Universidad Continental

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de una universidad privada, Arequipa-2024

Giuliana Susy Campos Martinez
Glenny Julissa Chipana Morales
Maria Abigail Lozada Tite

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Arequipa, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital

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

Universidad Continental

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A	:	Decana de la Facultad de Humanidades
DE	:	Rosmery Viviana Zubieta Burga. Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO	:	Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA	:	27 de marzo del 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:
Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de una universidad privada Arequipa - 2024

Autor:
1. Giuliana Susy Campos Martinez – EAP. Psicología
2. Glenny Julissa Chipana Morales– EAP. Psicología
3. Maria Abigail Lozada Tite– EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 16 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía — SI [x] NO [ ]
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores — SI [x] NO [ ]
  N° de palabras excluidas **(en caso de elegir "SI")**: 20
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante — SI [ ] NO [x]

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DEDICATORIA

Con profundo agradecimiento dedico este trabajo al señor Dios todo poderoso, por permitirme avanzar, guiar mi camino, manteniéndome firme en mis objetivos, y por acompañarme en cada uno de los pasos que he dado.

Giuliana Susy Campos Martinez

Dedico este trabajo a Dios, porque me ha dado la vida y gracias a él he podido llegar a este importante momento de mi formación profesional. A mi madre, para quien va el reconocimiento, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre de forma evidente su cariño, ayuda y apoyo incondicional. A mi padre, que a pesar de la distancia que nos ha tocado vivir, sé que estás presente en cada uno de mis pasos; en cada instante de mi formación. A mi hermano Percy, a quien quiero y admiro mucho, por esos momentos significativos que hemos tenido, por siempre y en todo momento estar dispuesto a escucharme y ayudarme. A mis sobrinos, por darme la fuerza para seguir. A mi hijo, porque también está presente en cada uno de mis pasos; y a mi GAE, que es mi ángel guardián desde el cielo.

Maria Abigail Lozada Tite

Dedico esta tesis a Dios, por todo su amor infinito e iluminar mi camino día a día. A mi amado esposo e hijos, quienes fueron mi motor y motivo para impulsarme cada día a cumplir mis objetivos y por apoyarme en todo momento. A mis padres, por brindarme el apoyo económico para cumplir esta meta. A toda mi familia, entre ellos mis queridos abuelos, suegros, tíos y a mis estimadas asesoras, supervisoras y amistades, quienes creyeron en mí y me impulsaron con palabras de aliento para continuar en el camino y cumplir con mis objetivos.

Glenny Julissa Chipana Morales

AGRADECIMIENTOS

Queremos manifestar un profundo agradecimiento a Dios, por permitirnos cumplir nuestros objetivos; a nuestros seres queridos, por su motivación constante y ser el motor para poder continuar avanzando.

De igual forma a nuestra asesora Mg. Rosmary Zubieta Burga, por sus enseñanzas y paciencia para llevar a cabo la culminación de la tesis.

Gracias.

ÍNDICE

DEDICATORIA iv

AGRADECIMIENTOS vi

ÍNDICE vii

ÍNDICE DE TABLAS x

RESUMEN xi

ABSTRACT xii

INTRODUCCIÓN xiii

CAPÍTULO I 1

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO 1

1.1 Planteamiento del problema 1

1.2 Preguntas de investigación 2

1.2.1 Pregunta general 2

1.2.2 Preguntas específicas 3

1.3 Objetivos de investigación 3

1.3.1 Objetivo general 3

1.3.2 Objetivos específicos 3

1.4 Hipótesis 4

1.4.1 Hipótesis general 4

1.4.2 Hipótesis específicas 4

1.5 Justificación 4

1.6 Limitaciones 5

CAPÍTULO II 7

MARCO TEÓRICO 7

2.1 Antecedentes de la investigación 7
2.1.1 Antecedentes internacionales 7
2.1.2 Antecedentes nacionales 9
2.1.3 Antecedentes locales 10
2.2 Bases teóricas 12
2.2.1 Procrastinación académica 12
2.2.2 Ansiedad 20
2.3 Definición de términos básicos 31
CAPÍTULO III 32
METODOLOGÍA 32
3.1 Tipo de investigación 32
3.2 Población y muestra 32
3.2.1 Población 32
3.2.2 Muestra 33
3.2.3 Tipo de muestreo 34
3.3 Técnica e instrumentos 34
3.3.1 Técnica 34
3.3.2 Instrumento 34
3.4 Procedimiento de recolección de datos 36
3.5 Procesamiento de datos 36
3.6 Aspectos éticos 37
CAPÍTULO IV 38
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 38
4.1 Resultados de la estadística descriptiva 38
4.2 Resultados de la estadística inferencial 41

4.3 Discusión 43

CONCLUSIONES.....48

RECOMENDACIONES 50

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 51

ANEXOS.....58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Correlación entre procrastinación académica y ansiedad 38

Tabla 2. Niveles de procrastinación académica en estudiantes de ingeniería. 39

Tabla 3. Niveles de ansiedad en estudiantes de ingeniería. 39

Tabla 4. Relación entre las dimensiones de procrastinación académica y niveles de ansiedad de los estudiantes de ingeniería. 40

Tabla 5. Prueba de Normalidad de Kolmogórov-Smirnov. 41

Tabla 6. Edad de los estudiantes de ingeniería. 42

Tabla 7. Género de los estudiantes de ingeniería. 42

RESUMEN

Se identificó como problema que los estudiantes universitarios, aplazan constantemente sus actividades académicas, presentan solicitudes frecuentes de extensión de plazos para la entrega de trabajos, dando a conocer justificaciones como la falta de tiempo, problemas personales o de salud, evidenciando nerviosismo y falta de motivación; por esa razón, se formula como objetivo determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024. La investigación cuenta con una metodología de enfoque cuantitativa, básica y correlacional, su muestra está constituida por 210 estudiantes de ingeniería de pregrado, entre 17 a 19 años de edad. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento cuestionario, donde para evaluar la variable procrastinación académica se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), y para la variable ansiedad el test de Zung. Ambas escalas de Likert, cuentan con sus respectivas validez y confiabilidad, obteniendo como resultado que el 97,1% tiene altos niveles de procrastinación académica y el 61,9% niveles moderados con tendencia severa del 32,9% de ansiedad. Concluyendo que, existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024. Obteniendo un coeficiente positivo y significativo de 0,784; es decir, los estudiantes cuanto más postergan sus actividades, generan mayores niveles de ansiedad, evidenciando su falta de control, planificación y organización en sus trabajos académicos.

Palabras clave: procrastinación académica, ansiedad, estudiantes de ingeniería.

ABSTRACT

It was identified as a problem that university students constantly postpone their academic activities, frequently submit requests for extensions of deadlines for the submission of work, giving justifications such as lack of time, personal or health problems, evidencing nervousness and lack of motivation; For this reason, the objective is formulated to determine the relationship between academic procrastination and anxiety in engineering students aged 17 to 19 years old from a private university in Arequipa 2024. The research has a quantitative, basic and correlational approach methodology, its sample is made up of 210 undergraduate engineering students, between 17 and 19 years of age. The technique used was the survey and the questionnaire instrument, where the Academic Procrastination Scale (EPA) was used to evaluate the academic procrastination variable, and the Zung test for the anxiety variable. Both Likert scales have their respective validity and reliability, resulting in 97.1% having high levels of academic procrastination and 61.9% having moderate levels, with a tendency toward severe anxiety (32.9%). The conclusion is that there is a relationship between academic procrastination and anxiety in engineering students aged 17 to 19 at a private university in Arequipa 2024. A positive and significant coefficient of 0.784 was obtained; that is, the more students postpone their activities, the higher the levels of anxiety, demonstrating their lack of control, planning, and organization in their academic work.

Keywords: academic procrastination, anxiety, engineering students.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación se caracteriza por postergar y aplazar de forma voluntaria las tareas importantes; por consiguiente, las actividades se dejan para el último momento (Trujillo y Noé, 2020). Se trata de un fenómeno recurrente en los estudiantes universitarios, quienes enfrentan altos niveles de exigencia académica con plazos definidos, afectando no solo el desempeño académico, sino que también tiene un impacto emocional, generando ansiedad académica. Al respecto, Spielberger (1980) indica que es un conjunto de emociones negativas que tiene su origen en factores externos, presentándose cambios de carácter fisiológicos y psicológicos. Las alteraciones no solamente afectan el desempeño académico, sino también el bienestar general del estudiante, dificultando más aún la gestión de las responsabilidades.

En ese sentido, la investigación tiene como objetivo general el determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024; como objetivos específicos se establecieron: describir los niveles de procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024, describir los niveles de ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024, y determinar la relación entre las dimensiones de la procrastinación y los niveles de ansiedad en estudiantes de 17 a 19 años de ingeniería de una universidad privada Arequipa 2024. La hipótesis planteada fue: es probable que exista relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de una universidad privada Arequipa 2024; como hipótesis específicas: es probable que exista altos niveles de procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de edad de una universidad privada Arequipa 2024, es

probable que existan altos niveles de ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de edad de una universidad privada Arequipa 2024, y es probable que exista relación entre los niveles procrastinación y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024.

Además, la investigación está ordenada por capítulos, evidenciando la calidad de un procedimiento metodológico y sistemático.

En el capítulo I: se presenta la descripción de la realidad problemática, objetivos generales y específicos, justificación, viabilidad y limitaciones e hipótesis general y específicas.

En el capítulo II se encuentra el marco teórico, dentro de ellos los antecedentes del problema, junto con las bases teóricas de las variables procrastinación académica y ansiedad.

En el capítulo III se presenta la metodología, en donde se explica el enfoque, tipo, alcance, método, el tamaño de la población y la muestra, técnicas e instrumentos, procedimiento de recolección de datos, procesamiento, aspectos éticos y operacionalización de las variables.

En el capítulo IV se desarrolla el análisis de los resultados y la discusión de la investigación. Como último punto se abordan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y los anexos de la investigación.

Finalmente, se determina que existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024. Obteniendo un coeficiente positivo y significativo de 0,784; es decir,

los estudiantes cuanto más postergan sus actividades generarán mayores niveles de ansiedad, evidenciando su falta de control, planificación y organización en sus trabajos académicos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Planteamiento del problema

Hoy en día, la población en general enfrenta una gran competencia en diversas áreas de la vida, más aún en el ámbito profesional; es por ello, que los estudiantes universitarios se esfuerzan por alcanzar sus ideales y ser cada vez mejores profesionales. No obstante, durante el proceso de su desarrollo académico pueden presentarse muchas dificultades, que podrían generar frustración en la carrera. En efecto, el hecho de sentirse presionados por diversos factores como: la edad, independizarse, la falta de economía, la sobrecarga de trabajos y altas exigencias sociales y personales, conlleva al estudiante a aplazar actividades académicas, como menciona López, et al. (2020). La procrastinación es la predisposición de desaprovechar el tiempo o el momento presente, postergar los trabajos o actividades en vez de realizarlas en un tiempo determinado. Dicha conducta implica una manera de evadir la situación, provocando así un desgaste en la salud o inclusive una indisposición psicológica.

Además, Lieberman (2019) indica que la actitud procrastinadora ya no es asunto de pereza o desidia sino del mal manejo de sus emociones; por otro lado, Pazmiño y Benites (2022) encontraron en su investigación el porqué de la procrastinación, concluyendo que es un comportamiento propio de las emociones, debidos a una dependencia psicológica y fisiológica. Por esa razón, en muchas ocasiones se aplazan las actividades para después, generando, muchas veces, estados de ansiedad. Por otro lado, Spielberg (1980), indica que la ansiedad es la reacción de nuestras emociones producida por un estímulo externo, generando cambios

emocionales, fisiológicos y conductuales. Rodríguez (2022) define la ansiedad como una emoción normal que se da cuando la persona experimenta situación de amenaza o peligro, ya sea a causa de un factor interno o externo diferenciándolo del miedo, que es un estado donde el individuo distingue la amenaza proveniente del exterior, mientras que la ansiedad el sujeto desconoce la causa. Siendo esto una sensación de amenaza interna; asimismo, este sentimiento de ansiedad llega a ser perjudicial cuando se prolonga por mucho tiempo como un estímulo desencadenante.

La referida problemática se evidencia a nivel nacional. En el estudio realizado por Estrada y Mamani (2020), en donde encontraron que el 48,2% de estudiantes universitarios de Madre de Dios en Perú, presentan altos nivel de procrastinación académica y el 39% tienen nivel moderado de ansiedad, comprobando relación entre estas dos variables. Por tal razón, el estudio se realiza con 210 estudiantes de ingeniería de una universidad privada Arequipa, en donde se evidenció como problema que, de acuerdo a las manifestaciones de sus docentes, suelen aplazar sus actividades de manera constante, algunos estudiantes piden extender entre 2 a 3 días los plazos asignados para la entrega de trabajo académicos; además, evidencian nerviosismo, falta de motivación, justificaciones constantes y explicaciones recurrentes como la falta de tiempo, problemas personales o de salud para justificar la entrega tardía de sus tareas académicas.

1.2 Preguntas de investigación

1.2.1 Pregunta general

¿Existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024?

1.2.2 Preguntas específicas

a) ¿Cuál es el nivel de procrastinación que existe en los estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024?
b) ¿Cuál es el nivel de ansiedad que existe en los estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024?
c) ¿Cuál es la relación que existe entre las dimensiones de la procrastinación y los niveles de ansiedad en los estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada de Arequipa 2024?

1.3 Objetivos de investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

a) Describir los niveles de procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024.
b) Describir los niveles de ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024.
c) Determinar la relación entre las dimensiones de la procrastinación y los niveles de ansiedad en estudiantes de 17 a 19 años de ingeniería de una universidad privada Arequipa 2024.

1.4 Hipótesis

1.4.1 Hipótesis general

Es probable que exista relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de una universidad privada Arequipa 2024.

1.4.2 Hipótesis específicas

a) Es probable que exista altos niveles de procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024.
b) Es probable que existan altos niveles de ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de edad de una universidad privada Arequipa 2024.
c) Es probable que exista relación entre los niveles procrastinación y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024.

1.5 Justificación

Los elementos que determinaron la elección del tema de procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios, se basa en la observación del entorno encontrando una deficiencia conductual sobre la organización y postergación de actividades, que como consecuencia a estos hábitos les genera ansiedad, es probable que para muchos les puede parecer poco relevante. Es relevante mencionar que la Organización Mundial de la Salud – OMS (2023) estima que en América latina el 32% de estudiantes sufre ansiedad, mientras que a nivel mundial se considera un 41.6% de estudiantes padecen de lo mismo; sin embargo, la importancia radica también en conocer las repercusiones e influencias que causa la ansiedad y la actitud procrastinadora en la salud mental y física de los estudiantes de pregrado, ya que son

encargados de experimentar esta situación a lo largo del periodo académico, por ende esta situación podría obstaculizar su bienestar psicológico obteniendo estudiantes frustrados sin metas claras por no conseguir el logro de sus metas y objetivos.

Además, la presente investigación busca contribuir referencias sobre las variables procrastinación y ansiedad, ya que dentro del círculo académico suele ser un factor de riesgo muy común dentro de la etapa estudiantil, generalmente para aquellos que suelen postergar sus actividades académicas a último momento, provocando así síntomas de ansiedad; de tal forma, se pudo aportar en el aprendizaje estudiantil dentro del área académico, comprometiéndolo a la responsabilidad; a su vez, la presente investigación proporciona al conocimiento a nuevos estudios donde tengan como base los resultados obtenidos y así crean conciencia dentro de toda la comunidad estudiantil, dícese de universitarios hasta los docentes como tal.

Por otro lado, Quant & Sánchez (2012, citado por Chumán y Grijalva, 2020), refieren que en Latinoamérica hay un 61% de personas que procrastinan y un 20% que posee conductas procrastinadoras de manera crónica. Teniendo en cuenta estos hallazgos, se pudo diferir que los estudiantes de los tres primeros ciclos presentan lo que son las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades; además, se manifestó el nivel de ansiedad en la población, a raíz de ello se puede plantear programas de intervención con dicho propósito. Asimismo, este hallazgo pueda servir a futuras investigaciones.

1.6 Limitaciones

Por otro lado, se identificó como limitación la disponibilidad de tiempo para que los estudiantes completen los instrumentos; sin embargo, se envió una solicitud al director de la escuela de Ingeniería, quien proporcionó los horarios de los estudiantes

a fin de gestionar las fechas de aplicación de los instrumentos; asimismo, mediante un comunicado emitido por el director, se informó a cada docente sobre los fines de la investigación, de esta manera se llevó a cabo la aplicación de los instrumentos visitando salón por salón durante una semana y dos días, incluyendo los turnos de mañana, tarde y noche.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Ponce, et al., (2022) publicó el estudio" "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes" desarrollado con estudiantes del "Instituto Superior Tecnológico Japón". La investigación, realizada en la ciudad de Santo Domingo de los Tsáchilas (Riobamba) en Ecuador, tuvo como objetivos verificar la relación entre las variables analizadas en una población de 400 estudiantes; para ello, seleccionando una muestra representativa (197 estudiantes), a través del muestreo probabilístico, con edades entre los 18 y 28 años. Los datos se recogieron con la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, al ser un estudio de enfoque bibliográfico que incluía la observación de participantes y entrevistas; además, un análisis con un diseño descriptivo, transversal y no experimental. Los resultados indicaron que el 37,6 % de los hombres mostró un alto nivel de procrastinación académica, mientras que en las mujeres este porcentaje era un 17,26 %. En cuanto a la ansiedad, se observó que ambos sexos mostraban niveles de ansiedad moderados mínimos: 28,43 % hombres y 25,38 % mujeres. Con base a las conclusiones, se propuso un plan de intervención para reducir los niveles de procrastinación y de ansiedad.

Altamirano (2020) en el documento "La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios" realizado en Ambato – Ecuador, tuvo como objetivo evaluar la presencia de las variables de procrastinación y ansiedad en la población seleccionada, compuesta de 400 estudiantes. A partir del uso de muestreo probabilístico, fue posible obtener una muestra representativa

conformada por un total de 197 estudiantes con edades comprendidas entre los 18 y 28 años. Se recurrió para la recogida de los datos a la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung. El trabajo, de tipo bibliográfico, incluyó la observación de los sujetos participantes, la realización de entrevistas y el análisis de tipo descriptivo, siguiendo el diseño transversal y no experimental. Los resultados obtenidos concluyeron que el 37,6 % de los hombres tenían altos niveles de procrastinación académica y el 17,26 % de mujeres. Referente a la ansiedad, se observó que ambos sexos tenían niveles de ansiedad moderados mínimos, 28,43 % en los hombres y 25,38 % en las mujeres. A partir de este análisis de resultados, se pasó a la elaboración del plan de intervención, que se orientó a la reducción de los niveles de procrastinación y ansiedad de la población estudiada.

De acuerdo con Rojas (2022), en su investigación “Procrastinación académica y ansiedad “realizado con estudiantes pertenecientes a un internado de la costa del caribe, Nicaragua, cuyo propósito fue estudiar la relación que existe entre las variables de la procrastinación académica y la ansiedad, siendo un estudio con la participación de 132 estudiantes de un internado. Se realizó una investigación descriptiva con diseño transversal; en la misma se utilizó la Escala de Magallanes de Problemas de Ansiedad (EPANS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los datos obtenidos fueron procesados a partir del SPSS, versión 25 para Windows. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel medio de procrastinación, y que los niveles de ansiedad eran bajos en varios aspectos y en ambos sexos sin diferencias significativas; a partir de este análisis se concluyó que no existe una correlación significativa.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Cordova & Rodriguez (2022) en su tesis “Procrastinación Académica y la Ansiedad ante exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca”, planteó como meta el examinar la relación entre las variables en estudio. Por esa razón, se utilizó una metodología de enfoque básico, de tipo cuantitativo, con un diseño descriptivo-correlacional y no experimental de tipo transversal. La muestra estuvo compuesta por 167 estudiantes de Obstetricia, los cuales fueron medidos a través de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX). Los resultados denotan que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes (Rho = 0.235; p = 0.002), de tal manera que niveles más bajos de procrastinación académica se relacionan con inferiores de ansiedad ante los exámenes, y viceversa. El 96 % de los estudiantes presentaron un nivel bajo de procrastinación académica, y el 55 % mostró algún grado de ansiedad ante los exámenes.

Estrada y Mamani (2020) en su investigación sobre “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios”, estableció como objetivo de este estudio fue el de investigar la posible relación existente entre la procrastinación académica y la ansiedad. Para ello se realizó un estudio de carácter cuantitativo y con un diseño correlacional y no experimental con 220 sujetos. Para la recolección de datos se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica (Pérgola y Delgado, 2013) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (Zung, 1971). Los resultados hallados mostraron que el 48 % de los alumnos alcanzaban altos niveles de procrastinación y el 39 % presentaban niveles moderados de ansiedad. A tenor de los resultados, se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre las dos variables,

dado que la postergación inadecuada de las tareas académicas denota un incremento de la ansiedad.

Córdova & Alarcón (2019) en el estudio de “Hábitos de estudio y procrastinación académica en los estudiantes universitarios de Lima Norte”, propuso como finalidad el análisis de la relación existente entre los hábitos de estudio y la procrastinación académica. Para ello se realizó una investigación correlacional de diseño no experimental, tomando como muestra 239 alumnos de 18 a 35 años. Para la recogida de datos, se utilizaron el CASM-85 y la Escala de Procrastinación Académica, la información obtenida fue analizada mediante el análisis porcentual, la frecuencia y las pruebas estadísticas. No se encontraron relaciones en cuanto a los hábitos de estudio y la procrastinación a nivel general, aunque en el análisis de las dimensiones sí se encontró relación, en concreto entre perentorias (tendiendo a serlo) y época de exámenes. Se llegó a la conclusión de que los alumnos que procrastinaban estudian menos el periodo de preparación a los exámenes y aun así tienen niveles bajos de ansiedad.

2.1.3 Antecedentes locales

Contreras y Eduardo (2022) en su tesis “Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022”, detalló como objetivo el estudiar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad de estudiantes universitarios de los primeros 3 ciclos, de la Escuela Profesional de Psicología. Se realizó un estudio de tipo descriptivo-correlacional bajo un diseño no experimental, utilizando 2 instrumentos de medición, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) que evalúa la autorregulación académica y la procrastinación de actividades, al igual que la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad

de Zung (EAA). La muestra estuvo conformada por 260 estudiantes de Psicología de la ciudad de Arequipa. Los resultados evidencian que el 79.6 % de los sujetos presenta un nivel medio de procrastinación académica y un 37.6 % de la muestra presenta un nivel intenso de ansiedad, para determinar la relación entre ambas variables se aplicó el coeficiente Rho de Spearman, obteniendo un valor de 0.024 lo cual indica una correlación muy baja; sin embargo, al comparar con el nivel de significancia (0.00 < 0.05) se aceptó la hipótesis alterna y se rechazó la hipótesis nula. Se concluyó que hay una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad de estudiantes de Psicología de los primeros ciclos.

Valencia (2021) en su tesis “Procrastinación académica y ansiedad en contexto de COVID- 19 en estudiantes de enfermería UNSA Arequipa 2021”, detalló como propósito central la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en los alumnos del curso de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín, en el contexto de la pandemia por Covid-19, durante el año 2021. Se realizó una investigación de tipo cuantitativa, descriptiva, correlacional, con diseño transversal. La muestra estuvo constituida por 216 alumnos de la carrera de Enfermería. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta a partir de cuestionario virtual usando dos instrumentos: la Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7), con al alfa de Cronbach de 0,911; además, la Escala de Procrastinación Académica (EPA), cuya última obtuvo un alfa de Cronbach de 0,816. Los resultados hallados revelaron que el 37,6 % de los estudiantes de la carrera de Enfermería presentaban una ansiedad leve, un 30,6 % tenía ansiedad moderada y, en lo que respecta a procrastinación académica, el 49,5 % tenía una conducta promedio, la postergación de actividades se presentó en un 50 % de las respuestas, a su vez con un nivel medio. La correlación obtenida mediante la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman indicó una

relación significativa ($p < 0,05$); de esta manera, demostrar que, a mayor nivel de ansiedad, mayor es la tendencia a la procrastinación académica.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Procrastinación académica

Definiciones

Según Rothblum et al. (1986), es el acto de retrasar actividades, ya sea con un valor primario o secundario que, sin embargo, va a afectar las siguientes actividades, alterando la organización y el tiempo determinado que se les brindó, generando malestar emocional como la ansiedad.

Además, Ferrari, et al. (1995) presenta a la procrastinación como un mal hábito que se cultiva y se ejerce desde la infancia, debido a que las responsabilidades no eran controladas o no se llevaba un sistema adecuado de pautas o metas trazadas a cortos plazos, es decir no existía un control por parte de los padres y mucho menos había la recompensa al momento de cumplir dichas actividades. Presenta también como consecuencia que el niño que obtuvo el hábito de la procrastinación a lo largo de su desarrollo va a presentar dificultades al momento de cumplir sus obligaciones, demostrando en su día a día la falta de motivación para ejercer roles específicos y terminará alterando su conducta por los pensamientos negativos como la flojera generando un malestar ansioso dentro de un cuadro de falta de motivación, postergación y una mala autopercepción de sus capacidades como persona.

Sin embargo, García y Silva (2019) manifiesta que la procrastinación académica es la acción que se adapta en un momento indeterminado y que se puede alterar o cambiar según el individuo encuentre su motivación y tenga la predisposición

de alterar dicho ámbito, también lo relaciona con la área educativa, donde expone que si los docentes y el área de trabajo en un conjunto de ambiciones a lograr metas en grupo y por separado dicha influencia recaerá en el alumno creando una motivación intrínseca y las ganas de auto superarse acompañado de estrategias, actividades, horarios, organización y mucha disciplina en el área académica.

Dimensiones

- Falta de Motivación: es aquel comportamiento en el que la persona carece de voluntad para llevar a cabo su responsabilidad; asimismo, no pretende dar la iniciativa en las cosas que desea lograr dejándose ganar por el desgano (García y Silva, 2019).
- Dependencia: este comportamiento se encuentra relacionado con la postura que presenta el sujeto, a la insistencia de querer llevar a cabo una actividad en compañía de alguien. Caso contrario el sujeto no encuentra una motivación como tal (García y Silva, 2019).
- Baja autoestima: bajo este indicador, la persona prefiere evadir sus responsabilidades, debido a la falta de seguridad de sí mismo o por temor a fallar en la tarea asignada. Esto le conlleva a dudar de las capacidades que posee el sujeto (García y Silva, 2019).
- Desorganización: implica que el sujeto no tiene un horario establecido o la falta del buen manejo de su tiempo y espacio hace que impida realizar sus actividades de manera adecuada. postergando así sus tareas de manera reiterativa.
- Evasión de responsabilidad: el sujeto no muestra interés en realizar dichas actividades debido a que no las cree relevantes el tener que terminarlas, como también esto se relaciona con el cansancio del sujeto (García y Silva, 2019).

Tipos de procrastinación

- Perfeccionistas: los procrastinadores de este tipo, suelen estar preocupados por querer conseguir el ideal en sus responsabilidades, es así que trabajan mucho en ellos para poder alcanzar los estándares que se proponen. En el afán de pretender entregar los mejores trabajos, tienden a no dar por terminado sus pendientes, a causa de los detalles que para ellos nunca es suficiente.
- Soñadores: en cuanto a este tipo de postergadores, acostumbran a planear cómo lograr sus objetivos; sin embargo, en el intento de ejecutar los trabajos, sienten frustración al no cumplirse como ellos lo habían pactado, aunque confían en su optimismo para conseguir sus logros.
- Preocupados: en este caso las personas están en constante preocupación en el que, si lo hacen después o ahora, en ese lapso dejan correr el tiempo por la actitud negativa de inseguridad que presentan, frente a este contexto no dejan despejada la mente, más se bloquean al hacer frente nuevos desafíos.
- Generadores de crisis: es muy común escuchar a personas que el trabajo a presión o a último momento les causa mucha adrenalina, y al sentir esa satisfacción suelen dejar sus actividades a última hora.
- Sobrecargados: los procrastinadores sobrecargados suelen tener la característica de no rechazar ningún tipo de trabajos ni deberes, tanto así que llegan a acumularse; por ende, la demanda de trabajos hace que les dificulte la entrega de trabajos dentro del tiempo establecido (Haji, 2020).

Causas

El fenómeno de la procrastinación académica es complejo y ha recibido una considerable atención desde la psicología educativa. Este comportamiento tiene que

ver con que el estudiante retrase o posponga de manera voluntaria las tareas académicas (Steel, 2007). Para comprender las causas que originan el mismo, se consideran los siguientes factores:

Factores individuales: de acuerdo con una óptica individual, la procrastinación académica se ha asociado con variables de personalidad y de habilidades de la autorregulación. Para Steel y Klingsieck (2016), por ejemplo, la procrastinación está relacionada con un bajo nivel de autodisciplina y una tendencia a priorizar las recompensas inmediatas en lugar de exigirse la finalización de metas a largo plazo, lo que puede asociarse con la teoría de la motivación intrínseca y extrínseca donde los alumnos que carecen de motivación intrínseca para alguna tarea en particular posponen más esas tareas (Deci y Ryan, 2000). Finalmente, el perfeccionismo desadaptativo, entendido como el miedo al fracaso y los estándares demasiado exigentes, también ha sido identificado como un predictor importante de la procrastinación (Flett et al., 2012).

Factores Contextuales: La estructura académica y la demanda de tareas particulares también puede ser un factor muy importante que contribuya a la procrastinación. Las tareas que se perciben como abrumadoras, poco interesantes o irrelevantes con el significado personal del estudiante suelen estar más relacionadas con la procrastinación (Klassen et al., 2008). Efectivamente, un entorno que carezca de estructura y que ofrezca poca claridad acerca de los criterios para las tareas también puede promover la procrastinación, ya que los estudiantes pueden sentirse inseguros a la hora de implementar una estrategia en particular (Tice & Baumeister, 1997). Además, el uso excesivo de las tecnologías digitales y las redes sociales se han incluido como un factor contextual moderno que puede distraer a los/las alumnos/as y la procrastinación (Rozgonjuk et al., 2020).

Factores emocionales: las emociones negativas, como el estrés o la ansiedad o el aburrimiento, son factores claves comprendidos en la base de la procrastinación académica. Así, la teoría de la evitación emocional, según la cual los estudiantes demoran las tareas para no tener que lidiar con emociones que perciben como desagradables en las tareas (Sirois & Pychyl, 2013), permite entender este fenómeno. Por ejemplo, el miedo al fracaso o a la crítica puede llevar a los estudiantes a evitar una tarea, lo que a su vez genera una dinámica de procrastinación y de incremento del estrés. Adicionalmente, la falta de estrategias para afrontar el estrés y regular las emociones puede llevar al aumento de la procrastinación (Zimmerman, 2000).

Integración teórica en este sentido, la procrastinación académica puede ser entendida desde una perspectiva teórica como el resultado de la interacción de los factores individuales /contextuales y emocionales. Desde un punto de vista teórico, el modelo de la autorregulación de Zimmerman (2000) y la teoría de la evitación emocional (Sirois & Pychyl, 2013) pueden proporcionar un marco útil para entender cómo se interrelacionan estos factores. En este sentido, la condición de no poseer habilidades de autorregulación, las tareas que son percibidas como abrumadoras y las emociones negativas se combinan y crean un marco que incrementa la procrastinación.

Consecuencias

La procrastinación académica no es sólo un comportamiento habitual en los estudiantes, sino un fenómeno que implica consecuencias que afectan de forma considerable el rendimiento académico, las emociones y la salud mental. A continuación, se consideran sus principales consecuencias:

- Consecuencias en el rendimiento académico: la procrastinación académica se encuentra fuertemente relacionada con un rendimiento académico más bajo. Para los alumnos que postergan trabajos importantes los mismos suelen ser entregados con el tiempo justo para la finalización del semestre logrando notas más bajas (Kim & Seo, 2015). La procrastinación también implica estrechar el tiempo que se tiene disponible para estudiar y esta situación puede haber demostrado que produciría un menor rendimiento en los exámenes (Tice & Baumeister, 1997). También tiene efectos negativos en las prácticas de cumplimiento de los plazos fijados, que pueden ser penadas con castigos académicos en los exámenes o la pérdida de la oportunidad de aprender (Klassen et al., 2008).
- Consecuencias emocionales y psicológicas: la procrastinación académica no afecta sólo el rendimiento sino la esfera emocional de los estudiantes o puede llevar a situaciones extremas; la abrumadora sensación de no poder hacer frente a las tareas puede producir un ciclo de estrés y culpa según Sirois y Pychyl (2013) sentencias tan complicadas como son las de un alumno estresado por su incapacidad para hacer frente a su curso en desarrollo pero también culpable por no querer realizar su tarea y puede llevar a un estrés crónico y, además, al desarrollo de problemas de salud mental como puede ser la depresión (Flett et al., 2012). De la misma manera, un alumno procrastinador puede llegar a tener una baja autoestima al verse a sí mismo como un alumno incapaz o que no está motivado por trabajar (Steel, 2007).
- Consecuencias para la salud física: los alumnos que procrastinan tienden a adoptar hábitos poco saludables: dormir menos, alimentarse de forma inadecuada y disminuir la actividad física (Sirois, 2014). Estos

comportamientos pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónicas (obesidad, problemas cardiovasculares). Por otro lado, el estrés generado por la procrastinación puede comprometer el sistema inmunológico del estudiante, haciéndolo más proclive a enfermar (Sirois & Kitner, 2015).

- Consecuencias sociales: a nivel social, la procrastinación académica puede producir alteraciones en la relación con los otros. Los estudiantes que procrastinan pueden tener problemas con los compañeros o con el profesor, al entregar trabajos de grupo tardíamente, o no estar preparados para el trabajo en grupo (Klassen et al., 2008). Desemboca en el sentimiento de aislamiento, ya que los estudiantes pueden evitar tener relaciones con sus pares por el temor al juicio o al estrés relacionado con el trabajo pendiente (Ferrari et al., 2009).

Modelo conductual

Se considera la teoría Conductual propuesta por Skinner, (1977), citado por Carranza y Ramírez, 2013), en la cual se señala los siguientes principios.

- Condicionamiento operante: considera que las conductas del ser humano se irán fortaleciendo o debilitando en función del tipo de consecuencias que estas generan. La conducta de procrastinación, en este sentido, se ve reforzada por el alivio inmediato que experimenta una persona cuando evita la ejecución de una tarea que considera difícil o desagradable, ya que tal alivio actúa como un reforzador negativo, tal como lo puede ser dejar de lado una situación de estrés o ansiedad. El individuo refuerza su conducta de procrastinación porque la asocia con la reducción del malestar.

- Refuerzos positivos y negativos:

Refuerzo positivo: se puede dar el caso de un estudiante que decide realizar una serie de actividades que considera agradables en lugar de estudiar (ver series de televisión, interactuar en redes sociales, etc.). Este estudiante sigue una conducta que le resulta muy gratificante y, por lo tanto, recibe una inmediata recompensa, la recompensa en este caso está representada por la gratificación de las actividades consideradas como de entretenimiento.

Refuerzo negativo: la evitación de las tareas académicas disponibles para hacer en ese momento le ayuda a deshacerse de situaciones de estrés, ansiedad o miedo al fracaso, y se refuerza negativamente la conducta de procrastinación.

Papel del ambiente: el ambiente en el que una persona procrastina también juega un papel determinante del mismo modo que lo hacen los factores conductuales. De tal forma, las personas que procrastinan suelen tener un ambiente que favorece la postergación. Un estudiante que tiene que estudiar en un espacio donde la tecnología no deja de mandarle alertas del teléfono tendrá una mayor tendencia a interrumpir la actividad de estudio y eso le favorecerá mantenerse en la procrastinación.

Gratificación diferida vs. gratificación inmediata: La procrastinación puede ser entendida como una respuesta a un desajuste entre las gratificaciones inmediatas que ofrecen las actividades de procrastinación y las gratificaciones diferidas que ofrecen las actividades académicas. En el caso de las metas académicas, normalmente los beneficios no son inmediatos, como por ejemplo unas calificaciones positivas, reconocimiento social, etc., mientras que los beneficios de la postergación tienden a ser inmediatos en cuanto a diversión o entretenimiento.

Modelo de evitación: la procrastinación, sin embargo, no solo puede ser entendida como un deseo de gratificación inmediata, sino que también puede interpretarse como una conducta que representa una estrategia de evitación emocional. Las personas procrastinadoras evitan afrontar situaciones que implican tener que experimentar emociones relacionadas con las tareas que deben quedar pendientes (por ejemplo, el miedo al fracaso, la frustración, el sentimiento de incompetencia, etc.).

De acuerdo con este modelo, las conductas que mantienen o se repiten son aquellas que han sido reforzadas positivamente; es decir, han generado consecuencias satisfactorias para sí mismo. En relación a la procrastinación académica, los estudiantes pueden aplazar su tarea académica a favor de una actividad más gratificante a corto plazo, obteniendo una recompensa inmediata y evitar el malestar asociado con la actividad pendiente. Esta conducta refuerza la tendencia a la procrastinación, ya que el alivio momentáneo y la gratificación instantánea son los reforzadores positivos.

2.2.2 Ansiedad

Definiciones

Etimológicamente el término ansiedad deriva del latín *anxietatis* lo que significa estado o cualidad, este calificativo hace relación con el verbo angere que quiere decir oprimir (Tejeda, 2019, p.11)

El concepto de ansiedad ha sido definido desde diferentes ámbitos según su enfoque; entre ellos, enfocando a la reacción emocional, ansiedad como rasgo y estado de la personalidad, así como la respuesta emocional considerando síntomas y síndromes (Sierra, et al., 2003, p.14)

Los niveles de ansiedad es la forma cómo podemos medir la ansiedad en cualquier contexto personal, en personas que presentan síntomas como sentir miedo, taquicardia, intranquilidad, sudoración, etc. La ansiedad se mide con el solo propósito de establecer un diagnóstico y así ayudar a la persona con un adecuado tratamiento y se define operacionalmente a través de la "Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung" (EAA), mediante una escala ordinal que mide cuatro niveles que va desde ansiedad leve a intenso.

Según el DSM-5 (2014) menciona que los trastornos de ansiedad están compuestos por ansiedad excesiva y miedo, así como la alteración en el comportamiento y las conductas que pueden representar en algunos momentos las personas. Pueden presentar miedo como una respuesta ante la amenaza de sentir expuestas sus emociones ya sea una amenaza real o imaginaria. La ansiedad es la respuesta anticipatoria de una amenaza futura a este tipo de situaciones donde el individuo se siente expuesto. El miedo frecuentemente está asociado a la activación autónoma de defensa ya sea por medio de evitación, fuga, pensamientos peligrosos hiperventilación, malestar físico o somatización y el más común es la tensión muscular y la constante sensación que se avecina un peligro futuro presentando comportamientos cuidados, evitativos y cautelosos.

Dimensiones de la ansiedad

- Síntomas somáticos: son las manifestaciones físicas que llegan a experimentarse en el cuerpo. En cuanto a las características específicas que definen los síntomas vinculados a la ansiedad, las personas con elevada ansiedad presentan síntomas respiratorios, concretamente dolor torácico, disnea y tos seca. Esto por la intensa conexión entre la actividad fisiológica

hiperventilatoria y tónica de los músculos respiratorios y la actividad emocional, descubriéndose un modo respiratorio patológico como manifestación de ansiedad en pacientes que sufren algún tipo de trastorno somático orgánico (Clark y Beck, 2010).

- Síntomas afectivos: son aquellas alteraciones del estado anímico. Así, se propone que el cuerpo está preparado para experimentar, a nivel reflejo, cambios físicos frente a la exposición de estímulos indeseables, más allá de si el sujeto es consciente o no del mismo. Estas manifestaciones fisiológicas negativas dan lugar a lo que se denomina estados afectivos por estar claramente relacionadas con la afectividad del sujeto. Según se sostiene desde los planteamientos teóricos cognitivistas, la reacción de evitación es aprendida por las consecuencias que se derivan de ella. Ya sean pensamientos, evitación de sí mismo, huida del entorno influyente, o cualquier otro cambio en el estado cognitivo o de conducta, acaban siendo las consecuencias que determinan la continuidad de la respuesta para responder positivamente o cuál ha de ser el estado del sujeto en caso de ser negativa la respuesta (Clark y Beck, 2010).

Modelo de ansiedad estado

La teoría del estado de la ansiedad, elaborada por Charles Spielberger (1980), se articula en torno a una condición emocional de carácter temporal, cuyos rasgos son la intensidad y la duración. Implica combinaciones de síntomas tan diferentes entre sí que no se puede hablar de una reacción general de la ansiedad, sino de una combinación de sentimientos subjetivos de tensión y expectativa junto a una excitación aumentada del “sistema nervioso autónomo”. La teoría considera que la ansiedad-estado es una reacción temporal sentida en respuesta a un estímulo o a una situación tensa, generadas

- por ejemplo - por un examen, una entrevista de trabajo o un acontecimiento inesperado, provocando reacciones como el aumento del ritmo cardíaco, la sudoración o la tensión muscular. En un sentido general, se dice que tales respuestas son normales y adaptativas: bajo ciertas circunstancias, pueden preparar a una persona para enfrentar un peligro o una amenaza. Sin embargo, cuando este nivel de ansiedad se experimenta con demasiada frecuencia o con demasiado pavor, funciona a expensas de la vida cotidiana y el bienestar de la persona. Los elementos importantes en esta teoría pueden ayudar a la comprensión de estados emocionales en la duración de su existencia y conduzca a la formación de estrategias de manejo en tales estados, que incluyen las técnicas de relajación, reestructuración cognitiva y formación de habilidades para hacer frente al estrés (Spielberger, 1980) citado por (Otero, 2013).

Enfoques y teorías de la ansiedad

- La ansiedad según el enfoque Psicoanalítico

El enfoque Psicoanalítico, gracias a Freud, manifiesta que la sintomatología ansiosa es un cuadro de malestar emocional, qué incluyen pensamientos, ideas negativas, frustración, falta de paciencia, desencadenando en algunos casos en una somatización física como dolores de pecho y dolores de cabeza, genera insomnio, orillando al estudiante a malestares fisiológicos. Freud confirma tres teorías de la ansiedad, la primera es que este malestar llamado ansiedad sí existe y que cualquier persona bajo el conjunto de trabajo bajo presión, contra tiempo y responsabilidades académicas lo puede presentar; la segunda teoría presentada es la del sujeto y su entorno, debe estar constantemente con la sensación de que se tiene que estar alerta ante el peligro exterior; y la tercera es la ansiedad neurótica, es decir, la que el sujeto se genera así mismo, viene acompañada de acciones impulsivas es cuando el superyó

se pone en alerta recreando cualquier episodio ansioso del pasado manifestándole a la conciencia situaciones muchas veces irracionales.

Cabe resaltar que la ansiedad es un estado emocional negativo y nada placentero, ya que trae un conjunto de sintomatologías psíquicas y somáticas, en muchas ocasiones se puede adaptar el malestar a la vida cotidiana del sujeto; sin embargo, presenta dificultades médicas (Organización Mundial de la Salud, 2016). Igualmente, Bravo y Magis (2020) catalogan a la ansiedad como una emoción que el sujeto percibe en situaciones negativas como amenazas del entorno y el peligro exterior.

Para Lovón (2020), en su actual investigación halló posibles problemáticas por la que los estudiantes pasaban, una de las principales era la falta de concentración, la capacidad para dormir por las noches, jaquecas y migrañas, ganas o impulsos de llorar, malestar estomacal, dichos síntomas relacionados con la ansiedad notoria. Cabe mencionar que este estudio se realizó durante la pandemia del 2020, por lo que los síntomas se intensificaron en los estudiantes, ya que las nuevas modalidades aquejan dudas y generan malestares, afectando tanto al estudiante como a la familia que se encontraban adaptándose a un nuevo estilo de enseñanza y de vida.

- Teoría psicodinámica

La teoría psicodinámica nos aclara la ansiedad como tal y sus denominadas síntomas que podría presentar, esto se da de manera indirecta o inconsciente; no obstante, son rechazados por el superyó, donde le genera estrés y tensión en ambas esferas, desencadenando en síntomas ansiosos. La teoría fue creada y afirmado por Freud, con el propósito de poder disimular dicho conflicto para disipar los síntomas

presentes de la ansiedad. La teoría psicodinámica -desarrolla por Freud- entiende la ansiedad como resultado de conflictos internos no conscientes de las distintas instancias psíquicas: el ello, el yo y el superyó. Para esta teoría, la ansiedad emerge porque los impulsos del ello (deseos primarios) van en contra de las demandas del superyó (normas morales y sociales), lo que trae estrés y tensión para el yo, que hace de mediador. Para manejar la angustia, el yo utiliza mecanismos de defensa (represión, negación, etc.) para disimular el conflicto que origina la ansiedad de modo que se disminuyan los síntomas de ansiedad. Los mecanismos de defensa no llegan a resolver el problema como tal, sino que desplazan el mismo, lo que desemboque en síntomas físicos o emocionales. Freud propuso que, para eliminar la ansiedad, había que hacer conscientes esos conflictos a partir del proceso terapéutico, lo que podía permitir la resolución del conflicto y, por tanto, la reducción de los síntomas. (García, 2014, p. 26).

- Teoría tridimensional de la ansiedad

Esta teoría se cuestionó en los años 60, manifestando que existen diferentes categorías como la reacción conductual, las reacciones fisiológica y motores, las reacciones cognitivas subjetivas, donde se correlación en un nivel muy bajo entre sí, variando en cada individuo y como sea su percepción de los problemas a afrontar, generando un sistema de respuestas ansiosas Lang, (como se citó en Sierra, et al. 2003, p.16).

La teoría de Lang, que fue cuestionada en la década de los años sesenta del siglo XX, sostiene que la ansiedad no constituye un constructo unitario, sino que se encuentra conformada por tres tipos diferentes: respuestas conductuales, respuestas fisiológicas/motoras y respuestas cognitivas subjetivas. Las respuestas presentan una

baja correlación entre ellas, indicando que la ansiedad es variable en los sujetos, en función de su percepción y su forma de afrontamiento de los problemas. Esta manera de entender la ansiedad pone de relieve su imposibilidad de ser entendida como una realidad única, dado que aquellas respuestas que se pueden categorizar como ansiosas dependen tanto de condicionantes individuales como de condicionantes contextuales, de suerte que esto ha motivado enfoques más individualizados para su estudio y su terapia (como se citó en Sierra, et al. 2003).

- A nivel cognitivo o subjetivo

Como el nombre lo dice, este nivel teórico viene de pensamientos y de ideas creadas por el sujeto donde se encuentran sentimientos de malestar, inseguridades creadas en el pensamiento que muchas veces son demostradas al momento de tomar decisiones ya que la parte lógica se ve afectada por lo que no se toman decisiones racionales, pero si subjetivas al miedo o la angustia dejando el control y generando dificultad para pensar con claridad o concentrarse en situaciones realmente importantes. El nivel teórico que se describe corresponde a un tipo de enfoque cognitivo-emocional; en este nivel, los pensamientos e ideas del sujeto tienen un papel central para determinar las emociones de malestar e inseguridad. Además, las emociones negativas tienen un papel determinante en la toma de decisiones que prioriza la lógica y la razón, que acaban dejando paso a una respuesta más subjetiva y emocional, pero las emociones negativas pueden entorpecer el buen uso de la capacidad de pensar, de concentrarse y de enfocar situaciones importantes, el uso del control cognitivo debido a la inercia de las emociones negativas. El enfoque se erige como un modo de interacción entre los procesos cognitivos y emocionales, pero seamos conscientes de que estos influyen determinadamente en la toma de decisiones y en la

conducta del sujeto en situaciones de estrés o ansiedad (como se citó en Sierra, et al. 2003).

- A nivel fisiológico

Dicha teoría está basada en el organismo autónomo motor; es decir, tenazmente se encuentra implicado el sistema nervioso central SNC, el sistema endocrino y respiratorio, o sea un nivel físico, donde se encontrará alteraciones. Presentando cambios como la aceleración al momento de respirar, tensión en los músculos, la frecuencia cardiaca, tensión muscular conllevando muchas veces a excesos de sudoración, dolores de cabeza, escalofríos y muchas veces nauseas. Un malestar general físico provocado por una somatización emocional. Se habla de una respuesta fisiológica del organismo frente a situaciones que generan tensión o ansiedad, pues ojo, el sistema nervioso central (SNC), el sistema endocrino y el aparato respiratorio están en juego. Las alteraciones físicas (aceleración de la respiración, tensión de los músculos, aumento del ritmo cardiaco, sudoraciones excesivas, etcétera) son casos de somatización emocional, la representación de unas emociones en forma de síntomas físicos. Las manifestaciones implican el vínculo que existe entre mente y cuerpo; el malestar emocional causa respuestas fisiológicas en los seres humanos (dolores de cabeza, escalofríos, náuseas, etcétera). No solo supone un perjuicio físico, sino que agrava el malestar emocional, por lo se acaba constituyendo en un círculo vicioso que desemboca en un efecto pernicioso (como se citó en Sierra, et al. 2003).

- A nivel motor o conductual

Hace referencia este nivel teórico hacia los comportamientos netamente observables, manifiesta que es cuando la conducta del sujeto se ve alterada y dominada

por la ansiedad; es decir se queda sin la capacidad de autocontrol o dominio racional en sus actos, se vuelve más torpe y muchas veces no sabe qué hacer o decir, generando evitación hacia el entorno y malestar conductual. Este nivel teórico se centra en todos aquellos comportamientos observables que aparecen cuando la ansiedad actúa de tal forma que puede incluso llegar a anular la capacidad del individuo de mantener el autocontrol, incluso las acciones y el dominio racional. En ese estado la persona puede manifestarse de forma torpe, la indecisión o la incapacidad para llevar a cabo alguna acción o comunicar alguna idea. La ansiedad no únicamente anula la cognición y las emociones, sino que también crea conductas de evitación, es el caso en que la persona retrocede del entorno, intenta escapar de situaciones que se perciben como potencialmente amenazas o peligros. El malestar conductual expresa el hecho de perder el control de las acciones y la incapacidad de resolver situaciones de la vida diaria hasta el punto que puede reforzar la propia sensación de vulnerabilidad y de ansiedad. Ese nivel de análisis se interesa en observar cómo se produce el aprendizaje de todas aquellas manifestaciones conductuales de la ansiedad a fin de comprender cómo puede ser posible el abordaje o la manifestación de una situación de ansiedad en la vida de las personas.

- Teoría conductista

El principal pilar de esta teoría es el entorno del sujeto; es decir, cómo se comporta, como lo percibe y cómo se manifiesta ante él. Eventos previamente traumáticos pueden desencadenar sintomatología ansiosa al momento de hacer una acción específica o estar en un lugar específico donde va a desencadenar preocupación excesiva o angustia sobre qué hacer frente a esas situaciones Asimismo, esta teoría del aprendizaje nos refuerza que no solo podremos aflorar la ansiedad cuando nos

encontramos expuestos a situaciones que nos generen traumas o vivir experiencias como tal, sino también a través de la observación (como se citó en Sierra, et al. 2003).

- Teoría cognitivista

Esta teoría hace hincapié de que el individuo supone que se encuentra ante una situación de amenaza, que le pueda generar ansiedad, por ende, actúa para poder estar frente a la posición cada vez que esta se presente. Se puede decir que la teoría se fija en las percepciones o creencias que pueda suceder. Enfatiza el punto de vista subjetivo de un individuo, quien interpreta la situación como amenazante o peligrosa, lo cual desata, en consecuencia, la respuesta de ansiedad; el individuo toma decisiones basadas en tales percepciones, preparándose para enfrentar o evitar la situación que considera amenazante incluso antes de que ocurra. De aquí que las creencias y expectativas de este sujeto vitalmente contribuyan a la producción de ansiedad, puesto que anticipan su posible negatividad. El enfoque pone en relieve que es la mente humana la que se afija a las percepciones y escenarios futuros, lo que podría llevar a un ciclo de preocupación, defensividad. El enfoque pone de relieve la importancia de trabajar sobre las creencias y las posturas distorsionadas para disminuir la ansiedad y potenciar la capacidad de afrontamiento (como se citó en Sierra, et al. 2003).

Niveles de ansiedad

Distintos autores determinan la ansiedad a través de diferentes grados de intensidad o niveles, por ende, estas manifestaciones varían dependiendo al patrón de cada sujeto y su incidencia con la que emite la respuesta a través de sus diferentes dimensiones como son cognitivo, comportamental y fisiológico; en función a ello, los niveles de ansiedad se clasifican en nivel leve, moderado y grave.

- Ansiedad leve:

Martínez y Cerna, (1990) Las personas que manifiestan este nivel de ansiedad, suele controlar la situación del mismo modo que lo hacía antes de presentarse, aunque se mantiene alerta al respecto debido a que sus capacidades de percepción y observación se encuentra dirigida a prestar atención a dicha situación alarmante; del mismo modo, se le conoce como una ansiedad benigna en su etapa inicial, a pesar de sus leves señales, se presentan algunas reacciones como síntomas gástricos leves, temblor en la zona facial, indicios de sudoración, entre otros (García, 2014).

- Ansiedad moderada:

Este nivel de ansiedad podría ir limitando de forma gradual las capacidades del sujeto, asimila la situación en menor medida en comparación con la ansiedad leve, evidentemente la reacción fisiológica que experimenta se basa en las preocupaciones inmediatas que suscita a su alrededor disminuyendo el campo de percepción del sujeto, algunos de los síntomas presentes son respiración entrecortada, tensión muscular, insomnio, diarrea, dificultad para relajarse y concentrarse. Por otro lado, se debe examinar que en esta etapa de la ansiedad asciende de forma progresiva si no se toma la debida atención en su momento, teniendo en cuenta que se encuentra en la fase dos superando el nivel leve como tal (Otero, 2013).

- Ansiedad grave:

La ansiedad en este nivel se vuelve muy significativa, debido a que la apreciación del sujeto se encuentra reducido considerablemente, debido a ello la persona afectada no logra ver lo que sucede a su alrededor, tiene dificultad para hacerlo aun si recibe la ayuda de un tercero, dicha atención se ve desviada ya sea en uno u otros

detalles; por ende, la dirección donde fija la imagen podría estar distorsionada los ojos del sujeto. Del mismo modo presenta dificultad para aprender, ya que no establece una secuencia lógica sobre su entorno, algunos de las reacciones fisiológicas en este nivel de ansiedad son: la dificultad para controlar la respiración, hipertensión arterial, decaimiento marcado de la expresión facial, temblor general del cuerpo, sudoración, taquicardia, entre otros (Estrada y Mamani, 2020).

2.3 Definición de términos básicos

a) Autocontrol académico: capacidad que tienen los estudiantes para regular sus comportamientos, pensamiento y emociones en su ámbito académico, logrando enfocarse en sus metas a pesar de las distracciones (Pérez, et al. 2018).
b) Estrés académico: respuesta física y emocional que experimenta el estudiante frente a las exigencias y demandas de su entorno educativo (Pérez, et al. 2018).
c) Motivación: impulso interno y externo que lleva a los estudiantes a mantener sus esfuerzos hacia el logro de metas académicas (La Rosa, 2015).
d) Sintomatología: conjunto de síntomas físicos y emocionales que dan a conocer los estudiantes como respuesta a aspectos estresantes (Berrío y Mazo, 2020).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación

Según el tipo de investigación es de enfoque cuantitativo- correlacional, porque se incluyen procesos numéricos, donde se recolecta la data y se analiza estadísticamente, basándose en la idea que conforman las siguientes partes de la investigación, como son: los objetivos, las preguntas de investigación y la revisión de fuentes, que apoyará al marco teórico como antecedente en esta investigación; por otro lado, desde la interrogante se generan las hipótesis y se señalan las variables a trabajar, con el fin de poder analizar y realizar las mediciones correspondientes (Hernández - Sampieri, et al., 2014). Asimismo, es de tipo no experimental debido a que no habrá manipulación de las variables, a su vez es de corte transversal.

Por otro lado, el presente estudio compara los diferentes resultados que se encuentran en las publicaciones sobre ansiedad y procrastinación académica. La investigación, según el método, asentará a través del recojo de la información, mediante una encuesta compuesta por un cuestionario de preguntas formadas directa e indirecta para el recojo de la información a la población estudiantil, con el propósito de efectuar un análisis cuantificable, con la intención de determinar las condiciones o patrones que sirva para relacionar las variables a trabajar (Hernández - Sampieri, et al., 2014).

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

Se trabajará con estudiantes universitarios de las distintas carreras del área de ingeniería, debido a que en esta etapa estudiantil la mayoría de alumnos son muy

propensos a postergar actividades académicas y personales, dando mayor importancia a actividades de ocio y distracción, creando el hábito de la procrastinación académica; también, cabe resaltar que se podrían presentar cambios físicos, mentales y sociales que harían que el estudiante experimente desorganización, generando ansiedad por diversos cambios, o actividad que realiza.

En ese sentido, se estima una población de 225 estudiantes de ingeniería de pregrado, entre los 17 a 19 años de edad, de una universidad privada Arequipa en el 2024, considerando que los referidos alumnos estén dispuestos a participar, aceptando las cláusulas del consentimiento informado.

3.2.2 Muestra

Asimismo, la muestra está constituida de 210 estudiantes, cuyas edades oscilan entre un rango de 17 a 19 años de edad, de ambos sexos.

a) Criterios de inclusión

- Se incluyen estudiantes de ambos sexos.
- Se incluyen estudiantes universitarios entre 17 a 19 años.
- Se incluyen a estudiantes que acepten voluntariamente las cláusulas del consentimiento informado, aptos para participar de esta investigación.
- Se incluyen estudiantes de todas las carreras del área de ingenierías que estudien de forma presencial.

b) Criterios de exclusión

- Se excluyen estudiantes que no asistieron a la fecha de evaluación.

- Se excluyen a los estudiantes que no se encuentren dentro del margen de edad entre 17 a 19 años.
- Se excluyen estudiantes que no pertenezcan al área de ingeniería.
- Se excluyen estudiantes que pertenezcan a otra universidad que no sea la elegida para realizar dicha investigación.
- Se excluye a estudiantes que estudian de forma semipresencial y a distancia.
- Se excluyen a estudiantes con diagnósticos de trastorno psicológico o psiquiátrico.

3.2.3 Tipo de muestreo

Es una muestra de tipo no probabilística, debido a que la población escogida no tiene la misma viabilidad de ser escogidos para conformar la muestra, como mencionan (Hernández - Sampieri, et al. 2014) así mismo es intencionado o por conveniencia debido a que los autores eligieron una universidad privada accesible.

3.3 Técnica e instrumentos

3.3.1 Técnica

Se emplea como técnica la encuesta.

3.3.2 Instrumento

Se considera como instrumento el cuestionario:

a) Variable - Procrastinación académica

Se consideró la Escala de Procrastinación Académica (EPA), de Busko 1998, procedente de Estados Unidos, con adaptación peruana de Domínguez, Villegas y Centeno (2014). Es una escala de Likert constituida por 50 preguntas, está estructurada

con 5 dimensiones: falta de motivación (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10), dependencia (11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20), baja autoestima (21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30), desorganización (31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40) y evasión de la responsabilidad (41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50). Sus medidores son ordinales, donde (1) es muy de acuerdo, (2) acuerdo, (3) indeciso, (4) desacuerdo y (5) muy en desacuerdo. La aplicación puede ser grupal e individual, dirigida a estudiantes universitarios, al aplicarse tiene una duración aproximada de 25 minutos. Cuenta con validez de contenido mediante juicio de expertos, obteniendo un coeficiente V de Aiken de 0,916, lo que reafirma altos niveles de validez y respecto a la confiabilidad fue obtenida mediante una prueba piloto aplicada a 20 estudiantes universitarios, obteniendo como resultado 0,881, mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, indicador de que el instrumento es altamente confiable.

b) Variable - Ansiedad

Se considera el test de William Zung (1965) de procedencia Duke Pscychiatry Hospital - Estados Unidos con adaptación peruana de Luis Astocondor (2001), es una escala de Likert, constituida por 20 preguntas, está estructurada con 2 dimensiones síntomas somáticos (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12) y síntomas afectivos (13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20), donde 15 preguntas son de dirección positiva y 5 negativa. Cuyos medidores son: ordinales donde (0) nunca o raras veces, (1) algunas veces, (2) buen número de veces y (4) la mayoría de veces. La aplicación puede ser grupal e individual, a edades entre los 14 a 30 años, al aplicarse tiene una duración aproximada de 10 minutos. Cuenta con validez puesto que realizo una prueba piloto a 100 pobladores entre los 14 a 30 años y fue sometido a 10 expertos y especialistas del área clínica, social y comunitaria, empleando el método V de Aiken, con una significancia al 0,05,

obteniendo un alto nivel de validez y en cuanto a la confiabilidad emplearon el método Alfa de Cronbach de 0,7850 siendo confiable para aplicarse en la población objetivo.

3.4 Procedimiento de recolección de datos

La técnica de recolección de datos fue realizada a través de un cuestionario del test de Zung, con escala de Likert, y el cuestionario del EPA (Escala de Procrastinación Académica), ambos con sus respectivas validez y confiabilidad. Para este proceso se pidió el permiso correspondiente a cada uno de los estudiantes que participaron voluntariamente en el proyecto de investigación, se hizo entrega del consentimiento informado para posteriormente aplicarla a cada uno de los voluntarios el cuestionario de ansiedad de Zung y el EPA - Escala de Procrastinación Académica. Hernández-Sampieri, et al., (2014) indican que se utiliza en diferentes tipos de encuestas para evaluar o medir la opinión o actitudes de los entrevistados. En su mayoría, los cuestionarios son aplicados como entrevista, por ende, el entrevistador precisa ciertos detalles donde el instrumento debe ser y parecer corto, entendible y de fácil aplicación.

3.5 Procesamiento de datos

Para el procesamiento estadístico se seleccionaron los cuestionarios que estaban correctamente llenados, para luego tabularlos y procesarlos en el programa SPSS vs 27, donde se desarrolló la estadística descriptiva e inferencial, mediante la transformación de datos y agrupación visual por variable y dimensión. Para comprobar las hipótesis planteadas, primero se determinó que corresponde la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, porque la muestra del presente estudio es de 210 estudiantes siendo mayor a 50, como resultado la prueba normalidad establece que para comprobar las hipótesis planteadas se debe emplear el estadístico Rho de Spearman. Finalmente, se generaron las tablas para ser analizadas e interpretadas en el capítulo de resultados.

3.6 Aspectos éticos

Para continuar con la recopilación de información se necesitó la aceptación del comité de ética, donde se tuvo el compromiso de asegurar el respeto y autonomía del sujeto de investigación y lo que le rodea. Se basó el criterio en la corriente bioética de los principios, teniendo en cuenta el principio de no maleficencia, asegurando así, que las respuestas brindadas sirvan específicamente para conocimiento científico a nivel nacional e internacional; manteniendo siempre la confidencialidad del caso en cada uno de los participantes, siguiendo el principio de beneficencia y justicia, de esa forma se hizo llegar a cada uno participante el consentimiento informado (anexo 02), con el debido permiso otorgado por la universidad.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados de la estadística descriptiva

Tabla 1.

Correlación entre Procrastinación académica y ansiedad de los estudiantes.

			Procrastinación Académica	Ansiedad
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coeficiente de correlación	1.000	,784**
		Sig. (bilateral)		0.003
		N	210	210
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	,784**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.003	
		N	210	210

**. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota. Elaboración propia en base a los resultados del programa spss vs 27.

Interpretación

Los resultados del análisis de correlación de Spearman revelan que existe una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad, con una significancia de 0.003 menor a ($p < 0,05$) y un coeficiente de correlación de 0,784. Los resultados indican que los niveles de procrastinación académica están asociados de manera significativa con los niveles de ansiedad entre los participantes del estudio. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada y se resuelve que: existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Arequipa 2024.

Tabla 2.

Niveles de procrastinación académica en estudiantes de ingeniería.

Niveles de procrastinación académica	fi	%
Bajo	0	0,0
Medio	6	2,9
Alto	204	97,1
Total	210	100,0%

Nota. Obtenido del procesamiento de datos en el programa SPSS vs. 27.

Interpretación

Los resultados indican una prevalencia alta de procrastinación académica entre los participantes, quiere decir que el 97,1% de estudiantes reportaron niveles elevados, siendo insuficientes de tener autocontrol para moderar este comportamiento. Sólo un 2,9%, de la muestra presenta procrastinación en un nivel medio.

Tabla 3.

Niveles de ansiedad en estudiantes de ingeniería.

Niveles de ansiedad	fi	%
Presencia de ansiedad mínima	11	5,2
Presencia de ansiedad moderada	130	61,9
Presencia de ansiedad severa	69	32,9
Total	210	100,0%

Nota. Obtenido del procesamiento de datos en el programa SPSS vs. 27.

Interpretación

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes, un 61,9%, experimentan presencia de ansiedad moderada, un 32,9% reporta presencia de ansiedad severa y solo el 5,2% presenta ansiedad mínima.

Tabla 4. *Relación entre las dimensiones de procrastinación académica y niveles de ansiedad de los estudiantes de ingeniería.*

	Dimensiones de procrastinación académica		**Ansiedad**
Rho de Spearman	Falta de motivación	Coeficiente de correlación	0,753*
		Sig. (bilateral)	0,002
		N	210
	Dependencia	Coeficiente de correlación	0,704
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	210
	Baja autoestima	Coeficiente de correlación	0,775*
		Sig. (bilateral)	0,001
		N	210
	Desorganización	Coeficiente de correlación	0,751*
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	210
	Evasión de la responsabilidad	Coeficiente de correlación	0,769*
		Sig. (bilateral)	0,002
		N	210

Nota. Obtenido del procesamiento de datos en el programa SPSS vs. 27.

Interpretación

Los resultados del análisis de correlación de Spearman muestran una relación significativa considerable entre la falta de motivación y la ansiedad, con un coeficiente de correlación de ,753; dependencia con un coeficiente de correlación de, 754; baja

autoestima con un coeficiente de correlación de ,775; desorganización y la ansiedad, con un coeficiente de correlación de ,751; y evasión de la responsabilidad con un coeficiente de correlación de 769, indicando que existe relación.

4.2 Resultados de la estadística inferencial

Tabla 5.

Prueba de Normalidad de Kolmogórov-Smirnov.

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	**gl**	**Sig.**
Procrastinación Académica	,368	210	,001
Ansiedad	,386	210	,001
a. Corrección de significación de Lilliefors			

Nota. Elaboración propia en base a los resultados del programa spss vs 27.

Interpretación

Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov indican que tanto la variable de ansiedad como la de procrastinación académica no siguen una distribución normal, como lo evidencia el valor de significancia ($p < 0.05$) en ambos casos. Esto implica que, al analizar estas variables, se deben considerar métodos estadísticos no paramétricos para garantizar la validez de las conclusiones. En ese sentido, corresponde emplear el estadístico Rho de Spearman, para determinar la relación entre las variables de estudio.

Tabla 6.

Edad de los estudiantes de ingeniería.

Edad	fi	%
17 años	38	18,1
18 años	101	48,1
19 años	71	33,8
Total	210	100,0%

Nota. Obtenido del procesamiento de datos del programa SPSS vs. 27.

Interpretación

Los resultados obtenidos muestran una distribución de edades entre los participantes del estudio, destacando que la mayoría tiene 18 años, representando el 48,1% de la muestra total. Le sigue el grupo de 19 años con un 33,8%, mientras que los de 17 años constituyen el 18,1%.

Tabla 7.

Género de los estudiantes de ingeniería.

Genero	fi	%
Femenino	100	47,6
Masculino	110	52,4
Total	210	100,0%

Nota. Obtenido del procesamiento de datos en el programa SPSS vs. 27

Interpretación

Los datos reflejan una ligera predominancia del género masculino en la muestra estudiada, con un 52,4%; mientras que el género femenino representa el 47,6%, del total de participantes.

4.3 Discusión

La investigación emprendida tuvo como objetivo determinar la relación de las variables procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Arequipa, conformada por 210 estudiantes de ambos sexos, con edades de 17, 18, 19 años. Se encontró como resultado que el 97,1% tienen altos niveles de procrastinación y el 61,9% niveles moderados con tendencia severa del 32,9% de ansiedad, este es un reflejo un tanto natural del organismo; sin embargo, lo que suele intensificar es la inseguridad y el temor. La información demuestra que los estudiantes presentan un incremento de signos y síntomas cambiantes de estados emocionales desfavorables, obteniendo un coeficiente positivo y significativo de 0,784; es decir, que los estudiantes cuanto más postergan sus actividades generarán mayores niveles de ansiedad. Los datos obtenidos convergen con la investigación a nivel internacional de Ponce, et al. (2022) quien encontró que el 54,3% de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón de la ciudad de Santo Domingo de los Tsáchilas, Riobamba, Ecuador tiene altos niveles de procrastinación y el 53,8% nivel moderado de ansiedad, obteniendo una correlación entre las variables donde aquellos estudiantes que procrastinan experimentan más ansiedad.

A nivel nacional, Cordova & Rodriguez (2022) encontró que el 96% tienen nivel bajo de procrastinación académica y que el 52% tienen ansiedad solo cuando dan exámenes. Aunque los resultados difieren descriptivamente, ello corrobora la relación positiva y significativa a nivel inferencial entre las variables, donde a menor procrastinación menor ansiedad experimentada por los estudiantes universitarios.

Asimismo, respondiendo a nuestro primer objetivo específico, se evidenció que un 97.1% de la población estudiada, presenta altos grados de procrastinación académica

y sólo un 2.9% de la muestra mantiene procrastinación media; es decir, que no se encontró en ningún participante con niveles bajos de procrastinación. Sin embargo, a nivel nacional, Estrada y Mamani (2020) realizaron una investigación con 220 estudiantes universitarios de los primeros ciclos, donde corroboran de que un 48% de la población presentan niveles altos de procrastinación y un 23.2 % niveles moderados, 12.3% niveles muy altos, 10.5% niveles bajos y 5.9% niveles muy bajos, evidenciando así que en su mayoría los estudiantes portan ese mal hábito.

En función al segundo objetivo específico, se pudo constatar que un 61.9% de la población experimenta ansiedad mínima, mientras la tercera parte de la población reporta ansiedad moderada a severa; en tanto, un 5.2% no presenta ansiedad, encontrando así afinidad con la investigación realizada por Valencia (2021), donde el 37.6 %, presentan un nivel de ansiedad intenso. Cabe recalcar que la investigación se realizó en plena pandemia; sin embargo, contrastando las cifras con la actualidad, se puede decir que estas se mantienen, aunque las condiciones y los factores no sean los mismos.

Respecto al último objetivo específico, los resultados a través de la correlación de Spearman revelaron que existe una relación significativa considerable entre la falta de motivación y la ansiedad, con un coeficiente de correlación de ,753 y un valor p de ,002. La información sugiere que los estudiantes, al no tomar la iniciativa en la consecución de sus metas, están siendo vencidos por la desmotivación. Y a medida que la falta de motivación aumenta, también lo hace la ansiedad. Los resultados del análisis de correlación de Spearman, entre dependencia y ansiedad muestran un coeficiente de correlación de ,704, indicando que existe relación significativa considerable siendo que el valor de significancia (p = ,000) es menor al nivel de 0,05. Quiere decir que los

estudiantes presentan una necesidad de realizar sus actividades en compañía de otra persona, de lo contrario posterga la tarea a llevar a cabo. Los resultados del análisis de correlación de Spearman entre baja autoestima y ansiedad muestran un coeficiente de correlación de ,775, indicando que existe relación significativa considerable, siendo que el valor de significancia (p = ,001) es menor de 0,05. Por lo tanto, los estudiantes tienden a evitar sus responsabilidades debido a una falta de confianza en sí mismos o al miedo a fracasar en la tarea asignada. Esto le lleva a cuestionar sus propias habilidades. Los resultados del análisis de correlación de Spearman indican que existe una relación significativa pero débil entre la desorganización y la ansiedad, con un coeficiente de correlación de ,751 y un valor (p= ,000) lo cual es menor que el umbral de significancia de 0,05. La información permite inferir que el individuo no tiene un horario definido o no administra adecuadamente su tiempo y espacio, lo que le impide llevar a cabo sus actividades de manera eficiente. En consecuencia, tiende a posponer sus tareas de forma continua, sugiriendo que a medida que aumenta la desorganización, también lo hace la ansiedad entre los participantes. Resultado que coincide con la investigación a nivel local de Contreras y Eduardo (2022), quien también encontró la existencia de una correlación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios, la cual presentaba un 0.00 < 0.05.

El análisis de la discusión sobre los resultados permite una relación clara y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes universitarios de ingeniería. La investigación presenta que un alto porcentaje de los estudiantes (97,1%) está somatizando altos niveles de procrastinación, que, al coincidir con un coeficiente positivo de 0,784, se pone en relación con niveles de alta ansiedad. El resultado del estudio coincide con investigaciones anteriores, tanto internacionales como nacionales, y da fuerza a la validación del resultado. La propia comparación con

estudios previos, como el de Estrada y Mamani (2020), que evidentemente en la cantidad de procrastinación de los estudiantes, indica que hay otros factores en contexto (la pandemia, por ejemplo) que pueden incidir en los hábitos de procrastinación de los estudiantes.

Es importante que la investigación pueda considerar otros aspectos como: la falta de motivación, la dependencia, los niveles de baja autoestima y la desorganización; las cuales están en relación significativa con la ansiedad. Por otro lado, los coeficientes de Spearman, que muestran correlaciones en relación a esas variables, son indicativos de cómo ciertos rasgos y determinados comportamientos exacerbados pueden contribuir en aumentar la ansiedad. Sin embargo, aunque los resultados sean significativos, la discusión podría enriquecerse de una reflexión más clara sobre la causa de estos fenómenos y sus efectos en el contexto de la investigación, para la formación universitaria.

Por ende, el comportamiento de posponer las actividades académicas entre otros, conlleva al estudiante a encontrarse en momentos de tensión y presión por querer realizarlas con inmediatez, desencadenando en ellos síntomas de ansiedad, frustración, limitando su conocimiento y compromiso con la responsabilidad. Acarreado con ello pérdida de tiempo y un bajo rendimiento académico.

La propuesta de intervenir en la motivación y la organización de los estudiantes es válida, aunque se podría entrar a explorar de qué manera la ejecución de estrategias específicas podría hacer una reducción de la procrastinación y de la ansiedad en el referido ámbito. Considerar también, cómo el aspecto social y cultural de los estudiantes influye en estas dinámicas son necesarios, en la medida que se trabaja con una población concreta en Arequipa.

Por lo tanto, después de considerar los resultados obtenidos, la investigación proporcionará un nuevo conocimiento en diversos campos de la psicología, como son la psicología educativa, clínica y organizacional, de igual modo en el área de ingeniería; además, permitirá encontrar nuevas soluciones y/o técnicas específicas con el fin de disminuir el efecto a la problemática descrita, como son la procrastinación académica y niveles de ansiedad; asimismo, contribuirá para que se puedan generar investigaciones similares y contrastar nuevos resultados y conocimientos.

CONCLUSIONES

Se determina que existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024. Obteniendo un coeficiente positivo y significativo de 0,784; es decir, que los estudiantes cuanto más postergan sus actividades generarán mayores niveles de ansiedad, evidenciando su falta de control, planificación y organización en sus trabajos académicos.

Los niveles de procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024 son altos con un 97,1%; es decir, que presentan dificultades con la adecuada gestión del tiempo y organización ocasionando estrés, ansiedad y bajo rendimiento afectando su éxito y bienestar tanto personal como académico.

Los niveles de ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024, son moderados con un 61,9% y la ansiedad severa es de 32,9%; en consecuencia, presentan síntomas somáticos como dolores de cabeza, tensión muscular, palpitaciones y sudoración excesiva, así como síntomas afectivos como irritabilidad, agitación, inquietud, miedo excesivo, fatiga, tristeza, estrés, depresión y nerviosismo, afectando significativamente su salud mental y fisiológica.

Las dimensiones de la procrastinación académica como la falta de motivación y la ansiedad, presenta un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de 0,753; dependencia con un coeficiente 0,754; baja autoestima 0,775; desorganización y la ansiedad 0,751; y evasión de la responsabilidad con un coeficiente de correlación de 0,769. La información demuestra que existe una relación significativa y considerable

con los niveles de ansiedad en estudiantes de 17 a 19 años de ingeniería de una universidad privada Arequipa 2024.

RECOMENDACIONES

Se recomienda, mediante la intervención del profesional de la Psicología, implementar talleres de manejo de estrés frente a la procrastinación académica y ansiedad, con el fin brindar a los estudiantes herramientas como técnicas para gestionar su tiempo, planificar horarios, fechas límites y metas bajo el método SMART, definiendo objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y temporales.

Se deben implementar módulos educativos sobre planificación y organización del tiempo de manera efectiva, así como sesiones informativas de cómo evitar la procrastinación académica, abordando temas de autoeficacia, autocontrol e inteligencia emocional.

Se recomienda identificar a los estudiantes con altos niveles de ansiedad para brindar sesiones individualizadas, a fin de reconocer necesidades específicas y desarrollar estrategias personales e individualizadas para diagnosticar, evaluar y tratar cada caso de forma particular.

Se sugiere la evaluación trimestral de estos talleres y sesiones educativas, a fin de identificar su efectividad e impacto, para implementar los ajustes estratégicos y garantizar resultados a fin de mitigar la alta procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Altamirano Chérrez, C. E. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios (Bachelor 'sthesis,* Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica). Recuperado de http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31553

Astocondor, L. (2001) *Estudio exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Martin de Porres, Lima Perú] https://core.ac.uk/download/pdf/198132503.pdf

Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés académico. Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=s2145-48922011000200006&script=sci_arttext

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.

Chumán, K., y Grijalva, M. (2020). *La Escala de Procrastinación Académica (EPA): Validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos*. Revista de Psicología y Educación, 15(1), 98-107. http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/189.pdf

Clark y Beck (2010). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad.* https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf

Contreras Quilluya, M. J. y Eduardo Blanco, B. (2022). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental

Arequipa Perú] https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12501

Córdova & Alarcón (2019). *Hábitos de estudio y procrastinación académica en los estudiantes universitarios de Lima Norte 2019*. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6985490

Cordova Villoslada, E. J., & Rodriguez Sánchez, A. E. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de la carrera de obstetricia de la universidad nacional de Cajamarca*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillerno Urrelo, Cajamarca, Perú] http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2802

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

DSM-5 (2014) *Los Trastornos de Ansiedad en el DSM - 5* https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4803018.pdf

Estrada Araoz, E. G y Mamani Uchasara, H. J. (2020) *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú.* DOI: https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517

Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W (1995). *Procrastinación y el grupo de prevención. Teoría, Investigación y Tratamiento. Nueva York: Plenum Press.* http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/viewFile/985/94 7.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (2012). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), P*rocrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 137-167). Springer.

García Martínez, V. y Silva Payró, M. P. (2019) *Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario.* [Scielo México] https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673

García, R. (2014). *Niveles de Ansiedad Según la Escala de Zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del hospital Regional de Loreto Julio septiembre 2013*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana] https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/3709

Haji Yagi, E. A. (2020). *La procrastinación consecuencia del uso excesivo de las redes sociales en jóvenes universitarios de 18 a 22 años.* [Tesis de Licenciatura Universidad San Ignacio de Loyola, Lima Perú] https://repositorio.usil.edu.pe/items/b959ec62-2da0-49c9- 8b73-1532686896ac

Hernández-Sampieri, R.; Fernández, R. y Bautista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. México

Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). *The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis.* Personality and Individual Differences, 82, 26-33. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). *Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination.* Contemporary Educational Psychology, 33(4), 915-931. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001

La Rosa, C. A. (2015). Perspectiva de la motivación en estudiantes universitarios para el logro de metas académica. *Revista Ciencias de la Educación, 26*(46), 197-213. http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/46/art16.pdf

Lieberman, C. (2019 de marzo de 26). *Procrastinar no es un asunto de holgazanería, sino de manejo de las emociones.* https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/como-evitar- la-procrastinacion.htm

López López, A., Toca Pérez, L., González Gutiérrez, J. L., Matías Pompa, B. y Alonso Fernández, M. (2020). *Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto.* Psychology. Revista clínica contemporánea. https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a3

Lovón Cueva, S. A. (septiembre de 2020). *Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la 43 cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP.* Obtenido de https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588/1086

Martínez, E. y Cerna, J. (1990). *Valoración del Estado de Salud. (pp. 15- 18). 1era Edición. Edit. OPS-OMS. Washington. EE.UU.* https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp- content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf.

Organización Mundial de la Salud (01 de junio de 2023). *Trastorno de ansiedad* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

Otero Pérez, V. M. (2013) *Ansiedad en estudiantes universitario: Estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación* Revista de la Facultad de Educación de Albacete. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4911675.pdf

Pazmiño Ostaiza, J. L., & Benites Arias, J. C. (2022). *Procrastinación, el problema del nuevo mundo.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana

de Ecuador] https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22422

Pérez Villalobos, M. V., Cobo Rendón, R. C., Sáez, F. M., & Díaz Mujica, A. E. (2018). Revisión sistemática de la habilidad de autocontrol del estudiante y su rendimiento académico en la vida universitaria. *Formación universitaria*, *11*(3), 49-62. [Scielo] http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000300049

Ponce Guerrea, C. E., Aguay Machuca, M. J., & Villavicencio Padilla, J. A. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes. Instituto Superior*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba Ecuador] http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9295

Rodriguez Sánchez, C. (2022) *Anatomía de la procrastinación. Claves emocionales para entenderla.* https://www.carlosrodriguezsanchez.com/procrastinacion-claves- emocionales-entenderla/

Rojas Barrera, J. J. (2022*). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la Costa Caribe del internado Silvio Mayorga en el período marzo-julio del año 2022* (Doctoraldissertation).http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/9622/1/252333.pdf

Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). *Afectividad, cognición y diferencias de comportamiento entre altos y bajos procrastinadores. Diario de consulta psicológica. 33, 387-394.* https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf

Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2020). *Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use.* Computers in Human Behavior, 107, 106267.

https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106267

Sierra, J. Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar e Subjetividade, 3(1), 10-59. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf

Sirois, F. M. (2014). *Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. Self and Identity, 13*(2), 128-145. https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404

Sirois, F. M., & Kitner, R. (2015). *Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping.* European Journal of Personality, 29(4), 433-444. https://doi.org/10.1002/per.1985

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). *Procrastination and the priority of short-term mood regulation:* Consequences for future self. Social and Personality Psychology Compass, 7(2), 115-127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011

Spielberger, CD (1980). La ansiedad como estado emocional. Ansiedad- Tendencias actuales y teoría, 3-20. https://ci.nii.ac.jp/naid/10005560783/

Steel, P. (2007). *La naturaleza de la procrastinación: una revisión meta analítica y teórica del fracaso autorregulador por excelencia.* Psychological Bulletin, 133(1), 65-94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). *Academic procrastination: Psychological antecedents revisited.* Australian Psychologist, 51(1), 36-46. https://doi.org/10.1111/ap.12173

Tejeda, R. (2019). *Nivel de ansiedad y frecuencia cardiaca en estudiantes de Odontología en la realización de su primera exodoncia* [Tesis de Licenciatura]. http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/1799/1/T026_70223873_T.p

df

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). *Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling*. *Psychological Science, 8*(6), 454-458. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x

Trujillo Chumán, K. y Noé Grijalva, M. (2020) *La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos.* Revista de Psicología y Educación. https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/189.pdf

Valencia Flores, F. L. (2021) *Procrastinación académica y ansiedad en contexto de COVID-19 en estudiantes de enfermería UNSA Arequipa 2021*. [Tesis de Licenciatura Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa] http://hdl.handle.net/20.500.12773/14881

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 82-91. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016

ANEXOS

Anexo 01. Carta de autorización.

Universidad Continental

Huancayo, 03 de mayo del 2024

OFICIO N°0317-2024-CIEI-UC

Investigadores:

GIULIANA SUSY CAMPOS MARTÍNEZ
GLENNY JULISSA CHIPANA MORALES
MARIA ABIGAIL LOZADA TITE

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA AREQUIPA - 2024.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

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

Atentamente,

Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

Arequipa
Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco
Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima
Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

ucontinental.edu.pe

Anexo 02. Consentimiento informado.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

Lo estamos invitando a participar en un estudio para evaluar los niveles de ansiedad y la relación que tiene con la escala de procrastinación en los estudiantes de ingeniería, este es un estudio que será desarrollado por la Facultad de Psicología de la Universidad Continental.

La evaluación es aparentemente sencilla, se realizará a través de preguntas que usted responderá con la mayor honestidad, usted podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder, también puede parar con la entrevista en el momento que lo necesite.

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará un cuestionario del Test de Zung (Escala de Autoevaluación de ansiedad).
2. Se aplicará una prueba del Epa (Escala de procrastinación académica).

Los cuales tendrán un tiempo aproximado de aplicación de 15 a 25min.

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación clínica, se informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de las pruebas realizadas. Los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno.

Costos y compensación:

No deberá pagar nada por participar en el estudio, igualmente no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasiones ningún perjuicio para usted.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo _____ por voluntad propia doy consentimiento que mis datos y respuestas como evaluado de las pruebas psicológicas, validadas de Procrastinación académica y Ansiedad, serán usados para fines de investigación. Si decido ingresar al estudio también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Esta información será usada con fines de investigación para obtener el grado de licenciado en psicología (título universitario).

- La información que nos brinde será trabajada con absoluta confidencialidad.

Si usted está de acuerdo puede proceder con su firma.

_____

FIRMA

CONTACTOS DE LOS INVESTIGADORES

Para cualquier consulta relacionada con el presente estudio contáctese con:

Nombre del investigador1: Glenny Julissa Chipana Morales
Número de contacto: 940318360
Email: 44694451@continental.edu.pe

Nombre del investigador 2: Giuliana Susy Campos Martínez
Número de contacto: 973713319
Email:46587718@continental.edu.pe

Nombre del investigador 3: María Abigail Lozada Tite
Número de contacto: 9562022646
Email: 73543997@continental.edu.pe

Muchas gracias por su colaboración

Anexo 03. Matriz de consistencia.

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Dimensiones	Metodología
¿Existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024? **Problemas específicos** ¿Cuál es el nivel de procrastinación que existe en los estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024? ¿Cuál es el nivel de ansiedad que existe en los estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una	Determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024. **Objetivos específicos** Describir los niveles de procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024. Describir los niveles de ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de una universidad privada Arequipa 2024. Determinar la relación entre las dimensiones de	Es probable que exista relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ingeniería de una universidad privada Arequipa 2024. **Hipótesis específicas** Es probable que exista altos niveles de procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de edad de una universidad privada Arequipa 2024. Es probable que existan altos niveles de ansiedad en estudiantes de ingeniería de 17 a 19 años de edad de una universidad privada Arequipa 2024.	Procrastinación académica Ansiedad	Falta de motivación Dependencia Baja autoestima Desorganización Evasión de la responsabilidad Síntomas somáticos Síntomas cognoscitivos	**Enfoque**: Cuantitativo **Alcance:** Correlacional **Técnica:** Encuesta **Instrumento:** Cuestionario

Anexo 04. Instrumentos.

Ficha Sociodemográfica

Edad: ..... Sexo: ( )M ( )F

Estado Civil: ( )Soltero(a) ( )Casado(a) ( )Separado(a) ( )Divorciado (a)

Lugar de ..... Año de .....

Procedencia: Estudios:

¿A qué Religión pertenece?

.....

¿Cuántos integrantes componen su familia?

( )1 a 2 ( ) 3 a 5 ( ) 6 a 8 ( ) 9 a más integrantes

Actualmente ¿con quién vive?

( ) Ud. solo ( ) Ud. con su padre ( ) Ud. con su esposo(a)

( ) Ud. con sus padres ( ) Ud. con su madre ( ) .....

¿Qué número de hijo es usted?

( )Primero ( ) Tercero ( ) Hijo único

( )Segundo ( ) Cuarto ( ) .....

Nivel educativo del Padre

( ) Primaria completa ( )Secundaria Incompleta ( ) Técnico

( ) Primaria Incompleta ( ) Universitaria Completa

( ) Secundaria Completa ( ) Universitaria Incompleta

Ocupación del .....

Padre:

Nivel educativo de la Madre

( ) Primaria completa ( )Secundaria Incompleta ( ) Técnico

( ) Primaria Incompleta ( ) Universitaria Completa

( ) Secundaria Completa ( ) Universitaria Incompleta

Ocupación de la .....

Madre:

Escala de procrastinación académica (EPA)

N°	DIMENSIONES /ÍTEMS	VALORACIÓN				
		MA	A	I	D	MD
1	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.					
2	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.					
3	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.					
4	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.					
5	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.					
6	Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.					
7	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.					
8	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.					
9	No termino mis tareas porque me falta tiempo.					
10	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.					
11	Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.					
12	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.					
13	Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.					
14	Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.					
15	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.					
16	Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.					
17	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.					
18	Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.					
19	Acabo a tiempo las actividades que me asignan.					
20	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.					
21	Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.					
22	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.					
23	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.					
24	Termino mis trabajos importantes con anticipación.					
25	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.					
26	Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.					
27	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.					
28	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.					
29	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
30	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.					
31	No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
32	No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.					
33	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.					
34	Presento mis trabajos en las fechas indicadas.					
35	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.					
36	Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.					
37	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.					
38	Evito responsabilidades por temor al fracaso.					
39	Programo mis actividades con anticipación.					
40	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.					
41	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.					
42	No necesito de otros para cumplir mis actividades.					
43	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.					
44	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.					
45	Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.					
46	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.					
47	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.					
48	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.					
49	Suelo acumular mis actividades para más tarde.					
50	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio					

Test de Ansiedad

ITEMS

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

Anexo 05. Fotografías.