la evaluación era de manera voluntaria y, finalmente, se les brindó información sobre las preguntas, alternativas de respuesta y el tiempo de duración para completar cada instrumento.
- Se aplicó los instrumentos anteriormente mencionados a los estudiantes. Así mismo se agradeció a los estudiantes por su participación voluntaria y al docente por el apoyo en el proceso de investigación.
- Los formularios se guardaron como evidencia de la recolección de datos, para posteriormente utilizarlos en el proceso estadístico.

4.6.2. Instrumento de recolección de datos

La técnica utilizada para la investigación fue la encuesta, y se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad, Rasgo-Estado (IDARE).

4.6.2.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA). Para el trabajo de investigación, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), de Busko (1998) y adaptada por Álvarez (2010). El objetivo fue evaluar la procrastinación en estudiantes de pregrado, el instrumento contiene 16 reactivos, con 5 opciones de tipo Likert (“Siempre =1, “Casi siempre = 2, A veces = 3, Casi nunca = 4 y Nunca = 5).

Con la adaptación al español, existe una confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach de 0.80, lo que significa que el instrumento es confiable; sobre la validez del constructo del EPA, de acuerdo con la aplicación de análisis factorial exploratorio, la escala presenta validez de constructo.

En la Tabla 4 se visualiza la ficha técnica del instrumento que mide la variable procrastinación académica

Tabla 4*Escala de Procrastinación Académica (EPA)*

Título del instrumento	Escala de Procrastinación Académica (EPA)																		
Autor original:	Deborah Ann Busko (1998)																		
Validación y adaptación:	Oscar Ricardo Álvarez Blas (2010)																		
Objetivo:	Evaluar la procrastinación en estudiantes de pregrado.																		
Usuarios:	Desde los 12 años a más.																		
Características del instrumento;	Consta de 16 ítems, tiene 2 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión 1: Autorregulación académica • Dimensión 2: Postergación de actividades 																		
Escala de valoración:	Tipo Likert (1) Siempre, (2) Casi siempre, (3) A veces (4) Casi nunca, (5) Nunca																		
Administración del instrumento:	Se aplicó de forma colectiva																		
Tiempo de aplicación:	Entre 8 a 12 minutos																		
Posible fecha de aplicación:	De abril a mayo del 2021																		
Evaluación o tabulación	Baremo general <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>P. Alta</td> <td>54 - 80</td> </tr> <tr> <td>P. Moderada</td> <td>40 - 53</td> </tr> <tr> <td>P. Baja</td> <td>0 - 39</td> </tr> </table> Baremo de la Dimensión Postergación de Actividades <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>P. Alta</td> <td>24 - 35</td> </tr> <tr> <td>P. Moderada</td> <td>18 - 23</td> </tr> <tr> <td>P. Baja</td> <td>0 - 17</td> </tr> </table> Baremo de la Dimensión Autorregulación de Actividades <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>P. Bajo</td> <td>31 - 45</td> </tr> <tr> <td>P. Medio</td> <td>23 - 30</td> </tr> <tr> <td>P. Alto</td> <td>0 - 22</td> </tr> </table>	P. Alta	54 - 80	P. Moderada	40 - 53	P. Baja	0 - 39	P. Alta	24 - 35	P. Moderada	18 - 23	P. Baja	0 - 17	P. Bajo	31 - 45	P. Medio	23 - 30	P. Alto	0 - 22
P. Alta	54 - 80																		
P. Moderada	40 - 53																		
P. Baja	0 - 39																		
P. Alta	24 - 35																		
P. Moderada	18 - 23																		
P. Baja	0 - 17																		
P. Bajo	31 - 45																		
P. Medio	23 - 30																		
P. Alto	0 - 22																		

4.6.2.1.1. Validez. Para evidenciar la validez del instrumento, se manejó la validez de contenido por medio del juicio de expertos. El proceso consistió en que cada juez experto revisó el contenido de ítems y determinó que los datos a recoger brindarían información certera para el análisis de la variable.

Al respecto, Hernández et al. (2014, p. 201) sostuvieron que “la validez de contenido se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide”. En ese sentido, los tres jueces expertos brindaron la conformidad y aprobación del instrumento.

4.6.2.1.2. Confiabilidad. Hernández et al. (2014) señalan que “la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (p. 200). Por tanto, para esta investigación, la confiabilidad se validó a través de la prueba Alfa de Cronbach, para ello se seleccionó una muestra piloto, conformada por 43 estudiantes. El resultado de la prueba de confiabilidad es de 0,704, lo cual determina que la Escala de Procrastinación Académica (EPA) es confiable. Además, se realizó el análisis de correlación ítem / Test de la Escala Procrastinación Académica, y se logró establecer un alto poder discriminativo de los 16 ítems, sin eliminarse ninguno de ellos, ya que los valores fueron superiores a 0,20.

4.6.2.2. Inventario de Ansiedad, Rasgo-Estado (IDARE) de Spierlberger. Se utilizó el Inventario de Ansiedad, Rasgo - Estado (IDARE) de Spielberger, adaptado por Castro (2016). El instrumento está conformado por 40 ítems, compuestos por dos escalas: Escala de ansiedad rasgo y escala ansiedad estado. La primera escala está compuesta por 7 ítems positivos y 13 negativos y la segunda comprende 10 ítems negativos y 10 ítems positivos.

El tiempo de aplicación fue de 15 a 25 minutos. El objetivo fue medir los niveles de ansiedad (rasgos y estado), y cuenta con 4 opciones de tipo Likert para ambas dimensiones: Dimensión 1: Ansiedad Estado (No = 1, Un poco = 2, Bastante = 3 y Mucho = 4) y Dimensión 2: Ansiedad Rasgo (Casi Nunca = 1, Algunas Veces = 2, Frecuentemente = 3, Casi Siempre = 4).

Sobre la confiabilidad del instrumento con la prueba alfa de Cronbach, los valores son de 0.83 y 0.90 en cada escala, lo cual indica que es confiable. Con respecto a la correlación, mediante el método de test-retest, el instrumento tiene alta estabilidad para las dos escalas (ansiedad estado y ansiedad rasgo). Y sobre la validez de ítems, a través del índice de los cuarenta ítems que forman parte del inventario, se establece una correlación de manera directa y muy significativa ($p < .01$) con la puntuación total en el instrumento.

En la Tabla 5 se visualiza la ficha técnica del instrumento que mide la variable ansiedad.

Tabla 5
Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE)

Título del instrumento:	Inventario de Ansiedad, Rasgo - Estado (IDARE)
Autor:	Charles D. Spielberger y Rogelio Díaz Guerrero (1975)
Validación y adaptación:	Adaptado por Isella Castro Magan (2016)
Objetivo:	Medir dos dimensiones de ansiedad: estado (se refiere a cómo se siente el sujeto en ese momento) y rasgo (cómo se siente generalmente).
Usuarios:	Adolescentes y adultos.
Características del instrumento:	Consta de 40 ítems, tiene 2 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión 1: Ansiedad Estado; conformado por 20 ítems • Dimensión 2: Ansiedad rasgo; conformado por 20 ítems
Escala de valoración:	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión 1: Ansiedad estado (1) No, (2) Un poco, (3) Bastante, (4) Mucho • Dimensión 2: Ansiedad rasgo (1) Casi nunca, (2) Algunas veces, (3) Frecuentemente, (4) Casi siempre
Administración del instrumento:	Se aplicó de forma colectiva
Tiempo de aplicación:	De 15 a 25 minutos

4.6.2.2.1. Validez. Para evidenciar la validez del instrumento, se sometió la validez de contenido al juicio de expertos. El proceso consistió en que cada juez experto revisara el contenido de los ítems, y luego determinara si los datos a recoger brindarían información certera para el posterior análisis de la variable.

Al respecto, Hernández et al. sostienen que “la validez de contenido se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide” (2014, p. 201). Finalmente, los tres jueces expertos brindaron la conformidad y aprobación del instrumento Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE).

4.6.2.2.2. Confiabilidad. Hernández et al. (2014) señalan que “la confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (p. 200). Por tanto, para esta investigación se llevó a cabo la confiabilidad a través de la prueba “Alfa de Cronbach”; para ello se seleccionó una muestra piloto, conformada por 43 estudiantes, teniendo como resultado el valor de 0,961, el cual determina que el instrumento Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) es confiable. Además, se realizó el análisis de correlación ítem/ Test del Inventario Ansiedad Rasgo- Estado, y se logró establecer un alto poder discriminativo de los 40 ítems, sin eliminarse ninguno de ellos, ya que los valores fueron superiores a 0,20.

4.6.3. Método de análisis de la información

4.6.3.1. Análisis inferencial. Se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov (Tabla 6) para establecer la normalidad de la distribución de los datos obtenidos. Esta prueba se utiliza para muestras mayores a 50 personas.

Tabla 6*Prueba de Kolmogorov - Smirnov para una muestra*

		Procrastinación	Ansiedad
N		335	335
Parámetros normales ^{a,b}	Media	39,7224	94,4776
	Desviación estándar	8,38611	12,53971
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,074	,088
	Positivo	,061	,088
	Negativo	-,074	-,050
Estadístico de prueba		,074	,088
	Sig. asintótica (bilateral)	,000 ^c	,000 ^c

Se formulan las siguientes hipótesis:

Ho: La distribución de los datos proviene de una distribución normal.

Ha: La distribución de los datos no proviene de una distribución normal.

Nivel de significancia: 0.05

Criterio de decisión

Si p valor < 0.05 , se rechaza Ho y se acepta Ha.

Si p valor > 0.05 , se acepta Ho y se rechaza Ha.

Por lo tanto, siendo $p = 0,00 < 0,05$, entonces se acepta la hipótesis alterna Ha y se rechaza la hipótesis nula Ho. El resultado de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para cada una de las variables de estudio indica que los datos asociados a las variables no provienen de una distribución normal. Por ello, se utilizará la estadística no paramétrica para la contrastación de las hipótesis con **rho de Spearman** (Oseda et al., 2018).

Capítulo V: Resultados y Discusión

5.1. Descripción del trabajo de campo

El trabajo de campo se desarrolló en una universidad privada del distrito de Huancayo, provincia Huancayo, en un período de cuatro meses (febrero a mayo) del año 2021. En primer lugar, se entregó a las autoridades correspondientes la carta de presentación para la autorización de la aplicación de los siguientes instrumentos: Escala de Procrastinación Académica, Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado; en segundo lugar, se solicitó la validación de instrumentos a los jueces expertos y, en tercer lugar, para la recolección de datos, se pidió a los estudiantes firmar el consentimiento informado antes de que completarán los instrumentos. Así, se logró evaluar a 335 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de Huancayo.

5.2. Descripción de los resultados

Para obtener los niveles de la variable con sus respectivas dimensiones, se ingresaron los datos obtenidos en la recolección de datos al software SPSS, donde se obtuvo las cantidades y los porcentajes los niveles para cada variable y dimensión.

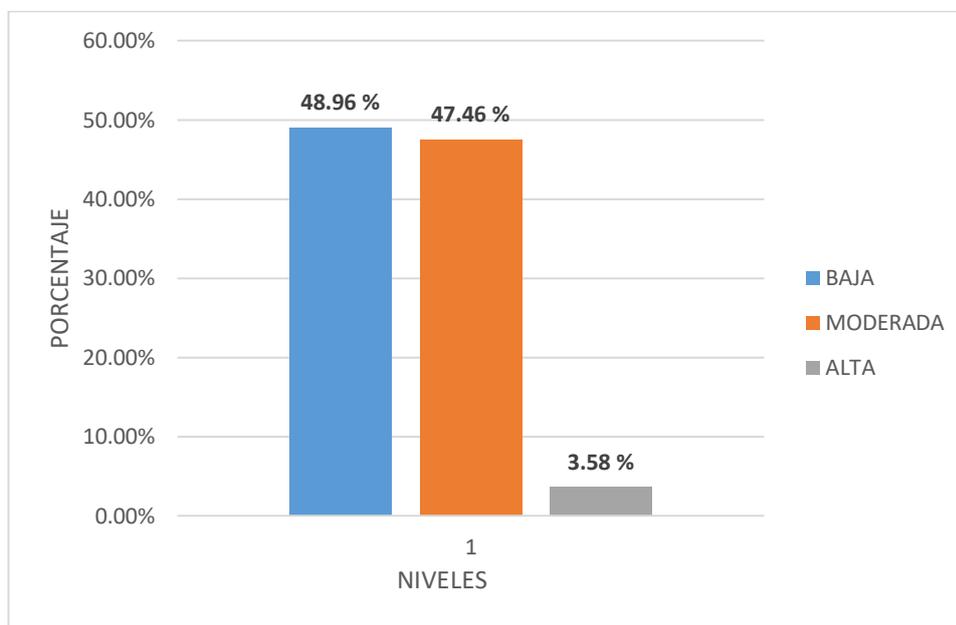
Variable: Procrastinación académica

Interpretación

En la Tabla 7 y en la Figura 4, se evidencian los niveles de procrastinación académica. El 48,96 % (164) de los estudiantes posee un nivel bajo de procrastinación, el 47,46 % (159) de los estudiantes se ubica en el nivel moderado, y, finalmente, el 3,58 % (12) de los estudiantes presenta un nivel alto de procrastinación.

Tabla 7*Niveles de variable procrastinación académica*

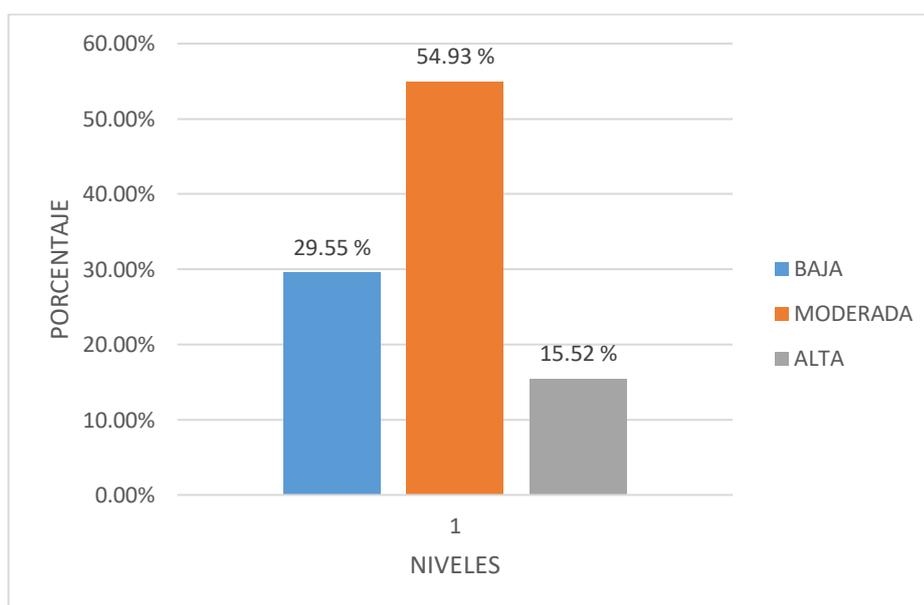
Nivel	Fi	%
Baja	164	48,96
Moderada	159	47,46
Alta	12	3,58
Total	335	100,0

Figura 4*Niveles de variable procrastinación académica***Dimensión: Postergación de actividades****Interpretación**

En la Tabla 8 y en la Figura 5, se observa que 99 estudiantes, los cuales representan el 29,55 % de la muestra, se encuentran en el nivel bajo de postergación de actividades; 184 estudiantes, que representa el 54,93 % de la muestra, se ubican en el nivel moderado, y 52 estudiantes, que representan el 15,52 % de la muestra, evidencian un nivel alto de postergación de actividades

Tabla 8*Niveles de dimensión postergación de actividades*

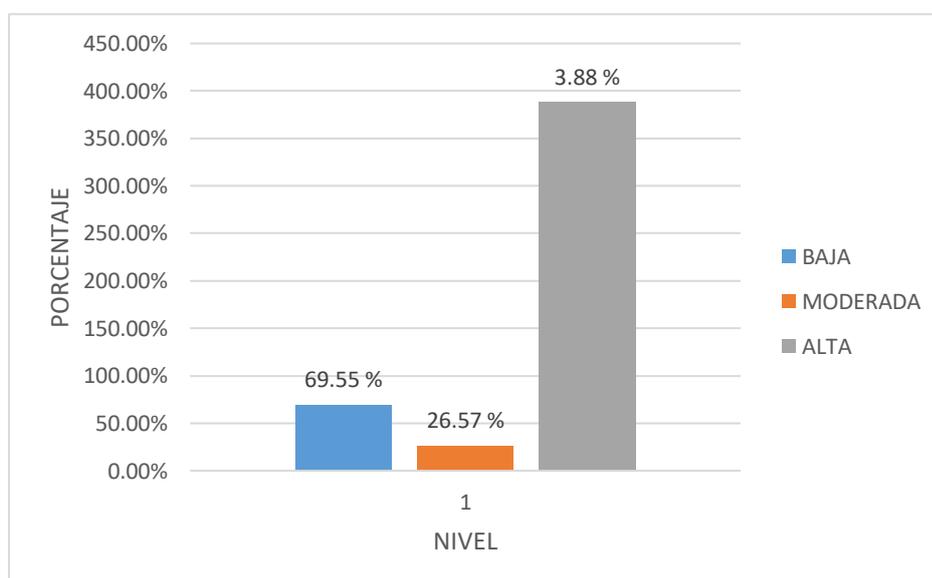
Nivel	fi	%
Baja	99	29,55
Moderada	184	54,93
Alta	52	15,52
Total	335	100,0

Figura 5*Niveles de dimensión postergación de actividades***Dimensión: Autorregulación de actividades****Interpretación**

En la Tabla 9 y Figura 6, se observa que son 233 estudiantes (lo cual representa el 69,55 % de la muestra) los que se ubican en un nivel bajo de autorregulación académica; son 89 estudiantes (lo cual representa el 26,57 % de la muestra) los que se ubican en el nivel moderado de autorregulación académica, y son 13 estudiantes (que corresponde al 3,88 % de la muestra) los que tienen un nivel alto de autorregulación académica.

Tabla 9*Niveles dimensión autorregulación académica*

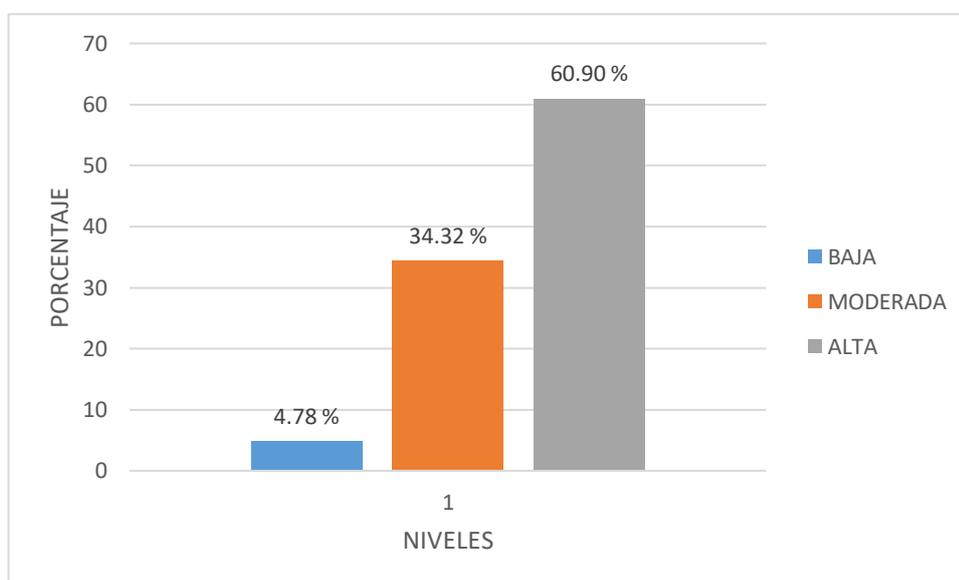
Nivel	fi	%
Baja	233	69,55
Moderada	89	26,57
Alta	13	3,88
Total	335	100

Figura 6*Niveles dimensión autorregulación académica***Variable: ansiedad****Interpretación**

En la Tabla 10 y Figura 7, se observa que 16 estudiantes, que representan el 4,78 % de la muestra, consideran que están en el nivel bajo de ansiedad; 115 estudiantes, que representa el 34,32 % de la muestra, se ubican en el nivel moderado de ansiedad, y 204 estudiantes, que corresponde al 60,90 % de la muestra, consideran que tienen un nivel alto de ansiedad.

Tabla 10*Resultado de la variable ansiedad*

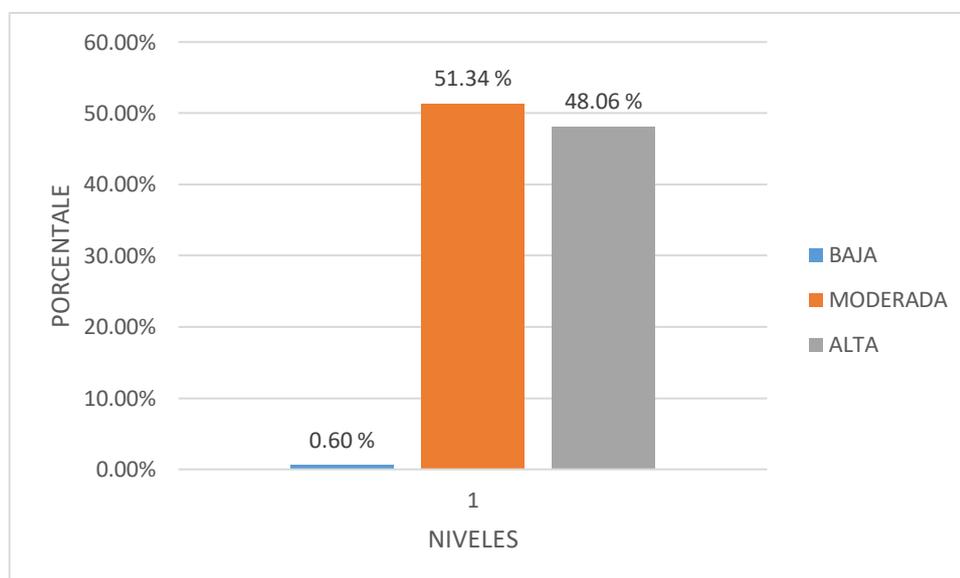
Nivel	fi	%
Baja	16	4,78
Moderada	115	34,32
Alta	204	60,90
Total	335	100

Figura 7*Resultado de la variable ansiedad***Dimensión: ansiedad estado****Interpretación**

En la Tabla 11 y Figura 8, se observa que 2 estudiantes (que corresponde al 0,60 % de la muestra) manifiestan que están en un nivel bajo de ansiedad estado; sin embargo, se evidencia que son 172 estudiantes (los cuales representan el 51,34 % de la muestra) los que se ubican en el nivel moderado de ansiedad estado, y que 161 estudiantes (el 48,06 % de la muestra) consideran que están en un nivel alto de ansiedad estado.

Tabla 11*Resultado de la dimensión ansiedad estado*

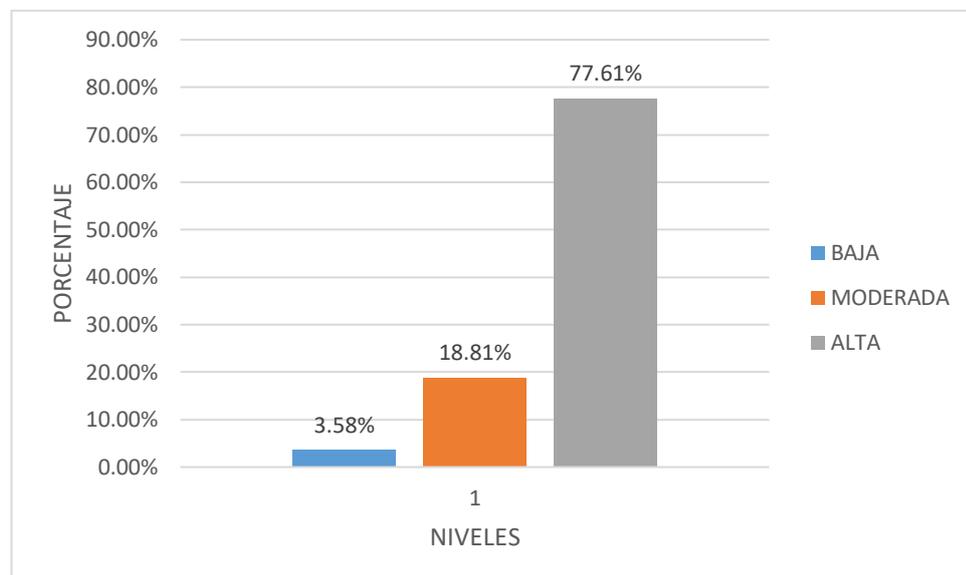
Nivel	Fi	%
Baja	2	0,60
Moderada	172	51,34
Alta	161	48,06
Total	335	100

Figura 8*Resultado de la dimensión ansiedad estado***Dimensión: ansiedad rasgo****Interpretación**

En la Tabla 12 y Figura 9, se observa que el 3,58 % (12 estudiantes) de la muestra presenta un nivel bajo de ansiedad rasgo; el 18,81 % de la muestra (63 estudiantes) está en el nivel moderado, y el 77,61 % de la muestra (260 estudiantes) creen que tienen un nivel alto de ansiedad rasgo.

Tabla 12*Resultado de la dimensión ansiedad rasgo*

Nivel	fi	%
Baja	12	3,58
Moderada	63	18,81
Alta	260	77,61
Total	335	100

Figura 9*Resultado de la dimensión ansiedad rasgo*

5.3. Resultados en relación con los objetivos

5.3.1. Respecto de los resultados del objetivo general

- Determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Procedimiento

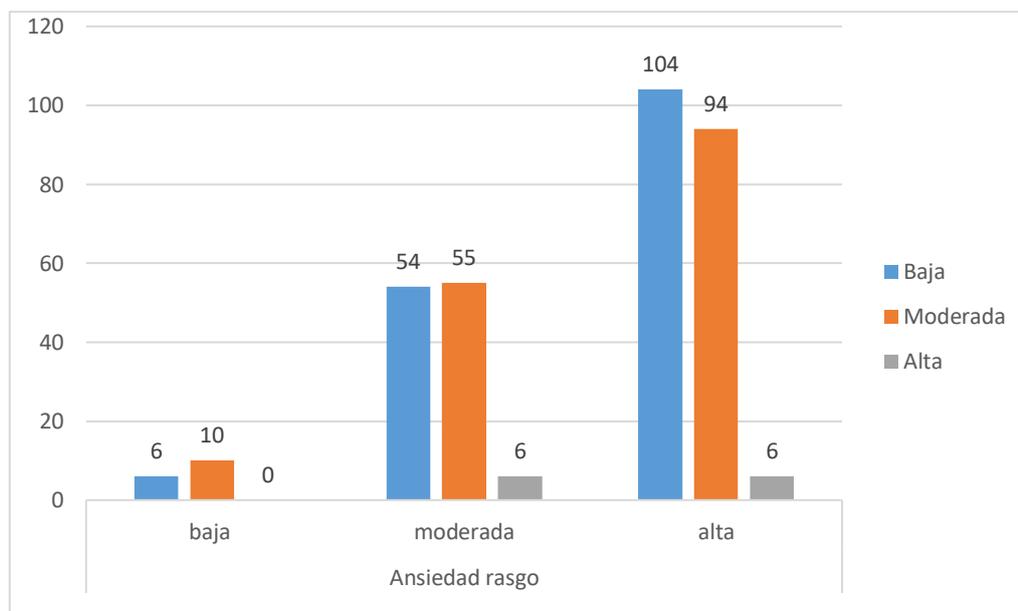
Para obtener los resultados de la relación de las variables procrastinación académica y ansiedad, se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad estado rasgo (IDARE) a 335 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo. Las respuestas se ingresaron al software SPSS y se obtuvieron las tablas cruzadas (véase Tabla 13) que permitirán interpretar los datos.

Interpretación

En la Tabla 13 y Figura 10, se muestra la relación entre los niveles de las variables procrastinación académica y ansiedad. Se evidencia que el nivel de procrastinación académica en 104 estudiantes (31 %) es bajo y su nivel ansiedad es alto; asimismo, 94 estudiantes (28,1 %), que se ubican en el nivel de procrastinación académica moderada, presentan ansiedad alta; 55 estudiantes (16,4 %) que presentan procrastinación de nivel moderado muestran ansiedad moderada; 54 estudiantes (16,1 %) que presentan procrastinación académica de nivel bajo muestran ansiedad moderada; 10 estudiantes (3 %) que presentan procrastinación académica de nivel moderada mantienen ansiedad baja, 6 estudiantes (1,8 %) que presentan procrastinación académica nivel baja muestran ansiedad baja, 6 estudiantes que presentan procrastinación académica de nivel alta mantienen ansiedad de nivel moderada, 6 estudiantes (1,8 %) que presentan procrastinación académica de nivel alta muestran ansiedad de nivel alta.

Tabla 13*Relación entre procrastinación académica y ansiedad*

		Ansiedad							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Procrastinación académica	Baja	6	1,8 %	54	16,1 %	104	31,0 %	164	49,0 %
	Moderada	10	3,0 %	55	16,4 %	94	28,1 %	159	47,5 %
	Alta	0	0,0 %	6	1,8 %	6	1,8 %	12	3,6 %
	Total	16	4,8 %	115	34,3 %	204	60,9 %	335	100,0 %

Figura 10*Relación entre procrastinación académica y ansiedad*

5.3.2. Respecto de los resultados del objetivo específico 1

- Determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Procedimiento

Para obtener los resultados de la relación de las variables postergación de actividades y ansiedad estado, se aplicaron los instrumentos Escala de Procrastinación Académica (EPA) e Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) a 335 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo. Las respuestas de los estudiantes fueron ingresadas al software SPSS para obtener las tablas cruzadas que permitirán interpretar los datos (véase Tabla 14).

Interpretación

En la Tabla 14 y Figura 11, se muestra la relación entre los niveles de las dimensiones postergación de actividades y ansiedad estado. Se evidencia que 98 estudiantes (29,3 %) que presentan postergación de actividades de nivel moderado muestran ansiedad estado moderada; 85 estudiantes (25,4 %) que se ubican en el nivel de postergación de actividades de nivel moderado mantienen ansiedad estado alto; 51 estudiantes (15,2 %) que presentan postergación de actividades de nivel bajo muestran ansiedad estado alta; 47 estudiantes (14 %) que presentan postergación de actividades de nivel bajo muestran ansiedad estado moderada; 27 estudiantes (8,1 %) que presentan postergación de actividades de nivel alto muestran ansiedad estado moderada; 25 estudiantes (7,5 %) tienen postergación de actividades de nivel alto muestran ansiedad estado alta, 1 estudiante (0,3 %) muestra postergación de actividades de nivel bajo presenta ansiedad estado bajo, 1 estudiante (0,3 %) tiene postergación de actividades de nivel moderada muestra ansiedad moderada.

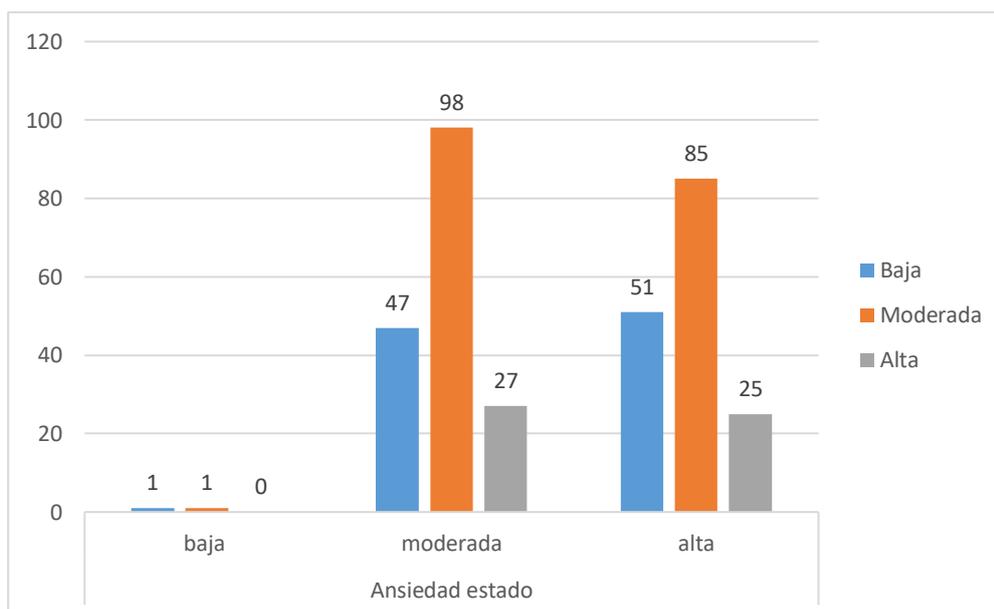
Tabla 14

Relación entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado

		Ansiedad estado							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
postergación de actividades	Baja	1	0,3 %	47	14,0 %	51	15,2 %	99	29,6 %
	Moderada	1	0,3 %	98	29,3 %	85	25,4 %	184	54,9 %
	Alta	0	0,0 %	27	8,1 %	25	7,5 %	52	15,5 %
	Total	2	0,60 %	172	51,3 %	161	48,1 %	335	100,0 %

Figura 11

Relación entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado



5.3.3. Respecto de los resultados del objetivo específico 2

- Determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Procedimiento

Para obtener los resultados de la relación de las variables postergación de actividades y ansiedad rasgo, se aplicaron los instrumentos Escala de procrastinación académica (EPA) e Inventario de Ansiedad estado rasgo (IDARE) a 335 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo. Las respuestas de los estudiantes se ingresaron al software SPSS, y con la data se elaboraron las tablas cruzadas que permitirán interpretar los datos (véase Tabla 15).

Interpretación

En la Tabla 1 y en la Figura 12, se muestra la relación entre los niveles de las dimensiones postergación de actividades y ansiedad rasgo. Se evidencia lo siguiente: 145 estudiantes (43,3 %) que presentan postergación de actividades de nivel moderado muestran ansiedad rasgo alta; 67 estudiantes (20,0 %) que se ubican en el nivel de postergación de actividades de nivel baja mantienen la ansiedad estado rasgo alta; 48 estudiantes (14,3 %) que presentan postergación de actividades de nivel alto tienen ansiedad rasgo alta; 35 estudiantes (10,4 %) que presentan postergación de actividades de nivel moderado han desarrollado ansiedad rasgo moderada; 24 estudiantes (7,2 %) que presentan postergación de actividades de nivel bajo muestran ansiedad rasgo moderada, 8 estudiantes (2,4 %) que presentan postergación de actividades de nivel bajo muestran ansiedad rasgo baja, 4 estudiantes (1,2 %) que presentan postergación de actividades de nivel moderado muestran ansiedad rasgo baja, 4 estudiantes (8,1 %) que presentan postergación de actividades de nivel alto muestran ansiedad rasgo alta.

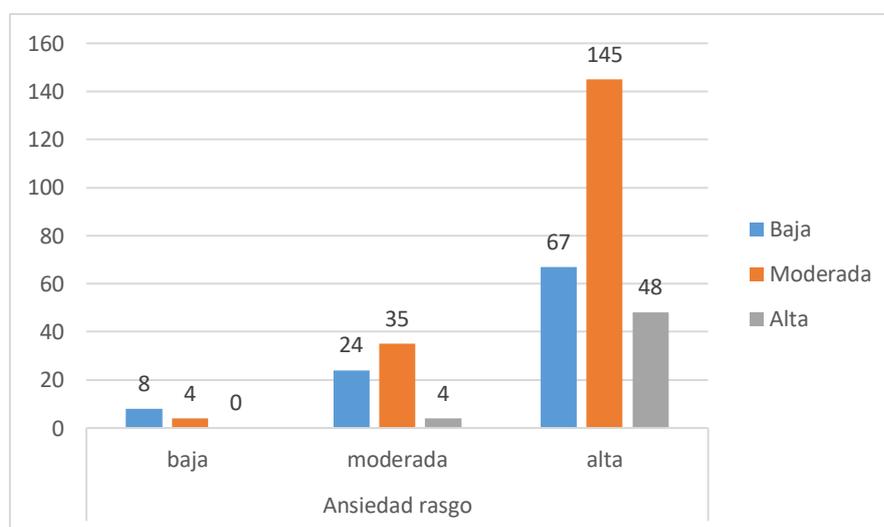
Tabla 15

Relación entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo

		Ansiedad rasgo							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
postergación de actividades	Baja	8	2,4 %	24	7,2 %	67	20,0 %	99	29.6 %
	Moderada	4	1,2 %	35	10,4 %	145	43,3 %	184	54,9 %
	Alta	0	0,0 %	4	8.1 %	48	14,3 %	52	15.5 %
	Total	12	3,6 %	63	18,8 %	260	77,6 %	335	100.0 %

Figura 12

Relación entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo



5.3.4. Respecto de los resultados del objetivo específico 3

- Determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021

Procedimiento

Para obtener los resultados de la relación de las variables autorregulación académica y ansiedad estado, se aplicaron los instrumentos Escala de Procrastinación Académica (EPA) e Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) a 335 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo. Las respuestas de los estudiantes fueron ingresadas al software SPSS para trabajar las tablas cruzadas que permitirán interpretar los datos (véase Tabla 16).

Interpretación

La Tabla 16 y la Figura 13 muestran la relación entre los niveles de las dimensiones autorregulación académica y ansiedad estado. Se evidencia que 123 estudiantes (36,7 %) que presentan autorregulación académica de nivel bajo muestran ansiedad estado alta; 109 estudiantes (32,5 %) que se ubican en el nivel de autorregulación académica de nivel bajo mantienen ansiedad estado moderada; 58 estudiantes (17,3 %) que presentan autorregulación académica nivel moderada muestran ansiedad estado moderada; 30 estudiantes (9,0 %) que presentan autorregulación académica nivel moderada muestran ansiedad estado alta, 8 estudiantes (2,4 %) que presentan postergación de actividades de nivel bajo muestran ansiedad rasgo moderada; 8 estudiantes (2,4 %) que presentan autorregulación académica nivel alta muestran ansiedad estado alta; 5 estudiantes (1,5 %) tienen autorregulación académica nivel alta muestran ansiedad estado moderada; 1 estudiante (0,3 %) que presenta autorregulación académica nivel baja muestra ansiedad estado baja y 1 estudiante (0,3 %) que presenta autorregulación académica nivel moderada muestra ansiedad estado baja.

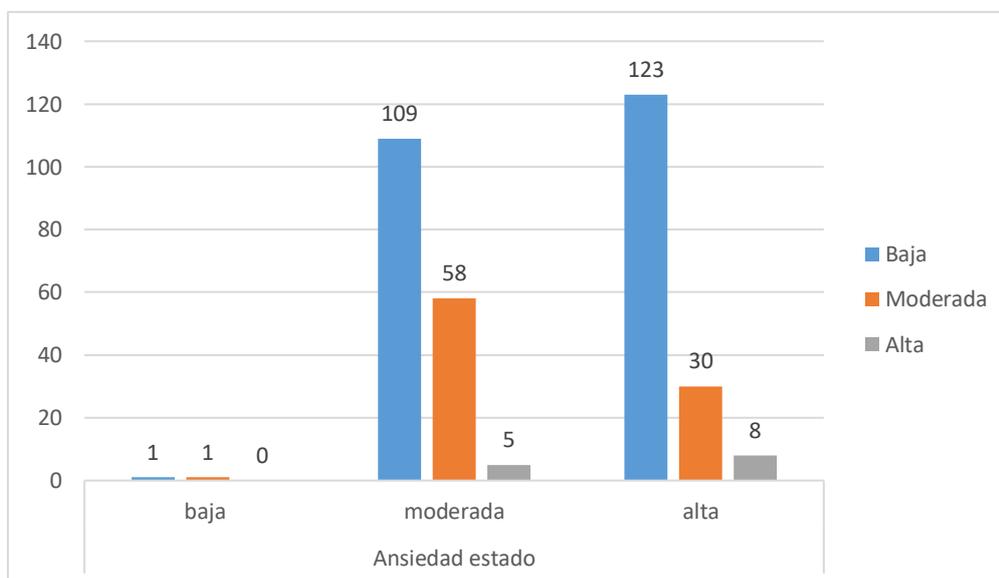
Tabla 16

Relación entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado

		Ansiedad estado							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Autorregulación académica	Baja	1	0,3 %	109	32,5 %	123	36,7 %	233	69,6 %
	Moderada	1	0,3 %	58	17,3 %	30	9,0 %	89	26,6 %
	Alta	0	0,0 %	5	1,5 %	8	2,4 %	13	3,9 %
	Total	2	0,6 %	172	51,3 %	161	48,1 %	335	100.0 %

Figura 13

Relación entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado



5.3.5. Respecto de los resultados del objetivo específico 4

- Determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Procedimiento

Para obtener los resultados de la relación de las variables autorregulación académica y ansiedad rasgo, se aplicaron los instrumentos Escala de procrastinación académica (EPA) e Inventario de Ansiedad estado rasgo (IDARE) a 335 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, cuyas respuestas se ingresaron al software SPSS para sacar las tablas cruzadas que permitirán la interpretación de los datos (Véase Tabla 17).

Interpretación

En la Tabla 17 y en la Figura 14, se muestra la relación entre los niveles de las dimensiones autorregulación académica y ansiedad rasgo. Se evidencia que 171 estudiantes (51,0 %) que presentan autorregulación académica de nivel alto muestran ansiedad rasgo alto; 76 estudiantes (22,7 %) que se ubican en el nivel de autorregulación académica de nivel moderado mantienen ansiedad rasgo alta; 50 estudiantes (14,9 %) que presentan autorregulación académica nivel baja y ansiedad rasgo moderada, 13 estudiantes (3,9 %) que presentan autorregulación académica nivel moderada muestran ansiedad rasgo moderado, 13 estudiantes (3,9 %) que presentan autorregulación académica nivel alto muestran ansiedad rasgo alta, 12 estudiantes (3,6 %) que presentan autorregulación académica nivel baja muestran ansiedad rasgo baja.

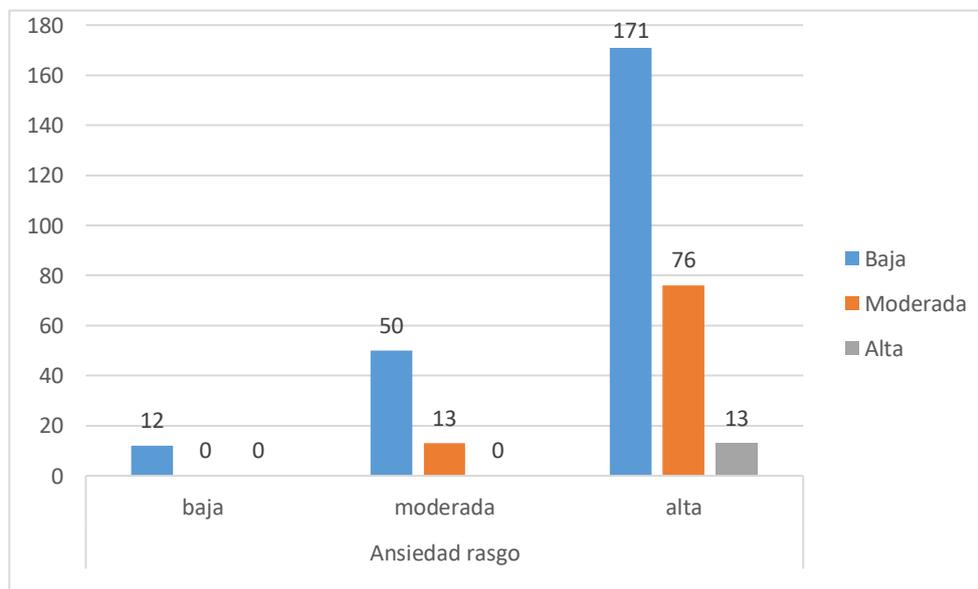
Tabla 17

Relación entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado

		Ansiedad rasgo							
		Baja		Moderada		Alta		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Autorregulación académica	Baja	12	3,6 %	50	14,9 %	171	51,0 %	233	69,6 %
	Moderada	0	0,0 %	13	3,9 %	76	22,7 %	89	26,6 %
	Alta	0	0,0 %	0	0,0 %	13	3,9 %	13	3,9 %
	Total	12	3,6 %	63	18,8 %	260	77,6 %	335	100.0 %

Figura 14

Relación entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado



5.4. Contrastación de hipótesis

Para la contrastación de hipótesis, se consideran los siguientes pasos, que serán consideradas en la contrastación de la hipótesis general y las hipótesis específicas:

5.4.1. Nivel de significación

Según Hernández et al. (2010), un nivel de significancia de 0.05 implica que el investigador tiene 95 % de seguridad para generalizar sin equivocarse y sólo 5 % en contra, por lo tanto, se considera $\alpha = 0,05$, es decir 5 %.

a) Prueba estadística

Se escoge la prueba de rho de Spearman para la correlación y porque los valores se muestran en escala ordinal.

b) Criterios de decisión

Si $p < 0,05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Si $p > 0,05$, entonces se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_a).

Tabla 18

Nivel de correlación entre variables

0,90 - 0,99	Correlación muy fuerte
0,75 - 0,89	Correlación considerable
0,50 - 0,74	Correlación media
0,25 - 0,49	Correlación débil
0,10 - 0,24	Correlación muy débil

Nota: Tomado de *Metodología de la investigación*. Hernández et al., 2010, p. 312.

5.4.2. Contrastación de la Hipótesis General

Hipótesis nula (H_0)

No existe una relación estadísticamente significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Hipótesis alterna (Ha)

Existe una relación estadísticamente significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Tabla 19

Contrastación de la hipótesis general

			Procrastinación	Ansiedad
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	1,000	,327**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	335	335
	Ansiedad	Coefficiente de correlación	,327**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	335	335

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

En la Tabla 19 se observa que $\rho = 0,327$ y que la correlación es débil, por lo tanto, existe una relación directa débil entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Identificación del p valor

$p = 0,000$

Decisión estadística

Puesto que $p = 0,000$, entonces $0,000 < 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Conclusión estadística

Se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se obtuvo un p valor 0.000, valor menor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

5.4.3. Contrastación de la hipótesis específica 1

Hipótesis nula (H₀)

No existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Tabla 20

Contrastación de la hipótesis específica 1

			Postergación de actividades	Ansiedad estado
Rho de Spearman	Postergación de actividades	Coefficiente de correlación	1,000	,161**
		Sig. (bilateral)	.	,003
		N	335	335
	Ansiedad estado	Coefficiente de correlación	,161**	1,000
		Sig. (bilateral)	,003	.
		N	335	335

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

En la Tabla 20, se observa que la correlación $\rho = 0,161$; así se evidencia que existe una correlación muy débil, por lo tanto, hay una relación directa muy débil entre postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Identificación del p valor

$p = 0,003$

Decisión estadística

Puesto que $p = 0,003$, entonces $0,003 < 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Conclusión estadística

Se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa muy débil entre la postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se obtuvo un p valor 0.003, valor menor que 0.05, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

5.4.4. Contrastación de la hipótesis específica 2

Hipótesis nula (H_0)

No existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Tabla 21*Contrastación de la hipótesis específica 2*

			Postergación de actividades	Ansiedad Rasgo
Rho de Spearman	Postergación de actividades	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000 .	,256** ,000
		N	335	335
	Ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,256** ,000	1,000 .
		N	335	335

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

En la Tabla 21 se verifica que la correlación es $\rho = 0,256$; se evidencia así que la correlación es débil; por lo tanto, existe una relación directa débil entre postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Identificación del p valor

$p = 0,000$

Decisión estadística

Puesto que $p = 0,000$, entonces $0,000 < 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Conclusión estadística

Se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se

obtuvo un p valor 0.000, valor menor que 0.05, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

5.4.5. *Contrastación de la hipótesis específica 3*

Hipótesis nula (H₀)

No existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Tabla 22

Contrastación de la hipótesis específica 3

			Autorregulación académica	Ansiedad estado
Rho de Spearman	Autorregulación académica	Coeficiente de correlación	1,000	-,087
		Sig. (bilateral)	.	,113
		N	335	335
	Ansiedad estado	Coeficiente de correlación	-,087	1,000
Sig. (bilateral)		,113	.	
N		335	335	

En la Tabla 22, se observa que la correlación de rho = -0,087 y se evidencia que tiene una correlación inversa considerable entre autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Identificación del p valor

$p = 0,113$

Decisión estadística

Puesto que $p = 0,113$, entonces $0,113 > 0,05$; en consecuencia, se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_a).

Conclusión estadística

Se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se obtuvo un p valor 0.113, valor menor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

5.4.6. Contrastación de la hipótesis específica 4**Hipótesis nula (H_0)**

No existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Tabla 23*Contrastación de la hipótesis específica 4*

			Autorregulación académica	Ansiedad Rasgo
Rho de Spearman	Autorregulación académica	Coefficiente de correlación	1,000	,338**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	335	335
	Ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	,338**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	335	335

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

Se ha identificado en la Tabla 23 que $\rho = 0,338$, y hay una correlación débil; por lo tanto, existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Identificación del p valor

$p = 0,000$

Decisión estadística

Puesto que $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Conclusión estadística

Se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se

obtuvo un p valor 0.00, valor menor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

5.5. Discusión de resultados

A continuación, se hará el análisis y la discusión de resultados conseguidos en esta investigación, los cuales han sido contrastados con otras investigaciones.

El objetivo general de la investigación fue determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Los resultados del estudio sobre la variable procrastinación académica fueron los siguientes: el 48.96 % de la muestra tiene nivel bajo de procrastinación, el 47,46 % de la muestra se ubica en el nivel moderado y el 3,58 % de la muestra está en el nivel alto de procrastinación. En cuanto a la variable ansiedad, el 4,78 % de los estudiantes se encuentra con un nivel bajo de ansiedad, el 34,33 % de la muestra se ubica en el nivel moderado y finalmente el 60,90 % de la muestra tiene un nivel alto de ansiedad.

Aplicando la prueba de rho de Spearman, se halló que $\rho = 0,327$, y la correlación es débil, por lo tanto, existe relación directa y débil entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Además, $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Finalmente, se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Similar resultado obtuvo Altamirano (2020) en su investigación, en la cual concluyó que existe una correlación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad. También Estrada y Mamani (2020), en su investigación *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios*, presenta como resultado ($r_s = 0,359$; $p=0,000 < 0,05$), lo que significa que sí existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación; en ese sentido, se entiende que a más altos niveles de procrastinación en los estudiantes, mayores serán los niveles de ansiedad que presenten, Por el contrario, mientras más bajo sean los niveles de procrastinación, también los niveles de ansiedad serán menores.

Estos resultados son respaldados y fundamentados con el enfoque cognitivo conductual de Albert Ellis (citado en Lega et al., 1997), quien refiere que la persona puede generar sus alteraciones emocionales y sus conductas contraproducentes. A su vez, Spielberger et al. (2015) indica que mientras la persona no interprete las situaciones de una manera racional, siempre evitará realizar alguna actividad académica o aplazará esa acción por evitar sentirse frustrado o ansioso. Asimismo, Beck y Clark (1988) mencionan que la persona procesa información de su entorno para luego generar conceptos que, finalmente, los guarda en su memoria, de esta manera aprende a comportarse y a reaccionar ante estímulos y reforzadores.

Por otro lado, los resultados de la presente investigación difieren con los estudios de Botello y Gil (2018), quienes concluyeron que no existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad. Así mismo, mencionan que una de sus limitaciones estuvo en la cantidad

seleccionada de la muestra, la cual fue de 290 estudiantes, no siendo una muestra representativa, ya que la población estuvo constituida por estudiantes de las carreras de salud; de ello se infiere un sesgo en los resultados

Al inicio de la investigación, se formuló el objetivo específico 1: determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Luego de aplicar los instrumentos de investigación, se obtienen los siguientes resultados: sobre la dimensión postergación de actividades, el 29,55 % de los estudiantes consideran que están en el nivel bajo de postergación de actividades, el 54,93 % de la muestra se ubica en el nivel moderado, finalmente el 15,52 % de la muestra cree que están en el nivel alto de postergación de actividades, y, en cuanto a la dimensión ansiedad estado, se observa que el 0,60 % de la muestra piensa que están en el nivel bajo de ansiedad estado, el 51,34 % de la muestra se ubica en el nivel moderado; finalmente, el 48,06 % de la muestra se consideran estar en nivel alto de ansiedad estado. Esto implica que el 54,93 % de estudiantes de la muestra se ubica en el nivel moderado de postergación de actividades y el 51,34 % en el nivel moderado de ansiedad estado.

Aplicando la rho de Spearman, se halló que la $\rho = 0,161$, se tiene una correlación muy débil, por lo tanto, existe relación directa muy débil entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Además, $p = 0,003$, entonces $0,003 < 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Finalmente, se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa muy débil entre la

postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

A similar resultado llegaron García y Pérez (2018), en su trabajo titulado *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. Los autores concluyeron que existe una relación baja entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado con $\rho = 0,139$ en los alumnos de Ingeniería Industrial de la Universidad Católica de Trujillo, lo que significa que, a mayor postergación de actividades, serán mayores los niveles de ansiedad estado y viceversa.

También Mestanza (2019) encontró un resultado similar en su investigación determinó que existe una relación significativa entre la dimensión de postergar de actividades ($r = 0.30$, $p < .01$) y la ansiedad como estado en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

Sobre estos resultados, Ferrari (1995, citado por Gutiérrez, 2017) refirió que la postergación de actividades es el aplazamiento de las tareas asignadas por el estudiante, quien las realiza casi siempre en la fecha límite, lo cual conlleva la generación de excusas para no sentirse mal por su conducta y esto a su vez le ocasionaría momentos de ansiedad. Sobre la Teoría de Ansiedad estado-rasgo, Spielberger (1972) explicó que la ansiedad estado es una condición emocional transitoria y que puede desaparecer con el tiempo; es decir, la postergación de actividades se relaciona con el estado emocional y motivacional del momento que presenta el estudiante.

Al inicio de la investigación, se formuló el objetivo específico 2: Determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad

privada de Huancayo, 2021. Luego de aplicar los instrumentos de investigación, se obtienen los siguientes resultados: el 29,55 % de la muestra considera que están en un nivel bajo de postergación de actividades; el 54,93 % de la muestra se ubica en el nivel moderado, y el 15,52 % de la muestra cree estar en un nivel alto de postergación de actividades; mientras que la dimensión ansiedad rasgo se observa que el 3,58 % de la muestra considera que están en el nivel bajo de ansiedad rasgo, el 18,81 % de la muestra se ubica en el nivel moderado, finalmente el 77,61 % y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Aplicando rho de Spearman, se halló que $\rho = 0,256$, se tiene correlación débil, por lo tanto, existe una relación directa débil entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Además, $p = 0,000$ entonces $0,000 < 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Finalmente, se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Similar resultado obtuvo Mamani (2017), quien, a partir de los resultados obtenidos, concluyó que la dimensión postergación de actividades y ansiedad rasgo muestran una correlación de tipo muy débil en alumnos universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Otros autores que coinciden con los resultados de la presente investigación son García y Pérez (2018), quienes en su investigación llegan a la conclusión de que la relación entre postergación de

actividades y ansiedad rasgo es mínima ($\rho = 323$) pero significativa entre los alumnos de Ingeniería Industrial de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”, lo que significa que a mayores niveles de postergación de actividades, el estudiante presentará mayores niveles de ansiedad rasgo y viceversa.

Así mismo, Cubas (2020), en su investigación afirmó que existe una relación alta y significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo. Por ello recomienda continuar con estudios que consideren a las variables estudiadas para ampliar el conocimiento de estas.

A su vez, Mestanza (2019), en su investigación concluyó en que existe una relación significativa entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad rasgo ($r = 0.28, p < .01$) en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Frente a estos resultados, Natividad (2014) refiere que la postergación de actividades se da cuando la persona aplaza o posterga actividades por tener pensamientos irracionales que le generan ansiedad o desvalorización. A su vez Spielberg (1972) refiere que la ansiedad rasgo es la característica de la personalidad por el cual su modo de actuar de actuar tendrá influencia de sus experiencias y realidad. Es decir, el estudiante tiene tendencia a reaccionar de forma ansiosa debido a que perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes.

Al inicio de la investigación, se formuló el objetivo específico 3: Determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad

privada de Huancayo, 2021. Luego de aplicar los instrumentos de investigación, se observa que el 69,55 % de la muestra considera que están en un nivel bajo de autorregulación académica; el 26,57 % de la muestra se ubica en el nivel moderado, y el 3,88 % de la muestra está en nivel alto de autorregulación académica. En cuanto a la ansiedad estado, se observa que el 0,60 % de la muestra considera que está en el nivel bajo de ansiedad estado; el 51,34 % de la muestra se ubica en el nivel moderado y el 48,06 % de la muestra está en nivel alto de ansiedad estado. Esto implica que el 69,55 % de la muestra considera que está en el nivel bajo de autorregulación académica y un 51,34 % de la muestra, a un nivel moderado de ansiedad estado.

Aplicando la prueba de rho de Spearman, se halló que $\rho = -0,087$, lo cual indica que tiene una correlación inversa considerable entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Además, $p = 0,113$ entonces $0,113 > 0,05$; en consecuencia, se rechaza la hipótesis alterna (H_a) y se acepta la hipótesis nula (H_0). Finalmente, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Respecto de estos resultados, García y Pérez (2018) concluyeron que existe una relación significativa leve con un valor de $\rho = 0,356$ entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado entre los alumnos de Ingeniería Industrial de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

En base a estos resultados, Pintrich (2000, como se citó en Natividad (2014) refiere que la persona procrastina porque tiene problemas de autocontrol

y autorregulación. Es decir, el estudiante no podrá autorregularse académicamente mientras no se conozca a sí mismo, mientras no sepa cómo controlar sus emociones y mientras no desarrolle sus estrategias de aprendizaje. Ante ello, Spielberger (1972) refiere que la ansiedad estado es un momento emocional inmediato que puede variar con el tiempo, ya que cambia en intensidad; se caracteriza porque la persona muestra una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, así como pensamientos que conlleven una preocupación. Es decir que la forma de respuesta que tendrá un estudiante (de control y motivación con respecto a sus actividades académicas) dependerá de su estado emocional inmediato.

Al inicio de la investigación, se formuló el objetivo específico 4: determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Luego de aplicar los instrumentos de investigación, se evidencia que el 69,55 % de la muestra considera que está en el nivel bajo de autorregulación académica, el 26,57 % de la muestra se ubica en el nivel moderado, y finalmente el 3,88 % de la muestra se tiene un nivel alto de autorregulación académica. En cuanto a la dimensión ansiedad rasgo, se observa que el 3,58 % de la muestra cree estar en el nivel bajo de ansiedad rasgo; el 18,81 % de la muestra se ubica en el nivel moderado y el 77,61 % de la muestra tiene un nivel alto de ansiedad rasgo. Esto implica que el 69,55 % de la muestra considera estar en el nivel bajo de autorregulación académica y el 77,61 % de estudiantes, en nivel alto de ansiedad rasgo.

Aplicando la rho de Spearman, se halló que $\rho = 0,338$, y hay una correlación débil, por lo tanto, existe relación directa y débil entre la dimensión

autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Además, $p = 0,000$ entonces $0,000 > 0,05$, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a). Finalmente, se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

A similar resultado llegó Mamani (2017), quien en su investigación concluye que la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo muestran una correlación muy débil en alumnos universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. También estos resultados coinciden con los de García y Pérez (2018), cuando concluyen en que la relación entre autorregulación y ansiedad rasgo es leve $\rho = 0,323$ pero significativa entre los alumnos de Ingeniería Industrial de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.

Por otro lado, Cubas (2020), en su investigación, concluye en que existe una relación alta entre autorregulación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo, lo cual significa que, a mayores niveles de autorregulación académica, el estudiante presentará mayores niveles de ansiedad rasgo, y viceversa.

Frente a estos resultados, Álvarez (2010) refiere que la autorregulación es definida como aquella disposición que tiene el alumno para preparar y anticipar los pasos que debe dar para cumplir con una tarea, situación que podría ser alterada por las características propias de la personalidad del estudiante. Así, según el modelo teórico de ansiedad estado rasgo de Spielberg (1972), la

ansiedad rasgo es una característica propia del individuo y si sus experiencias, tanto en su entorno como en su realidad, han sido negativas, ello afectará en su comportamiento y asumirá que las diversas situaciones diarias son amenazantes. Entonces, podemos entender que, a mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa, habrá mayor falta de control de sus emociones, de su motivación y de autorregulación académica y viceversa.

Conclusiones

1. En cuanto al objetivo general, se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se obtuvo un p valor 0.000, valor menor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.
2. En cuanto al objetivo específico 1, se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa muy débil entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se obtuvo un p valor 0.003, valor menor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.
3. En cuanto al objetivo específico 2, se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se obtuvo un p valor 0.000, valor menor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.
4. En cuanto al objetivo específico 3, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se obtuvo un p valor 0.113, valor menor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.
5. En cuanto al objetivo específico 4, se concluye que existe una relación directa estadísticamente significativa débil entre la dimensión autorregulación

académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Se obtuvo un p valor 0.00, valor menor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Recomendaciones

1. Para disminuir los índices de procrastinación en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de Huancayo, se recomienda que el Centro de Atención Psicológico (CAP) desarrolle talleres de estrategias para la autorregulación del tiempo y de las actividades.
2. Para disminuir los índices de ansiedad en los estudiantes de Escuela Académico Profesional de Psicología de una universidad privada de Huancayo, se recomienda que el Centro de Atención Psicológica (CAP) desarrolle programas de intervención psicológica como estrategia de prevención y realice talleres de terapia de relajación, talleres de meditación y respiración para estudiantes que se encuentren en los niveles moderados y altos de ansiedad.
3. Se propone que el Centro de Atención Psicológica (CAP) brinde talleres de organización del tiempo y de las actividades, talleres de hábitos de estudio, entre otros, que le permitan al estudiante contar con nuevas herramientas para ponerlas en práctica durante su vida universitaria.
4. Proporcionar los resultados obtenidos en la presente investigación a las áreas y autoridades competentes de una universidad privada de Huancayo, para que conozcan la situación actual de los estudiantes en referencia a la procrastinación académica y los niveles de ansiedad encontrados, y puedan tener en cuenta la importancia de los factores psicológicos del estudiante tanto como lo es el rendimiento académico.
5. Instar a una universidad privada de Huancayo, a promover el bienestar psicológico y la atención oportuna de los estudiantes durante toda su vida académica, a través del área de Bienestar Universitario, Mentoría Académica y el Centro de Atención Psicológica (CAP).

6. Instar a la comunidad científica a que se realicen estudios sobre las variables procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en el ámbito peruano, que faciliten el reconocimiento de la relación entre ambas y su implicancia en la deserción universitaria.

Referencias

- Abadía, G. (2020). *Relación de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental 2019-I*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/9233>.
- Alba-Leonel, A., & Hernández, J. (del 6 al 8 de junio de 2013). Procrastinación académica en estudiantes de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia. [Ponencia]. IV Congreso Nacional de Tecnología Aplicada a Ciencias de la Salud, Puebla. *Memorias TECNyMED*, 1-9. <https://bit.ly/3sbLYyg>.
- 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 grado. Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10603>.
- Altamirano, C. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional. <https://bit.ly/3Jb4U6U>
- 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/270/257>
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology* 84(3), 261-271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM - 5*. Asociación Americana de Psiquiatría.

- Beck, A., y Clark, D. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research* 1(1), 23-36.
<https://doi.org/10.1080/10615808808248218>.
- Bojórquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional, <https://hdl.handle.net/20.500.12727/2247>.
- Botello, V., y Gil, L. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017. *Revista de Investigación y Casos de Salud*, 3(2).
<https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>.
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [Disertación doctoral, Canadá] University Guelph*. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/10214/20169>.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2), 95-108.
<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>.
- Castro, I. (2016). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital de Trujillo 2015*. [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/1013>.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Unifé, Temática psicológica*, 7I(1), 53-62. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>.
- Copelo, G. (2020). *Inteligencia emocional y procrastinación en las estudiantes de secundaria de las instituciones educativas públicas del distrito de Huancayo*,

2019. [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/44107>.
- Cubas, H. (2020). *Procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/7206>.
- De Ansorena, A., Cobo, J., y Romero, I. (1983). El constructo ansiedad en Psicología: una revisión. *Estudios en Psicología*, (16) 31-45.
- Deci, E., y Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Lincoln, NE: University of Nebraska Press*, 38, 237-288.
- Dominguez, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>.
- 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>.
- Ellis, A., y Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational-Emotive Therapy. 10.4236/ce.2013.47A2018.
- Escobar, A., y Corzo, L. (2018). *Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio Institucional. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/19280>.

- Estrada, E., y 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>
- Ferrari, J. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological reports* 68(2), 455-458. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.2.455>
- Ferrari, J., y Pychyl, T. (2000). *Procastination: Current Issues and New Directions* (Vol. XV). Select Press.
- Flores, L., y Huamaní, P. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes de Economía de la Universidad Nacional de Huancavelica - 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2377>.
- García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el Modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*, II(1), 4-5. <https://bit.ly/36WcnKa>
- 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 Benedicto XVI]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/454>.
- Germán, I. (2016). *Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/4078>
- González-Brignardello, M., y Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). ¿Puede amortiguar el *engagement* los efectos nocivos de la procrastinación académica? *Acción Psicológica*, 10(1), 117-134. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>

- Guevara, P. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala procrastinación académica en adolescentes del distrito de Víctor Larco Herrera*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/607>
- 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>.
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional, <https://hdl.handle.net/20.500.12672/3302>.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5.^a ed.). México: Mc Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. <https://bit.ly/37nN3fE>
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior*. Appleton-century-crofts. <https://doi.org/record/1944-00022-000>.
- Lang, P. (1968). *Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. in research in psychotherapy conference, 3rd, May-Jun, 1966, Chicago, IL, US*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10546-004>.
- Lega, L., Caballo, V. & Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo XXI. <https://bit.ly/3DN7fDQ>.

- Levy, Y., & Ramim, M. (2012). A study of online exams procrastination using data analytics techniques. *Interdisciplinary journal of e-learning and learning objects*, 8(1), 97-113. 10.28945/1730.
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional <https://hdl.handle.net/20.500.12866/1042>.
- Marquina, R.; Gomez-Vargas, L.; Salas-Herrera, C.; Santibañez-Gihua, S. Rumiche-Prieto, R.. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*, 12. <https://bit.ly/3E4iwzV>
- Martínez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación [Anxiety in university students: study of a sample of students of the Faculty of Education]. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. <https://bit.ly/3EozNE6>
- McCown, W., Ferrari, J., y Johnson, J. (1991). Dilación Rasgo en los hijos adultos autodenominados de bebedores excesivos: un estudio exploratorio. *Revista de Personalidad y Conducta Social*, 4(6), pp. 147-151.
- 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>
- Nadal, M. (19 de diciembre de 2019). Cuatro formas en que la ansiedad afecta a tu día a día en el trabajo. *El País*. <https://bit.ly/3KQY3Bg>

- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. [Tesis de doctorado, Universitat de València]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/10550/37168>.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (10 de octubre de 2017). *Día Mundial de la Salud Mental: la salud mental en el lugar de trabajo*. <https://bit.ly/38UdeeJ>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2018). *La carga de los trastornos mentales en la región de las Américas, 2018*. OPS. <https://bit.ly/3xhz0Dg>
- Oseña, D., Santacruz, A., Zevallos, L., Sangama, J., Cosme, L., y Mendivel, R. (2018). *Fundamento de investigación científica*. Soluciones gráficas.
- Pérez, I. (2018). *La procrastinación académica y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental-2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/5123>.
- Posada, V. J., Buitrago, B. J., Medina, B. Y., & Rodríguez, O. M. (2006). Trastornos de ansiedad según distribución por edad, género, variaciones por regiones, edad de aparición, uso de servicios, estado civil y funcionamiento/discapacidad según el Estudio Nacional de Salud Mental-Colombia. *Nova*, 4(6), 33-41. <https://doi.org/10.22490/24629448.358>
- Pychyl (2012). Why don't they just do it?....[Conferencia]. En videoedc (17 de diciembre de 2012). *Teaching Talk: Helping Students Who Procrastinate (Tim Pychyl)*. [Video] Youtube. <https://bit.ly/3xA0YdR>
- Real Academia de la Lengua Española. (s.f.). *Procrastinar*. Recuperado el 14 de diciembre de 2021, <https://dle.rae.es/procrastinar>.

- Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad: la obra definitiva para vencer el estrés, las fobias y las obsesiones*. Editorial Planeta S. A.
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis: antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 19-28. <https://bit.ly/3jU0ZRP>
- Simpson (2008). *La difícil transición desde los 18 a los 25 años*. Recuperado de <http://www.amazings.com/ciencia/noticias/290908d.html>.
- Skinner, B. (1971). *Ciencia y conducta humana (una psicología científica)*. Fontanella. <https://bit.ly/3MiCh9Z>
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>.
- Sotelo, V. (2019). *Relación entre calidad de vida y procrastinación académica en los estudiantes de psicología de la Universidad Continental de la ciudad de Huancayo - 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana de Ciencias e Informática]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.upci.edu.pe/handle/upci/37>
- Spielberger. (1972). *Anxiety as an emotional state*. Hemisphere Publishing Corporation. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>.
- Spielberger, C. (1966). *Theory and research on anxiety*. Academic Press.
- Spielberger, C., y Diaz, R. (1975). *IDARE Inventario de ansiedad: rasgo - estado*. Manual Moderno.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (2015). *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. Tea. <https://web.teaediciones.com/ejemplos/stai-manual-extracto.pdf>.

- Stead, R., Shanahan, M., & Neufeld, R. (2010). I'll go to therapy, eventually: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 49*(3), 175-180. <https://bit.ly/3Kkwrrw>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 65*-94. 10.1037/0033-2909.133.1.65.
- Toth, M., y Zupan, B. (2007). Neurobiology of anxiety. *Handbook of Contemporary Neuropsychopharmacology*. 10.1002/9780470101001.hcn023.
- Tuckman, B. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students' achievement. *Journal of College Student Development, 44*(3), 430-437. 10.1353/csd.2003.0034.
- Valle, M. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la institución educativa N.º 126 "Javier Pérez de Cuéllar", Lima-2017*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional. <https://bit.ly/3r4FP7h>
- Villanueva, L., & Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología, 25* (2), 153-168. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5606>.
- Virues, R. (25 de Mayo de 2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com [en línea]*. <https://bit.ly/381gMve>
- Zuasnabar, B. (2021). *Niveles de procrastinación en estudiantes de Medicina Veterinaria y Zootecnia de una universidad privada de la ciudad de Huancayo - 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes], Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2132>.

Anexos

Anexo 1

Matriz de consistencia

Título preliminar: Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Procrastinación académica	Población:
¿Cuál es la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?	Establecer la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.	Existe una relación estadísticamente significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.	Es entendida como la acción de retrasar, postergar y evitar el desarrollo de una tarea haciendo uso de las justificaciones y excusas para no presentarlas de parte del estudiante. (Álvarez, 2010)	Conformada por 1289 estudiantes matriculados en el periodo 2020-1 de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad privada de Huancayo
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Dimensiones:	Muestra:
¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?	- Determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.	- Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.	<ul style="list-style-type: none"> • Postergación de actividades • Autorregulación académica 	Conformada por 335 estudiantes de la Escuela Académico

<p>¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?</p>	<p>- Determinar la relación que existe entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.</p>	<p>- Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión postergación de actividades y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.</p>	<p>Ansiedad Es un estado emocional inmediato que puede variar con el tiempo, ya que cambia en la intensidad, se caracteriza porque la persona muestra una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, así como pensamientos que conlleven una preocupación junto a cambios fisiológicos. (Spielberger, 1972).</p>	<p>Profesional de Psicología que se matricularon en el periodo 2021 - I, y que cursan los ciclos del I al X, de una universidad privada de Huancayo.</p>
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?</p>	<p>- Determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.</p>	<p>- Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.</p>	<p>combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, así como pensamientos que conlleven una preocupación junto a cambios fisiológicos. (Spielberger, 1972).</p>	<p>Técnica y tipo de muestreo:</p>
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?</p>	<p>- Determinar la relación que existe entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.</p>	<p>- Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.</p>	<p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad estado • Ansiedad rasgo 	<p>Se utilizará el muestreo no probabilístico intencional.</p> <p>Técnica de recolección de datos: Se usará la técnica de la encuesta</p>

Instrumento de recolección:

- Escala de Procrastinación Académica (EPA)
- Inventario de Ansiedad, estado - rasgo (IDARE).

Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema

- Organización Mundial de la Salud (2017). Día Mundial de la Salud Mental: *la salud mental en el lugar de trabajo*. <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/mental-health-in-the-workplace>
- Pychyl (2012). Why don't they just do it?..., [Conferencia]. En videoedc (17 de diciembre de 2012). *Teaching Talk: Helping Students Who Procrastinate (Tim Pychyl)*. [Video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=mhFQA998WiA>

Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico

- Oseda, D., Santacruz, A., Zeballos, L., Sangama, J., & Cosme, L. (2018). *Fundamento de investigación científica*. Soluciones Gráficas.
 - Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
 - Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*.: McGraw-Hill.
-

- Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2018). *La carga de los trastornos mentales en la región de las Américas, 2018*: OPS. <https://bit.ly/3xhz0Dg>
-

Anexo 2

Instrumentos de Recolección de Datos

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Oscar Ricardo Álvarez Blas

Nombre: Edad: Sexo:
Ciclo: Estado Civil: Situación laboral: Trab. No trab.

Instrucciones

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

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

	PREGUNTAS	S	CS	AV	CN	N
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 me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo. inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clase.					
7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado (IDARE)

Adaptado por

Nombre: Edad: Sexo: Ciclo:

.....

Instrucciones: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo.

Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique *cómo se siente ahora mismo*, o sea, en estos momentos.

No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

Nº	ORACIONES	NO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1	Me siento calmado				
2	Me siento seguro				
3	Estoy tenso				
4	Estoy confundido				
5	Me siento a gusto				
6	Me siento alterado				
7	Estoy alterado por algún posible contratiempo.				
8	Me siento descansado.				
9	Me siento ansioso.				
10	Me siento cómodo.				
11	Me siento con confianza en mí mismo.				
12	Me siento nervioso.				
13	Estoy agitado.				
14	Me siento “a punto de explotar”.				
15	Me siento relajado.				
16	Me siento satisfecho.				
17	Estoy preocupado.				
18	Me siento muy aturdido.				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado (IDARE)

Adaptado por

Nombre: Edad: Sexo: Ciclo:

Instrucciones: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo.

Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique *cómo se siente generalmente*.

No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

Nº	ORACIONES	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTE-MENTE	CASI SIEMPRE
21	Me siento bien.				
22	Me canso rápidamente.				
23	Siento ganas de llorar.				
24	Quisiera ser tan feliz.				
25	Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente.				
26	Me siento descansado.				
27	Soy una persona “tranquila serena y calmada”.				
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas.				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.				
30	Soy feliz.				
31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho.				
32	Me falta confianza en mí mismo.				
33	Me siento seguro.				
34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad.				
35	Me siento melancólico.				
36	Estoy satisfecho.				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente.				
38	Me afectan tanto las desilusiones que no me los puedo quitar de la cabeza.				
39	Soy una persona estable.				
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado.				

Anexo 3

Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ONLINE

Institución: Universidad Continental, Escuela Académico Profesional de Psicología

Estimado estudiante de la Escuela Profesional de Psicología,
Estamos realizando un estudio para conocer la ***“Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad privada de Huancayo, 2021”***. Por todo ello, nos ponemos en contacto con usted para solicitar su colaboración en este estudio resolviendo la encuesta de ***Escala de Procrastinación Académica (EPA)*** e ***Inventario de Ansiedad, Rasgo - Estado (IDARE) de Spierlberger***, que adjuntamos, pues, consideramos que puede ser usted un colaborador esencial en dicha investigación.

El propósito del estudio es ***Comparar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021***. En función de ello, lo invitamos a participar de forma anónima en este estudio a través de una encuesta, que tendrá una duración aproximada de 15 minutos cada una. La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo. Su participación es absolutamente voluntaria, todo se mantendrá en estricta confidencialidad.

Acepto voluntariamente participar en este estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Para cualquier consulta relacionada con el presente estudio, contáctese con:

Copelo Cristóbal, Elisa

Celular: 948112384

E-mail: elisacopelo@gmail.com

Anexo 4
Carta de Aceptación

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Huancayo, 01 de marzo de 2021

CARTA DE PRESENTACIÓN N° 001- UC

Señores.

Profesores de la Carrera Profesional de Psicología

Presente. -

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, con la finalidad de hacerle llegar el saludo cordial de la Coordinación de la Carrera Profesional de Psicología y a la vez presentarle a la señorita:

Elisa Copelo Cristóbal

*Bachiller en Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Continental, quien desarrollará la aplicación del instrumento **Procrastinación Académica e Inventario de Ansiedad, Rasgo - Estado (IDARE)**, para el Proyecto de Investigación titulada **"PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO, 2021."**, datos que serán recabados en los estudiantes de psicología, y en mérito a lo manifestado solicito se le brinde las facilidades del caso para que pueda recabar la información que necesita.*

Agradeciendo anticipadamente su gentil atención, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial deferencia y estima personal.

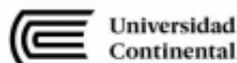
Atentamente,



Mg. Jorge Salcedo Chuquimantari
Director de la Carrera Profesional de Psicología

Anexo 5

Resolución de Comité de Ética en Investigación

Universidad
Continental

Huancayo, 12 de marzo del 2021

OFICIO N° 029-2021-CE-FH-UC

Señora:

ELISA COPELO CRISTÓBALPresente-**EXP. 029-2021**

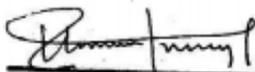
Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: "PROCRASTINACION ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO, 2021."

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,


**Eliana Mory Arcoñiga**
Comité de Ética en Investigación
Facultad de Humanidades
Presidenta
Universidad Continental

Anexo 6**Consentimiento informado****CONSENTIMIENTO INFORMADO****ONLINE**

Institución: Universidad Continental, Escuela Profesional de Psicología

Estimado estudiante de la Escuela Profesional de Psicología,
Estamos realizando un estudio para conocer la ***“Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad privada de Huancayo, 2021”***. Por todo ello, nos ponemos en contacto con usted para solicitar su colaboración en este estudio resolviendo la encuesta de ***Escala de Procrastinación Académica (EPA) e Inventario de Ansiedad, Rasgo - Estado (IDARE)***, que adjuntamos, pues, consideramos que puede ser usted un colaborador esencial en dicha investigación.

El propósito del estudio es ***Comparar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021***. En función de ello, lo invitamos a participar de forma anónima en este estudio a través de una encuesta, que tendrá una duración aproximada de 15 minutos cada una. La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo. Su participación es absolutamente voluntaria, todo se mantendrá en estricta confidencialidad.

Acepto voluntariamente participar en este estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Para cualquier consulta relacionada con el presente estudio, contáctese con:

Copelo Cristóbal, Elisa

Celular: 948112384

Email: elisacopelo@gmail.com

Anexo 7

Autorización de la institución para la recolección de datos

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Huancayo, 01 de marzo de 2021

CARTA DE PRESENTACIÓN N° 001- UC

Señores.

Profesores de la Carrera Profesional de Psicología

Presente. -

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, con la finalidad de hacerle llegar el saludo cordial de la Coordinación de la Carrera Profesional de Psicología y a la vez presentarle a la señorita:

Elisa Copelo Cristóbal

*Bachiller en Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Continental, quien desarrollará la aplicación del instrumento **Procrastinación Académica e Inventario de Ansiedad, Rasgo - Estado (IDARE)**, para el Proyecto de Investigación titulada **"PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO, 2021."**, datos que serán recabados en los estudiantes de psicología , y en mérito a lo manifestado solicito se le brinde las facilidades del caso para que pueda recabar la información que necesita.*

Agradeciendo anticipadamente su gentil atención, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial deferencia y estima personal.

Atentamente,



Mg. Jorge Salcedo Chuquimantari
Director de la Carrera Profesional de Psicología

Anexo 8

Operacionalización de la variable Procrastinación Académica (EPA)

Título del Instrumento	Escala de Procrastinación Académica (EPA)												
Autor Original:	Deborah Ann Busko (1998)												
Validación y adaptación:	Oscar Ricardo Álvarez Blas (2010)												
Objetivo:	Evaluar la procrastinación en estudiantes de pregrado.												
Usuarios:	Desde los 12 años a más.												
Características del Instrumento	Consta de 16 ítems, tiene 2 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión 1: Autorregulación académica • Dimensión 2: Postergación de actividades 												
Escala de Valoración:	Tipo Likert <ul style="list-style-type: none"> • (1) SIEMPRE • (2) CASI SIEMPRE • (3) A VECES • (4) CASI NUNCA • (5) NUNCA 												
Administración del Instrumento:	Se aplicó de forma colectiva												
Tiempo de Aplicación:	Entre 8 y 12 minutos												
Evaluación o tabulación	Baremo general <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>P. ALTA</td> <td>54 - 80</td> </tr> <tr> <td>P. MODERADA</td> <td>40 - 53</td> </tr> <tr> <td>P. BAJA</td> <td>0 - 39</td> </tr> </table> Baremo de la Dimensión Postergación de Actividades <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>P. ALTA</td> <td>24 - 35</td> </tr> <tr> <td>P. MODERADA</td> <td>18 - 23</td> </tr> <tr> <td>P. BAJA</td> <td>0 - 17</td> </tr> </table>	P. ALTA	54 - 80	P. MODERADA	40 - 53	P. BAJA	0 - 39	P. ALTA	24 - 35	P. MODERADA	18 - 23	P. BAJA	0 - 17
P. ALTA	54 - 80												
P. MODERADA	40 - 53												
P. BAJA	0 - 39												
P. ALTA	24 - 35												
P. MODERADA	18 - 23												
P. BAJA	0 - 17												

Baremo de la Dimensión Autorregulación de
Actividades

P. BAJO	31 - 45
P. MEDIO	23 - 30
P. ALTO	0 - 22

Anexo 9

Operacionalización de la variable Ansiedad

Título del Instrumento	Inventario de Ansiedad, Rasgo - Estado (IDARE)
Autor:	Charles D. Spielberger y Rogelio Díaz Guerrero (1975).
Validación y adaptación:	Adaptado por Isella María Castro Magan (2016).
Objetivo:	Medir dos dimensiones de ansiedad: estado (se refiere a cómo se siente el sujeto en ese momento). Rasgo (cómo se siente generalmente)
Usuarios:	Adolescentes y Adultos.
Características del Instrumento	Consta de 40 ítems, tienes 02 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión 1: Ansiedad Estado; conformado por 20 ítems • Dimensión 2: ansiedad rasgo; conformado por 20 ítems
Escala de Valoración	<p>Dimensión 1: Ansiedad estado</p> <ul style="list-style-type: none"> • (1) NO • (2) UN POCO • (3) BASTANTE • (4) MUCHO <p>Dimensión 2: Ansiedad rasgo</p> <ul style="list-style-type: none"> • (1) CASI NUNCA • (2) ALGUNAS VECES • (3) FRECUENTEMENTE • (4) CASI SIEMPRE
Administración del Instrumento:	Se aplicará de forma colectiva
Tiempo de Aplicación:	Entre 15 a 25 minutos

Evaluación o Tabulación

Baremo General

P. ALTA	91 - 183
P. MODERADA	60 - 90
P. BAJA	1 - 59

Baremo de la Dimensión ansiedad estado

P. ALTA	45 - 93
P. MODERADA	30 - 44
P. BAJA	1 - 29

Baremo de la Dimensión ansiedad rasgo

P. ALTA	45 - 93
P. MODERADA	30 - 44
P. BAJA	1 - 29

Anexo 10**Constancia de Juicio de Expertos N°01 – Instrumento Escala Procrastinación Académica (EPA)****Constancia**

Juicio de experto

Quien suscribe Dra. Copelo Cristóbal, Giannina; con Documento Nacional de Identidad N° 09542857 hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de **Escala De Procrastinación Académica (EPA)**, presentado por la estudiante de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Profesional de Psicología: Copelo Cristóbal, Elisa.

Huancayo, 22 marzo del 2021




Mp. Giannina Copelo Cristóbal
C.Ps.P 20999

Dra. Copelo Cristóbal, Giannina.
DNI: 41430115

Anexo 11

Certificado Validez Contenido del Instrumento Procrastinación Académica (EPA)

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

N°	Íte ms	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		DIMENSION POSTERGACION DE ACTIVIDADES							
1	1	Cuando tengo que hacer una tarea , normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		
2	3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	X		X		X		
3	4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	X		X		X		
4	8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan	X		X		X		
5	9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
6	15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	X		X		X		
7	16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.	X		X		X		
		DIMENSIÓN AUTO REGULACION ACADÉMICA							
8	2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
9	5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
10	6	Asisto regularmente a clase.	X		X		X		
11	7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.	X		X		X		
12	10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
13	11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
14	12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	X		X		X		
15	13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
16	14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		

Anexo 12

Opinión de Juez 01 para aplicación de Instrumento Procrastinación Académica (EPA)

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Copelo Cristóbal, Giannina.

DNI: 41430115

Especialidad del validador: Psicología Educativa

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo 22 de marzo del 2021




Dra. Copelo Cristóbal, Giannina
DNI: 41430115

Anexo 13

Criterio de Jueces 1 – Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Giannina Copelo Cristóbal
 TÍTULO PROFESIONAL : Licencia en Psicología
 ESPECIALIDAD : Psicología Educativa – Psicología Clínica
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 años
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Universidad Peruana los Andes
 POST GRADO : Doctora en Educación.

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO – ESTADO (IDARE)

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....


 Mg. Giannina Copelo Cristóbal
 C.P.S.P. 20999

 Dra. Copelo Cristóbal, Giannina
 DNI: 41430115

Anexo 14

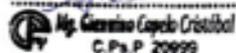
Constancia de juicio de expertos 1 - Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe Dra. Copelo Cristóbal, Giannina, con Documento Nacional de Identidad N° 41430115 hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de **INVENTARIO DE ANSIEDAD: RASGO – ESTADO (IDARE)**, presentado por la estudiante de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Profesional de Psicología: Copelo Cristóbal, Elisa.

Huancayo, 22 marzo del 2021

Dra. Copelo Cristóbal, Giannina
DNI: 041430115

Anexo 15

Certificado Validez Contenido del Instrumento Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: LOS NIVELES DE ANSIEDAD

Nº	Items	DIMENSIONES / items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		DIMENSION ESTADO							
1	3	Estoy tenso	X		X		X		
2	4	Estoy contrariado.	X		X		X		
3	6	Me siento alterado.	X		X		X		
4	7	Estoy alterado por algún posible contratiempo.	X		X		X		
5	9	Me siento ansioso.	X		X		X		
6	12	Me siento nervioso.	X		X		X		
7	13	Estoy agitado.	X		X		X		
8	14	Me siento "a punto de explotar".	X		X		X		
9	17	Estoy preocupado.	X		X		X		
10	18	Me siento muy excitado y aturdido.	X		X		X		
11	1	Me siento calmado.	X		X		X		
12	2	Me siento seguro	X		X		X		
13	5	Me siento a gusto	X		X		X		
14	8	Me siento descansado.	X		X		X		
15	10	Me siento cómodo.	X		X		X		
16	11	Me siento con confianza en mí mismo.	X		X		X		
17	15	Me siento relajado.	X		X		X		
18	16	Me siento satisfecho.	X		X		X		
19	19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	20	Me siento bien.	X		X		X		
		DIMENSIÓN RASGO							
21	22	Me canso rápidamente.	X		X		X		
22	23	Siento ganas de llorar.	X		X		X		
23	24	Quisiera ser tan feliz.	X		X		X		

24	25	Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente.	X		X		X	
25	28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas.	X		X		X	
26	29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X	
27	31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho.	X		X		X	
28	32	Me falta confianza en mí mismo.	X		X		X	
29	34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad.	X		X		X	
30	35	Me siento melancólico.	X		X		X	
31	37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente.	X		X		X	
32	38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	X		X		X	
33	40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado.	X		X		X	
34	21	Me siento bien.	X		X		X	
35	26	Me siento descansado.	X		X		X	
36	27	Soy una persona "tranquila serena y sosegada".	X		X		X	
37	30	Soy feliz.	X		X		X	
38	33	Me siento seguro.	X		X		X	
39	36	Estoy satisfecho.	X		X		X	
40	39	Soy una persona estable	X		X		X	

Anexo 16

Opinión del juez 1 para la aplicación del Instrumento Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Copelo Cristóbal, Giannina.

DNI: 41430115

Especialidad del validador: Psicología Educativa

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

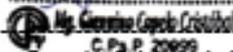
Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo 22 de marzo del 2021

Dra. Copelo Cristóbal, Giannina
DNI: 41430115

Anexo 17

Criterio de Juez 2 - Instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA)

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Madeleine Emperatriz Paredes Gutarra
TÍTULO PROFESIONAL : Licencia en Psicología
ESPECIALIDAD : Psicología Educativa
AÑOS DE EXPERIENCIA : 22 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Universidad Peruana los Andes
POST GRADO : Magister en Psicología Educativa

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA(EPA)

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





 Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra

 C.Ps.P. 7242

 Mg.: Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz
 DNI: 09542857

Anexo 18

Constancia de juicio de expertos 2 – Instrumento Escala de Procrastinación Académica
(EPA)

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe Mg. Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz, con Documento Nacional de Identidad N° 09542857 hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de **Escala De Procrastinación Académica (EPA)**, presentado por la estudiante de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Profesional de Psicología: Copelo Cristóbal, Elisa.

Huancayo, 22 marzo del 2021



Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra
C.Ps.P. 7242

Mg.: Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz
DNI: 09542857

Anexo 19

Certificado Validez Contenido del Instrumento Procrastinación Académica (EPA)

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA									
Nº	Ítems	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		DIMENSION POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES							
1	1	Cuando tengo que hacer una tarea , normalmente la dejo para el último minuto.	✓		✓		✓		
2	3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	✓		✓		✓		
3	4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	✓		✓		✓		
4	8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	✓		✓		✓		
5	9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	✓		✓		✓		
6	15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	✓		✓		✓		
7	16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.	✓		✓		✓		
		DIMENSIÓN AUTO REGULACIÓN ACADÉMICA	Si	No	Si	No	Si	No	
8	2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	✓		✓		✓		
9	5	Cuando tengo problemas para entender algo. inmediatamente trato de buscar ayuda.	✓		✓		✓		
10	6	Asisto regularmente a clase.	✓		✓		✓		
11	7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.	✓		✓		✓		
12	10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	✓		✓		✓		
13	11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	✓		✓		✓		
14	12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	✓		✓		✓		
15	13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	✓		✓		✓		
16	14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	✓		✓		✓		

Anexo 20

Opinión del juez n.º 2 para la aplicación del Instrumento Procrastinación Académica (EPA)

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz

DNI: 09542857

Especialidad del validador: Psicología Educativa

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo 22 de marzo del 2021



Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra
C.Ps. P. 7242

Mg. Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz
DNI: 09542857

Anexo 21

Constancia de juicio de expertos 2 – Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe Mg. Madeleine Emperatriz Paredes Gutarra, con Documento Nacional de Identidad N° 09542857 hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de **INVENTARIO DE ANSIEDAD: RASGO – ESTADO(IDARE)**, presentado por la estudiante de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Profesional de Psicología: Copelo Cristóbal, Elisa.

Huancayo, 22 marzo del 2021




Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra
C.Ps.P. 7242

Mg. Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz
DNI: 09542857

Anexo 22

Criterio de juez 2 – Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Madeleine Emperatriz, Paredes Gutarra
TÍTULO PROFESIONAL : Licencia en Psicología
ESPECIALIDAD : Psicología Educativa
AÑOS DE EXPERIENCIA : 22 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Universidad Peruana los Andes
POST GRADO : Magister en Psicología Educativa

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO – ESTADO(IDARE)

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra
 C.Ps.P. 7242

Mg. Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz |
 DNI: 09542857

Anexo 23

Certificado Validez Contenido del Instrumento

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: LOS NIVELES DE ANSIEDAD									
N°	Items	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		• DIMENSION ESTADO							
1	3	Estoy tenso	✓		✓		✓		
2	4	Estoy contrariado.	✓		✓		✓		
3	6	Me siento alterado.	✓		✓		✓		
4	7	Estoy alterado por algún posible contratiempo.	✓		✓		✓		
5	9	Me siento ansioso.	✓		✓		✓		
6	12	Me siento nervioso.	✓		✓		✓		
7	13	Estoy agitado.	✓		✓		✓		
8	14	Me siento "a punto de explotar".	✓		✓		✓		
9	17	Estoy preocupado.	✓		✓		✓		
10	18	Me siento muy excitado y aturdido.	✓		✓		✓		
11	1	Me siento calmado.	✓		✓		✓		
12	2	Me siento seguro	✓		✓		✓		
13	5	Me siento a gusto	✓		✓		✓		
14	8	Me siento descansado.	✓		✓		✓		
15	10	Me siento cómodo.	✓		✓		✓		
16	11	Me siento con confianza en mí mismo.	✓		✓		✓		
17	15	Me siento relajado.	✓		✓		✓		
18	16	Me siento satisfecho.	✓		✓		✓		
19	19	Me siento alegre.	✓		✓		✓		
20	20	Me siento bien.	✓		✓		✓		
		DIMENSION RASGO	Si	No	Si	No	Si	No	

Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

21	22	Me canso rápidamente.	✓		✓		✓		
22	23	Siento ganas de llorar.	✓		✓		✓		
23	24	Quisiera ser tan feliz.	✓		✓		✓		
24	25	Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente.	✓		✓		✓		
25	28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas.	✓		✓		✓		
26	29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	✓		✓		✓		
27	31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho.	✓		✓		✓		
28	32	Me falta confianza en mí mismo.	✓		✓		✓		
29	34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad.	✓		✓		✓		
30	35	Me siento melancólico.	✓		✓		✓		
31	37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente.	✓		✓		✓		
32	38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	✓		✓		✓		
33	40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado.	✓		✓		✓		
34	21	Me siento bien.	✓		✓		✓		
35	26	Me siento descansado.	✓		✓		✓		
36	27	Soy una persona "tranquila serena y sosegada".	✓		✓		✓		
37	30	Soy feliz.	✓		✓		✓		
38	33	Me siento seguro.	✓		✓		✓		
39	36	Estoy satisfecho.	✓		✓		✓		
40	39	Soy una persona estable	✓		✓		✓		

Anexo 24

Opinión de juez 2 para la aplicación del Instrumento Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE)

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz

DNI: 09542857

Especialidad del validador: Psicología Educativa

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo 22 de marzo del 2021



Mg. Madeleine E. Paredes Gutarra
C.Ps. P. 7242

Mg. Paredes Gutarra, Madeleine Emperatriz
DNI: 09542857

Anexo 25

Constancia de juicio de expertos 2 - Instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA)

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda
TÍTULO PROFESIONAL : Licenciada en Psicología
ESPECIALIDAD : Psicología infantil y del adolescente
Coach ontológica
AÑOS DE EXPERIENCIA : 30 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Escuela Profesional de Educación Inicial
Facultad de Educación - UNCP
POST GRADO : Universidad Femenina Sagrado Corazón
UNIFÉ

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÒN SOBRE EL INSTRUMENTO: ESCALA PROCRASTINACIÒN ACADÉMICA(EPA)

ADECUADO 1 **MEDIANAMENTE ADECUADO 2** **INADECUADO 3**

OBSERVACIONES:.....
.....
.....
.....
.....
.....



Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda
DNI: 19826732

Anexo 26

Constancia de juicio de expertos 3 - Instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA)**CONSTANCIA**

Juicio de experto

Quien suscribe, Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda, con Documento Nacional de Identidad N° 19826732, hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de **Escala De Procrastinación Académica (EPA)**, presentado por la estudiante de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Profesional de Psicología, Copelo Cristóbal, Elisa.

Huancayo, 22 marzo del 2021



Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda
DNI: 19826732

Anexo 27

Certificado Validez Contenido del Instrumento Procrastinación Académica (EPA)

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA									
Nº	Ítems	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		- DIMENSIÓN POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES							
1	1	Cuando tengo que hacer una tarea , normalmente la dejo para el último minuto.	✓		✓		✓		
2	3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.	✓		✓		✓		
3	4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.	✓		✓		✓		
4	8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	✓		✓		✓		
5	9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	✓		✓		✓		
6	15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.	✓		✓		✓		
7	16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.	✓		✓		✓		
		DIMENSIÓN AUTO REGULACIÓN ACADÉMICA							
8	2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	✓		✓		✓		
9	5	Cuando tengo problemas para entender algo. inmediatamente trato de buscar ayuda.	✓		✓		✓		
10	6	Asisto regularmente a clase.	✓		✓		✓		
11	7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.	✓		✓		✓		
12	10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	✓		✓		✓		
13	11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	✓		✓		✓		
14	12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	✓		✓		✓		
15	13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	✓		✓		✓		
16	14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	✓		✓		✓		

Anexo 28

Opinión de juez n.º 3 para aplicación de Instrumento Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda

DNI: 19826732

Especialidad del validador: Psicóloga – Especialista en Niños y adolescentes

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 22 de marzo del 2020



Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda
DNI: 19826732

Anexo 29

Criterio de Juez n.º 03 – Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda
TÍTULO PROFESIONAL : Licenciada en Psicología
ESPECIALIDAD : Psicología infantil y de adolescente
AÑOS DE EXPERIENCIA : 30 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Escuela Profesional de Educación Inicial
 Facultad de Educación - UNCP
POST GRADO : Universidad Femenina Sagrado Corazón
 UNIFÉ

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE ANSIEDAD: RASGO-ESTADO (IDARE)

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belén Pérez Camborda

Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda
 DNI: 19826732

Anexo 30

Constancia de juicio de expertos 3 - Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

CONSTANCIA

Juicio de experto

Quien suscribe, Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda, con Documento Nacional de Identidad N° 19826732, hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de **INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO - ESTADO (IDARE)**, presentado por la estudiante de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Profesional de Psicología, Copelo Cristóbal, Elisa.

Huancayo, 22 marzo del 2021



Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda
DNI: 19826732

Anexo 31

Certificado Validez Contenido del Instrumento Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE)

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: LOS NIVELES DE ANSIEDAD									
N°	Items	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		• DIMENSION ESTADO							
1	3	Estoy tenso	✓		✓		✓		
2	4	Estoy contrariado.	✓		✓		✓		
3	6	Me siento alterado.	✓		✓		✓		
4	7	Estoy alterado por algún posible contratiempo.	✓		✓		✓		
5	9	Me siento ansioso.	✓		✓		✓		
6	12	Me siento nervioso.	✓		✓		✓		
7	13	Estoy agitado.	✓		✓		✓		
8	14	Me siento "a punto de explotar".	✓		✓		✓		
9	17	Estoy preocupado.	✓		✓		✓		
10	18	Me siento muy excitado y aturdido.	✓		✓		✓		
11	1	Me siento calmado.	✓		✓		✓		
12	2	Me siento seguro	✓		✓		✓		
13	5	Me siento a gusto	✓		✓		✓		
14	8	Me siento descansado.	✓		✓		✓		
15	10	Me siento cómodo.	✓		✓		✓		
16	11	Me siento con confianza en mí mismo.	✓		✓		✓		
17	15	Me siento relajado.	✓		✓		✓		
18	16	Me siento satisfecho.	✓		✓		✓		
19	19	Me siento alegre.	✓		✓		✓		
20	20	Me siento bien.	✓		✓		✓		
		DIMENSION RASGO	Si	No	Si	No	Si	No	

21	22	Me canso rápidamente.	✓		✓		✓		
22	23	Siento ganas de llorar.	✓		✓		✓		
23	24	Quisiera ser tan feliz.	✓		✓		✓		
24	25	Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente.	✓		✓		✓		
25	28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas.	✓		✓		✓		
26	29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	✓		✓		✓		
27	31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho.	✓		✓		✓		
28	32	Me falta confianza en mí mismo.	✓		✓		✓		
29	34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad.	✓		✓		✓		
30	35	Me siento melancólico.	✓		✓		✓		
31	37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente.	✓		✓		✓		
32	38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	✓		✓		✓		
33	40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado.	✓		✓		✓		
34	21	Me siento bien.	✓		✓		✓		
35	26	Me siento descansado.	✓		✓		✓		
36	27	Soy una persona "tranquila serena y sosegada".	✓		✓		✓		
37	30	Soy feliz.	✓		✓		✓		
38	33	Me siento seguro.	✓		✓		✓		
39	36	Estoy satisfecho.	✓		✓		✓		
40	39	Soy una persona estable	✓		✓		✓		

Anexo 32

Opinión de Juez n.º 3 para aplicación de Instrumento Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda

DNI: 19826732

Especialidad del validador: Psicóloga – Especialista en Ps. Infantil y del adolescente

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 22 de marzo del 2021



Mg. Ps. Belén Rosario Pérez Camborda
DNI: 19826732

Anexo 33

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Fiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	43	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	43	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,704	16

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	37,88	41,629	,621	,657
VAR00002	37,67	41,034	,726	,649
VAR00003	37,44	50,395	-,122	,736
VAR00004	37,58	50,202	-,107	,732
VAR00005	38,05	42,760	,388	,679
VAR00006	39,09	48,277	,014	,723
VAR00007	36,70	48,597	-,024	,732

VAR00008	38,07	40,781	,487	,665
VAR00009	38,14	40,551	,455	,669
VAR00010	38,30	41,454	,575	,659
VAR00011	37,81	41,869	,631	,658
VAR00012	38,30	41,883	,538	,664
VAR00013	38,51	41,161	,681	,652
VAR00014	38,56	41,872	,536	,664
VAR00015	37,00	50,095	-,097	,728
VAR00016	38,21	49,931	-,085	,727

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
40,49	49,684	7,049	16

INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO(IDARE)

Fiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	43	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	43	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	90,35	582,375	,651	,960
VAR00002	90,37	580,287	,681	,960
VAR00003	90,67	573,653	,818	,959
VAR00004	90,88	585,010	,630	,960
VAR00005	90,30	582,502	,714	,960
VAR00006	91,19	585,822	,656	,960
VAR00007	90,88	580,391	,659	,960
VAR00008	89,70	585,359	,617	,960
VAR00009	90,47	579,683	,651	,960
VAR00010	90,30	581,645	,666	,960
VAR00011	90,37	574,192	,707	,960
VAR00012	90,72	579,063	,626	,960
VAR00013	91,19	587,679	,544	,960
VAR00014	90,93	570,876	,678	,960

VAR00015	90,19	575,250	,773	,959
VAR00016	90,26	577,623	,738	,959
VAR00017	90,58	572,154	,675	,960
VAR00018	91,21	590,455	,554	,960
VAR00019	90,37	575,811	,690	,960
VAR00020	90,47	569,112	,820	,959
VAR00021	90,44	575,348	,741	,959
VAR00022	90,37	582,287	,571	,960
VAR00023	90,51	573,922	,645	,960
VAR00024	89,60	600,769	,246	,962
VAR00025	90,37	577,144	,648	,960
VAR00026	89,79	590,074	,500	,961
VAR00027	90,44	592,062	,396	,961
VAR00028	90,42	567,059	,856	,959
VAR00029	90,30	585,549	,542	,960
VAR00030	90,51	579,589	,679	,960
VAR00031	90,33	595,939	,259	,962
VAR00032	90,23	573,087	,726	,959
VAR00033	90,23	585,945	,534	,960
VAR00034	90,28	595,301	,296	,962
VAR00035	90,74	573,957	,739	,959
VAR00036	90,28	583,635	,639	,960
VAR00037	90,40	592,150	,402	,961
VAR00038	90,70	597,168	,289	,962
VAR00039	90,30	591,311	,442	,961
VAR00040	90,28	580,301	,624	,960

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	Nº de elementos
92,77	611,659	24,732	40

Anexo 34

Base de Datos

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

ESTUDIANTES	POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES							AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA								
	1	3	4	8	9	15	16	2	5	6	7	10	11	12	13	14
1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	1	5	1	3	1	3	3
2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3
3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	1	5	3	3	3	3	3
4	1	4	5	1	1	5	1	2	3	1	5	2	2	1	1	1
5	4	4	2	1	1	2	4	2	3	1	4	1	2	2	3	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
7	1	4	3	1	1	5	1	3	1	1	5	1	1	1	1	1
8	4	3	2	2	2	3	4	4	2	2	4	2	4	3	3	2
9	2	1	5	3	3	3	2	3	1	1	3	2	1	1	1	1
10	3	3	3	2	2	4	3	2	2	1	4	2	3	2	2	1
11	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	5	4	4	4	3	4
12	3	3	3	5	5	5	3	3	1	5	2	5	5	5	5	1
13	3	2	5	3	2	3	1	4	1	1	5	2	5	3	2	1
14	2	5	1	3	4	4	2	2	2	1	5	2	3	3	2	4
15	3	4	2	3	3	3	3	3	3	5	3	2	4	3	2	4
16	2	1	3	3	3	3	1	3	3	1	3	2	4	2	3	1
17	1	3	4	1	4	5	1	3	1	1	3	2	2	1	1	1
18	2	2	1	2	2	3	1	4	3	1	3	2	3	3	2	3
19	3	3	3	2	2	3	1	3	2	1	5	2	3	2	3	1
20	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	1	2
21	3	3	3	1	1	3	4	3	4	1	3	1	3	1	2	1
22	2	4	4	4	4	4	4	1	1	1	5	1	1	1	1	1
23	1	5	1	3	2	1	1	1	2	1	5	1	1	1	1	4

24	2	3	5	3	2	5	1	2	2	1	1	1	4	4	4	1
25	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
26	3	1	4	2	2	3	4	3	1	1	5	2	1	1	1	1
27	3	1	2	1	1	1	1	3	2	1	5	2	1	2	2	2
28	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
29	3	1	5	3	3	1	4	1	1	1	5	2	1	1	1	1
30	3	4	5	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2	4
31	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1
32	3	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4
33	3	2	3	2	4	1	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2
34	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	3	2	1	4	3	4	4	3	1	1	1	3	3	2	1	1
36	2	5	5	1	1	4	3	2	1	4	4	4	4	4	4	2
37	3	3	1	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	4	4	3
38	4	3	4	5	3	2	4	3	1	1	4	2	2	4	4	4
39	3	2	4	3	3	4	4	2	3	2	5	2	2	2	1	1
40	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	2	1	2	1
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	1	1	1	2
42	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
43	5	2	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
44	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	5	1	3	3	5	1
45	1	5	5	1	1	2	1	2	1	1	5	1	2	1	1	1
46	3	2	5	1	1	2	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1
47	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	2	1	1
48	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1
49	4	5	4	4	4	4	4	3	1	1	5	1	3	1	1	1
50	1	4	5	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	1	2	2
51	1	1	1	1	2	1	1	3	4	5	2	3	3	2	1	3
52	2	3	3	1	1	5	3	1	2	1	4	2	2	1	1	2
53	1	1	1	1	1	4	4	2	1	1	4	1	2	1	3	2
54	1	2	5	2	1	2	3	2	1	1	5	1	2	2	1	2

55	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	5	1	3	1	3	2
56	4	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2
57	3	3	5	3	3	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1	1
58	2	3	3	2	3	2	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1
59	1	1	1	1	1	3	1	3	4	1	5	2	2	2	2	2
60	2	4	3	1	1	4	2	3	3	1	3	2	1	1	1	1
61	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	1	1	1	1
62	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	5	1	2	1	1	1
63	3	3	4	4	4	3	2	3	3	1	5	2	3	3	1	2
64	3	5	3	2	2	3	2	2	2	1	5	1	1	1	1	1
65	1	4	5	4	4	5	5	2	1	1	5	1	1	1	1	1
66	3	3	3	1	1	3	1	3	2	1	5	4	3	3	4	4
67	3	3	4	3	3	3	2	3	2	1	4	2	2	2	4	3
68	1	1	5	1	1	1	1	2	2	1	5	2	1	1	1	2
69	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4
70	2	1	5	1	1	4	3	3	3	1	5	2	3	1	2	1
71	3	3	4	3	5	3	2	2	2	1	5	1	1	1	1	1
72	2	3	3	2	2	4	3	2	2	1	5	2	2	1	2	1
73	2	4	2	1	1	3	1	2	2	1	5	1	2	1	1	1
74	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	2	3	1
75	2	3	3	2	3	3	1	2	1	1	5	1	2	2	2	1
76	2	2	3	1	1	5	1	3	1	1	4	2	2	1	1	1
77	2	3	4	1	1	5	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1
78	2	4	4	2	2	4	1	4	3	1	4	3	4	3	3	2
79	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
80	2	3	3	1	1	4	2	1	2	1	5	1	1	1	1	4
81	2	3	4	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	4	1
82	2	4	1	1	1	4	1	3	3	1	4	2	2	1	2	2
83	3	2	3	2	2	3	1	4	2	1	5	1	2	1	4	2
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
85	2	2	2	1	1	2	1	2	2	5	5	2	2	2	2	2

86	3	4	5	2	2	3	2	2	2	1	4	1	1	2	2	2
87	2	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
88	2	3	4	1	1	4	1	1	3	1	1	2	2	1	5	5
89	3	3	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
90	2	5	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
92	2	3	3	2	2	4	2	1	2	4	5	4	4	4	4	4
93	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	5	5	5
94	1	4	3	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4
95	3	3	3	3	2	3	1	3	2	1	1	2	1	1	5	5
96	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	3
97	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
98	2	4	2	4	4	5	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3
99	3	3	4	3	3	4	3	3	2	1	3	1	2	2	3	2
100	3	4	2	3	3	2	3	3	2	1	5	3	3	2	2	3
101	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
102	3	4	3	3	3	4	3	3	1	1	5	3	2	1	3	4
103	3	3	4	4	3	3	1	4	4	1	5	1	3	4	3	1
104	1	3	1	1	1	2	3	3	2	1	5	2	3	1	2	2
105	3	3	2	3	3	4	2	2	1	1	4	1	1	1	2	2
106	4	3	3	2	3	3	1	3	4	1	4	1	2	1	3	1
107	4	3	4	4	4	3	2	4	2	1	2	2	4	2	2	2
108	4	3	3	5	5	2	2	4	4	1	3	2	3	3	1	1
109	3	3	4	3	3	4	2	4	1	1	3	2	2	2	2	1
110	5	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
111	2	2	1	3	2	1	2	3	3	4	4	4	4	4	5	5
112	4	2	2	1	2	4	2	4	3	1	2	3	4	3	4	3
113	3	1	5	1	1	1	5	4	3	1	5	2	2	1	2	1
114	4	3	2	4	4	4	5	4	2	1	5	4	2	2	1	1
115	1	2	3	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1
116	2	1	1	2	2	5	1	3	2	1	3	2	3	3	1	1

117	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	5	1	2	2	1	1
118	4	4	2	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2
119	2	3	4	3	3	2	1	3	1	1	4	2	2	1	2	2
120	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
121	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	4	2	2	2	1	1
122	3	3	4	2	2	3	2	2	1	1	4	2	3	2	2	2
123	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
124	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	5	2	2	2	2	2
125	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
126	4	3	4	4	3	2	4	3	4	1	5	2	2	1	2	3
127	3	2	2	3	3	4	2	2	2	1	5	2	2	2	2	2
128	3	2	3	1	3	2	4	3	2	1	2	1	4	1	1	3
129	1	1	4	1	1	5	1	1	1	1	3	1	1	4	4	4
130	4	2	3	5	5	1	5	5	2	1	5	3	3	3	4	4
131	3	2	1	3	3	3	4	4	2	1	5	2	2	1	2	4
132	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
133	3	3	2	4	4	3	4	1	1	1	3	2	2	2	3	2
134	4	3	1	4	4	2	3	5	3	1	5	3	4	1	1	1
135	3	3	2	3	3	4	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1
136	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4
137	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4
138	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
139	3	4	4	3	3	5	3	2	2	1	3	2	2	2	3	1
140	3	2	2	2	2	4	2	3	3	1	3	1	1	1	2	1
141	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
142	3	4	4	1	1	2	5	2	1	1	3	2	4	1	1	1
143	3	4	3	4	3	4	2	3	2	1	3	2	2	3	2	1
144	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
145	3	3	5	2	2	2	4	2	2	1	5	2	2	2	2	1
146	3	4	3	2	3	3	3	3	1	1	3	2	2	1	2	2
147	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1

148	2	4	3	3	3	3	5	2	2	1	1	2	2	1	1	1
149	3	2	4	5	5	4	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2
150	2	2	2	2	4	5	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2
151	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1
152	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	1	1	1
153	2	3	1	2	2	5	1	2	2	1	5	1	1	1	1	1
154	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	5	2	2	1	2	1
155	3	4	3	4	4	3	3	3	4	1	3	2	4	3	2	2
156	2	5	4	3	3	3	2	4	3	1	3	1	2	1	2	2
157	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4
158	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	3	1	4	1	1	2
159	3	4	4	3	4	3	4	3	3	1	4	1	3	2	3	1
160	3	3	3	1	2	2	2	5	1	1	5	1	1	1	1	1
161	2	3	1	1	1	3	3	4	1	1	5	1	2	1	2	2
162	4	4	3	1	2	3	3	3	2	1	5	2	3	2	3	2
163	3	3	2	3	3	4	2	3	3	1	5	2	3	4	3	4
164	1	2	4	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	2	1	1
165	2	4	3	1	2	3	2	2	3	1	5	2	3	2	1	1
166	3	3	3	3	3	3	1	4	3	1	5	3	4	4	2	2
167	3	4	2	3	3	3	1	3	2	1	3	2	3	2	2	2
168	4	3	3	3	3	2	4	3	2	1	4	2	2	2	3	2
169	5	3	2	3	3	3	5	3	2	1	5	2	2	1	3	1
170	3	4	4	4	4	5	5	2	4	1	2	1	2	1	1	1
171	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	2	3
172	3	2	2	1	1	3	3	4	3	2	5	3	3	4	3	3
173	5	1	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	3	5	5
174	3	3	3	3	2	3	4	4	1	1	4	1	2	1	1	1
175	3	2	3	1	3	3	1	2	2	1	5	2	4	3	2	2
176	1	2	3	1	1	5	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1
177	4	4	2	4	4	2	5	3	1	1	3	2	2	2	2	2
178	3	3	4	1	1	3	2	2	1	1	5	2	2	1	3	1

179	5	5	5	3	3	1	5	5	5	2	3	3	3	2	4	1
180	3	3	4	2	2	3	4	3	2	1	4	2	2	2	3	3
181	3	3	4	4	4	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2
182	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	2	3	2	3	3
183	4	2	3	2	4	4	3	3	4	1	5	2	3	2	2	2
184	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	5	1	1	1	1	1
185	3	2	4	2	1	2	2	3	3	1	5	2	3	2	3	1
186	4	2	2	2	2	2	4	3	2	1	5	2	1	1	2	1
187	4	3	4	2	2	3	4	2	3	1	5	3	4	2	2	3
188	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	5	2	2	1	1	1
189	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	4	2	3	3	3	2
190	2	3	2	1	1	5	1	2	1	1	5	1	2	1	2	2
191	3	4	3	1	1	2	4	3	3	1	4	2	3	1	3	1
192	4	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1
193	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	2	3	3	3	2
194	3	3	4	2	1	5	3	4	1	1	5	1	2	1	1	1
195	4	3	3	4	4	3	4	2	2	1	5	3	2	3	3	1
196	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	2	3	2	3	3
197	3	4	4	1	1	3	4	3	2	1	5	1	1	1	2	1
198	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	1	2	2	1	3
199	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	1	1	3	1
200	2	3	4	2	3	3	4	3	2	1	4	1	3	1	3	4
201	3	5	5	1	1	3	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1
202	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	2	3	2	3	2
203	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	5	2	3	1	2	2
204	1	3	2	1	1	5	2	2	2	1	5	1	2	2	1	1
205	3	2	3	4	4	2	2	3	2	1	3	1	2	1	1	2
206	2	3	4	1	1	5	5	3	1	1	5	1	1	1	1	1
207	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	5	1	2	3	2	3
208	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	1	1	1
209	3	3	4	4	3	3	1	3	3	1	5	2	2	2	2	1

210	3	3	5	2	2	3	2	2	2	5	5	2	2	1	3	1
211	3	4	2	2	2	4	3	3	2	1	1	3	4	4	3	3
212	2	3	3	1	1	5	2	3	1	1	5	1	2	1	1	1
213	2	2	3	2	2	4	3	3	1	1	5	2	3	2	2	1
214	4	4	2	4	4	2	4	3	3	1	4	3	4	2	3	3
215	3	3	3	3	4	2	2	2	2	1	5	2	4	2	4	2
216	3	3	3	1	1	3	2	2	1	1	5	1	1	1	2	1
217	5	1	2	5	4	5	4	1	2	1	1	1	2	1	1	2
218	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	5	3	3	3
219	4	4	3	4	4	4	3	3	3	1	5	3	4	3	4	3
220	5	3	4	3	4	2	5	5	4	1	1	2	2	2	3	1
221	3	4	3	2	2	3	4	3	2	1	4	2	2	2	2	2
222	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3
223	4	4	4	3	4	4	4	2	2	1	2	2	3	2	2	2
224	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	3	3	1	1	1
225	3	3	4	3	3	5	3	4	1	1	5	2	2	1	1	1
226	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2
227	3	2	3	3	5	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	1
228	4	2	3	1	1	4	2	3	2	1	5	2	4	3	2	2
229	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	5	2	3	1	1	2
230	2	2	5	3	2	4	5	2	4	1	5	1	2	2	1	1
231	3	4	4	2	2	3	2	3	1	1	5	3	3	1	2	1
232	3	2	1	4	4	2	4	3	3	1	5	3	3	3	3	2
233	4	5	3	2	2	3	2	3	1	1	5	2	3	1	1	1
234	3	2	2	4	4	1	4	2	1	1	3	2	3	2	2	3
235	4	3	2	4	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3	2	3
236	2	3	4	4	4	4	2	3	2	2	5	1	2	2	2	2
237	4	3	4	3	4	1	5	3	3	1	5	2	2	1	2	1
238	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
239	2	4	5	3	3	4	4	3	3	1	3	2	3	2	3	2
240	1	4	4	3	3	3	1	2	4	1	5	2	2	2	1	1

241	1	1	5	1	1	2	1	1	3	1	5	1	1	1	2	1
242	2	4	5	2	4	3	4	3	3	1	3	2	2	1	2	3
243	1	4	4	1	1	4	4	1	1	1	5	1	1	1	1	1
244	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	4	2	3	1	2	2
245	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1
246	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
247	3	3	4	3	3	4	3	3	1	1	2	2	2	3	2	1
248	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	4	2	1	1	1	2
249	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	4	3	1	2	1	1
250	2	3	3	3	3	2	1	1	3	5	2	2	3	2	1	1
251	3	3	2	1	1	4	3	3	2	1	2	2	2	2	3	1
252	3	3	3	1	1	3	3	2	2	1	4	1	3	2	1	1
253	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	1	2	1	1	2
254	3	4	3	2	2	3	1	4	2	1	3	3	3	2	2	2
255	4	4	2	3	3	3	3	4	3	1	5	3	3	2	3	2
256	3	3	4	2	3	3	4	3	3	1	5	1	3	1	2	1
257	2	3	5	3	3	3	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1
258	3	3	3	2	3	4	3	3	2	1	3	2	2	2	3	1
259	2	3	3	2	2	5	4	3	1	1	4	4	3	1	1	1
260	1	3	2	1	1	4	2	2	3	1	5	2	2	2	1	1
261	3	4	3	2	2	3	4	3	2	1	3	2	2	2	3	2
262	2	3	4	1	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2
263	3	3	4	2	3	2	1	3	4	1	5	2	2	3	2	1
264	2	4	3	1	2	5	1	1	3	1	5	1	2	1	1	1
265	3	4	2	2	3	3	3	4	3	1	2	3	4	3	2	1
266	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	5	2	3	2	2	3
267	3	3	3	1	1	4	3	4	2	1	5	2	2	1	2	2
268	3	2	3	1	1	3	3	4	2	1	4	3	3	2	2	1
269	3	3	2	3	3	4	2	3	2	1	5	3	3	3	3	2
270	2	4	2	2	2	2	1	2	2	1	5	1	2	2	3	3
271	2	4	4	4	4	4	5	1	1	1	5	1	1	1	1	2

272	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	4	3	3	1	1	1
273	1	4	4	2	2	2	2	2	1	1	4	1	2	1	1	1
274	2	4	2	3	1	4	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2
275	3	3	2	2	2	2	3	4	3	1	3	3	3	2	3	3
276	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	5	3	3
277	3	3	2	2	2	4	4	2	3	1	2	2	3	3	1	2
278	2	4	4	2	3	3	3	3	2	1	5	3	3	2	2	2
279	4	3	1	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4
280	2	3	3	2	2	3	1	2	2	1	4	2	3	2	2	1
281	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	3
282	2	5	4	3	3	4	3	1	2	1	3	3	2	2	2	2
283	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	4	2	3	2	1	2
284	2	2	5	4	2	4	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1
285	2	4	4	1	1	3	2	3	3	1	5	1	3	2	2	2
286	3	4	3	2	3	4	3	3	2	1	4	2	2	2	2	1
287	4	4	2	4	4	5	5	5	4	1	2	3	4	3	4	2
288	2	3	4	3	3	3	4	2	2	1	3	2	2	2	1	2
289	2	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	1	3	1	1	1
290	5	4	5	5	5	4	5	2	1	2	4	1	1	1	1	1
291	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	1	1
292	1	2	5	1	1	5	2	3	2	1	5	1	2	1	1	1
293	3	2	1	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	3	4
294	5	2	2	5	5	2	5	4	4	2	4	2	5	4	5	3
295	2	2	4	2	2	3	2	3	1	1	5	2	2	2	2	2
296	1	3	5	3	3	3	3	2	1	1	5	1	1	1	1	1
297	3	2	4	3	3	3	2	3	3	1	4	2	3	3	2	3
298	3	2	4	3	2	3	1	3	1	1	5	2	1	1	1	1
299	3	4	3	4	4	2	2	5	1	1	4	1	4	2	2	2
300	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	3	2
301	2	4	3	2	4	3	5	2	2	1	5	1	2	3	2	1
302	3	4	2	2	1	1	2	3	4	4	4	4	5	4	3	4

303	2	3	3	1	1	4	2	2	2	1	4	2	2	1	1	1
304	3	3	4	2	3	3	3	2	3	1	3	1	2	2	2	2
305	2	3	3	2	3	5	1	3	3	3	4	2	3	2	1	3
306	3	1	3	5	5	2	5	4	4	2	4	3	4	3	3	2
307	2	2	5	4	5	1	4	3	3	1	2	2	2	1	2	2
308	2	3	3	3	1	3	1	3	2	1	5	2	1	2	1	1
309	2	4	5	1	1	3	1	5	1	1	3	3	2	2	1	2
310	2	2	3	4	4	3	5	3	2	1	2	3	4	3	3	3
311	3	3	3	2	2	5	4	4	1	1	1	2	3	2	1	1
312	2	3	4	2	2	2	2	2	2	1	5	1	2	2	2	2
313	3	5	3	1	1	5	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1
314	2	3	3	2	2	5	1	3	1	1	5	2	2	1	1	1
315	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3
316	3	5	5	2	2	4	4	2	2	1	2	2	1	2	2	2
317	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	5	3	3	3	2	2
318	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2
319	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	5	1	2	2	4	4
320	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3
321	3	2	1	4	3	3	1	4	1	1	2	2	3	1	2	3
322	3	2	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4
323	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3
324	4	4	2	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2
325	2	3	3	2	2	4	1	3	1	1	4	2	2	1	1	1
326	3	3	2	2	2	3	4	3	5	1	5	3	1	1	1	2
327	2	3	3	1	1	3	2	2	1	1	3	2	3	2	2	5
328	3	2	4	3	3	3	3	2	1	1	3	1	3	1	2	2
329	3	1	4	4	4	2	1	3	1	1	4	2	2	1	2	3
330	5	2	2	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	2	3	1
331	4	4	4	4	4	3	5	3	3	1	4	2	3	2	2	3
332	3	2	4	4	4	2	3	2	2	1	4	2	3	3	3	1
333	3	2	4	4	4	2	1	3	2	1	3	2	4	2	2	2

334	3	4	3	2	3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3
335	3	2	2	2	2	3	3	3	4	1	3	5	5	4	3	3

ANSIEDAD

ESTUDIAN TES	ESTADO															RASGO																												
	3	4	6	7	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3								
1	2	1	1	4	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2	3	3	1	3	3	1					
2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2					
3	2	1	1	2	2	2	2	1	3	1	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	1	3	3	4	3	3	3					
4	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3				
5	1	1	1	2	2	3	1	1	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3			
6	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2				
7	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2				
8	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	
9	3	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3		
10	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	4	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	
11	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	
12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	3	4
13	1	2	1	3	3	2	1	1	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
14	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	
15	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2	4	1	3	1	3	2	2	2	2	4	4	1	3	1	3	2	1	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
16	1	2	1	4	3	1	1	1	3	1	2	3	2	4	1	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	1	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	
17	2	2	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	2	3	3	1	1	2	2	3	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	3	2	1	3	3	1	3	3	1	
18	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	2	4	2	3	2	1	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	
19	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	1	2	4	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	1	
20	2	2	1	2	1	2	1	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4
21	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	1	2	2	4	2	2	4	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1

22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1				
23	4	3	1	4	3	4	1	2	4	1	4	2	3	1	2	1	3	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	1	3	1	4	1	3	2	1	4	2	1	2	2			
24	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3			
25	3	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2			
26	1	2	1	1	2	1	1	1	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	1	4	3	3	4	4	4	3	1	3	4	4	2	2	3	1	3	2	3	3			
27	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2			
28	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3			
29	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4	1	1	1	1	2	2	4	1	2	2	1	1	3	1	1	1	4	2	2	4	4	4	4	4			
30	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	3	2	2	4	2	1	2	1	4	4	1	2	3	1	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2			
31	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	2			
32	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	1	1	1			
33	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	3	3	1	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3			
34	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	5			
35	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	4	3	2	3	2	2			
36	3	1	2	4	2	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	1	4	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2			
37	2	3	2	2	3	2	1	1	4	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	1	3	1	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	1	1	2	3	1			
38	3	4	2	4	2	3	1	1	3	1	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	2	4	4	4			
39	2	1	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3		
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	1	3	
41	3	3	1	2	4	2	2	4	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	1	3	1	1	4	3	2			
42	2	2	1	3	4	2	1	1	4	1	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4			
43	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	
44	3	2	1	1	2	1	1	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	1	3	2	3	4	4	4	4	3	1	2	3	4	3	3	
45	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4		
46	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	4	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4		
47	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	2	
48	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	
49	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4		
50	2	2	1	2	2	4	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4
51	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	2	3	2	1	1	3	1	3	3	1	2	4	4		
52	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	4	3	4	3	3	4	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2		

53	1	3	2	2	3	1	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	1	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4		
54	2	2	1	1	3	1	1	1	4	4	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1		
56	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	1		
57	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
58	2	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2		
59	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	4	3	3	1	3	4	4	4	3	4	3	1	3	3	2	2	2	4	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1		
60	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	4	1	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	3	3	1	3	2	2		
61	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	2	3	2	1	3	2	3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	4	2	2	1	1	1	1	1		
62	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	1	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	
63	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3		
64	4	3	1	1	4	1	1	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	
65	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	2	1	1	4	1	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
66	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	2	3	3	1	3	1	1	1	
67	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	
68	1	1	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	2	1	4	1	4	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1		
69	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	1		
70	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	1	3	4	2	4	2	1	4	1	2	4	2	1	3	4	3	4	3	3	3		
71	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	1	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	3	3	1	3	2	1	1	3	1	1	2	3	2		
72	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	
73	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4		
74	3	1	2	2	4	2	1	1	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	1	3	4	3	4	4	3	2	2	1	2	1	1		
75	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	1	3	1	4	4	3	2	2	2	4	2	4	2	4	1	1	2	3	1	3	2	1	1	2	1	3	2		
76	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2			
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	1	2	1	4	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	
78	2	2	2	2	1	2	1	1	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	4	2	1	2	2	2	2	4	2	3	1	1	1		
79	2	2	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	1	1	1	1	2		
80	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	2	2	2	3	2		
81	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2		
82	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	4	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2		
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	2	2	3	2	1	4	2	2	2	1	3	1	1	4	1	1	1	2	2	2	1	2	2		

84	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3			
85	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
86	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2		
87	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	4	1	1	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	3	2
88	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4
89	2	4	1	2	2	4	4	3	4	4	4	1	3	4	3	1	3	1	1	1	3	4	4	2	2	2	1	1	4	1	2	2	4	3	4	1	1	1	1	1
90	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	
91	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	
92	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	1	2	2	
93	2	2	2	1	4	3	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	2	4	4	4	1	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4
94	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	
95	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1		
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	4	1	4	4	4	2	
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2
98	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3
99	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	4	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	4	4
100	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	1	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	1	1	1	4	4	4
101	3	3	2	1	2	3	2	3	4	4	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	1	3	1	2	3	
102	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4	2	1	2	1	2	2	2	2
103	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1
104	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	2	4	1	1	3	1	4	1	2	1	1	1	2	1	1	4	2	1	4	4	4	4	4	4
105	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	4	4
106	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	4	2	3	1	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3
107	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	3	1	4	4	
108	2	2	2	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	4	1	1	
109	2	3	1	2	2	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4
110	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1
111	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1
112	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	1	4	1	1	1	1	1	4
113	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	4	2	3	4	2	1	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	1	1	1	1
114	4	2	1	3	4	4	2	1	4	4	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	4	3	4	2	3	1	3	1	3	4	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1

115	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4		
116	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	4	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4		
117	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4			
118	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1		
119	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4		
120	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1		
121	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4			
122	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	4	1	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	
123	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
124	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1		
125	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2			
126	1	2	1	3	4	3	1	4	4	4	3	1	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	4	2	3	2	1	1	3	2	1	1	2	2	4	3	1	1	
127	1	1	1	2	2	2	1	1	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
128	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	4	1	2	1	1	1	4	1	1	3	3	2	2	1	2	2	
129	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
130	2	1	2	4	3	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3		
131	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	4	2	1	2	3	3	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	1	2	4	3	2	3	3	
132	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	3	3	2	2	
133	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	3	4	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	4	2	1	1	
134	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	2	1	1		
135	2	2	1	2	4	2	1	1	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2	4	1	2	2	
136	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2		
137	2	3	3	3	2	3	1	1	3	1	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	2	2	4	1	2	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3		
138	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2		
139	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	2	4	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
140	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	
141	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
142	4	3	2	1	1	2	4	4	4	1	4	3	4	4	4	2	4	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	1	2	4	1
143	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	
144	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	
145	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	4	2	1	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2

177	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	2	2	3	1	1	3	3	3	3	2	1	1	3	1	2	3	3		
178	4	2	2	3	4	3	1	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2		
179	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	4	2	1	2	4	4	4	3	4	1	4	1	1	1	1	4			
180	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4			
181	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	1	1	2	2	4	4	2	1	2	4	3	2	2	4	3	1	2	1	1	3	2	2	
182	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	
183	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1	1	4	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	4	4	2	3	1	2	2	2	2	
184	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	3	1	1	2	1	
185	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	4	1	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	3	1	2	2	3	2	
186	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	4	1	4	1	3	1	2	1	3	2	1	1	1	2	
187	2	1	1	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	4	2	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	
188	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
189	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	1	1	2	2	
190	4	2	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	2	3	1	1	3	3	4	
191	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
192	4	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	4	2	2	3	1	2	2	1	2	1	4	2	4	2	1	3	2	3	
193	2	4	3	2	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	2	4	2	1	4	3	4	2	4	4	4
194	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	4	2	2	2	2	1	4	2	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	
195	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	4	2	4	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	
196	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	
197	2	1	1	2	3	4	2	3	4	3	3	2	1	4	3	2	4	3	2	2	4	2	4	3	4	3	4	4	2	4	3	1	4	2	4	3	1	4	4	2	
198	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	1	4	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	
199	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	
200	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	4	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	2	3	3	1	1	2	2	
201	2	1	1	2	3	2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1		
202	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	1	3	1	1	
203	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	4	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	1	
204	4	3	1	1	2	2	1	1	2	1	3	2	1	4	2	2	4	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	1	2	2	2	1	
205	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2		
206	3	4	1	1	2	2	1	2	2	4	4	3	1	4	2	2	3	2	1	1	4	2	4	4	2	3	2	3	4	1	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	
207	2	2	1	1	2	2	1	1	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3			

239	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	
240	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	1	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	3	4	1	3	4	4	3	
241	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4		
242	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	
243	2	2	1	2	4	4	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	1	2	3	3	1	3	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
244	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	
245	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	3	4	2	1	1	4	2	3	4	3	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	1	3	4	2	2	
246	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
247	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	
248	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	4	4	2	3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	4	1	3	1	1	1	
249	2	3	1	1	3	2	1	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	
250	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	4	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	3	1	3	
251	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	
252	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	4	3	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	
253	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
254	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	
255	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	
256	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	
257	3	1	1	2	4	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	4	2	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
258	2	2	1	2	1	1	4	3	2	2	2	2	1	2	2	1	4	2	2	2	4	2	1	4	3	3	3	1	4	1	4	3	4	3	2	1	1	1	1	1	
259	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	
260	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	3
261	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	
262	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	
263	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	2	3	4	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	
264	2	3	1	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	4	2	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	4	1	1	1	3	2	
265	2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	4	3	4	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	
266	3	2	2	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3
267	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	
268	2	1	1	1	2	2	1	1	4	1	3	3	3	3	2	4	2	2	1	1	3	2	4	4	2	4	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
269	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2

301	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2		
302	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	1	2	2	1	3	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	1	2	1	2	2	2	
303	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2		
304	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	4	2	4	2	1	4	2	3	3	2	3	2	2	2	
305	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	
306	3	2	3	4	4	2	2	1	4	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	3	
307	2	1	3	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	1	
308	3	3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	1	3	3	3	2	
309	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	1	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	
310	4	2	2	2	2	2	4	1	2	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	2	3	2	2	
311	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	1	2	3	4	4	4	
312	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2		
313	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	
314	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	1	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	1	2	2	1	
315	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2		
316	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	
317	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	1	2	1	2	1	2	2	3	3	1	3	4	3	3		
318	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	
319	3	1	3	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	2	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	
320	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	1	3	2	1	3	4	2	2	3	1	2	2	1	2
321	1	2	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	4	3	1	3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
322	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
323	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	
324	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	
325	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
326	1	2	1	1	3	4	1	1	4	4	1	2	1	4	3	2	2	3	3	2	3	1	4	3	1	3	1	4	3	2	3	3	2	1	3	1	2	2	4	2	
327	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2
328	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	
329	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	
330	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2		
331	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3		

332	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	
333	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2
334	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	4	1	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	
335	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3		

Anexo 35

Evidencias de Recolección de Datos

GRABANDO Elisa Copelo Cristobal está presentando ALEXANDER FELIMON ICHILLUMPA S... y 40 más 11:11 TÚ

Universidad Continental

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO, 2021

<https://forms.gle/GwLPqFpwTCMHyU9>

ELISA COPELO CRISTÓBAL

Levantar la mano Elisa Copelo Cristobal está presentando

GRABANDO Elisa Copelo Cristobal está presentando GISELA SONIA CHUQUISPUMA MIRA... y 40 más 11:13 TÚ

INSTRUMENTOS

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

INDICACIONES:

- Marque la casilla que usted considere conveniente, teniendo en cuenta las siguientes opciones de respuesta:

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

Inventario de Ansiedad, Rasgo - Estado (IDARE)

INDICACIONES:

- Marque la casilla que usted considere conveniente, teniendo en cuenta las siguientes opciones de respuesta:

• No ¿CÓMO TE SIENTES AHORA MISMO?
• Un poco
• Bastante ¿CÓMO TE SIENTES GENERALMENTE?
• Mucho

ELISA COPELO CRISTÓBAL

Levantar la mano Elisa Copelo Cristobal está presentando

