



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N°045 SAN ANTONIO - UGEL 05, 2021”.**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Emmer, Liberato Solís

Jose Faustino, Fuentes Leon

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Docente asesor:

Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

Código ORCID N° 0000-0002-3770-1287

Chincha, 2022

Asesor

Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

Miembros del jurado

- Dr. Edmundo González Zavala
- Dr. William Chu Estrada
- Dr. Martin Campos Martinez

Dedicatoria

A Pachamama y al Creador por proteger mi vida y propósitos.

Madre mía, grandioso Salvador, familia presente, gracias por el apoyo incondicional.

Agradecimiento

A la Universidad Autónoma de Ica, por ser forjador de mi formación académica.

Al Doctor Yreneo Eugenio Cruz Telada, por su paciencia y disposición para cumplir la licenciatura.

RESUMEN

Objetivo: establecer la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio- Ugel 05, 2021.

Métodos y materiales: el tipo de investigación fue cuantitativa, nivel correlacional, diseño no experimental, transversal; la población estuvo constituida por 140 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N°045 San Antonio. La técnica de muestreo fue no probabilística y censal, por lo que se trabajó con toda la población. La recolección de datos fue con la escala de procrastinación académica (EPA) y la escala de ansiedad de Zung. Los datos fueron procesados con el programa SPSS;

Resultados: en relación a la variable procrastinación académica, el nivel en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, fue de un nivel alto (55.71%); asimismo, el nivel de la dimensión postergación de actividades fue de nivel medio (69.29%); igualmente, la dimensión de autorregulación académica presentó nivel alto (62.86%). También existe una relación negativa muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. ($p= 0.421 > 0.05$; Rho: $-.069$). Finalmente, existe relación entre la ansiedad y las dimensiones postergación de actividades ($p= 0.204 > 0.05$; Rho: $-.108$) así como dimensión autorregulación académica ($p= 0.973 > 0.05$; Rho: $.003$).

Conclusiones: existe relación negativa muy baja la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. ($p= 0.421 > 0.05$; Rho: $-.069$)

Palabras clave: inteligencia emocional, conducta agresiva, ansiedad.

ABSTRACT

Objective: To establish the relationship between academic procrastination and anxiety in high school students of the Public Educational Institution N° 045 San Antonio- Ugel 05, 2021.

Methods and materials: Research was quantitative, correlational level, non-experimental design, transversal; the population was constituted by 140 high school students of the Public Educational Institution N°045 San Antonio. The non-probabilistic and census sampling technique so we worked with the entire population. Data collection was with the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Zung Anxiety Scale. The data were processed with the SPSS program;

Results: In relation to the variable academic procrastination, the level in secondary school students of the Educational Institution N°045 San Antonio - UGEL 05, was of a high level (55.71%); likewise; the level of the dimension postponement of activities was of medium level (69.29%); likewise, the dimension of academic self-regulation presented a high level (62.86%); also there is a very low negative relationship between academic procrastination and anxiety in high school students of educational institution N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. ($p= 0.421 > 0.05$; Rho: $- .069$). And finally there is a relationship between anxiety and the dimensions of postponement of activities ($p = 0.204 > 0.05$; Rho: $- .108$) as well as academic self-regulation dimension ($p= 0.973 > 0.05$; Rho: $.003$).

Conclusions: There is a very low negative relationship between academic procrastination and anxiety in secondary school students of the Educational Institution N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. ($p= 0.421 > 0.05$; Rho: $- .069$)

Keywords: **emotional intelligence, aggressive behavior, anxiety**

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice general	vii
índice de tablas	ix
índice de gráficos	x
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.1 Descripción del Problema	13
2.2. Pregunta de investigación general	16
2.3 Preguntas de investigación específicas	16
2.4 Justificación e Importancia	16
2.5 Objetivo general	18
2.6 Objetivos específicos	18
2.7 Alcances y limitaciones	19
III. MARCO TEÓRICO	20
3.1 Antecedentes	20
3.2 Bases Teóricas	27
3.3 Marco conceptual	51
IV. METODOLOGÍA	54
4.1 Tipo y Nivel de la investigación	54
4.2 Diseño de la investigación	55
4.3 Población – Muestra	55
4.4 Hipótesis general y específicas	56
4.5 Identificación de la variable	57
4.6 Operacionalización de variables	58
4.7 Técnicas e Instrumentos	60
V. RESULTADOS	64
5.1 Presentación de Resultados	65
5.2 Interpretación de los Resultados	72
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	

6.1	Análisis descriptivo de los resultados	76
6.2	Comparación de resultados con marco teórico	77
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		
	Conclusiones	82
	Recomendaciones	83
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		84
ANEXOS		88
	Anexo 1: Instrumento y ficha Juicio de Expertos.	89
	Anexo 2: Instrumentos de investigación.	91
	Anexo 3: Ficha de validación de Juicio de Expertos	93
	Confiability de Instrumentos de investigación	101
	Anexo 4: Informe de Turnitin al % de similitud.	104

INDICE DE TABLA

Tabla 1. Descripción por grado de los estudiantes de secundaria.	65
Tabla 2. Descripción por edad de los estudiantes de secundaria.	66
Tabla 3. Descripción por sexo de los estudiantes de secundaria.	67
Tabla 4. Procrastinación académica en estudiantes de secundaria.	68
Tabla 5. Postergación de actividades en estudiantes de secundaria.	69
Tabla 6. Autorregulación académica en estudiantes de secundaria.	70
Tabla 7. Ansiedad en los estudiantes de secundaria.	71
Tabla 8. Prueba de normalidad de procrastinación académica.	72
Tabla 9. Prueba de normalidad de ansiedad.	72
Tabla 10. Procrastinación y ansiedad en estudiantes.	73
Tabla 11. Postergación de actividades y ansiedad en estudiantes.	74
Tabla 12. Autorregulación académica y ansiedad en estudiantes.	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estudiantes de secundaria según grado de estudio.	65
Figura 2. Edades de los estudiantes de secundaria.	66
Figura 3. Estudiantes de secundaria según sexo.	67
Figura 4. Procrastinación académica en estudiantes.	68
Figura 5. Postergación de actividades en los estudiantes.	69
Figura 6. Autorregulación académica en los estudiantes.	70
Figura 7. Ansiedad en los estudiantes de secundaria.	71

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la institución educativa Pública 045 San Antonio- UGEL 05, 2021”. Se entiende que la institución Educativa es un espacio importante para los estudiantes, ya que es el centro de su desarrollo y puede ser fuente de vivencias directas o virtuales, tanto positivas como negativas, las cuales repercutirán en la formación de su personalidad y al mismo tiempo en su desarrollo educativo. Desde esa óptica, la escuela contribuirá a mejorar el problema de la ansiedad y hacer entender que la procrastinación académica es un aspecto que perjudica en el progreso de sí mismo. Se puede señalar también, que, si se trabaja para mejorar estos problemas, los estudiantes podrán desarrollar su identidad, aceptación, autoestima y la resistencia a la presión de grupo. Por ello, el rol del docente debe ser reforzar, promover valores, asesorar y orientar al adolescente en los distintos aspectos de la vida y sus relaciones.

La formación académica incluye el entorno social, familiar, económico, emocional, entre otros, incidiendo en el rendimiento académico. Dentro de las situaciones presentadas en la formación profesional del educando, se asocia la procrastinación académica, la cual es un fenómeno que constituye un patrón cognitivo y conductual relacionado con la intención de hacer una tarea y con una falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla y culminarla. El proceso estaría acompañado por la experimentación de ansiedad, inquietud o abatimiento (Alegre, 2013; Ferrari, Johnson, & McCown, 1995), algunos estudios correlacionan la procrastinación académica con la ansiedad (Pardo et al., 2014). Para reducir esta problemática, se plantea que el estudiante establezca objetivos que orienten su aprendizaje intentando monitorizar, regular y controlar su cognición, motivación y comportamiento con la intención de alcanzarlos, concebido esto como autorregulación del aprendizaje.

La escuela debe propiciar espacios para que los estudiantes aprendan a manejar la ansiedad, regular y propiciar una reducción considerable de la ansiedad. De tal manera, que sus labores sean armoniosas y satisfactorias, al mismo tiempo de interrelacionarse con sus pares para ir reduciendo la frustración. La ansiedad forma parte de la persona y no se puede evitar, pero sí se puede controlar, ya que es la respuesta en forma de comportamiento asertivo que se da a una emoción y se materializa en la reducción de la procrastinación académica.

El estudio realizado consta de varios capítulos que se detallan en forma organizada.

El capítulo I, da una introducción a la investigación donde se resume el tema central y objetivo principal.

El capítulo II, considera la descripción del planteamiento del problema y preguntas de investigación, tanto general como específicas; además del objetivo general, objetivos específicos y la justificación e importancia.

El capítulo III, presenta los conceptos teóricos sobre los que se fundamenta la investigación, entre ellos se encuentran antecedentes y marco conceptual.

El capítulo IV, está referido al método de la investigación, dentro de ello el tipo y diseño; la variable de estudio y operacionalización de variables; población y muestra; técnicas e instrumentos, así como las técnicas de análisis e interpretación de datos.

El capítulo V, muestra los resultados obtenidos a partir del análisis de los datos.

El capítulo VI, se refiere a la discusión de la investigación.

Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos respectivos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

En el marco de los procesos de instrucción formal, un factor que puede influir en el alcance de los objetivos académicos es la procrastinación, que puede ser entendida como una tendencia a dejar las actividades de lado hasta una fecha futura (Álvarez, 2010), sin que esto implique necesariamente una falta de motivación, por lo que esta tendencia podría influir en la conclusión o logro de las tareas y metas de aprendizaje. La procrastinación es algo muy frecuente y aunque prácticamente todos alguna vez han lidiado con la postergación de tareas; tal como Steel (2007) señala, algunos han hecho de ella una forma de vida, lo que se traduce en un problema que, como indica Angarita (2012), en cualquiera de sus formas cuesta enormes cantidades de tiempo y dinero a las personas involucradas.

Por tanto, con estas referencias, la presente tesis tuvo como propósito establecer la relación entre la procrastinación académica y ansiedad. Para entender mejor estas dos variables se necesita señalar con sustento científico el nivel de correlación y tomar acciones de mejora en el ámbito educativo, ya que viene siendo un problema que dificulta el desarrollo equilibrado del proceso de enseñanza aprendizaje. Además, es preocupación de los docentes, psicólogos y responsables de la administración educativa actual en Perú. Los docentes de las diferentes áreas que laboran en las Instituciones públicas se enfrentan día a día con los estudiantes que justifican su inacción, dando como resultado el incumplimiento de sus actividades que bien les sirven a ellos para afianzar sus conocimientos y mejorar sus propias competencias.

En el contexto educativo, es habitual encontrarse con el descontento de muchos docentes porque sus estudiantes no tienen disposición por aprender, no se esfuerzan ni se plantean metas por lograr objetivos en la escuela. La cuestión lleva a entender qué factores influyen en el contexto inmediato o remoto que desconecta las intenciones de los estudiantes respecto a su realidad. A todo ello se suman la calidad de enseñanza recibida en el nivel primario, donde algunos docentes no efectivizaron el desarrollo estimado de sus competencias por factores como hogares disfuncionales, irresponsabilidad de los padres, hogares sin principios de organización, interacción con los recursos o la comunicación que emplea el docente. Todo ello influye en la aprobación o el rechazo de las tareas.

Buendía. S. M. (2020). La procrastinación académica brinda una pincelada de la falta de empeño que poseen los adolescentes para cumplir con las actividades que contribuyen a su futuro. Muchos de ellos presentan dificultades para visionar en un plazo mayor a tres o más años, teniendo metas a muy corto plazo que buscan satisfacerlos de forma inmediata y no articular cada decisión en sus proyectos de vida. El planteamiento de un proyecto de vida es fundamental para diseñar un futuro motivacional y con propósito, donde las personas no sólo respondan a las circunstancias que ocurren, sino que vivan con propósitos y diseñen un plan que les permita vivir con calidad.

La procrastinación en el contexto de los estilos negativos de aprendizaje, tales como, bajo rendimiento académico, falta de resolución de conflictos, indebida toma de decisiones, y postergación de la realización de las actividades; todos ellos son factores que debilitan de diversas maneras al proceso educativo. En este sentido, el análisis de las teorías, los elementos y los modelos de la procrastinación permiten conocer y abordar los problemas que ella genera en los estudiantes, cuyas consecuencias son multidimensionales.

Otro factor en la actualidad que ha ahondado el problema, es el enclaustramiento producto de la pandemia, el cual ha sometido a los estudiantes a responder a la situación contextual desarrollando su capacidad de autoaprendizaje. Cabe resaltar que, un gran sector no tuvo la capacidad de educarse por factores como fallecimientos de los padres, abandono, no contar con herramientas digitales que respondan a las exigencias que fomenta el MINEDU. Todo ello aumentó la procrastinación y, por ende, la motivación hacia el logro de sus competencias en todas las áreas, siendo relegados a un consuelo de revertir esa situación con las llamadas carpetas de recuperación o en su defecto con la promoción guiada. Sin embargo, lo que se necesita es replantear estas estrategias para consolidar el conocimiento de los adolescentes en la educación secundaria, en beneficio del desarrollo educativo. Pero ¿cómo hacerlo con tan escasos recursos? Es la gran interrogante que nos toca resolver como país, ya que es evidente que toda la carga la llevan los docentes.

La problemática expuesta es de suma importancia porque se requiere incentivar a los estudiantes a crear un proyecto de vida y de profesionalización, con el fin de motivarlos a cumplir sus actividades pendientes en beneficio propio y mejor. Los estudiantes de secundaria de educación básica regular, deben reconocer que la disciplina, en cuanto a la realización de sus deberes, es fundamental para alcanzar una vida con propósito. Esta investigación es relevante porque en la actualidad se evidencia que los estudiantes suelen postergar sus actividades académicas constantemente y no establecen objetivos claros en cuanto a su futuro; estando expuestos a tomar erradas decisiones que conllevarían al incumplimiento de sus metas y a realizar diversas conductas de riesgo. Finalmente, por todo lo anteriormente expresado, se formula la siguiente interrogante ¿existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021?

2.2. Pregunta general

¿Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021?

2.3. Preguntas específicas

¿Existe relación entre la dimensión postergación y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021?

¿Existe relación entre la dimensión autorregulación y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021?

2.4. Justificación e importancia

2.4.1. Justificación

La justificación teórica es importante, ya que se profundizaron los conocimientos sobre la relación entre las variables de procrastinación y ansiedad en estudiantes de secundaria. Además, brindó una revisión teórica actual de las dos variables. Teorías que dan sustento, tales como de Zung en ansiedad y en procrastinación.

La Justificación práctica, fue relevante, porque sirvió para que se implementen la realización de talleres que promuevan un adecuado nivel de manejo de conducta de postergación de actividades y las manifestaciones de ansiedad. Además, va a favorecer para la aplicación de estrategias preventivas que logren disminuir los riesgos de dichas conductas en el aspecto familiar, personal y social, logrando una mejor calidad de vida.

En lo metodológico, este estudio reafirma las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados, los cuales son: la escala de procrastinación (EPA) y la escala ansiedad de Zung. Ajustó y estandarizó sus características psicométricas para su uso en el entorno local; considerando que la verificación de contenido será realizada por dos psicólogos expertos y junto con el análisis estadístico, se determinarán dos instrumentos psicométricos para muestra de investigación. Además, la validez y confiabilidad de las dos pruebas psicológicas a desarrollar podrán aplicarse a problemas similares de acuerdo con estos estándares.

En lo social, el estudio se justifica porque va a contribuir a la sociedad, con conocimientos sobre ambas variables, tales como, la procrastinación y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública. Además, facilitará las estrategias de aprendizaje para incorporar los estilos de aprendizaje adecuados en el proceso del aspecto formativo en la educación de estos estudiantes, generando así un estado de aprendizaje en armonía y equilibrio que faciliten progresos extraordinarios en todas las áreas de la vida, especialmente en el desarrollo de aprendizaje personal.

2.4.2. Importancia

El presente estudio tuvo gran importancia, ya que permitió establecer la relación entre las variables procrastinación académica y ansiedad, lo cual abre caminos para estudios posteriores que presenten situaciones similares a los planteados en esta investigación.

En consecuencia, al tener niveles altos de procrastinación escolar traerían consecuencias en la ansiedad de los estudiantes,

Es por ello que el presente trabajo de investigación se consideró importante, ya que los resultados fueron considerados para ser incluidos en el plan de mejora de la Institución Educativa.

2.5. Objetivo general

Establecer la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021.

2.6. Objetivos específicos

Determinar la relación entre la dimensión postergación y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021.

Determinar la relación entre la dimensión autorregulación y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021.

2.7. Alcances y limitaciones

2.7.1. Alcances

- a. Delimitación social:** la población de estudio abarcó todos los estudiantes de secundaria.
- b. Delimitación espacial o geográfica:** el estudio fue llevado a cabo en la Institución Educativa Pública 045 San Antonio.
- c. Delimitación temporal:** la investigación se desarrolló en el transcurso del 2021.

2.7.2. Limitaciones

La limitación abarcó todas aquellas restricciones a las que se enfrentó el investigador durante el proceso de investigación, en especial, en la actual situación sanitaria, a causa de las medidas de seguridad y el acceso a los estudiantes.

La poca accesibilidad y comunicación con los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 san Antonio- UGEL 05.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

3.1.1. Internacionales

Escobar. A & Corzo. L. A. (2018). Realizaron un estudio en Colombia en las siguientes ciudades intermedias: Bucaramanga (Santander), Ibagué (Tolima), Pereira (Risaralda) y en el exterior en ciudad Panamá. Las Investigaciones indican la prevalencia de la procrastinación académica en población universitaria, haciendo alusión que entre el 80% y 95% de los educandos universitarios presentaron conductas dilatorias en algún instante, el 75 % se consideró procrastinador y el 50% aplazó continuamente los estudios (Rodríguez & Clariana, 2017). También, existen estudios en Lima Metropolitana (Marquina Lujan, 2016), en el que se evidenció que el 37.7% de los estudiantes presentaron tareas que debieron realizar tiempo atrás. Para la ejecución de esta investigación se examinó cuatro factores de la autorregulación del aprendizaje: ejecutivo, cognitivo, motivación y control de ambiente. La autorregulación del aprendizaje se da cuando el educando establece sus objetivos, monitoriza, regula y controla la cognición y el comportamiento (Fernández, Estrella., Bernardo, Ana., Suárez, Natalia., Cerezo, 8 Rebeca., Núñez, José.,& Rosario, 2013). También, se analizó la ansiedad rasgo, considerada como un estado emocional estable y la ansiedad estado como un aspecto inmediato, que es modificable en el tiempo (Spielberger, 1972, 1986, 1989). Algunos estudios correlacionan la procrastinación académica con la ansiedad (Pardo, Perilla, & Salinas, 2014). Se ha encontrado que entre más ansiedad o esfuerzo se evidencie o presente el sujeto, más probable es que la persona procrastine (Boysan & Kiral, 2016; Kennedy &

Tuckman, 2013; Rozental & Carlbring, 2014; Solomon & Rothblum, 1984a; Steel & Klingsieck, 2016; Svartdal, 2010; Tice & Baumeister, 1997). El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre la procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias. Se planteó una metodología con enfoque cuantitativo, con instrumentos de evaluación de procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje denominado SRLI (inventor self-regulated). La prueba de STAI de ansiedad, con escala Likert. Para el proceso de caracterización se realizó una encuesta con preguntas politómicas, en las cuales se indagaron variables como la edad, sexo, nivel socioeconómico y algunas condiciones de estudio relacionadas con los estudiantes. De acuerdo a los instrumentos y a lo expuesto en la resolución 8430, el estudio se clasifica como una investigación sin riesgo. La investigación contribuye a la obtención de la salud mental integral, pretendiendo en el educando un bienestar físico, psicológico y social, debido a que la procrastinación académica puede comprometer la salud mental del educando, y causando negativas en el rendimiento académico; tales como la ansiedad ante los exámenes, la deserción, entre otros (Cardona Villa, 2015). Se concluye, que existe asociación entre la procrastinación académica con todos los factores de autorregulación del aprendizaje, además, se encuentran correlaciones superiores en el procesamiento ejecutivo con un coeficiente de 0,861 ($p=0,00$) y procesamiento cognitivo con un coeficiente de 0,813 ($p=0,00$). Se evidenció correlación positiva entre la ansiedad y la procrastinación académica. La ansiedad rasgo presentó mayor asociación con la procrastinación académica, con un coeficiente de 0,417 ($p=0,00$) (ver tabla 6). El sexo femenino obtuvo mayor promedio de ansiedad estado rasgo (ver tabla 7).

Barraza & Barraza (2018), en la presente investigación se tuvo como objetivo central, determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de educación media superior. Para el logro de dicho objetivo se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario SISCO, a una muestra de 300 alumnos de una institución de educación media superior. Sus resultados indican diversos niveles de relación y no relación entre ambas variables, tomando como base sus dimensiones constitutivas o su valor general como variables. Se concluye la necesidad de revisar el concepto de procrastinación y su relación con la autorregulación académica. Palabras clave: tiempo, uso del tiempo, estrés, estudiantes, estrategias de afrontamiento.

Álvarez. M. J. (2018). La presente investigación tuvo como principal objetivo determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala. La muestra estuvo conformada por 87 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 16 a 18 años. Se trabajó con la población global y el tipo de muestra fue no probabilística. Se utilizó un enfoque cuantitativo descriptivo. Se utilizó el Cuestionario de Procrastinación CP2015, creado por Leslie Sechel, el cual cuenta con un total de 22 reactivos, con cuatro respuestas, las cuales son; siempre, bastantes veces, algunas veces y nunca o casi nunca. El tiempo para responder el CP2015 fue aproximadamente de 15 a 20 minutos. Los resultados obtenidos muestran que el nivel general de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato fue en un 81% medio, un 13% bajo, 6% alto y 0% no procrastinan. A partir de los resultados obtenidos, se concluyó, que el nivel general de procrastinación fue medio, y que no existen diferencias entre edad, sexo y las causas que llevan a que los estudiantes procrastinen. Por lo que se recomendó a los estudiantes crear

horarios para tener una mejor organización de su tiempo, tanto académico como personal

Rodríguez & Clariana (2017), realizaron su estudio en la ciudad de Colombia, "Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico". El propósito de esta investigación fue descubrir si la procrastinación académica disminuye a lo largo del tiempo, y si esta disminución se explica por el factor edad, por el factor curso, o por una combinación de ambas variables. Se administró la Procrastination Assessment Scale Students (pass) a una muestra de 105 alumnos universitarios, que se dividieron en cuatro grupos independientes en función de si eran menores o mayores de 25 años y del curso académico que hacían. Los resultados indicaron que el nivel de procrastinación solo depende de la edad y no del curso de los alumnos, y amplían el conocimiento empírico sobre procrastinación académica en la universidad. Asimismo, habría que repetir el estudio en una muestra más amplia y heterogénea.

Rico. C. T. (2016). En el presente trabajo se efectuó una investigación cuantitativa, de diseño no experimental y de carácter transaccional, con el fin de relacionar la procrastinación académica y la motivación en una muestra de 367 estudiantes de una universidad de la región del Bio-Bío. Utilizó el Cuestionario de Motivación y Estrategias de Aprendizaje (MSLQ, Pintrich, Smith, Garcia y Mckenchie, 1991) y la Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998). Los resultados evidenciaron una correlación negativa entre los niveles de procrastinación general y académica con el nivel de motivación.

3.2.1. Nacionales

Vivar. J. J. (2021), tuvo como finalidad determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac. Fue un estudio con diseño no experimental, de tipo básico, con nivel descriptivo-correlacional. La muestra se conformó por 196 universitarios, siendo 13 varones y 183 mujeres de primer a cuarto ciclo. Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento dos cuestionarios, utilizando la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI). Se realizó una prueba piloto para determinar la confiabilidad en la población de estudio en ambos instrumentos, obteniendo alta confiabilidad. En los resultados se obtuvo que la mayoría de los estudiantes tuvieron altos niveles de procrastinación académica y de ansiedad; asimismo, en el análisis inferencial se obtuvo que ambas variables tuvieron una relación estadísticamente significativa ($p=0,017$) positiva, directa y débil ($r=0,171$), obteniendo también que las dimensiones de ambas variables se relacionan. Palabras clave: procrastinación académica, ansiedad, estudiantes, educación inicial.

Albujar W. A & Castro L. E (2020). El trabajo de investigación fue determinar la relación que existe entre las dimensiones de procrastinación académica y los niveles de ansiedad estado-rasgo en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque. Se desarrolló una investigación de tipo cuantitativa no experimental, de corte transversal, con diseño descriptivo correlacional. Se aplicó la escala de procrastinación académica (EPA) de Busko (1998), adaptado por Álvarez; y el inventario de ansiedad estado rasgo (IDARE) de Spielberger; a 150 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. Se utilizó un

muestreo no probabilístico por conveniencia. Para hallar la relación entre ambas variables, se utilizó el coeficiente de correlación Pearson, el cual permitió concluir que, existe una correlación moderada ($r=.454$) altamente significativa entre procrastinación y ansiedad estado; y una correlación moderada ($r=.547$) altamente significativa ($p<0,01$) entre procrastinación y ansiedad rasgo. Palabras clave: procrastinación académica, ansiedad estado rasgo, estudiantes.

Díaz. J. del R. (2019). El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Cajamarca – 2018. La población estuvo conformada por 50 alumnos de ambos sexos entre las edades de 16 a 18 años de edad. Cuando se habla de adolescencia, se refiere a diferentes cambios físicos y psicológicos, de los cuales dependerá su salud y bienestar emocional en el futuro. Es en esos momentos donde los adolescentes establecen su identidad adulta. Dos de los principales problemas que actualmente enfrentan los estudiantes son: la procrastinación, dificultad para realizar actividades académicas dentro de un límite de tiempo establecido; ansiedad durante una situación determinada, ya sea por evaluaciones o por alguna otra tarea. La conducta procrastinadora también puede observarse en situaciones académicas como lo demuestran en dicho colegio, así como también gran parte de la población en todo el mundo padecen ese desorden mental, dicha investigación no es ajena a la ansiedad, ya que últimamente los estudiantes muestran preocupación. La relación que existe entre ellos se presentará en un marco general. Palabras Clave: procrastinación y ansiedad.

Estrada. S. K. (2019). Trabajo de investigación que tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una Institución Educativa. Para tal fin, se utilizó el método científico y el método descriptivo; se empleó el tipo de investigación básica, nivel correlacional. Además, se basó en un diseño de investigación no experimental- transversal, la muestra estuvo conformado por 141 estudiantes de edades comprendidas entre 15 a 18 años. Se utilizó el muestreo no probabilístico intencional. Para los resultados se utilizó la escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Álvarez (2010) presentando dos dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades. Para la segunda variable se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) adaptada por Buela, Guillen y Seisdedos (2011). Los resultados de la investigación demostraron que la mayoría posee una categoría diagnóstica de procrastinación académica alta con un 67%; se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes (78%) presentó ansiedad, ubicándose en la categoría diagnóstica sobre el promedio. Se concluyó, que el análisis estadístico acepta la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula, es decir, existe una relación significativa y directa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de 5to grado secundaria de una institución educativa; puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,702 > 0,17$). Se sugiere concientizar por medio de talleres, charlas y/o escuela de padres, la importancia que los estudiantes deben de tener para una adecuada organización de sus tareas o actividades. Palabras clave: procrastinación académica, autorregulación académica, postergación de actividades, ansiedad estado y rasgo.

Barahona. K. G. (2018). Esta investigación determinó la relación entre la ansiedad frente a los exámenes y la procrastinación académica en una muestra de 259 estudiantes adolescentes tardíos de la escuela de Psicología de la Universidad Privada de Lima. El diseño de esta investigación fue de tipo no experimental, transversal y de nivel correlacional – comparativo. Se encontró que no existe relación significativa entre estas dos variables. Sin embargo, se encontró datos relevantes a nivel comparativo. Palabras clave: adolescencia tardía, procrastinación.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Procrastinación académica

Al respecto, la variable procrastinación académica, diversos autores la definen de la siguiente manera. Del mismo modo se explica las teorías que la sustentan:

La procrastinación es considerada como un retraso innecesario e irracional del inicio o finalización de determinadas tareas, retraso que genera una sensación de conflicto en el sujeto. Muchas veces se ha denominado como una discrepancia entre la “intención” y la “acción”, es decir, la distancia entre lo que un individuo tiene intención de hacer y lo que en realidad termina haciendo. Este fenómeno se ha estudiado en diferentes contextos, ya sea académico, laboral o en relación con la vida cotidiana. Las personas procrastinan muchas actividades en diferentes circunstancias, ya sea el inicio o la culminación de una tarea (Natividad, 2014).

Diversos autores han propuesto definiciones de procrastinación, por ejemplo; para Ferrari, Jhonson y McCown (1995), el término procrastinación proviene del verbo en latín

“procrastinare” donde la palabra “pro” significa adelante, y “crastinus” se refiere al futuro, lo que significa posponer o retrasar hasta otro día.

Harriott y Ferrari (1996), han encontrado que la procrastinación es una conducta predominante en la población general, la cual afecta a una porción sustancial de adultos, así como a estudiantes.

Asimismo, Haycock, McCarthy y Skay (1998), refieren que este término hace referencia a la tendencia de posponer la culminación de las responsabilidades, decisiones y tareas que necesitan ser ejecutadas.

Tipos de la procrastinación

Respecto a las tipologías de la procrastinación, se han propuesto diferentes aproximaciones. A continuación, se exponen algunas de ellas de acuerdo a su importancia:

Ferrari (2000) clasificó a los procrastinadores en tres tipos, basados en la razón por la que retrasan las cosas:

- a) El tipo arousal aletarga las tareas para experimentar emociones con la convicción de que consigue mejores resultados cuando trabaja bajo presión.
- b) Los evitadores posponen las cosas como un resultado de una baja autoeficacia, con el fin de reducir su ansiedad.
- c) Los procrastinadores indecisos tienen poca capacidad para tomar una decisión.

Hsin y Nam (2005), dividen la procrastinación en activa y pasiva. Los procrastinadores activos tienen la capacidad de administrar sus

tareas de manera oportuna y prefieren trabajar bajo presión. Sin embargo, suspenden sus acciones intencionalmente y se concentran en otras tareas importantes del momento. Los procrastinadores pasivos también denominados “tradicionales” no tienen la intención de postergar, pero a menudo terminan aletargando las tareas porque no tienen la capacidad de tomar decisiones y actuar rápidamente ante ellos, lo que conlleva a no terminar sus tareas asignadas a tiempo.

Procrastinación académica

La procrastinación académica (PA) implica el hábito de posponer la realización de actividades académicas importantes para el estudiante; dicha dilación provoca malestar emocional, por lo que suele manifestar deseos de cambio al respecto. El fenómeno de la PA es muy frecuente y según algunos estudios, afecta a más de un 90% del alumnado. La PA puede tener también un impacto en la autoestima, autoeficacia, motivación, bienestar psicológico y físico de los estudiantes (Natividad, 2014).

Tuckman (como se citó en Sánchez, 2010) define la PA como la falta o ausencia de la autorregulación, así como la tendencia a posponer o evitar por completo una actividad que está bajo el control de uno mismo.

Por su parte, Steel en el 2007, menciona que la PA es el actuar voluntario o involuntario, en donde la persona posterga o demora la realización de las tareas que han sido programadas.

Ferrari (1991, citado por Sánchez, 2010), explica que es la demora voluntaria en la realización de los trabajos académicos programados, lo que puede deberse a que los estudiantes tienen la intención de realizar la actividad académica dentro del plazo establecido, pero no tienen la suficiente motivación para realizarla.

Se ha planteado que la adolescencia es el período de mayor sensibilidad y peligro para la PA, ya que es una etapa en la que se

experimentan muchos cambios. Steel (2007) expone que a menor edad este comportamiento puede convertirse en algo crónico, ya que en los estudios que realizó demostró que, durante los primeros años de universidad, los estudiantes tuvieron mayor incidencia de conducta procrastinadora.

Domínguez, Villegas y Centeno (2014), consideran que la PA tiene dos dimensiones; la postergación de actividades y la autorregulación académica. En el primer caso, hacen referencia al proceso de retrasar la ejecución de ciertas tareas, y por otro lado con autorregulación académica, se refieren a un proceso activo, mediante el cual los estudiantes fijan metas para su aprendizaje, tratando de monitorear, regular y controlar su cognición. Un estudiante autorregulado es capaz de establecer por sí mismo tales metas de aprendizaje. Esta investigación se enfoca en la dimensión de postergación de actividades, ya que lo que importa es saber qué tanto los estudiantes universitarios tienden a postergar o retrasar sus tareas académicas.

Características de la procrastinación académica

Ellis y Knaus (1977), sostienen que la PA es el resultado de creencias irracionales de los sujetos, las cuales provocan que equiparen su percepción de autoestima con su rendimiento; por lo cual, sostienen que el procrastinador sigue once pasos elementales de forma casi invariable:

- Desea hacer la tarea, o está de acuerdo con realizarla, aunque pueda no gustarle, porque entiende que el resultado será beneficioso.
- Decide realizarla.
- La demora innecesariamente.
- Considera las desventajas.
- Continúa aletargando la tarea que había decidido realizar.

- Se increpa a sí mismo por su conducta procrastinadora (o se defiende racionalizando o desplazando el proyecto de su mente).
- Continúa procrastinando.
- Termina la tarea en un momento extremadamente próximo a la fecha límite, con la precipitación del “último minuto”.
- Se siente fastidiado y se penaliza a sí mismo por su retraso innecesario.
- Tiene la seguridad que no volverá a procrastinar, estando completamente convencido de ese compromiso preventivo.
- Poco después, en especial si tiene una tarea complicada y que requiere tiempo completar, vuelve a procrastinar.

Por tanto, de acuerdo con estos pasos inherentes al proceso de procrastinar, esta conducta se concreta en elecciones auto limitantes y las consiguientes cogniciones autocríticas y pensamientos negativos acerca de sí mismo que hacen que se eleven los niveles de ansiedad, depresión, desesperanza, falta de autoconfianza, sentimientos de inutilidad y, cíclicamente, más procrastinación.

Ellis y Knaus (1977), dan a conocer tres causas básicas de la PA, que a menudo se superponen: autolimitación, baja tolerancia a la frustración y hostilidad. Estas causas son manifestaciones características de un estilo cognitivo que implica una visión distorsionada acerca de uno mismo, de los otros y del mundo.

Con autolimitaciones, se refiere a cómo las personas se desvalorizan por medio de pensamientos autocríticos y autoafirmaciones negativas y despectivas. De esta forma, el procrastinador se desvaloriza debido a sus conductas procrastinadoras pasadas y presentes, lo cual promueve más los aplazamientos y sentimientos de ansiedad y depresión. Muchas

veces la intención de hacer bien cualquier tarea, pueden impulsar a no realizarla en el tiempo determinado o encontrar alguna excusa para no realizarla nunca.

Según esta lógica, la PA por una parte deriva de creencias excesivamente estrictas acerca de qué constituye un óptimo cumplimiento de la tarea, es decir, del perfeccionismo.

Por otra parte, la baja tolerancia a la frustración, es la poca capacidad de tolerar la más mínima dificultad para el cumplimiento de metas, actividades o de soportar algún tipo de situación desagradable, la persona procrastina porque se da cuenta que conseguir algún beneficio futuro implica esforzarse mucho en el presente y afrontar algunos sacrificios. Sin embargo, asume la creencia errónea de que dicho sacrificio es insoportable. Basados en esta creencia auto limitadora, los individuos con este estilo cognitivo eligen retrasar la tarea y aceptar las consecuencias que pueda traer a largo plazo.

La tercera causa de procrastinación es la hostilidad, concepto que apoya hasta cierto punto la conceptualización psicodinámica de la misma, como un acto inconsciente hacia otras personas significativas (padres, profesores, amigos, etc.). Ellis y Knaus (1977) caracterizan la hostilidad como una manifestación emocional derivada de un reclamo irracional contra todos aquellos relacionados con la tarea que se aplazó. Por lo tanto, aunque gran parte de la procrastinación derive de la baja tolerancia a la frustración y de los sentimientos de inadecuación, las personas pueden postergar la realización de tareas como una expresión indirecta de ira y hostilidad hacia las personas asociadas a dichas tareas.

Por otro lado, las consecuencias más comunes de la PA son: tener calificaciones bajas, hay un mayor ausentismo a clase,

reprobación de año y muchas veces deserción académica (Ferrari et al., 1995).

Enfoques psicológicos de la procrastinación

Sánchez (2010), refiere que la procrastinación se ha estudiado desde diferentes enfoques psicológicos, mencionados brevemente a continuación:

El enfoque psicodinámico de Baker: sostiene que la procrastinación es el temor al fracaso, este modelo se centra en la comprensión de por qué las personas se retiran de las actividades a pesar de tener suficiente capacidad, inteligencia o preparación para llevar a cabo exitosamente sus actividades, también explica que el miedo al fracaso se debe a la existencia de relaciones familiares problemáticas, donde el rol de los padres facilitó un sentimiento de frustración e hizo que la autoestima del niño se vea afectada (Rothblum, 1990).

El enfoque motivacional: plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona realiza determinadas actividades para alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual, el sujeto puede elegir dos posiciones: el deseo de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero se refiere al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación negativa. Cuando el miedo al fracaso es mayor que la esperanza de éxito, las personas optan por elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado retrasando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales piensan que pueden fracasar (Ferrari, Johnson y Mccown 1991, citado por Sánchez, 2010).

El enfoque conductual de Skinner: Esta visión refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada si el resultado es positivo (Skinner, 1977, citado por Carranza, 2013). Entonces, las personas procrastinan porque esta conducta de postergar ha sido retroalimentada y además han tenido buenos resultados debido a diversos factores propios del ambiente, lo que conlleva a que el individuo continúe con este tipo de acciones.

El enfoque cognitivo de Wolters: Plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social. Por otro lado, los procrastinadores la mayoría de veces reflexionan acerca de su conducta; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no pueden realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea. Además, primero se compromete a la realización de una actividad; posteriormente, comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso que implica planear y realizar la actividad, entonces comienzan a aparecer pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia. (Wolters, 2003, citado por Carranza, 2013).

3.2.2. Ansiedad

Para Rodríguez, la ansiedad se encuentra constituida por emociones, pero viene acompañada de cogniciones, intuiciones, recuerdos, anticipaciones imaginativas y de necesidades.

Finalmente, Rojas, 2014, pag, 29. Lo define como una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros.

Sistemas de respuesta de la ansiedad:

Rojas (2014, pág. 26) sostiene que la ansiedad no es un fenómeno unitario, ya que puede tener cuatro componentes esenciales que provocan cuatro sistemas de respuesta

a) Respuestas físicas, son manifestaciones somáticas y se deben a una activación del sistema nervioso autónomo, los principales síntomas son:

- Taquicardia.
- Pellizco gástrico / nudo en el estómago.
- Dificultad respiratoria.
- Opresión precordial.
- Sequedad de boca.
- Aumento del tono muscular.
- Náuseas o deseos de vomitar.
- Despeños diarreicos.
- Dificultad para tragar.
- Vértigos o inestabilidad espacial.

b) Respuestas de conducta, son manifestaciones observables de forma objetiva y que generalmente son motoras. Los más frecuentes son los siguientes síntomas:

- Contracción de los músculos de la cara.
- Temblores diversos: en manos, brazos, piernas, etc.
- Bloqueo generalizado (como una cierta paralización motora)
- Estado de alerta.
- Irritabilidad.
- Respuestas desproporcionadas a estímulos externos simples.
- Moverse de un sitio a otro (caminatas sin rumbo).

- Cambios y altibajos en el tono de la voz.
- Tensión mandibular.
- Morderse las uñas o los padrastrós.
- Jugar con objetos en las manos o necesitar tener algo entre las manos.

c) Respuestas cognitivas, se refiere al modo de procesar la información que le llega y afecta a la percepción, la memoria, el pensamiento y la forma de utilizar los instrumentos de la inteligencia. Sus principales síntomas son:

- Inquietud mental.
- Miedos, temores de anticipación de lo peor.
- Preocupaciones obsesivas.
- Pensamientos intrusos negativos.
- Pesimismo generalizado (sin base real).
- Dificultades de concentración.
- Pensamientos de los que no se puede liberar.
- Cualquier noticia le afecta negativamente.
- Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo.

d) Respuestas asertivas, hacen referencia al contacto interpersonal. Sus síntomas más sobresalientes son:

- Le cuesta mucho iniciar una conversación con alguien que se encuentra.
- Le cuesta mucho presentarse a sí mismo en una reunión social.
- Le cuesta decir que no o mostrar desacuerdo.
- Bloqueo en las relaciones sociales.
- Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de él.
- Prefiere pasar desapercibido cuando está con gente.

En cada caso, la ansiedad mezcla unos síntomas y otros se desdibujan o desaparecen. Se les llama respuestas fragmentadas.

Tipos de ansiedad:

Rojas (2014, pág. 30) en su libro *¿Cómo superar la ansiedad?*, sostiene que la ansiedad continua se convierte en la puerta de entrada de las enfermedades psicosomáticas, como la gastritis, úlcera de estómago, dolores musculares, etc.; y el miedo es más que todo una reacción emocional ante un peligro externo y que puede ser identificado.

Rojas (2014, pág. 31) refiere que existe una ansiedad creativa, la que considera positiva y conducente a un mejor progreso de la persona; es una tensión emocional que conduce a una persona a mejorar, a manifestar lo mejor que lleva dentro y a depurar los aspectos negativos de su forma de ser. Una ansiedad negativa, en la que se manifiesta el bloqueo, malestar físico y psicológico, que se combinan con ideas y pensamientos negativos y provoca un estado de paralización, envuelto en amenazas y sentimientos de temor.

Trastornos de ansiedad

El Instituto Nacional de la Salud Mental de los Estados Unidos (2009), refiere la siguiente clasificación de los trastornos de ansiedad:

a) **Trastorno de pánico**, es una enfermedad real que se puede tratar satisfactoriamente. Se caracteriza por ataques repentinos de terror, usualmente acompañados por latidos fuertes del corazón, transpiración, debilidad, mareos, o desfallecimiento. Durante estos ataques, las personas con trastorno de pánico pueden acalorarse o

sentir frío, sentir un hormigueo en las manos o sentir las adormecidas; y experimentar náuseas, dolor en el pecho, o sensaciones asfixiantes. Los ataques de pánico usualmente producen una sensación de irrealidad, miedo a una fatalidad inminente, o miedo de perder el control (p.4).

b) Trastorno obsesivo-compulsivo, tienen pensamientos persistentes y perturbadores (obsesiones) y usan los rituales (compulsiones) para controlar la ansiedad producida por estos pensamientos. La mayoría de las veces, los rituales terminan controlando a esas personas (p.7).

c) Trastorno de estrés postraumático, se desarrolla después de una experiencia aterrizante que involucra daño físico o la amenaza de daño físico. La persona que desarrolla el trastorno de estrés postraumático, puede ser aquella que fue afectada, el daño puede haberle sucedido a una persona querida, o la persona puede haber sido testigo/a de un evento traumático que les sucedió a sus seres queridos o a desconocidos (p.10).

d) Trastorno de ansiedad social, se diagnostica cuando la gente se siente abrumadoramente ansiosa y excesivamente consciente de sí misma en situaciones sociales de la vida cotidiana. Las personas con fobia social tienen miedo intenso, persistente, y crónico de ser observadas y juzgadas por los demás y de hacer cosas que les producirán vergüenza. Se pueden sentir preocupadas durante días o semanas antes de una situación que les produce temor. Este miedo puede tornarse tan intenso, que interfiere con su trabajo, estudios, y demás actividades comunes, y puede dificultar el hacer nuevas amistades o mantenerlas (p.13).

e) Fobias específicas, hacia algo que en realidad constituye una amenaza mínima o nula. Algunas de las fobias específicas más

comunes son a las alturas, escaleras mecánicas, túneles, conducir en carreteras, espacios cerrados, agua, volar, perros, arañas, y heridas sangrientas (p.16).

f) Trastorno de ansiedad generalizada, las personas pasan el día llenas de preocupaciones y tensiones exageradas, incluso cuando hay poco o nada que las provoque. Tales personas esperan desastres y están demasiado preocupadas por asuntos de salud, dinero, problemas familiares, o dificultades laborales. En ocasiones, el simple pensamiento de cómo pasar el día produce ansiedad (p.18).

Dimensiones de la variable ansiedad

Para el presente estudio se está considerando las dimensiones de la ansiedad.

Dimensión 1. Estado de ansiedad

La ansiedad Estado (A/E) está conceptualizada como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como por una hiperactividad del sistema nerviosos autónomo; puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad (Buela, Guillén, & Seisdedos, 2015, pág. 10).

Dimensión 2. Rasgo de ansiedad

La ansiedad Rasgo (A/R) señala una relativamente estable propensión ansiosa por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad Estado (A/E) (Buela, Guillén, & Seisdedos, 2015, pág. 10).

Teorías de Sigmund Freud.- según Freud la ansiedad es una

transformación tóxica de las energías, de un ello que necesita determinadas cosas y que no puede alcanzar ni satisfacer y así mismo de esas obsesiones que a menudo escondemos y que nos traen miedos injustificados e incluso la sombra persistente de ciertos traumas enquistados (metido dentro), algo que se debe resaltar a Freud es su determinación en curar lo que él denominó como “ansiedad neurótica” médico neurólogo y padre de la psicoanálisis fue uno de los pioneros en explorar los fenómenos inconscientes de la mente humana. Freud percibió desde muy temprano que existía una condición que afectaba en exceso al ser humano era la “ansiedad”. Freud puso los cimientos de muchas teorías que se han desarrollado hasta el día de hoy, para Freud la ansiedad era una parte indiscutible de su teoría de la personalidad y como tal se dedicó un extenso trabajo. Freud cuando habla de los tipos de ansiedad se refiere a esas instancias psíquicas que conforman nuestros procesos mentales, así como el YO y el ELLO esa expresión donde se contienen nuestras pulsiones y deseos esa instancia moral e idealista que según este enfoque está ahí para juzgarnos como un gran hermano vigilante y sancionador. La ansiedad surge como resultado de todo ese choque de fuerzas y conflicto mental que Freud denominó como conductas neuróticas y conductas psicóticas. Freud estableció tres tipos de ansiedad.

Ansiedad realista. - esta surge como reacción a un hecho concreto, objetivo y ante todo real, hay miedos que pueden aparecer en las personas en un momento dado, por un fin muy concreto y esto nos ayuda a huir para proteger nuestra integridad y nuestra supervivencia. El miedo es el resultado de la percepción de un peligro conocido; en cambio, la ansiedad es el resultado de la anticipación de un peligro que no es real. La reacción ansiosa se debe a nuestros pensamientos y creencias, es importante hacer diferenciación entre el miedo y la ansiedad.

Ansiedad neurótica. - esta surge a partir de la anticipación de los hechos o circunstancias. Reacciones ante hechos, pensamientos e ideas que solo tienen realidad en nuestra mente, pero no fuera de ella, no en nuestro entorno. Freud veía el origen de este tipo de ansiedad en el ELLO, en los deseos frustrados, en instintos soterrados pero ansiosos, además de esas pulsiones inconscientes están los miedos, que se arrastran desde la infancia en forma de traumas no elaborados.

La ansiedad moral. - según Freud, se refiere a la moralidad, esa angustia y esa ansiedad proviene del influjo del super yo, de ese mundo social interno que todas las personas tienen donde se orquestan los mandatos inconscientes y ese miedo o vergüenza al fracaso o incluso al castigo (desprestigio, desamor, despidos, soledad, etc.).

Teoría de Beck. - (1985) La ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente. Es por esto que la ansiedad es considerada como un trastorno mental prevalente en la actualidad, ya que engloba toda una serie de cuadros clínicos que comparten, como rasgo común, extrema de carácter patológico, que se manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico. Estos factores son expresados en diferentes ámbitos como el familiar, social o bien el laboral. Es precisamente en este último, donde el presente estudio de investigación experimental se llevó a cabo, teniendo como su principal objetivo la disminución de los niveles de ansiedad del personal de una organización financiera a través de la implementación de un método y ejercicios mentales (MENTAL GOLD). Para el desarrollo

de dicho estudio se contempló el apoyo del diseño pretest y posttest con división de grupo control y experimental, fortaleciendo así los principios de confiabilidad y validez, los cuales se reflejaron en los resultados, ya que se presentó una reducción de la ansiedad.

Tipos de trastornos de ansiedad

A continuación, se presentan los principales trastornos de ansiedad que se presentan en los adolescentes, por diferentes factores psicosociales y en los casos del presente estudio, en los estudiantes de secundaria que presentan indicadores de procrastinación académica. Se constató la relación que existe entre estas variables de estudio, y que se pasa a detallar a continuación en el siguiente cuadro:

Trastorno	Características	Manifestaciones
Pánico	Aparición súbita de un miedo.	Taquicardia, Palpitaciones aceleradas del corazón, Sudoración, Temblores, Falta de aire, Parestesias, Escalofríos
Fobias	Miedo, temor angustioso debido a una circunstancia real o imaginaria.	Temor excesivo persistente ante la presencia de un objeto o situación, Exposición al estímulo la cual provoca una respuesta inmediata, Reconocimiento de la persona ante el miedo en un grado excesivo o irracional.
Social	Temor agudo a situaciones sociales o actuaciones en público.	Exposición a las situaciones sociales temidas, comportamientos de evitación, interferencia de malestares en trabajo, estudio y relaciones sociales.

Ansiedad Generalizada	Ansiedad y la preocupación excesiva,	Constante estado de preocupación, Inquietud o impaciencia, Susceptibilidad a la fatiga, Dificultad para concentrarse, Irritabilidad, Tensión muscular, Alteraciones del sueño, Deterioro social, laboral, escolar, social y otras áreas importantes de la actividad
------------------------------	--------------------------------------	---

Fuente: Pereyra (2008) *decida ser feliz*. pp.98, 104.

Teoría de Ansiedad

Teorías según Sigmund Freud

Señal del yo como señal de sobrevivencia y cuando está concierne a todo el cuerpo es considerada como seña de peligro, todo este conjunto de cosas está relacionado con la ansiedad.

Freud habló de tres tipos de ansiedad:

- a. Ansiedad de realidad, llamada así de manera coloquial como miedo, un ejemplo de esta ansiedad es como sentirnos en ese mismo momento en una cueva llena de serpientes venenosas.
- b. Ansiedad moral, esta se refiere cuando el peligro no viene del mundo externo, sino del mundo social integrado del superyó.
- c. Ansiedad neurótica, consiste en el miedo de sentirse abrumado por los impulsos del ello, si en algún momento hemos sentido como si hubiésemos perdido el control, está experimentando exactamente este tipo de ansiedad. Es este tipo de ansiedad al que verdaderamente interesó a Sigmund Freud y simplemente

la llamó ansiedad. Neurótico, en latín traducido literalmente significa nervioso, por ende, podríamos llamar a este tipo de ansiedad, ansiedad nerviosa.

Teoría de Sullivan:

Harry Stack Sullivan, psiquiatra norteamericano (1892-1942), explica en su teoría el enfoque sobre los desórdenes mentales, que es probable que la ansiedad que se sufre en la infancia puede ser el desencadenante del origen de muchos trastornos en el futuro.

Explican que todos nacen en cierta clase de organización social y que de cualquier manera tienen que adaptarnos a ella, siendo los más afortunados los que normalmente se adaptan a ella y aún más afortunados los que con cierta rapidez se adaptan a ciertas organizaciones sociales diferentes. Es necesario centrarse en el punto de vista evolutivo de las personas y de forma detallada, estudiar cómo llegaron a ser lo que son en la vida adulta. Sullivan explica que para entender lo que probablemente significa vivir y sus complicaciones, es necesario todo lo mencionado en el principio. El autor explica que los pacientes psiquiátricos no son adaptables en su propia comunidad ni en otra. Todo ser humano es adaptable y puede desarrollarse y crecer bajo ciertas reglas sociales si es que a estos se le inculca desde la infancia. Todo ser humano es adaptable y puede desarrollarse si se le brinda las oportunidades para poder lograrlo. No solo es importante las primeras experiencias vividas sino cómo lo llevó en práctica y lo que realmente significó para él, cuando los cimientos no han sido realmente adheridos, esto desencadena como neurosis o psiconeurosis.

El sufrimiento materno o cualquier perturbación que tenga la persona significativa para él es la etapa donde el niño absorbe

todo y lo toma por aprendido, esta es una manera de alterar el comportamiento del niño, así como la ansiedad que también es transmitida en el momento de la lactancia.

La ansiedad, miedo desconocido que sufre el niño en el periodo de su desarrollo, esto es terrorífico para él. La ansiedad o temor primitivo volverá a reaparecer cuando el individuo sea más grande, dependiendo de las circunstancias que le toque vivir, volverá a sentir el mismo sentimiento de temor terrorífico que sintió cuando era pequeño.

Por otro lado, los autores mencionan cuán perjudicial es la ansiedad, ya que por esto se gasta demasiada energía, ya sea por tratar de no estar en ese sentimiento, por evitarla o por eliminarla.

Harry Stack Sullivan cree que la observación y comprensión más profunda de la ansiedad dará mejores resultados (determinando que lo provoca) de esta manera se ahorrará grandes esfuerzos en relación con la psiquiatría.

Teoría tridimensional de la ansiedad de Lang:

Esta teoría que Lang sostiene es que la ansiedad se manifiesta según un triple sistema de respuesta: conductual o motor, fisiológico y cognitivo. Las investigaciones sugieren que estas pueden estar disociadas, es decir, puede no covariar entre sí, llevando a una escasez de uniformidad entre los sistemas.

Esta teoría de Lang se llegó a obtener de las observaciones realizadas durante sus investigaciones sobre la teoría de desensibilización sistemática como tratamiento de la ansiedad fóbica.

Esta teoría modifica la idea de que la ansiedad es un concepto unitario y propone que este constructo se manifieste en un triple sistema de respuesta, es decir, la ansiedad tiene componentes cognitivos, fisiológicos y motores (Miguel Tobal et al. 2002).

Estos tres componentes han sido conceptualizados como:

- a. Respuesta cognitiva:** se manifiesta en pensamientos o sentimientos de miedo, preocupación, temor o amenaza, relacionada a la ansiedad normal. Mientras que la ansiedad patológica se experimenta como una vivencia catastrófica y se experimenta como desórdenes de pánico, comprendidos por pensamientos o imágenes específicas, como anticipación catastrófica de algún problema.
- b. Respuesta fisiológica:** asociada por un incremento en la actividad de dos sistemas, el nervioso autónomo y el sistema nervioso somático; en consecuencia, de este incremento se pueden producir aumentos en la actividad cardiovascular, la actividad electrónica, el tono músculo-esquelético y/o frecuencia respiratoria.
- c. Respuesta motora:** en consecuencia, de los aumentos en las respuestas fisiológicas y cognitivas, se producen cambios notorios en la respuesta motora, las cuales se dividieron en relación con las respuestas directas e indirectas.

Teoría desde el enfoque interactivo y multidimensional de la ansiedad

La ansiedad se ha estudiado como una respuesta emocional ante un conjunto de hechos experienciales, fisiológicos y expresivos, donde la persona considera estos episodios como potencialmente amenazantes, aunque no necesariamente resulte peligroso (Cano-Vindel, 1997).

Como rasgo de personalidad, se estudia en base a las diferencias individuales de manifestar estados o reacciones de ansiedad (Spielberger, 1972). Estos se caracterizan por sentimientos de inseguridad, temor, de pensamientos negativos hacia uno mismo; a nivel fisiológico se observan cambios en el Sistema Nervioso Autónomo además de tensión muscular. Por último, se aprecian diferentes índices de agitación motora que interfiere en la conducta.

Hasta los años setenta, la ansiedad había sido considerada como una respuesta unitaria; sin embargo, desde diversos enfoques se ha ampliado el concepto hasta considerarlo como multidimensional con diversas facetas (Miguel-Tobal, 1990). Endler en 1975, postula este mismo concepto para la ansiedad al considerarlo como un rasgo de personalidad, puesto que existen diferencias individuales ligadas a tipos de situaciones, es decir que una persona puede mostrar un perfil diferente de ansiedad ante distintos tipos de situaciones.

Por otro lado, como respuesta emocional, la ansiedad se considera dentro los tres sistemas de respuestas (cognitivo, fisiológico y motor- C, F y M) de manera independiente, pues pueden ser contrarios (Lang, 1968).

Por lo tanto, se puede decir que la ansiedad es (Cano-Vindel, 1989):

- a) Una respuesta emocional donde el individuo difícilmente puede controlarse, siendo observado en tres niveles cognitivo-subjetivo, fisiológico y motor-expresivo; el malestar subjetivo, la alta activación fisiológica y la inquietud motora, respectivamente (Miguel-Tolbal, 1990).

- b) Reacción, que se da ante representación interna de una situación que se considera como potencialmente ansiógena. Las situaciones más frecuentes son: (a) En la que el individuo se sienta evaluado (Calvo y Eysenck, 1995); (b) una situación interpersonal (Pérez-Nieto y Cano-Vindel, 1998); (c) un estímulo fóbico (Capafons, Sosa, Viña y Averó, 1997); (d) algunos escenarios de la vida cotidiana (Cano-Vindel y Miguel-Tolbal, 1995).

- c) En el nivel experiencial, la ansiedad se manifiesta como un estado de malestar psicológico, donde los sentimientos de tensión, preocupación, inseguridad, etc., conjuntamente con dificultades para concentrarse o recordar son característicos. Por lo tanto, se ve afectada la atención y la memoria (Escalona y Hernández, 1996), así como la autoestima, control, la competencia personal, etc. (Fernández-Castro, Álvarez, Blasco, Doval y Sanz, 1998).

- d) A nivel fisiológico, se producen una serie de alteraciones que dependen de la intensidad de las respuestas del sistema nervioso autónomo como: alteraciones en la frecuencia cardíaca, conductibilidad eléctrica de la piel, la presión arterial, etc., que se acompañan de un incremento en la tensión muscular. Esto puede generar a su vez: sudoración excesiva, arritmias y palpitaciones, molestias estomacales, dolores de cabeza, temblor en los brazos

y piernas, escalofríos, respiración agitada, etc. Estas perturbaciones pueden llegar a hacerse habituales convirtiéndose en verdaderas enfermedades psicofisiológicas o psicosomáticas (Cano-Vindel y Miguel-Tobal, 1994).

- e) En el nivel expresivo: se encuentran varias conductas que muestran intranquilidad motora, así como situaciones que conllevan a un exceso de tensión muscular, conductas consumatorias que pueden dar sensación subjetiva de seguridad (Cano-Vindel, Miguel-Tobal, González e Iruarrizaga, 1994) que pueden disminuir la aceleración fisiológica y/o cognitiva. Todas estas conductas pueden ser evaluadas mediante la observación en escalas o autoinforme, encontrando semejanza entre ambos métodos (observación y autoinforme) de medida (Miguel-Tobal, 1990).

Es así que las distintas manifestaciones de ansiedad de los tres sistemas de respuesta, podrían obtener niveles diferentes para una misma situación en un mismo individuo, por lo que es necesario hacer una evaluación por separado de los tres sistemas. Para el sistema cognitivo la evaluación correcta sería el autoinforme, para el sistema fisiológico un método de registro y finalmente un método de observación para el sistema motor. (Miguel-Tobal, 1995).

Tales perfiles pueden comprobar en el individuo qué tipo de reacción o sistema predomina más (C, F o M). Así mismo, las técnicas que se utilizan para la reducción de ansiedad pueden ser utilizados para reducir la actividad cognitiva o fisiológica, siendo estas la relajación y para reducir el sistema motor, se utiliza el entrenamiento en habilidades sociales.

Según los estudios, los individuos que tienen mayor mejoría son los que se tratan con un tipo de técnica de reducción de ansiedad según su tipo de reactividad predominante (Michelson, 1986; Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 1989).

Teoría de ansiedad estado – rasgo de Spielberg

Ansorena et al. (1983) señala que la teoría de Spielberger, permite comprender de manera adecuada la ansiedad, para lo cual se tiene que hacer una diferenciación entre dos tipos de ansiedad, las que son la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad.

Según Spielberg, (1972), la ansiedad estado es un “estado emocional” inmediato, este podría modificarse en el tiempo y según el grado de tensión, aprensión, preocupaciones, pensamientos, además de estar acompañados de cambios fisiológicos en el organismo. Por otro lado, la ansiedad rasgo, se entiende a las diferencias individuales, con un grado mayor de estabilidad, con mayor tendencia o rasgo. Otra diferencia entre ambas, es que la ansiedad-rasgo es inferida por la frecuencia, lo que quiere decir que no se manifiesta objetivamente en la conducta, este podría ir experimentado su aumento por su frecuencia, los sujetos con alta frecuencia de ansiedad-rasgo, se encuentran con mayor predisposición de sufrir de ansiedad-estado con mayor intensidad. Así mismo, estos niveles altos provocan en el sujeto, el uso de diferentes habilidades de afrontamiento frente a situaciones amenazantes, estas podrían iniciar un proceso defensivo para reducir estos niveles, y a su vez estos mecanismos de defensa, influyen de sobremanera en el proceso psicofisiológico, distorsionando la percepción de una determinada situación, si los mecanismos de defensa logran tener éxito, las circunstancias se sentirán menos amenazantes y se

lograra una disminución en el estado de ansiedad. La mencionada interacción puede variar en las personas, tanto individualmente como también en la característica de la ansiedad.

3.3. Marco conceptual

Ansiedad: Sensación subjetiva de aprensión y temor que se acompaña de síntomas físicos como sensación de falta de aire, temblor, palpitaciones, aceleración del ritmo cardíaco, etc., que ocurre sin que exista un estímulo externo aparente. (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986).

Ansiedad paranoide: debida a la proyección del instinto de muerte en un objeto u objetos, a los que entonces se siente como perseguidores. La ansiedad se refiere a que estos perseguidores llegan a aniquilar al yo y al objeto ideal (Segal, 1982, pág. 121).

Ansiedad depresiva: es la ansiedad motivada por la posibilidad de que la propia agresión aniquile o haya aniquilado al propio objeto bueno. Se experimenta por el objeto y por el yo que, en identificación con el objeto, se siente amenazado (Segal, 1982, pág. 121).

Angustia: emoción compleja, difusa y displacentera; presenta una serie de síntomas físicos que inmovilizan al individuo, limitando su capacidad de reacción y su voluntariedad de actuación. Además, para que ocurra, es necesaria la interacción entre distintos factores de tipo biológico, psicológico y social (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003, pág. 30).

Cognitivo: “es la adquisición sucesiva de estructuras lógicas cada vez más complejas, que subyacen a las distintas tareas y situaciones que el sujeto es capaz de ir resolviendo a medida que avanza en su desarrollo”. (Jean Piaget 1935)

Escala de autoevaluación de ansiedad (EAA): es un cuestionario elaborado para identificar los síntomas o signos característicos de la ansiedad.

Ansiedad estado: Condición emocional transitoria del organismo humano, varía con el tiempo e intensidad, se caracteriza por sentimiento subjetivos, percibidos conscientemente a través de la tensión y aprensión, como la hiperactividad del sistema nervioso autónomo.

Ansiedad rasgo: señala una relativa y estable propensión ansiosa ante algunas situaciones amenazadoras. Como concepto psicológico, este posee características similares a los constructos que Atkinson llama motivos, estas permanecen latentes hasta que son activadas por algunos estímulos referentes a la situación, y que Champbell alude como disposiciones comportamentales adquiridas, de experiencias pasadas.

Procrastinación: un aplazamiento irracional donde se posponen tareas voluntariamente, a pesar de que se sepa que nos irá mal si lo hacemos. (Steel, 2012).

Procrastinación académica: demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con el estudio. (Rodríguez *et.al.*, 2017).

Somatización: proceso por el cual se transforman o convierten problemas emotivos en síntomas somáticos (Guerri, 2019).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de investigación

4.1.1. Tipo de investigación

El presente trabajo fue de tipo cuantitativa, porque utilizó la recolección de datos y análisis de datos para contestar las preguntas de investigación; el método aplicado para el presente estudio fue el deductivo- inductivo, pues se pasó de principios generales comprobados y verificados a hechos particulares. Asimismo, fue inductivo pues se estudiaron y se observaron los hechos o experiencias inherentes a la variable, con el fin de llegar a conclusiones que puedan inducir o permitir derivar de ello los fundamentos de una teoría (Prieto, 2017).

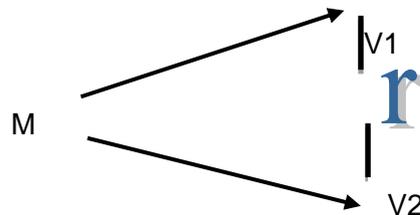
4.1.2. Nivel de investigación

El estudio correspondió al nivel de investigación descriptivo correlacional, es decir, la variable a describir y relacionar entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio- UGEL 05, 2021. Siendo la investigación descriptiva porque pretende especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se logró analizar. Asimismo, fue un estudio correlacional ya que se pretendió analizar la relación existente entre dos variables, intentando predecir el valor aproximado que tuvieron las variables a partir del valor que poseen en la relación. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

4.2. Diseño de Investigación

La investigación tuvo un diseño no experimental de corte transversal, porque no se manipularon las variables de estudio y se realizó en un determinado tiempo. Este diseño fue conocido también como investigación Ex Post Facto. Según Hernández, et al., en la investigación Ex Post Facto el investigador tiene que limitarse a la observación de situaciones ya existentes dada la capacidad de influir sobre las variables y sus efectos. (Hernández, et al. 2014)

Al esquematizar este tipo de investigación se obtiene el siguiente diagrama.



En el esquema:

M= Muestra de Investigación

V1 = Procrastinación académica

V2 = Ansiedad

r = Posible relación entre las variables

Se asumió en este diseño una probabilidad del 90% de relación entre las variables.

4.3. Población – Muestra

4.3.1. Población

Hernández, Fernández & Baptista (6ta edición, p.174) define a la población como “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. En el presente proceso de investigación, la población de estudio

estuvo constituida por todos los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N°045 San Antonio - UGEL 05, que son un total de 140 estudiantes del nivel secundaria.

4.3.2. Muestra

Por la naturaleza, importancia y relevancia de la investigación, la muestra estuvo conformada por 140 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública 045 San Antonio - UGEL 05. Hernández, Fernandez & Baptista (6ta edición, p.175) define a la muestra como “un subgrupo de la población”.

4.3.3. Muestreo

Para el presente estudio se utilizó un muestreo de tipo censal. Esta técnica consistió en seleccionar una muestra de la población que esté accesible. Es decir, los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N°045- UGEL 05, que fueron sujeto de estudio en la investigación, fueron seleccionados por estar disponibles y no porque hayan sido elegidos mediante un criterio estadístico.

4.4. Hipótesis general y específicas

4.4.1. Hipótesis general

Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021.

4.4.2. Hipótesis específicas

Si existe relación entre la dimensión postergación y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021.

Si existe relación entre la dimensión autorregulación y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 045 San Antonio, UGEL 05, 2021.

4.5. Identificación de las Variables

V1: Procrastinación académica. La definición que se considera importante para la investigación a realizar es aquella que considera a la procrastinación como la tendencia de siempre o casi siempre posponer tareas académicas que se les asignan a los estudiantes (Álvarez, 2010, p. 5)

V2: Ansiedad. Es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Lazarus (1976) citado por García de la Cruz R. (2014).

Matriz de Operacionalización de la variable procrastinación académica

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Rango
Procrastinación	La definición que se considera importante para la investigación es aquella con considera a la procrastinación como la tendencia de siempre o casi siempre posponer tareas académicas que se les asignan a los estudiantes (Álvarez, 2010, p. 5)	La variable Procrastinación se midió con la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko -1998 que cuenta con 2 dimensiones las cuales son Postergación de Actividades y Autorregulación Académica; y 4 indicadores: Proceso de regulación de la conducta académica, Uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces, Problemas de autocontrol y Organización de tiempo. Constó de 12 preguntas con respuestas de opción múltiple tipo Likert.	Postergación de Actividades	<ul style="list-style-type: none"> Regulación de conducta académica Uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces 	1, 2, 3, 4, 5, 6	<p>Debajo de .60 es inaceptable</p> <p>De .60 a .65 es indeseable</p> <p>Entre .65 y .70 es mínimamente aceptable</p> <p>De .70 a .80 es respetable.</p>
			Autorregulación académica	<ul style="list-style-type: none"> Problemas de Autocontrol. Organización de Tiempo. 	7, 8, 9, 10, 11, 12	<p>De .80 a .90 es buena.</p> <p>De .90 a 1.00 es muy buena</p>

Matriz de Operacionalización de la variable Ansiedad

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES O RANGO
ANSIEDAD	Lazarus (1976) citado por García de la Cruz R. (2014) la ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico.	Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Que puede ocasionar sudor, sentirse inquieto y tenso, etc.	Síntomas somáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Temblores • Dolores y molestias corporales • Tendencia a la fatiga y debilidad • Intranquilidad • Palpitaciones • Mareos • Náuseas, vómitos, Bochornos • Desmayos, Pesadillas • Transpiración, Insomnio • Frecuencia urinaria 	6,7,10,11, 12, 13, 14, 15 16 17, 18, 19, 20	Nunca o Casi Nunca :1 A veces:2 Con bastante frecuencia:3 Siempre o casi siempre:4	- 25 a 40: No hay ansiedad presente -41 a 60: Ansiedad mínima a moderada -61 a 70: Ansiedad marcada a severa 71 a 100: Ansiedad en grado máximo
			Síntomas Afectivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desintegración mental y físico • Ansiedad Miedo 	1, 2, 3 , 4, 5, 8, 9		

4.7 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.

4.7.1 técnicas

Según Arias (2013, p.146), las técnicas de recolección de datos son las distintas formas de obtener información, señala que los instrumentos son medios materiales que se utilizan para obtener y almacenar datos. Para esta investigación se recolectaron datos relacionados con las variables de clima social familiar y bienestar psicológico.

La encuesta, que según Carrasco (2008) se define como “una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis” (p.314).

La observación según Hernández, Fernández y Baptista (2014) “es el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías” (p.127).

Finalmente, se hizo uso de la técnica psicométrica, a través de la aplicación de cuestionarios psicológicos que evaluaron las dos variables en estudio.

4.7.2 Instrumentos.

Los instrumentos que se utilizaron para el recojo de la información de las variables de investigación fueron: la Escala de Procrastinación académica y la escala de Zung.

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Ficha Técnica

Título : Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Autor : Deborah Ann Busko
Adaptación al español : Traducida y adaptada al español con el
Nombre de Escala de Procrastinación Académica (EPA) por Álvarez
(2010)
Procedencia : Canadá
Objetivo : Medir el nivel de procrastinación académica
Población : Estudiantes de secundaria.
Administración : Individual y colectiva.
Duración : Sin límite de tiempo.
Estructura : El cuestionario posee 2 dimensiones las cuales

son postergación de actividades y autorregulación Académica; las cuales cuentan con 4 indicadores: proceso de regulación de la conducta académica, uso de estrategias de aprendizaje menos eficaces, problemas de autocontrol, organización de tiempo. Además, consta de 12 preguntas con respuestas de opción múltiple tipo Likert, con el siguiente orden:

- (1) Nunca
- (2) Casi Nunca
- (3) A Veces
- (4) Casi Siempre
- (5) Siempre

Confiabilidad del instrumento

Para obtener la confiabilidad del instrumento se consideró la escala elaborada por De Vellis (2012) que alega que:

- Debajo de .60 es inaceptable
- De .60 a .65 es indeseable
- Entre .65 y .70 es mínimamente aceptable
- De .70 a .80 es respetable
- De .80 a .90 es buena

- De .90 a 1.00 es muy buena

Tabla 1
Confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,726	12

Fuente: Elaboración propia

Se obtuvo el coeficiente de Alfa de Cronbach 0,726, lo cual indicó que el cuestionario es respetable.

Escala de Autoevaluación de Ansiedad (EAA)

Ficha técnica

Nombre : Escala de Autoevaluación de Ansiedad (EAA)

Autores : William Zung y Zung

Administración : Individual o Colectiva

Descripción : La Escala de Ansiedad de Zung consiste en un cuestionario de 20 frases, informes o relatos. Cada uno de los cuales se refieren a un síntoma o signo característico de la ansiedad como síntoma o signo.

En conjunto las 20 frases abarcan una amplia variedad de síntomas de ansiedad, como expresión de trastornos emocionales y se presentan en una ficha con cuatro columnas de elección. Así mismo, se observa que, en el lado izquierdo de la tabla de evaluación, comprende cuatro columnas en blanco encabezadas por las respuestas: "Muy pocas veces", "Algunas veces", "Muchas veces" y "Casi siempre". A los examinados les fue imposible falsificar tendencias en sus respuestas, porque la

mitad de los ítems estuvieron redactados como síntomas positivos y la otra mitad como síntomas negativos.

Forma de evaluación:

Para su aplicación se le pide al sujeto que ponga una marca en el recuadro que él considere más adecuado a como se ha sentido en la última semana.

Calificación del Instrumento:

Para obtener la calificación, se coloca la hoja de respuestas bajo la guía de puntuación y se escribe el valor de cada respuesta en la columna de la derecha, además de la suma de todas ellas al pie de la página. Para obtener el grado de ansiedad se compara la escala obtenida con la escala clave para efectuar el recuento, con un valor de 1, 2, 3, 4 en orden variable, solo si la pregunta está formulada en sentido positivo o negativo. Luego, se suman todos los valores parciales. A continuación, se convierte la puntuación total en un índice basado en 100. En este sentido, con la Escala EAA, se intenta estimar el estado de ansiedad presente en término. Al aplicar el Test de Kolmogorov de bondad de ajuste a la curva normal de la Escala de ansiedad de Zung ($p < 0.05$), indica una distribución asimétrica no normal. Asimismo, al hallar la confiabilidad de la consistencia interna a través del Coeficiente Alfa de Cronbach, se obtuvo coeficientes de confiabilidad cercanos y superiores al criterio de 0.70 (Brown, 1980), ($\alpha = 0,879$).

La validez hallada a través del análisis factorial exploratorio presentó un valor de adecuación al muestreo de Kaiser Meyer Olkin de 0,802 y un test de esfericidad de Bartlett que fue significativo ($p < 0,001$). La prueba explica un 56,34% de la varianza total.

Baremo

Puntajes EAA	Categorías
25 a 40	No hay ansiedad presente
41 a 60	Ansiedad mínima a moderada
61 a 70	Ansiedad marcada a severa
71 a 100	Ansiedad en grado máximo

Validez y confiabilidad en Perú

En el Perú, Astocondor (2001), como parte de su tesis titulada “Estudio Exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas Aguarunas”, realizó la adaptación y validez de la escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung y de la Escala de Autoevaluación de la Depresión de Zung en una muestra de 100 pobladores de ambos sexos, de 14 a 30 años y de siete comunidades nativas aguarunas del departamento de Amazonas.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Tabla 1.
Descripción por grado de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05.

	Frecuencia	Porcentaje
Primero	24	17.14%
Segundo	19	13.57%
Tercero	25	17.86%
Cuarto	42	30%
Quinto	30	21.43%
Total	140	100%

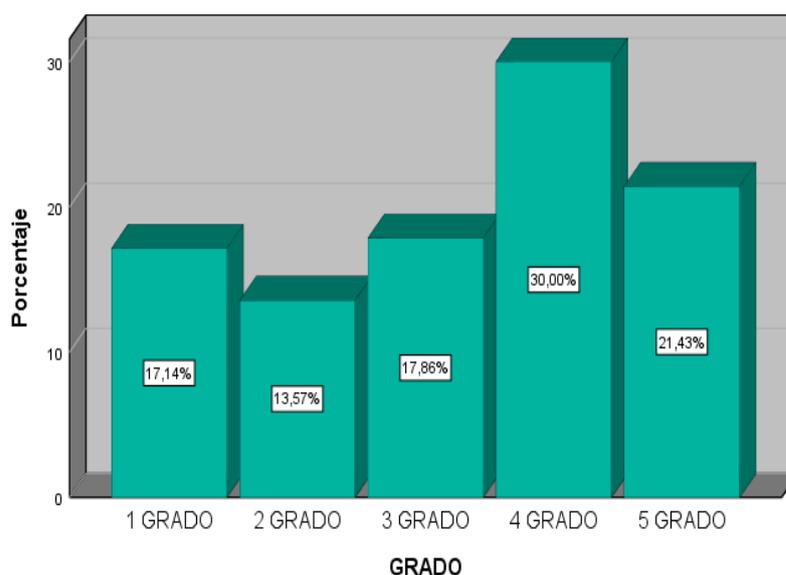


Figura 1. Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, según grado de estudios

En la tabla 1 y figura 1, se evidenció que la mayor parte de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, cursaban el cuarto grado (30%), y en menor proporción se encontraban los estudiantes de segundo (13.57%).

Tabla 2.

Descripción por edad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05.

	Frecuencia	Porcentaje
12 años	16	11.43%
13 años	16	11.43%
14 años	29	20.71%
15 años	47	33.57%
16 años	19	13.57%
17 años	13	9.29%
Total	140	100%

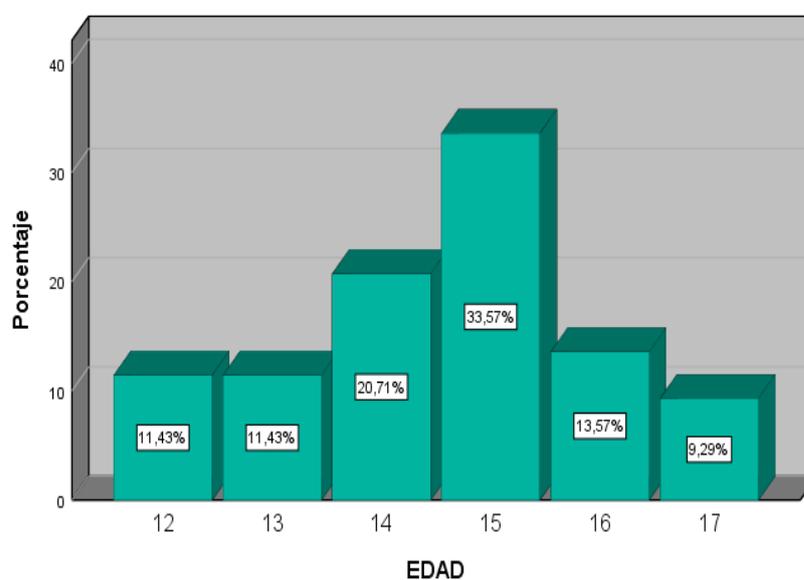


Figura 2. Edades de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05

Como se describe en la tabla 2 y figura 2, la mayor parte de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, que conformaron esta investigación, tenían 15 años (33.57%). Además, la minoría estuvo representada por quienes tenían 17 años (9.29%).

Tabla 3.

Descripción por sexo de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05.

	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	51	36.43%
Mujer	89	63.57%
Total	140	100%

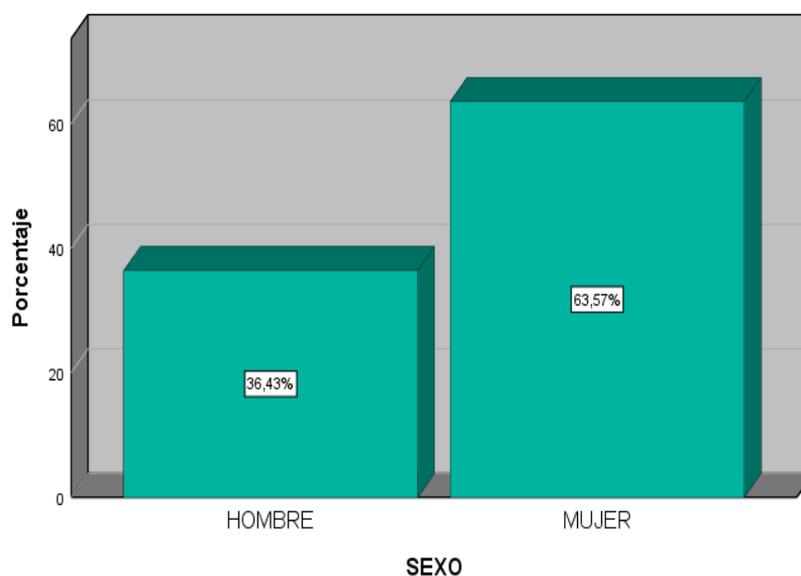


Figura 3. Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, según sexo

Como se observa en la tabla 3 y figura 3, la mayor parte de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, que conformaron esta investigación, fueron mujeres (63.57%), y la minoría estuvo conformada por hombres (36.43%).

4.2. Descripción de las variables

Tabla 4.

Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Medio	62	44.29%
Alto	78	55.71%
Total	140	100%

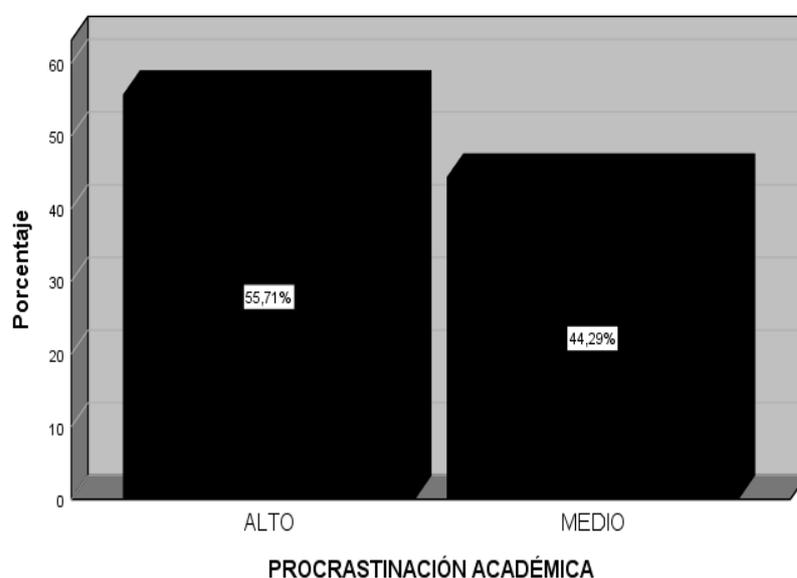


Figura 4. Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05.

En la tabla 4 y figura 4, se presenta el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. La mayoría estuvo ubicada en un nivel alto (55.71%); mientras que, la menor proporción de participantes pertenecieron a un nivel medio (44.29%).

Tabla 5.

Postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Medio	97	69.29%
Alto	43	30.71%
Total	140	100%

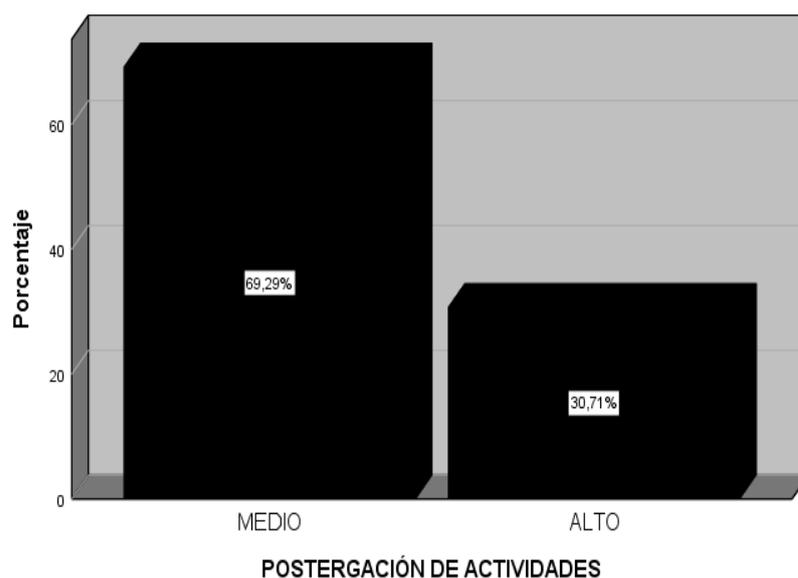


Figura 5. Postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05

En la tabla 5 y figura 5, se muestra el nivel de postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. De esta manera, se evidenció que la mayoría se ubicó en un nivel medio (69.29%); mientras que, la minoría se encontraba en el nivel alto (30.71%).

Tabla 6.

Autorregulación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Medio	52	37.14%
Alto	88	62.86%
Total	140	100%

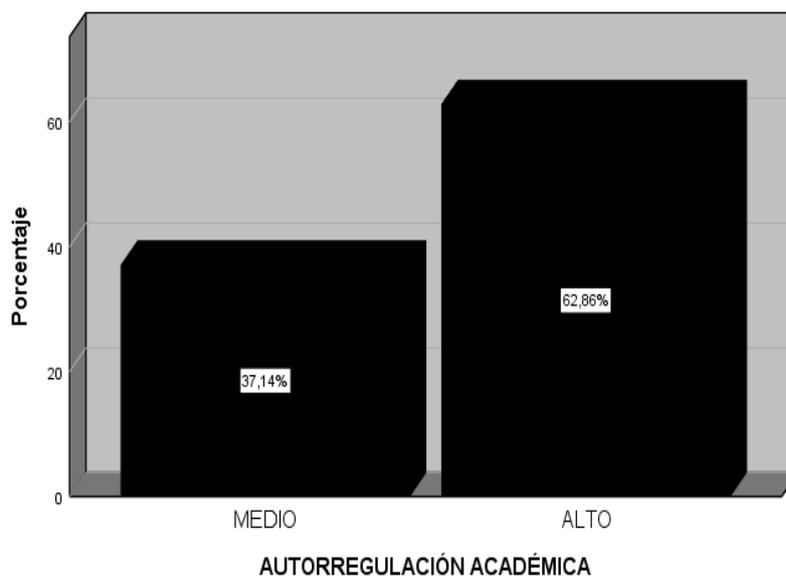


Figura 6. Autorregulación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05

En la tabla 6 y figura 6, se muestra el nivel de autorregulación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. La mayoría se encontraba en el nivel alto (62.86%); mientras que, la minoría se hallaba en un nivel medio (37.14%).

Tabla 7.

Ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05

	Frecuencia	Porcentaje
No hay ansiedad presente	101	72.14%
Ansiedad mínima a moderada	38	27.14%
Ansiedad marcada a severa	1	0.71%
Ansiedad en grado máximo	0	0%
Total	140	100%

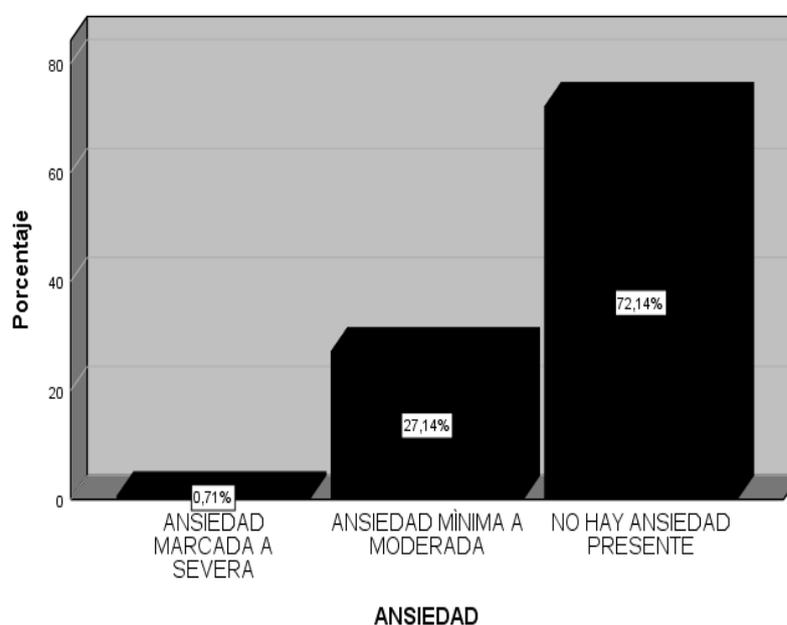


Figura 7. Ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05

En la tabla 7 y figura 7, se muestra el nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. En la mayoría no hay ansiedad presente (72.14%), y la menor parte tenía ansiedad marcada a severa (0.71%).

5.2. Interpretación de los resultados

Prueba de normalidad

Tabla 8.

Prueba de normalidad de procrastinación académica

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación académica	.088	140	.010

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 8, se observa el análisis de normalidad de procrastinación académica, **realizado** con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el cual fue estadísticamente significativo ($p = .010 < 0.05$). Por ende, se rechaza el cumplimiento de la normalidad.

Tabla 9.

Prueba de normalidad de ansiedad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad	.082	140	.021

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 9, se observa el análisis de normalidad de ansiedad realizado con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el cual fue estadísticamente significativo ($p = .021 < 0.05$). Por ende, no se acepta el cumplimiento de la normalidad.

Comprobación de la hipótesis general

H0: No existe relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021.

H: Existe relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021.

Tabla 10.

Procrastinación y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05.

		Procrastinación académica	Ansiedad
Procrastinación académica	Coeficiente de correlación	1	-.069
	Sig. (bilateral)		.421
	N	140	140
Ansiedad	Coeficiente de correlación	-.069	1
	Sig. (bilateral)	.421	
	N	140	140

En la tabla 10, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ($p=0.421>0.05$). Asimismo, el coeficiente Rho de Spearman (-.069) señaló que la relación entre las variables fue negativa, y a su vez, muy baja. De acuerdo a ello, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021.

Comprobación de la hipótesis específica 1

H0: No existe relación entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021.

H: Existe relación entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021.

Tabla 11.

Postergación de actividades y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05.

		Postergación de actividades	Ansiedad
Postergación de actividades	Coefficiente de correlación	1	-.108
	Sig. (bilateral)		.204
	N	140	140
Ansiedad	Coefficiente de correlación	-.108	1
	Sig. (bilateral)	.204	
	N	140	140

En la tabla 11, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad ($p=0.204>0.05$). Además, el coeficiente Rho de Spearman (-.108) muestra que la relación entre la postergación de actividades y ansiedad fue negativa, y al mismo tiempo, muy baja. De acuerdo a este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021.

Comprobación de la hipótesis específica 2

H0: No existe relación entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021.

H: Existe relación entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021.

Tabla 12.

Autorregulación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05

		Autorregulación académica	Ansiedad
Autorregulación académica	Coeficiente de correlación	1	.003
	Sig. (bilateral)		.973
	N	140	140
Ansiedad	Coeficiente de correlación	.003	1
	Sig. (bilateral)	.973	
	N	140	140

En la tabla 12, se observa que no existe una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad ($p=0.973>0.05$). También, el coeficiente Rho de Spearman (.003) indica que la relación entre la autorregulación académica y la ansiedad fue muy baja. De acuerdo a este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021.

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados descriptivos e inferenciales con lo que se llegó a realizar el análisis e interpretación de los hallazgos encontrados para dar respuesta numérica a los objetivos e hipótesis de investigación.

6.1. Análisis descriptivo de los resultados

Los resultados obtenidos de las variables clima social familiar y bienestar psicológico se presentan conforme al siguiente detalle:

1. En relación a la variable procrastinación académica en la tabla 4 y figura 4, se presenta el nivel en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. La mayoría estuvo ubicada en un nivel alto (55.71%); mientras que, la menor proporción de participantes pertenecieron a un nivel medio (44.29%).
2. En la tabla 5 y figura 5, se muestra el nivel de la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. De esta manera, se evidenció que la mayoría se ubicó en un nivel medio (69.29%); mientras que, la minoría se encontraba en el nivel alto (30.71%).
3. En la tabla 6 y figura 6, se muestra el nivel de la dimensión de autorregulación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. La mayoría se encontraba en el nivel alto (62.86%); mientras que, la minoría se hallaba en un nivel medio (37.14%).

4. En relación a la variable ansiedad en la tabla 7 y figura 7, el nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. En la mayoría no hay ansiedad presente (72.14%), y la menor parte tenía ansiedad marcada a severa (0.71%).

6.2. Comparación resultados con marco teórico

La investigación planteó como objetivo general, establecer la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N°045 San Antonio, UGEL 05, 2021. A continuación, se realiza la discusión de los resultados con los principales hallazgos encontrados para compararlos con los antecedentes nacionales e internacionales citados, los cuales fueron analizados de acuerdo a la teoría vigente que sostiene el tema de investigación.

En relación a la hipótesis general, en la tabla 10, se observó que no existe una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ($p= 0.421 > 0.05$). Asimismo, el coeficiente Rho de Spearman (-.069) señaló que la relación entre las variables fue negativa, y a su vez, muy baja. De acuerdo a ello, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación negativa muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. Resultado que tiene el soporte de análisis descriptivo donde en la tabla 4 y figura 4, se presentó el nivel de procrastinación académica en estos estudiantes de secundaria. La mayoría estuvo ubicada en un nivel alto (55.71%); mientras que, la menor proporción de participantes pertenecieron a un nivel medio (44.29%). Y en la tabla 7 y figura 7, se muestra el nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. En la mayoría no hay ansiedad presente

(72.14%), y la menor parte tenía ansiedad marcada a severa (0.71%). Resultados que se diferencia con el estudio realizado por Vivar. J. J. (2021), quien realizó la presente investigación, tuvo como finalidad determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac. Es un estudio con diseño no experimental, de tipo básico, con nivel descriptivo-correlacional, en el que la muestra se conformó por 196 universitarios siendo 13 varones y 183 mujeres de primer a cuarto ciclo. Como técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento dos cuestionarios, utilizando la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI); además, se realizó una prueba piloto para determinar la confiabilidad en la población de estudio en ambos instrumentos, obteniendo alta confiabilidad. En los resultados se obtuvo que la mayoría de los estudiantes tuvieron altos niveles de procrastinación académica y de ansiedad; asimismo, en el análisis inferencial se obtuvo que ambas variables tuvieron una relación estadísticamente significativa ($p=0,017$) positiva, directa y débil ($r=0,171$) obteniendo también que las dimensiones de ambas variables se relacionan. El resultado obtenido permite afirmar que a mayores niveles de procrastinación académica en los *estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. Existirán menores niveles de ansiedad, considerando que existen intervienen otros factores psicosociales que están relacionados a estos resultados, con el caso de la educación on line, que han recibido los estudiantes, donde no ha existido un eficiente control por parte de los docentes en el cumplimiento de los procesos de evaluación.*

A nivel específico, en relación a la hipótesis específica 1 y su contrastación con el objetivo específico 1, se observó en la tabla 11, que no existe una relación estadísticamente significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad ($p= 0.204 > 0.05$). Además, el coeficiente Rho de Spearman (-.108) muestra que la

relación entre la postergación de actividades y ansiedad fue negativa, y al mismo tiempo, muy baja. Resultado que tiene el soporte de análisis descriptivo donde en la tabla 4 y figura 4, se presentó el nivel de procrastinación académica. La mayoría estuvo ubicada en un nivel alto (55.71%); mientras que, la menor proporción de participantes pertenecieron a un nivel medio (44.29%). Asimismo, en la tabla 7 y figura 7, se muestra el nivel de ansiedad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05. En la mayoría no hubo ansiedad presente (72.14%), y la menor parte tenía ansiedad marcada a severa (0.71%). De acuerdo a estos resultados, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación muy baja negativa entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. Estos resultados se diferencian de la investigación realizada por Estrada. S. K. (2019). Trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una Institución Educativa. Para tal fin, como método general de investigación se utilizó el método científico y como específico el método descriptivo. Se empleó el tipo de investigación básica, nivel correlacional; se basó en un diseño de investigación no experimental – transversal. La muestra estuvo conformada por 141 estudiantes de edades comprendidas entre 15 a 18 años. Se utilizó el muestreo no probabilístico intencional y para los resultados se utilizó la escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Álvarez (2010) presentando dos dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades. Por otro lado, para la segunda variable se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) adaptada por Buela, Guillen y Seisdedos (2011). Los resultados de la investigación demuestran que la mayoría poseen una categoría diagnóstica de procrastinación académica alta con un 67%; se

observó que la mayoría de los estudiantes (78%) presentaron ansiedad ubicándose en la categoría diagnóstica sobre el promedio. Se llegó a la conclusión que, el análisis estadístico acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir, existe una relación significativa y directa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de 5to grado secundaria de una institución educativa; puesto que r_s calculada fue mayor que r_s teórica ($0,702 > 0,17$). Se sugiere concientizar por medio de talleres, charlas o escuela de padres, la importancia que los estudiantes organicen sus tareas o actividades. Resultados que permiten predecir que, a mayores niveles de la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021, no existirán niveles elevados de ansiedad. Se consideran los resultados del análisis descriptivo, por la existencia de otros factores psicosociales, como la educación on line, la poca supervisión de los docentes y/o padres en el cumplimiento de los trabajos, así como en los procesos de evaluación continua de los estudiantes de secundaria en estudio.

A nivel específico, en relación a la hipótesis específica 2 y al contrastar con el objetivo específico 2; en la tabla 12, se observó que no existe una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad ($p=0.973>0.05$). También, el coeficiente Rho de Spearman (.003) indicó que la relación entre la autorregulación académica y la ansiedad fue muy baja. De acuerdo a este resultado, se procedió a rechazar la hipótesis nula; es decir, existe relación entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. Resultado que se asemeja a la investigación realizada por Estrada. S. K. (2019). Trabajo de investigación que tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en

estudiantes de 5to grado secundaria en una Institución Educativa. Para tal fin, como método general de investigación se utilizó el método científico y como específico el método descriptivo, se empleó el tipo de investigación básica, nivel correlacional; además, se basó en un diseño de investigación no experimental- transversal. La muestra estuvo conformada por 141 estudiantes de edades comprendidas entre 15 a 18 años. Se utilizó el muestreo no probabilístico intencional y para los resultados se utilizó la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Álvarez (2010) presentando dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades. Para la segunda variable se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) adaptada por Buela, Guillen y Seisdedos (2011). Los resultados de la investigación demuestran que la mayoría posee una categoría diagnóstica de procrastinación académica alta con un 67%; se puede apreciar que la mayoría de los estudiantes (78%) presentaron ansiedad, ubicándose en la categoría diagnóstica sobre el promedio. Se concluyó que el análisis estadístico acepta la hipótesis alterna y rechaza la hipótesis nula, concluyendo que existe una relación significativa y directa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de 5to grado secundaria de una institución educativa; puesto que r_s calculada fue mayor que r_s teórica ($0,702 > 0,17$). Se sugiere concientizar por medio de talleres, charlas y/o escuela de padres, la importancia que los estudiantes deben de tener una adecuada organización de sus tareas o actividades. Estos resultados permiten afirmar que a mayores niveles de la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021, existirán mayores niveles de ansiedad.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se llegaron a las siguientes conclusiones:

1. Existe relación negativa muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. ($p= 0.421>0.05$; Rho: $-.069$).
2. Existe relación negativa muy baja entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. ($p= 0.204>0.05$; Rho: $-.108$).
3. Existe relación positiva muy baja, entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021. ($p=0.973>0.05$; Rho: $.003$).

Recomendaciones

1. Que, el departamento psicopedagógico y convivencia escolar planifiquen en el Plan Estratégico Institucional - PEI la evaluación periódica de los niveles de procrastinación académica y ansiedad, para una intervención oportuna en este tipo de problemática psicosocial con el desarrollo técnicas de control y manejo de los impulsos, así como de las emociones, relaciones intra e interpersonales.
2. Proponer que el área de tutoría y psicopedagogía que los estudiantes se involucren en lectura de ayuda personal para desarrollar y reforzar la dimensión de postergación de las actividades, con técnicas de modificación de conductas, y diseño de planificación de tiempo y toma de decisiones.
3. Que el área de psicopedagogía en coordinación con los docentes, incluyan en sus prácticas y actividades académicas temas de desarrollo personal, con habilidades intra e interpersonal y automotivación para fomentar el metaanálisis de la realidad escolar y social de los estudiantes, para mejorar la dimensión de autorregulación académica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albujar. W. A. & Castro. L. E. (2020). "Procrastinación Académica y niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque" Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo. Lambayeque Perú.
- Álvarez. M. J. (2018). "Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala". Tesis de Licenciatura. Universidad de Rafael Aldívar. Guatemala.
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. Nueva York: General Learning Press.
- Bandura, A. & Walters, R. (1974). **Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad**. España– Valencia. Alianza editorial.
- Bandura, A. (1976). *Análisis del aprendizaje social de la agresión*.
- Bandura, A. (1977). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid: España – Calpe.
- Bandura, A. (1986). *Fundamentos sociales de pensamiento y acción: Una teoría cognitiva social*. México: Prentice Hall.
- Barahona. K. G. (2018). "Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una universidad privada de Lima". Tesis de Maestría. Universidad de San Martín. Lima – Perú.
- Baran. A. C (2018). "Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez" Tesis de Licenciatura. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango México.

- Barraza & Barraza (2018), "Procrastinacion y estrés, análisis de su relación en alumnos de educación media superior". CPU-e. Rev. Investig. Educ no.28 Xalapa ene./jun. 2019 Epub 11-Sep-2020. Durango – México.
- Buendía. S. M. (2020). "Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de lima". Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Federico Villareal. Lima – Perú.
- Contreras. H.M. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. Revista Peruana de Epidemiología, vol. 15, núm. 3, diciembre, 2011, pp. 1-5 Sociedad Peruana de Epidemiología Lima, Perú
- Díaz. J. del R. (2019). "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del Quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública de un distrito de Llapa, Cajamarca". Tesis de Licenciatura. Universidad Señor de Sipan. Pimentel – Perú.
- Escobar. A & Corzo. L. A. (2018). "Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias" Tesis de Maestría. Universidad Nacional Abierta y a Distancia Colombia. Bogota – Colombia.
- Estrada. S. K. (2019). "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una Institución Educativa del distrito de Mazamari"
- Ellis, A. y Knaus, W. (1977). Overcoming procrastination. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. (Paperback ed., New

York: New American Library).

Ferrari, J. R. & Harriott, J. S. (1996). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*, 26, 321-331.

Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.

Ferrari, J. y Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: a taskavoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83.

Haycock, L. A., McCarthy, P. y Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling y Development*, 76(3), 317-324.

Hernández. Fernández, C. Baptista, P (2014) *Metodología de la Investigación*. México. Mc Graw Hill/ Interamericanos S.A.

Hsin, A. y Nam, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of Active Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.

MINSA (2017) Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. 2017 / -1a ed.- Ministerio de Salud - Lima: Ministerio de Salud, 2017.

Organización Mundial De La Salud, (2018) *Violencia Juvenil*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs356/es/>

- Rico. C. T. (2015). "Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la universidad del Bío-Bío, sede Chillán" Chillan – Chile.
- Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes Universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572. Bogota - Colombia.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. (2ª ed.). Lima, Perú: Business Support Aneth SRL.
- SíseVe Contra la violencia escolar. (2017). *Estadística sobre violencia escolar en el Perú*. Recuperado de <http://www.siseve.pe/Seccion/Estadisticas>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Valderrama, S. (2013). Pasos para elaborar proyectos de investigación científica 2da. Edición. Editorial San Marcos.
- Valderrama, S. (2013). *Pasos para elaborar proyectos de Investigación Científica*. 2ª ed.). Lima: San Marcos.
- Vivar. J. J. (2021). "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac" Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo". Lima Perú.

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento y Ficha de validación Juicio de Expertos
ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Nº	DIMENSIONES/ ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
4	Asisto regularmente a clase.	X		X		X		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
9	Trato de motivarme para mantener un ritmo de estudio.	X		X		X		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
11	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
12	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		

**Anexo 1: Ficha de validación de contenido por Juicio de Expertos de la
Escala de Ansiedad**

DIMENSIÓN 1: PSICOLÓGICAS		Ítems						
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1.	Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	x		x		x		
2.	Me siento atemorizado sin motivo.	x		x		x		
3.	Me altero o me angustio fácilmente.	x		x		x		
4.	Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos.	x		x		x		
5.	Creo que todo está bien. Que no va a pasar nada malo	x		x		x		
DIMENSIÓN 2: SOMÁTICAS								
6.	Me tiemblan los brazos y piernas.	x		x		x		
7.	Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda.	x		x		x		
8.	Me siento débil y me canso fácilmente.	x		x		x		
9.	Me siento tranquilo y me es fácil quedarme quieto.	x		x		x		
10.	Siento que el corazón me late a prisa.	x		x		x		
11.	Sufro mareos	x		x		x		
12.	Me desmayo o siento que voy a desmayarme.	x		x		x		
13.	Puedo respirar fácilmente.	x		x		x		
14.	Se me duermen y arquean los dedos de las manos y de los pies.	x		x		x		
15.	Sufro dolores de estómago o indigestión	x		x		x		
16.	Tengo que orinar con mucha frecuencia.	x		x		x		
17.	Generalmente tengo las manos secas y calientes.	x		x		x		
18.	La cara se me pone caliente y roja.	x		x		x		
19.	Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche	x		x		x		
20.	Tengo pesadillas	x		x		x		

Anexo 2: Instrumentos de investigación

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Edad:Sexo: M () () F Grado:Institución Educativa: E() P()

INSTRUCCIONES:

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

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A Veces

CS = Casi Siempre

S = Siempre

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

Escala de Auto- Evaluación de Ansiedad (EAA)

Sexo: (F) (M) Edad: Grado : Institución Educativa. E () P()

Instrucciones: Estimado estudiante a continuación se le presenta una serie de ítems (interrogantes), léelas con atención y marque con una X en una de las casillas, según sea su vivencia. Tus respuestas serán de mucha importancia para nuestra investigación.

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

**Anexo 3: Ficha de validación Juicio de Expertos ESCALA DE
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)**

Nº	DIMENSIONES/ ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
4	Asisto regularmente a clase.	X		X		X		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
9	Trato de motivarme para mantener un ritmo de estudio.	X		X		X		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
11	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
12	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **Si hay suficiencia**

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:

Cruz Telada, Yreneo Eugenio

DNI: 09946516

Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud

.Lima, 21 de Noviembre del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

**DOCTOR EN PSICOLOGIA
Firma del Validador**

Anexo 3: Instrumento y Ficha de validación Juicio de Expertos
ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Nº	DIMENSIONES/ ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		
4	Asisto regularmente a clase.	X		X		X		
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		
9	Trato de motivarme para mantener un ritmo de estudio.	X		X		X		
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		
11	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		
12	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): ____ SI HAY SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:

Ysabel Virginia Pariona Navarro

DNI: 10219341

Especialidad del validador: Psicóloga Educativa

Lima, 21 de noviembre del 2021



Ysabel V. Pariona Navarro
Psicóloga
Esp. Terapia de Lenguaje
C.P.P. N° 9421

FIRMA DEL VALIDADOR

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

**Anexo 3: Ficha de validación de contenido por Juicio de Expertos de la
Escala de Ansiedad**

DIMENSIÓN 1: PSICOLÓGICAS		Ítems						
		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1.	Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	x		x		x		
2.	Me siento atemorizado sin motivo.	x		x		x		
3.	Me altero o me angustio fácilmente.	x		x		x		
4.	Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos.	x		x		x		
5.	Creo que todo está bien. Que no va a pasar nada malo	x		x		x		
DIMENSIÓN 2: SOMÁTICAS								
6.	Me tiemblan los brazos y piernas.	x		x		x		
7.	Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda.	x		x		x		
8.	Me siento débil y me canso fácilmente.	x		x		x		
9.	Me siento tranquilo y me es fácil quedarme quieto.	x		x		x		
10.	Siento que el corazón me late a prisa.	x		x		x		
11.	Sufro mareos	x		x		x		
12.	Me desmayo o siento que voy a desmayarme.	x		x		x		
13.	Puedo respirar fácilmente.	x		x		x		
14.	Se me duermen y arquean los dedos de las manos y de los pies.	x		x		x		
15.	Sufro dolores de estómago o indigestión	x		x		x		
16.	Tengo que orinar con mucha frecuencia.	x		x		x		
17.	Generalmente tengo las manos secas y calientes.	x		x		x		
18.	La cara se me pone caliente y roja.	x		x		x		
19.	Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche	x		x		x		
20.	Tengo pesadillas	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **Si hay suficiencia**

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:

Cruz Telada, Yreneo Eugenio

DNI: 09946516

Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud

.Lima, 21 de Noviembre del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

**DOCTOR EN PSICOLOGIA
Firma del Validador**

**Anexo 3: Ficha de validación de contenido por Juicio de Expertos de la
Escala de Ansiedad**

		Ítems						
DIMENSIÓN 1: PSICOLÓGICAS		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1.	Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	x		x		x		
2.	Me siento atemorizado sin motivo.	x		x		x		
3.	Me altero o me angustio fácilmente.	x		x		x		
4.	Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos.	x		x		x		
5.	Creo que todo está bien. Que no va a pasar nada malo	x		x		x		
DIMENSIÓN 2: SOMÁTICAS								
6.	Me tiemblan los brazos y piernas.	x		x		x		
7.	Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda.	x		x		x		
8.	Me siento débil y me canso fácilmente.	x		x		x		
9.	Me siento tranquilo y me es fácil quedarme quieto.	x		x		x		
10.	Siento que el corazón me late a prisa.	x		x		x		
11.	Sufro mareos	x		x		x		
12.	Me desmayo o siento que voy a desmayarme.	x		x		x		
13.	Puedo respirar fácilmente.	x		x		x		
14.	Se me duermen y arquean los dedos de las manos y de los pies.	x		x		x		
15.	Sufro dolores de estómago o indigestión	x		x		x		
16.	Tengo que orinar con mucha frecuencia.	x		x		x		
17.	Generalmente tengo las manos secas y calientes.	x		x		x		
18.	La cara se me pone caliente y roja.	x		x		x		
19.	Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche	x		x		x		
20.	Tengo pesadillas	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): ____ SI HAY SUFICIENCIA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:

Ysabel Virginia Pariona Navarro

DNI: 10219341

Especialidad del validador: Psicóloga Educativa

Lima, 21 de noviembre del 2021



Ysabel V. Pariona Navarro
Psicóloga
Esp. Terapia de Lenguaje
C.P.P. N° 9421

FIRMA DEL VALIDADOR

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Escala: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	140	100%
	Excluido ^a	0	0%
	Total	140	100%

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.627	12

Escala: ANSIEDAD

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	140	100%
	Excluido ^a	0	0%
	Total	140	100%

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.708	20

Anexo 4: Informe de Turnitin al % de similitud.

Liberato - fuentes 25%

TESIS_PROCRASTINACION_Y_ANSIEDAD._LIBERATO.d
OC

INFORME DE ORIGINALIDAD

25% 20%

INDICE DE SIMILITUD

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

6%

E TRABAJOS DEL STU

FUENTES PRIMARIAS

Submitted to Universidad Tecnológica

1

Indoamerica

Trabajo del estudiante

enriquerubio.net

2

Fuente de Internet

www.psicologiacientifica.com

3

Fuente de Internet

repositorio.unac.edu.pe

4

Fuente de Internet

www.mysciencework.com

5 Fuente de Internet

Submitted to Universidad de San Martín de

6

Porres

Trabajo del estudiante

repositorio.une.edu.pe

7 Fuente de Internet

bdigital.unal.edu.co

8 Fuente de Internet

dspace.unitru.edu.pe

9 Fuente de Internet

www.psicologiaamayaterron.com

10 Fuente de Internet

www.usbbog.edu.co

11 Fuente de Internet

repository.unilibre.edu.co

12 Fuente de Internet

revistas.unal.edu.co

13 Fuente de Internet
