

UCSS



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DE UNA
UNIVERSIDAD DE LIMA NORTE, 2017**

Tesis para obtener el título académico de licenciatura en Psicología

AUTORAS:

Bach. Violeta Beruschka Botello Principe

Bach. Leslie Dayanne Gil Tapia

ASESORA:

Lic. Caroline Gabriela Marín Cipriano

LIMA - PERÚ

2018

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DE UNA
UNIVERSIDAD DE LIMA NORTE, 2017**

DEDICATORIA

Dedicamos nuestra tesis a Dios,
porque nos propició salud y fuerzas para continuar hasta el final.

A nuestros padres y hermanos,
por ser nuestros más grandes motivadores
y confiar en nosotras en todo momento.

A nuestros abuelos,
por ser los ángeles que iluminan nuestro camino,
ya sea desde la tierra o desde el cielo.

A nuestra querida asesora,
quien nos orientó en este proceso
impulsándonos a ser perseverantes.

A nuestra amada alma mater, Universidad Católica Sedes Sapientiae,
por formarnos no solo en el aspecto académico,
sino también en el espiritual.

A nuestros profesores,
por transmitirnos día a día sus conocimientos.

Por último, a cada persona que forma parte de nuestras vidas,
porque su sola presencia nos motiva a querer ser mejores cada día.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios y a nuestros familiares,
por su aliento permanente.

A nuestros docentes y asesores
de esta casa de estudios, por su apoyo incondicional.

A nuestra Facultad,
por darnos las facilidades para llevar a cabo nuestra investigación.

A los estudiantes que participaron del estudio,
por su colaboración y sinceridad.

A nuestros amigos,
por ser pacientes y escucharnos cuando más los necesitábamos.

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017. **Materiales y Métodos:** estudio correlacional de diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 290 universitarios, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Las variables principales fueron: Procrastinación académica y ansiedad, medidas mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA). Se utilizó el paquete estadístico STATA 13 y para el análisis bivariado se usó T-Student, ANOVA y Chi-cuadrado. **Resultados:** de la muestra la mayoría son del sexo femenino (78.6%) y de la carrera profesional de Psicología (35.8%), siendo la edad media de 22.8, mientras que, el 34.1% presentó ansiedad en nivel mínimo a moderado. Se evidencia relación significativa entre la procrastinación académica y el sexo de la persona ($P=0.02$); la postergación de actividades se relacionó con ansiedad ($P=0.0005$) y carrera profesional ($P=0.03$); asimismo, esta última se asoció con ansiedad ($P=0.001$). **Conclusiones:** los varones procrastinan más que las mujeres ($n=41$) y los estudiantes de Ciencias de la Salud al postergar sus actividades académicas experimentan mayores niveles de ansiedad. Resulta necesario incentivar a los profesionales en la creación de programas preventivo-promocionales que permitan desarrollar estrategias eficaces en el ámbito educativo para prevenir la procrastinación académica y entrenar en técnicas de control de la ansiedad.

Palabras claves: Procrastinación académica, Ansiedad, Universitarios.

ABSTRACT

Objective: to determine the relationship between academic procrastination and anxiety in students of Health Sciences of a University of North Lima, 2017. **Materials and Methods:** cross-sectional correlational study. The sample consisted of 290 university students, selected by a non-probabilistic sampling for convenience. The main variables were: Academic procrastination and anxiety, measured by the Academic Procrastination Scale (APS) and the Zung Anxiety Self-Assessment Scale (ASS). The statistical package STATA 13 was used and for the bivariate analysis T-Student, ANOVA and Chi-square were used. **Results:** most of the sample were female (78.6%) and professional psychology (35.8%), with an average age of 22.8, while 34.1% presented anxiety at a minimum to moderate level. There is a significant relationship between academic procrastination and the sex of the person ($P = 0.02$); the postponement of activities was related to anxiety ($P = 0.0005$) and professional career ($P = 0.03$); likewise, the latter was associated with anxiety ($P = 0.001$). **Conclusions:** men procrastinate more than women ($m = 41$) and students of Health Sciences to postpone their academic activities experience higher levels of anxiety. It is necessary to encourage professionals in the creation of preventive-promotional programs that allow the development of effective strategies in the educational field to prevent academic procrastination and to train in anxiety control techniques.

Keywords: Academic procrastination, Anxiety, University students.

ÍNDICE

| | |
|--|------------|
| CARÁTULA | |
| TÍTULO | ii |
| DEDICATORIA | iii |
| AGRADECIMIENTOS | iv |
| RESUMEN | v |
| ABSTRACT | vi |
| ÍNDICE | vii |
| ÍNDICE DE TABLAS | ix |
| INTRODUCCIÓN | 10 |
| CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 12 |
| 1.1 Situación del problema | 12 |
| 1.2 Formulación del problema | 13 |
| 1.2.1 Problema General | 13 |
| 1.2.2 Problemas específicos | 13 |
| 1.3 Justificación del tema de la Investigación | 14 |
| 1.4 Objetivos de la investigación | 15 |
| 1.4.1 Objetivo General | 15 |
| 1.4.2 Objetivos Específicos | 15 |
| 1.5 Hipótesis | 15 |
| CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO | 17 |
| 2.1 Antecedentes del estudio | 17 |
| 2.2 Bases teóricas | 21 |
| CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS | 25 |
| 3.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación | 25 |
| 3.2 Población y muestra | 25 |
| 3.2.1 Tamaño de la muestra | 25 |

| | |
|---|-----------|
| 3.2.2 Selección del muestreo | 26 |
| 3.2.3 Criterios de inclusión y exclusión | 27 |
| 3.3 Variables | 27 |
| 3.3.1 Definición conceptual y operacionalización | 27 |
| 3.4 Plan de recolección de datos e instrumentos | 40 |
| 3.5 Plan de análisis e interpretación de la información | 44 |
| 3.6 Ventajas y limitaciones | 44 |
| 3.7 Aspectos éticos | 45 |
| CAPÍTULO IV RESULTADOS | 47 |
| CAPÍTULO V DISCUSIÓN | 52 |
| 5.1 Discusión | 52 |
| 5.2 Conclusiones | 54 |
| 5.3 Recomendaciones | 55 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 56 |
| ANEXOS | |
| Anexo 1: Escala de Procrastinación Académica (EPA) | |
| Anexo 2: Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA) | |
| Anexo 3: Ficha de registro de datos sociodemográficos | |
| Anexo 4: Consentimiento Informado | |
| Anexo 5: Matriz de consistencia de la investigación | |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla N° 1: Descripción de la Escala de procrastinación académica | 33 |
| Tabla N° 2: Descripción de la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung | 36 |
| Tabla N° 3: Matriz de variables | 38 |
| Tabla N° 4: Descripción de la muestra | 47 |
| Tabla N° 5: Asociación entre los factores sociodemográficos y ansiedad con la procrastinación académica | 48 |
| Tabla N° 6: Asociación entre los factores sociodemográficos y ansiedad | 50 |

INTRODUCCIÓN

La procrastinación es una variable desconocida por gran parte de la población pero que se presenta de forma frecuente. El concepto data de hace siglos y se refiere a un problema de autorregulación y de organización del tiempo que afecta todas las esferas de la vida de la persona. Consiste en el hábito de postergar actividades que deben atenderse, sustituyéndolas por otras más agradables e irrelevantes. La presente investigación hace referencia a la procrastinación académica, que es la tendencia que presentan los estudiantes a dejar de lado sus actividades académicas en el ámbito educativo.

El estudiante universitario debe afrontar de forma adecuada los desafíos que se le presentan durante la carrera y para lograr sus metas académicas requiere desarrollar nuevas competencias en corto tiempo (Furlan, Ferrero y Gallart, 2014). Al no estar preparado para ello, tiende a posponer las actividades, para enfocarse en aspectos que interfieren con el logro de los objetivos ya que la actividad que pospone suele percibirla como compleja. Las diversas formas en que el estudiante procrastina incluyen el incumplimiento de horarios, entrega de asignaciones fuera de fecha, retraso para desarrollar tareas, entre otras. Es común que espere hasta el último momento para realizar informes o prepararse para los exámenes (Cardona, 2015).

Asimismo, la procrastinación académica es un constructo que posee diversas dimensiones cuyos componentes son cognitivos, conductuales y afectivos. En varias investigaciones se ha encontrado que está fuertemente relacionada con la impuntualidad en la entrega de deberes y que puede implicar la experiencia de ansiedad debido a la constante demora en las tareas académicas (Alegre, 2014). Se sabe que la ansiedad tiene una función adaptativa natural, ya que el mecanismo que se activa permite que las personas estén alertas ante situaciones de peligro; no obstante, cuando se experimenta en altos niveles puede repercutir de forma negativa en la salud física y psicológica.

El presente trabajo se encuentra distribuido en cinco capítulos sistematizados de la siguiente manera: En el primer capítulo se detalla el planteamiento del problema y la justificación, además, se formulan los objetivos y las hipótesis. En el siguiente, se presenta el marco teórico con una revisión de literatura internacional y nacional, relacionadas con las variables que son motivo de estudio: Procrastinación académica y ansiedad. El tercer

capítulo, está referido a la metodología de trabajo que se utilizará, los instrumentos, la población, las variables de estudio, ventajas y limitaciones, aspectos éticos, entre otros. En el cuarto, los resultados de la investigación; mientras que, en el último capítulo se realizará la discusión, las conclusiones y recomendaciones, las cuales aperturarán nuevos conocimientos y generarán propuestas de intervención eficaces en función de las variables estudiadas.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Situación del problema

El proceso de adaptación a la vida universitaria demanda un cambio de métodos de estudio y mayor dedicación de tiempo (Rodas et al, 2010; citado por Cardona, 2015), ya que la rutina del estudiante universitario trae consigo una exigencia académica, la cual está cargada de diversas actividades, tales como: análisis de lecturas, exposiciones, investigaciones, etc. Para lograr el cumplimiento de estas se requiere de una gestión de tiempo y esfuerzo, sin embargo, algunos estudiantes experimentan dificultades en la autorregulación de su aprendizaje, derivadas del hábito de postergar las tareas (Natividad, 2014).

La procrastinación académica es un comportamiento desadaptativo prevalente en la población universitaria. Se estima que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adopta conductas dilatorias en algún momento, el 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios (Steel, 2007, citado por Rodríguez y Clariana, 2017). Este término describe básicamente un patrón cognitivo y conductual relacionado con el propósito de realizar una tarea y con una falta de diligencia para empezarla, desarrollarla y/o terminarla, dicho proceso estaría acompañado de la experimentación de ansiedad, inquietud o abatimiento (Alegre, 2014).

Los estudiantes universitarios constituyen un grupo de riesgo para desarrollar ansiedad debido a las exigencias psicológicas, académicas y sociales que deben afrontar (Cardona, Pérez, Rivera, Gómez y Reyes, 2015). La ansiedad es definida por Zung como el intenso malestar mental, un sentimiento que tiene el sujeto de que no será capaz de controlar los sucesos futuros. Es importante entender que se trata de un estado emocional normal ante determinadas situaciones, es una señal de alarma que advierte de un peligro inminente y permite a la persona tomar medidas para afrontar dicha amenaza (Bojórquez, 2015). Todas las personas experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida, ya que constituye una respuesta habitual frente a situaciones cotidianas estresantes, pero cuando se percibe en altos niveles se caracteriza por una sensación de aprensión vaga y desagradable, que frecuentemente se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, taquicardia, diaforesis, malestar epigástrico e inquietud (Cardona et al, 2015). Por ello, es importante

saber diferenciar cuándo la ansiedad es normal y cuándo es patológica. La Organización Mundial de la Salud (2017) indicó que más de 260 millones de personas en el mundo presentan algún trastorno de ansiedad. En el caso de nuestro país, el Instituto Nacional de Salud Mental realizó en el 2002 el Estudio Epidemiológico Metropolitano de Salud Mental, que se desarrolló en Lima y Callao, encontrando una prevalencia de vida del 25.3 % de Trastornos de Ansiedad en la población adulta.

Realizar una investigación sobre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad de Lima Norte es muy relevante; debido a que, una de las dificultades que presentan en la actualidad es la de no entregar las tareas, exposiciones, proyectos de investigación u otros, dentro del tiempo establecido, lo cual repercute significativamente en el rendimiento académico y podría inferir en el incremento de los niveles de ansiedad. Por ello, se ha propuesto el presente estudio para identificar y analizar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes universitarios, el cual aportará conocimiento científico y permitirá tener una visión más objetiva de la problemática.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General:

¿Existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017?

1.2.2 Problemas específicos:

1. ¿Existe relación entre la dimensión autorregulación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017?
2. ¿Existe relación entre la dimensión postergación de actividades y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017?
3. ¿Existe relación entre procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017?

4. ¿Existe relación entre la ansiedad y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017?

1.3 Justificación del tema de la Investigación

La presente investigación permitirá ampliar la información sobre la procrastinación académica y la ansiedad en el ámbito universitario, tomando en cuenta a los estudiantes de ciencias de la salud, con el fin de determinar la relación existente entre ambas variables; así como también, su relación con las variables sociodemográficas.

El estudio tiene relevancia social debido a que la procrastinación académica es un comportamiento desadaptativo prevalente que afecta a la población universitaria; mientras que, la ansiedad es un problema de salud pública que la mayoría de personas ha experimentado al menos una vez en la vida, frente a una determinada situación, pudiendo incluso interferir negativamente sobre el bienestar psicológico, académico y social, entorpeciendo el logro de los objetivos personales (Cardona et al, 2015; Cardona, 2015).

La implicancia práctica consiste en que a partir de la información obtenida se puede incentivar a los psicólogos y educadores, a crear programas de intervención y proponer medidas efectivas para su prevención y manejo.

Desde el punto de vista teórico resulta importante porque permitirá profundizar el conocimiento científico sobre las variables de estudio, ya que, en nuestro país, la procrastinación académica y la ansiedad son fenómenos que han ido cobrando interés pero que no han trascendido en estudios más amplios y profundos; por ello, se evidencia la oportunidad de hacer un aporte teórico que permita una mejor comprensión de estas variables enmarcadas en la realidad cultural peruana y que favorezca el incremento de bibliografía al respecto. Además, se puede tomar como un punto de referencia para que en futuras investigaciones se identifiquen los factores que inciden en la presencia de conductas procrastinadoras y en el incremento de niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios.

La utilidad metodológica de la investigación se basa en la utilización de instrumentos adaptados y validados en contextos institucionales similares a la población utilizada en este estudio.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo General:

Determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.

1.4.2 Objetivos Específicos:

1. Determinar la relación entre la dimensión autorregulación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.
2. Determinar la relación entre la dimensión postergación de actividades y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.
3. Determinar la relación entre procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.
4. Determinar la relación entre la ansiedad y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.

1.5 Hipótesis

Hipótesis General

Sí existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.

Hipótesis Nula

No existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.

Hipótesis Específicas

Sí existe relación entre la dimensión de autorregulación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.

Sí existe relación entre la dimensión postergación de actividades y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.

Sí existe relación entre procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.

Sí existe relación entre la ansiedad y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

A nivel internacional:

Durán (2017) realizó la investigación “Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de Psicología: Caso Pucesa”, con el objetivo de determinar la relación existente entre Procrastinación Académica entendida como la tendencia a dilatar las tareas académicas y la Autorregulación Emocional comprendida como la capacidad para controlar las propias emociones, en una muestra de estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Se llevó a cabo un estudio de enfoque cuantitativo, alcance exploratorio, descriptivo-correlacional, diseño no experimental de corte transversal. Participaron 290 estudiantes de Psicología, pertenecientes al área clínica y organizacional. Los resultados de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) señalan que el 58,3% de los estudiantes procrastinan de forma moderada ($M= 8.41/ 9$ puntos). Por otro lado, la Adaptación Argentina de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS) indica que el 61,0% de los participantes muestran procrastinación en nivel moderado, en contraste con un 16,2% de presencia alta de postergación académica. El Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) evidencia mayor presencia de supresión emocional ($M= 16.26/ 16$ puntos). También, entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional hay una correlación baja positiva ($r= -.292$), concluyendo que la tendencia de los estudiantes a postergar las actividades académicas (13% y 16%) se encuentra coligada al nivel de satisfacción académica.

Asimismo, Cardona et al (2015) en su investigación “Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios” tuvo como objetivo determinar la prevalencia de ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Medellín y su asociación con variables sociodemográficas y académicas. El estudio se realizó en 200 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado. La ansiedad se tamizó con la escala de Zung, evaluando la fiabilidad de la escala con el α de Cronbach obteniendo un 0,8. El análisis se realizó con frecuencias, medidas de resumen, U de Mann Whitney y chi cuadrado en el programa estadístico SPSS 21®. Los resultados indican que la prevalencia de ansiedad fue 58%, evidenciando una distribución estadísticamente igual según el sexo y el grupo etario. No se halló asociación con el ciclo, el programa académico, la edad, los

créditos inscritos, ni la ocupación, pero al encontrar elevada prevalencia de ansiedad se pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias educativas eficaces e identificar a los estudiantes de mayor riesgo para iniciar intervenciones en salud de manera oportuna.

Cardona (2015) en el estudio “Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios”, tuvo como objetivo identificar y analizar las relaciones entre el estrés académico y la procrastinación académica en los alumnos de la universidad de Antioquía. La investigación de alcance descriptivo-correlacional, de tipo transversal, se realizó desde un enfoque empírico analítico no experimental. La muestra se eligió de forma probabilística mediante un muestreo aleatorio simple, con un nivel de confianza del 93%. El tamaño de la muestra fue de 198 estudiantes (118 mujeres y 80 hombres), con edades entre los 17 y 34 años. Los estudiantes fueron incluidos en tres categorías según el área de formación: Ciencias médicas y de la salud CMS, Ciencias sociales y humanidades CSH y Ciencias exactas y naturales CEN. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrés académico SISCO y la escala de procrastinación académica PASS. Se encontraron relaciones significativas entre la conducta procrastinadora y algunas reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales relacionadas al estrés académico, como la fatiga, cefalea, somnolencia, ansiedad, angustia, problemas de concentración e irritabilidad. También, se encontraron algunas diferencias significativas para cada cuestionario, según las variables sexo, área de formación, nivel académico y momento de semestre en el que se encontraban los estudiantes al responder los cuestionarios.

Por último, Pardo, Perilla y Salinas (2014) estudiaron la “Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de Psicología” con el objetivo de describir la asociación entre ambas variables en estudiantes de Psicología. El estudio se realizó mediante un enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional en una muestra de 100 individuos (73 mujeres y 27 varones) con edades entre los 18 a 37 años, seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. Los instrumentos utilizados fueron dos cuestionarios: Escala de procrastinación académica (EPA) de Óscar Álvarez (2010) y el Inventario autodescriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). Los resultados obtenidos concluyeron que entre la procrastinación y la ansiedad se encuentran correlaciones estadísticamente significativas y positivas ($p < 0,01$).

A nivel nacional

Durand y Cucho (2016) en la investigación “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2015” tuvieron por objetivo determinar si existe relación entre procrastinación académica y ansiedad. Este estudio fue de tipo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue de 306 estudiantes de una universidad privada de Lima, de los cuales 164 eran mujeres y 142 hombres. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) adaptado por Sanz, Vallar, De la Guía y Hernández en el 2011. En cuanto al resultado global del coeficiente de análisis de correlación de Spearman indicó que la procrastinación académica y la ansiedad tiene relación significativa ($\rho = -.069$ y $p = .437$); por ello, se concluye que los estudiantes que realizan mayor postergación de actividades académicas experimentan mayor ansiedad.

Bojórquez (2015) presentó la investigación “Ansiedad y Rendimiento académico en estudiantes universitarios” con el objetivo de determinar la asociación entre el nivel de ansiedad clínica y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres. Se realizó un estudio observacional de cohorte retrospectivo. La población fue de 687 estudiantes a los que se aplicó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, durante el examen de salud mental (2012 y 2013). De acuerdo con estos resultados, los estudiantes que obtuvieron un puntaje de 50 o más en el “Índice de Ansiedad” fueron el grupo expuesto; y los que obtuvieron un resultado normal, fueron el grupo no expuesto, a quienes se evaluó el rendimiento académico para determinar la asociación con el nivel de ansiedad. Los resultados evidenciaron que el rendimiento académico fue de regular/malo en el 30.9 % de los estudiantes con ansiedad clínica, frente a un 17.9 % de los estudiantes que no presentaron ansiedad, lo que es estadísticamente significativa, pues al aplicar el riesgo relativo, los estudiantes con ansiedad clínica presentan 73% más probabilidad de tener un rendimiento académico regular o malo en comparación a los estudiantes sin ansiedad (IC95% 1.25 – 2.41; valor p $\chi^2 = 0.002$). En los varones la probabilidad de un rendimiento regular/malo, cuando presentan ansiedad clínica es mayor, llegando al 96% en comparación de los que no presentan ansiedad, lo que es también estadísticamente significativa (IC95% 1.23 – 3.12; valor p $\chi^2 = 0.007$). En conclusión, el presente estudio, ha corroborado las relaciones entre esas variables, pues los resultados señalan que los

estudiantes con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad clínica.

También, Vallejos (2015) en el estudio “Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes” tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones. La muestra estuvo conformada por 130 estudiantes de una universidad privada de Lima, 62 de Comunicaciones y 68 de la carrera de Ingeniería, cuyas edades estaban comprendidas entre los 16 y 27 años. La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo multietápico intencional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica de Salomón & Rothblum y la escala de Reacción ante las Evaluaciones de Sarason, ambas traducidas al español para este estudio. A través del análisis factorial se logró identificar los principales factores para cada escala, encontrándose tres que explican las razones para procrastinar, siendo las creencias sobre la falta de recursos, la reacción negativa ante expectativas propias o del entorno y la falta de energía para iniciar la tarea; y tres sobre las reacciones ante las evaluaciones, las cuales son los pensamientos negativos antes y durante las evaluaciones, pensamientos distractores e irrelevantes, y síntomas fisiológicos de malestar. Los resultados confirmaron la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, especialmente con los pensamientos negativos. Asimismo, las mujeres alcanzaron promedios más altos en el factor de síntomas fisiológicos de malestar; en comparación con los varones, quienes obtuvieron mayor puntaje en la procrastinación de algunas actividades académicas. Por último, no se encontró diferencia significativa en el puntaje total de razones para procrastinar según la facultad de estudios.

Finalmente, Alegre (2014) con el estudio “Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”, cuyo objetivo fue establecer la asociación entre la procrastinación académica y la autoeficacia en estudiantes universitarios. La muestra se obtuvo por un procedimiento no probabilístico incidental, evaluándose a 348 estudiantes, siendo el 50.6% varones y el 49.4% mujeres. Según el tipo de gestión, el 70.1% pertenecía a universidades particulares, mientras que, el 29.9% a estatales. Se evaluó con la Escala de Procrastinación Académica de Busko adaptada por Álvarez en el 2010 y la Escala de Autoeficacia, las cuales evidenciaron tener propiedades psicométricas de confiabilidad, según el método de consistencia interna y validez de constructo, mediante el

análisis factorial exploratorio. La hipótesis se verificó dado que el coeficiente de correlación obtenido entre ambas variables del estudio fue negativo (-.235) y significativo ($p < .000$) pero bajo, concluyéndose que existe una relación significativa y negativa entre la procrastinación académica y la autoeficacia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

2.2. Bases teóricas

Procrastinación académica

Teoría conductual

La procrastinación académica puede ser explicada desde la perspectiva conductual con la teoría del condicionamiento operante, la cual se basa en el aprendizaje de conductas mediante el refuerzo continuo de un comportamiento, donde se consigue un aprendizaje rápido (Durán, 2017). Es decir, el reforzamiento es un tipo de aprendizaje basado en la asociación de una conducta con las consecuencias que derivan de esta, que pueden aumentar o disminuir la probabilidad de que sea ejecutada nuevamente. Este tipo de condicionamiento tiene cuatro posibilidades: 1) la omisión, 2) el castigo, 3) el refuerzo positivo y 4) el refuerzo negativo. En la omisión, una conducta que se desatiende es proclive a extinguirse; mientras que, en el castigo, una conducta que se sanciona disminuye, pero mientras dura dicha sanción. Por otro lado, en el refuerzo positivo si una conducta es recompensada, se repite; por ello, si el sujeto realiza una conducta procrastinadora y recibe algo que le agrada como consecuencia (p.e. una buena calificación, cambio de fecha de presentación, etc.) mantendrá la conducta de postergación. Asimismo, en el caso del refuerzo negativo toda conducta que quita al sujeto un displacer tiende a repetirse, esto indica que el comportamiento procrastinador es reforzado cuando se elimina el estímulo que no produce placer, es decir las tareas académicas, e inmediatamente el estudiante realiza actividades más placenteras como: salir con amigos, ver películas, revisar redes sociales, entre otras actividades. Cabe mencionar que, la teoría del condicionamiento operante de Skinner se basa en las ideas de Edward Thorndike, el psicólogo y pedagogo estadounidense que propuso “La ley del efecto”, quien estableció que el aprendizaje se da por una asociación entre el estímulo y la respuesta; es decir, si una respuesta ejecutada en presencia de un estímulo va seguida de un hecho satisfactorio, dicha asociación se fortalece, pero si la respuesta va seguida de un hecho molesto, la asociación se debilita. Esta ley plantea, en resumen, que aquellas personas que han sido recompensadas por

procrastinar persistirán en hacerlo, mientras que las que no tienen una historia de recompensas por tales conductas la abandonarán (Natividad, 2014). En conclusión, los estudiantes que postergan sus actividades académicas lo realizan porque sus comportamientos han sido reforzados por factores ambientales, los mismos que permiten seguir con la conducta procrastinadora al reforzarla.

Teoría cognitiva

La perspectiva cognitiva asume como supuesto que los patrones de pensamiento tienden a ser estables relativamente, lo que representa la base fundamental de las interpretaciones de diversos eventos que ocurren en la vida cotidiana del sujeto (Valle, 2017). Es así como ante una tarea específica los esquemas de pensamiento influyen en la valoración de la situación, desencadenando pensamientos automáticos, los cuales determinan la conducta del individuo. El modelo cognitivo describe que el proceso de la procrastinación académica inicia con el compromiso de realizar la actividad, luego el sujeto tiende a manifestar pensamientos quejosos con respecto al progreso de la tarea y ante la dificultad de planificar u organizar la actividad, comienza a tener pensamientos automáticos negativos los cuales están asociados con la insatisfacción en el desempeño o al temor de ser rechazado por los demás (Wolters, 2003; citado por Valle, 2017). El procrastinador tiende a reflexionar acerca de las conductas dirigidas a postergar una actividad, esto le predispone a manifestar ideas obsesivas cuando no realiza la tarea o se acerca el momento de la entrega; es decir, en un inicio se compromete en realizarla, pero cuando llega la fecha de entrega y se da cuenta que no está terminada surgen ideas recurrentes que lo incapacitan para culminar la tarea (Durand y Cucho, 2016). En conclusión, la procrastinación académica involucra un procesamiento de información disfuncional que tiene consigo esquemas desadaptativos conectados con la incapacidad y el temor a ser excluido socialmente.

Teoría cognitiva-conductual

Las personas interpretan la realidad mediante procesos mentales y de acuerdo con su forma de pensar se desencadenarán emociones positivas o negativas; así como también, conductas adaptativas o desadaptativas. Tomando en cuenta este postulado, cabe mencionar que, desde la perspectiva cognitiva conductual, se desarrollaron estudios sobre modificación conductual poniendo en evidencia las creencias irracionales que tienen las personas de sí mismos, de los demás y del mundo, las cuales tienen la característica de ser ilógicas, desadaptativas, absolutistas y catastróficas, y por ello, causan daño a las

personas. Ellis y su colaborador Knaus al realizar la obra *Overcoming procrastination*, propusieron la idea de que el aplazamiento de las tareas académicas tiene como piedra angular una creencia irracional acerca de una excelente finalización de una actividad en un corto tiempo y debido a dicha creencia, el sujeto se configura metas demasiado altas y difíciles de ejecutar. Para estos autores, existen dos creencias irracionales al posponer, la primera afirma que los sujetos se ven como poco adecuados y la segunda que observan al mundo como un lugar complejo y severo, en consecuencia, tienden a una conducta dilatoria (Durán, 2017). La procrastinación consiste en el aplazamiento de una acción que se había decidido realizar e implica once pasos elementales que el procrastinador recorre de forma cuasi-invariable: 1) Desea realizar la tarea, o está de acuerdo con realizarla, aunque pueda no atraerle, porque entiende que el resultado será beneficioso; 2) Decide hacerla; 3) La demora innecesariamente; 4) Considera las desventajas de la dilación; 5) Continúa posponiendo la tarea que había decidido realizar; 6) Se increpa a sí mismo por su procrastinación (o se defiende racionalizando o desplazando el proyecto de su mente); 7) Continúa procrastinando; 8) Completa la tarea en un momento extremadamente próximo a la fecha límite, con la precipitación del “último minuto”; 9) Se siente molesto y se penaliza a sí mismo por su retraso innecesario; 10) Se asegura a sí mismo que no volverá a procrastinar, estando completa y sinceramente convencido de ese compromiso preventivo y, por último, 11) Poco después, en especial si tiene un proyecto complicado 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 autolimitantes y las consiguientes cogniciones autocríticas y pensamientos negativos acerca de sí mismo que promueven la ansiedad, la depresión, la desesperanza, la falta de autoconfianza, los sentimientos de inutilidad y, cíclicamente, más procrastinación (Natividad, 2014).

Desde el modelo ABC, el problema de la procrastinación académica radica en la interpretación (B) que tenga una persona al respecto del evento activador o las tareas (A), mismas que determinan las posteriores consecuencias conductuales y emocionales (C) que tenga el sujeto (García, 2009). Este razonamiento nos permite observar que principalmente es la persona quien genera por sí sola sus alteraciones emocionales y sus conductas contraproducentes como la procrastinación académica; ya que, la ansiedad que experimenta el estudiante procrastinador no ha sido creada por las circunstancias, sino por la interpretación que ha dado a dichas circunstancias.

Ansiedad

Teoría conductual

Para los conductistas, todas las conductas son aprendidas y en algún momento de la vida se asocian a estímulos favorables o desfavorables adoptando así una connotación que va a mantenerse posteriormente; es decir, la ansiedad es el resultado de la asociación errónea de estímulos neutros con acontecimientos traumáticos y amenazantes, por lo cual cada vez que suceden estos eventos se desencadena la angustia. (García, 2014; citado por Villanueva y Ugarte, 2017). La ansiedad es una respuesta conductual y fisiológica frente a una estimulación o situación extrema del sujeto, es decir, que el miedo y el temor han sido aprendidos; por lo tanto, la ansiedad es una respuesta clásicamente condicionada y como impulso, motiva al sujeto a realizar una conducta en defensa, ya sea de afrontamiento o de huida (Tobal y Casado, 1999; citado por Durand y Cucho, 2016), por ello, algunos estudiantes pueden ser capaces de realizar la tarea, aunque sea a último minuto, mientras que otros prefieren no realizarla.

Teoría Cognitiva

La ansiedad es el resultado de cogniciones patológicas. Se puede decir que el individuo "etiqueta" mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados (García, 2014; citado por Villanueva y Ugarte, 2017). Por ejemplo, cualquiera de nosotros podemos tener una sensación física molesta en un momento determinado, si bien la mayoría de nosotros no concedemos ningún significado a esta experiencia, existen personas que interpretan ello como una señal de alarma o una amenaza para su salud física o psíquica, lo cual provoca una respuesta neurofisiológica desencadenando así la ansiedad.

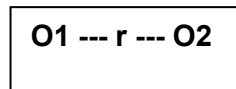
Los efectos de la ansiedad pueden ser generados por interferencias cognitivas como interpretaciones catastróficas, sobregeneralizadas y negativas sobre el propio desempeño. El modelo cognitivo de Beck, postula que en las personas que presentan distorsiones cognitivas, los signos y síntomas corporales son percibidos como más peligrosos de lo que son en realidad. Asimismo, es probable que el sujeto que procrastina se perciba a sí mismo como incapaz de realizar una actividad; es decir, considerarse totalmente falto de medios eficaces para afrontar las amenazas que percibe (Durand y Cucho, 2016).

CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación

De acuerdo con el planteamiento de Hernández, Fernández y Baptista (2014), debido a que se busca conocer la relación que existe entre dos variables (Procrastinación académica y ansiedad) se trata de un estudio correlacional. Asimismo, cuenta con un diseño no experimental de corte transversal, ya que los datos son recolectados en un determinado momento y lugar, con la finalidad de describir y analizar las variables.

El siguiente diagrama simboliza el estudio a realizarse:



3.2 Población y muestra

La población consta de 1185 estudiantes de pregrado de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS) de la sede de Lima Norte, ubicada en el distrito de Los Olivos, matriculados en el semestre 2017 II, de 18 años a más. La facultad está comprendida por 4 carreras: Enfermería conformada por 125 estudiantes, Psicología con 603, Nutrición con 206 y Terapia Física y Rehabilitación compuesta por 251; tomando en cuenta desde el I al X ciclo.

3.2.1 Tamaño de la muestra

Es importante encontrar una muestra que sea representativa de la población general. Al ser nuestra población finita, el tamaño de la muestra será calculada mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N-1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

Cada elemento significa:

- **n**= Tamaño de muestra que se desea encontrar
- **N**= Total de la población
- **Z_α**= 1.96 al cuadrado, siendo la seguridad del 95%
- **p**= proporción esperada 0.5
- **q**= 1-p (sería 1-0.5= 0.5)
- **d**= precisión (5%)

Reemplazando obtenemos:

$$n = \frac{1185 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{5^2 \cdot (1185 - 1) + 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{1185 \cdot (3.8416) \cdot 0.5 \cdot 0.5}{(25) \cdot (1184) + (3.8416) \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{1133}{39079}$$

$$n = 290$$

Entonces, la muestra estuvo conformada por 290 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, que cumplieron con los criterios de elegibilidad.

3.2.2 Selección del muestreo

Primero se determinaron los criterios de inclusión y exclusión, puesto que estos sirvieron como referencia para la determinación del muestreo, el cual fue no probabilístico (por conveniencia) dado que la muestra estuvo conformada por los estudiantes que se encontraban presentes en los salones seleccionados y que aceptaron participar voluntariamente de la investigación.

3.2.3 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, de la sede Lima Norte.
- Estudiantes de ambos sexos, mayores de 18 años de edad.
- Estudiantes desde el I al X ciclo que estén matriculados en el Semestre 2017 II.
- Estudiantes que acepten leer y firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no sean de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- Estudiantes que no hayan asistido el día de la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que no desean participar.
- Cuestionarios incompletos o sin datos sociodemográficos correctamente llenados.

3.3 Variables

3.3.1 Definición conceptual y Operacionalización

Variable: Procrastinación Académica

Definición conceptual:

Es el hábito de postergar las actividades académicas por otras actividades que resulten más placenteras. Se trata de un constructo multidimensional cuyos componentes son conductuales, cognitivos y afectivos, relacionado con la intención de realizar cierta tarea y con una falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla y culminarla (Albornoz et al, 2017). Asimismo, implica la ausencia de autorregulación en el desempeño del estudiante, dándose una tendencia a posponer lo que es necesario para alcanzar un objetivo (Hsin Chun Chu & Nam Choi, 2005; citado por Alegre, 2014) lo cual genera dificultades en el estudio, carrera profesional y la vida personal (Furlan et al, 2014).

Tipos de Procrastinadores

Diversos autores han realizado definiciones sobre diferentes tipos de procrastinadores. Entre ellos tenemos a Ferrari et al (1995) citado en Mamani (2017) quienes propusieron que existen tres tipos:

- **Procrastinador tipo arousal:** El individuo busca obtener sensaciones placenteras al procrastinar; es decir, busca la sensación de “subidón” por completar una tarea a último momento, lo cual se mantiene en el tiempo al ser un reforzador positivo. Los procrastinadores de este tipo tienden a tener pensamientos como: “yo trabajo mejor bajo presión” o “me encanta la adrenalina del último minuto”.
- **Procrastinador tipo evitativo:** La persona evita enfrentarse a la tarea debido a una falta de motivación; es decir, de forma intrínseca, por el miedo a fracasar. Siente miedo a enfrentarse a sus propias limitaciones, por ello se autoevalúa y por temor a exponer sus propias debilidades evita realizar la tarea, experimentando una sintomatología desagradable.
- **Procrastinador tipo decisional:** Este procrastinador se caracteriza por ser uno de tipo más racional; vale decir, lo que la persona pospone es la decisión de comenzar la tarea, a diferencia de los procrastinadores anteriores que eran más de tipo conductual. Esta personalidad tiene elementos como miedo al riesgo, baja responsabilidad, ansiedad, bajas habilidades interpersonales e incertidumbre sobre la calidad del propio desempeño.

Alegre (2014) cita a Hsin Chun Chu y Nam Choi (2005) quienes plantean que se puede distinguir a los individuos procrastinadores por los tipos pasivo y activo.

- **El procrastinador pasivo o tradicional** es aquel que se encuentra paralizado por la indecisión para actuar y culminar las actividades o metas dentro del tiempo establecido.
- **El procrastinador activo** es quién se beneficia del aplazamiento pues lo requiere para experimentar la presión del tiempo y terminar con éxito lo que se propuso.

Por último, Takács (2005) citado en Angarita (2012) propone siete tipos de procrastinación:

- **Perfeccionista**, es aquel que considera que la tarea que aplaza no cumple estándares personales.
- **Soñador**, es aquel que divaga y es poco realista, lo que le impide enfocarse en el logro de sus objetivos.
- **Preocupado**, aquel que le afecta notablemente que las cosas salgan mal o estén fuera de control.

- **Generador de crisis**, es el que disfruta de algún tipo de interacción social vinculada con el aplazamiento. Por ejemplo, prefiere salir a fiestas sabiendo que al no cumplir con las tareas pendientes puede generar consecuencias negativas para sí mismo.
- **Desafiante**, quien bajo la excusa de posible control de parte de terceros aplaza agrediendo.
- **Ocupado**, es quien por estar atendiendo varias tareas a la vez no termina cada cual en concreto. Es decir, no planifica ni se orienta.
- **Relajado**, como aquel que tiende a evitar situaciones que le generan estrés y compromiso.

Dimensión de postergación de actividades

Evalúa el grado en que los estudiantes aplazan o postergan sus actividades académicas para reemplazarlas por actividades más placenteras o que no requieren de mucho esfuerzo. Además, Natividad (2014) menciona que es un hábito negativo que influye en que los estudiantes tengan un desempeño inadecuado y no alcancen sus metas. Es el componente principal de la procrastinación académica; es decir, son las conductas dilatorias observables de los estudiantes.

Los alumnos con altas puntuaciones tienden a presentar sus trabajos fuera de fecha, no intentan mejorar sus hábitos y presentan dificultades para planificar u organizar el tiempo, tendiendo a estar insatisfechos con su desempeño. En cambio, los estudiantes con puntuaciones bajas tienden a tener un buen nivel de desempeño y experimentan mayor satisfacción en la realización de las actividades académicas.

Características de las personas que tienden a postergar

Knaus (1997) citado en Durand y Cucho (2016) propone varias características personales que se encuentran en las personas con tendencia a la postergación de actividades:

- Creencias irracionales: Debidas a un procesamiento de la información disfuncional, el cuál activa pensamientos automáticos negativos que se centran en la baja autoestima y autoconcepto errado, lo cual genera un sentimiento de incompetencia.
- Perfeccionismo y miedo al fracaso: hace referencia a las excusas dadas al realizar la conducta de postergar; es decir, el sujeto justifica un resultado final incompleto debido a la falta de tiempo en actividades donde no es posible lograr el éxito proyectado. Por ello prefiere justificar la postergación por causas externas y no por factores personales por el temor a sentirse fracasado.

- Ansiedad y catastrofismo: el incremento de trabajo puede elevar los niveles de ansiedad, por eso que el sujeto se percibe incapaz de poder culminar una actividad con éxito, debido a la presencia de pensamientos fatalistas, de amenazas irreales y negativas sobre el futuro.
- Rabia e impaciencia: las exigencias del día a día suelen generar rabia e impaciencia, principalmente en las personas perfeccionistas, debido a que no logran cumplir con las metas trazadas, lo que les genera agresividad con otras personas y consigo mismo.
- Sentirse Saturado: las personas se sienten aturdidas y abrumadas debido a la demanda de responsabilidades por cumplir y al no saber priorizarlas, esto les genera frustración y sentimientos de incapacidad, provocando que esta conducta se repita una y otra vez.

Además, la procrastinación académica puede darse por factores ambientales que promueven la elección de actividades diferentes a las tareas asignadas, según sus consecuencias, ya sea por la demora en obtener recompensas o la aversión a la tarea. También por factores personales que promueven el aplazamiento, vinculados con una baja motivación al logro (Howell y Watson, 2007; citado por Angarita, 2012).

Dimensión de autorregulación académica

La autorregulación académica simboliza el proceso en el que los estudiantes para lograr objetivos de aprendizaje, ya trazados, necesitan entender y modular sus parámetros cognitivos y comportamentales (Valle et al, 2008; citado por Chigne, 2017). Es decir, esta dimensión mide el grado en que los estudiantes regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y comportamientos. La autorregulación es un proceso constructivo de respuestas, orientadas a cumplir con los objetivos de aprendizaje planteados, mediante el cual los estudiantes fijan metas académicas, regulan y controlan los pensamientos, motivaciones y acciones, respondiendo a las exigencias y características del entorno de forma adecuada. Individuos con altos niveles de procrastinación presentan bajos niveles de autorregulación; por el contrario, en los individuos que mantienen bajos niveles de procrastinación se encontrarán altos niveles de autorregulación.

En el Siglo XXI, la expansión en la utilización de las tecnologías de la comunicación e información marca necesariamente un “antes” y un “después” en el cuestionamiento sobre las formas de enseñanza e, inevitablemente, de aprendizaje. Entonces, en respuesta a

estas nuevas demandas, se plantea la necesidad de reflexionar y tomar decisiones sobre distintos aspectos: la formación académica y ética de los futuros profesionales, la currícula, la preparación de los docentes, las bases metodológicas y evaluativas, etc. Entre dichas decisiones se enfatiza especialmente en el aprendizaje autónomo del estudiante como vía necesaria para el desarrollo de competencias profesionales que contribuya a crear un sistema de formación en el que el alumno sea el protagonista consciente y regulador de su propio proceso formativo, siendo apoyado por la figura del tutor u otros profesionales. Por ello, es importante que los alumnos universitarios desarrollen una mayor capacidad de autorregulación académica, ya que es uno de los componentes imprescindibles de la competencia genérica de “aprender a aprender”, la cual es la competencia básica para que, en respuesta a las exigencias del mundo globalizado en el que vivimos, los universitarios sean en un futuro profesionales capaces de aprender a lo largo de su existencia (García, 2012).

Cabe mencionar que, un alumno difícilmente se autorregulará académicamente si no posee conocimiento sobre sí mismo, sus emociones y sus estrategias de estudio; ya que, este autoconocimiento es el que lo capacita para cuestionar, planificar y evaluar su proceso de aprendizaje.

Características del alumno autorregulado

A grandes rasgos, una persona autorregulada según Zimmerman (1989) citado por García (2012) es ante todo “un participante activo en sus procesos personales de aprendizaje en lo cognitivo, motivacional y conductual” que cumple con lo siguiente:

- Los alumnos autorregulados son conscientes de la relación entre el proceso de autorregulación y el éxito académico. Así, a la hora de enfrentarse a diferentes tareas tienen clara la relevancia de su actividad e implicación personal para poder realizarlas con éxito.
- Conocen cuáles son sus capacidades y conocimientos, así como lo que deber hacer para conseguir aprender, utilizando las estrategias que a ellos les van bien.
- Son conscientes de sus emociones, mostrándose capaces de controlar las emociones negativas de manera que les perjudiquen lo menos posible cuando realizan las tareas. De este modo, pueden automotivarse para trabajar duro y sentirse competentes.

- Llevan a cabo su aprendizaje a través de la puesta en práctica de una serie de estrategias de aprendizaje de todo tipo (cognitivas, metacognitivas, motivacionales y de apoyo) a las que conceden gran importancia.
- Supervisan la eficacia de sus hábitos y estrategias de aprendizaje, cambiando si lo estiman necesario una estrategia por otra que consideren más eficaz, o reestructurando el ambiente físico o social para la consecución de sus metas académicas.
- Son capaces de crear ambientes favorables de estudio, comenzando por el lugar adecuado para estudiar, pasando por estrategias orientadas a evitar distracciones de carácter interno o externo y llegando a solicitar la ayuda académica necesaria tanto a profesores como a compañeros cuando observan dificultades.
- Se muestran capaces de generalizar y transferir las estrategias autorreguladoras a situaciones diversas, tanto académicas como de la vida cotidiana, así como de la creación y adopción de estrategias futuras de funcionamiento.

Definición operacional:

La procrastinación académica es una variable cuantitativa discreta que será medida mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de la adaptación peruana de Oscar Álvarez (2010), la cual está compuesta por dos dimensiones: Postergación de actividades (puntuaciones de 7 a 35) y Autorregulación académica (puntuaciones de 9 a 45).

Tabla N° 1: Descripción de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

| Dimensiones | Características de las dimensiones | Ítems | Valores | Niveles y rangos | Instrumento |
|---------------------------|---|--|--|---|--|
| Autorregulación académica | <p>-Reconoce la preparación previa a los exámenes y la búsqueda de información académica complementaria</p> <p>-Reconoce la intención por mejorar los hábitos de estudio</p> <p>-Reconoce la asistencia regular a clases</p> <p>-Reconoce la motivación intrínseca para mantener un buen ritmo de estudio</p> | <p>P2</p> <p>P5</p> <p>P6</p> <p>P7</p> <p>P10</p> <p>P11</p> <p>P12</p> <p>P13</p> <p>P14</p> | <p>1.SIEMPRE (Me ocurre siempre).</p> <p>2.CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho).</p> <p>3.A VECES (Me ocurre alguna vez).</p> <p>4.POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca).</p> <p>5.NUNCA (No me</p> | <p>Corrección en escala directa.</p> <p>Mientras más alto el puntaje, la autorregulación es menor.</p> <p>Mientras más bajo el puntaje la autorregulación es mayor. (Puntuaciones van desde 9 hasta 45)</p> | <p>Escala De Procrastinación Académica (EPA)</p> |

| | | | | |
|-----------------------------|--|----------------------|----------------|--|
| Postergación de actividades | -Reconoce la postergación de tareas académicas para último minuto | P1 P3 P4 P8 | ocurre nunca). | Corrección en escala invertida. |
| | -Reconoce la postergación de trabajos asignados que no son de agrado para el estudiante. | P9 P15 P16 | | Mientras más alto puntúe la persona, mayor es su tendencia para postergar. Mientras más bajo puntúe, menor es la tendencia a procrastinar. (El puntaje va de 7 a 35) |

Fuente: Elaboración propia

Variable: Ansiedad

Definición de la variable: Ansiedad

Zung define la ansiedad como el intenso malestar mental, un sentimiento incómodo que tiene el sujeto al considerar que no será capaz de controlar los sucesos futuros. Es una respuesta útil de anticipación involuntaria del organismo ante estímulos que pueden ser de naturaleza externa o interna, pero cuando se experimenta en grandes cantidades se percibe un estado de ánimo negativo caracterizado por síntomas corporales de tensión y aprensión hacia el futuro (Durand y Barlow, 2007; citados por Vallejos, 2015). Es un estado emocional transitorio que empieza en un momento y puede variar en intensidad. Dicha intensidad o duración puede determinarse por la cantidad de amenaza percibida y la persistencia en considerar la situación como peligrosa, la que está relacionada con la propia experiencia personal, los esquemas de pensamiento y rasgos de personalidad (Aliaga et al, 2002; citados por Vallejos, 2015).

En la Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria (2008) citado por Bojórquez (2015) indican que la ansiedad es una respuesta compleja, que incluye un componente subjetivo, un componente somático y un componente comportamental, que se describe a continuación:

a. Psíquico o subjetivo: La ansiedad es vivenciada como una emoción de tonalidad displacentera, donde se encuentran los siguientes síntomas:

- Sentimientos de aprensión.
- Presentimiento de peligro inminente.
- Vivencia de una situación amenazadora, que al mismo tiempo no está bien delimitada.
- Imposibilidad de predecir si la acción de eludir a la amenaza tendrá resultado positivo.

b. Aspectos somáticos: Son representados por síntomas relacionados a la activación de los sistemas neuromuscular y neurovegetativo.

- Neuromuscular: Aumento del tono muscular, dolores musculares, rigidez, dientes “cerrados”.
- Neurovegetativo:
 - Cardiovasculares: Taquicardia, palpitaciones, sensación de desmayo.
 - Gastrointestinales: Dolores abdominales, náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento.
 - Genitourinarios: Amenorrea, dismenorrea, eyaculación precoz, impotencia sexual.
 - Respiratorios: Sensación de sofocamiento, suspiros, disnea, tos.
 - Misceláneos: Bochornos de calor y de frío, sensación de debilidad, sensación de adormecimiento.

c. Aspectos comportamentales: Tensión, inquietud (el sujeto mueve las manos, los dedos, tics, camina adelante y atrás), temblor de manos, cejas fruncidas, tono muscular aumentado, suspiros, cara pálida, taquipnea, temblores, pupilas dilatadas, exoftalmos, sudoración.

También puede definirse como una anticipación de un daño (interno o externo) o desgracia futuros. Es una señal de alarma que advierte de un peligro inminente y permite a la persona

adoptar las medidas necesarias para enfrentarse a la amenaza. Así, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del día a día, pero cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, se convierte en patológica, provocando malestar significativo con síntomas que afectan los aspectos físico, psicológico y conductual de la persona. (Bojórquez, 2015).

Definición operacional:

La ansiedad es una variable categórica politómica ordinal que será medida mediante la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA), adaptado en Perú en el 2001 por Luis Astocondor, donde se categoriza a la ansiedad en cuatro niveles: Dentro de los límites normales, ansiedad mínima a moderada, ansiedad marcada a severa, ansiedad en grado máximo.

Tabla N° 2: Descripción de la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung

| Ítems | Dirección de los ítems | Valores | Indicadores | Categorías | Instrumento |
|-------|------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|
| P1 | Dirección positiva: | | | | |
| P2 | - Reconoce la | | Puntaje | Dentro de | |
| P3 | presencia de | | menor a 45 | los límites | |
| P4 | signos o | | | normales. | |
| P6 | síntomas de | | | | |
| P7 | ansiedad; tales | | | | |
| P8 | como: temor, | | | | Escala De |
| P10 | alteraciones en | | | | Autovaloración |
| P11 | el sueño, | 1. Nunca o | | | de Ansiedad de |
| P12 | temblor de | Casi Nunca | | Ansiedad | Zung (EAA) |
| P14 | manos y | | Entre 45-59 | mínima a | |
| P15 | piernas, | 2. A Veces | | moderada | |
| P16 | cansancio, | | | | |
| P18 | mareos, etc. | | | | |
| P20 | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|-------------|---------------------------|--|
| P5 | Dirección negativa: | 3.Con Bastante Frecuencia | | | |
| P9 | | | | | |
| P13 | -Reconoce los sentimientos de bienestar y tranquilidad | 4.Casi Siempre | Entre 60-74 | Ansiedad marcada a severa | |
| P17 | | | | | |
| P19 | -Reconoce la ausencia de síntomas característicos de la ansiedad. | | De 75 a más | Ansiedad en grado máximo | |

Fuente: Elaboración propia

Factores sociodemográficos:

Definiciones conceptuales y operacionalización

Edad: Variable cuantitativa discreta. Se obtiene mediante el cálculo de años desde la fecha de nacimiento hasta la fecha actual.

Rodríguez y Clariana (2017) analizaron el efecto de la edad sobre la demora académica encontrando que los estudiantes menores de 25 años procrastinan significativamente más que los de mayor edad.

Sexo: Es una variable categórica dicotómica, que consta de dos posibilidades: Hombre o mujer, la cual se determina desde la concepción.

Carrera profesional: Es una variable categórica politómica nominal, que consta de 4 carreras profesionales: Nutrición, Psicología, Enfermería y Terapia física y rehabilitación, las cuales corresponden a la facultad de Ciencias de la Salud de la UCSS.

Ciclo académico: Variable categórica politómica ordinal, corresponde desde el I ciclo hasta el X ciclo.

Estado civil: Variable categórica politómica nominal. Es la condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto. En el estudio se consideró las categorías: soltero, casado, conviviente y divorciado.

Situación laboral: Variable categórica dicotómica (trabaja, no trabaja). Es definida como aquella situación o elemento vinculado de una u otra forma al trabajo, entendido como cualquier actividad física o intelectual que recibe una remuneración en el marco de una actividad o institución de índole social.

La información de los factores sociodemográficos se recogerá mediante la ficha de datos sociodemográficos.

Tabla N°3: Matriz de variables

| Variables | Tipo de variable | Escala de Medida | Dimensiones/ categorías |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|---|
| Procrastinación académica | Cuantitativa discreta | Razón | Postergación de actividades Autorregulación académica |
| Ansiedad | Categórica politómica | Ordinal | Dentro de los límites normales Ansiedad mínima a moderada Ansiedad marcada a severa Ansiedad en grado máximo |

| | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|---------|---|
| Sociodemográficas | Edad | Cuantitativa discreta | Razón | (18 a más) |
| | Sexo | Categórica dicotómica | Nominal | Femenino Masculino |
| | Carrera Profesional | Categórica politémica | Nominal | Psicología Nutrición Enfermería Terapia Física y Rehabilitación |
| | Ciclo académico | Categórica politémica | Ordinal | I II III IV V VI VII VIII IX X |
| | Estado Civil | Categórica politémica | Nominal | Soltero Casado Conviviente Divorciada |
| | | Cualitativa | Nominal | Trabaja |
| | | | | |

| | | | | |
|--|----------------------|------------|--|------------|
| | Situación laboral | dicotómica | | No trabaja |
|--|----------------------|------------|--|------------|

Fuente: Elaboración propia

3.4 Plan de recolección de datos e instrumentos

Plan de recolección de datos

Para recolectar los datos necesarios para llevar a cabo la investigación, se establecieron las siguientes etapas:

En primer lugar, se presentó una solicitud adjuntando los documentos que certificaban la aprobación del proyecto de investigación, dirigida a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, conformada por cuatro carreras profesionales: Psicología, Enfermería, Nutrición y Terapia física y rehabilitación; con el objetivo de obtener la relación de los alumnos matriculados en el semestre 2017 II.

Al cabo de una semana se recibió mediante correo electrónico la información solicitada, especificando la cantidad de alumnos inscritos por ciclo y carrera profesional, sumando en total 1185 matriculados, de los cuáles solo debíamos seleccionar 290 estudiantes. Por ello, se procedió a realizar la elección de los salones a evaluar, considerando que serían 10 salones (1 por cada ciclo académico) y para que resulte lo más equitativo posible, las dos carreras que tenían mayor número de estudiantes (Psicología y Terapia Física) serían evaluadas en tres salones; mientras que, Enfermería y Nutrición, solo en 2 salones. De esta forma, se seleccionaron mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia 10 aulas, cuya suma de alumnos era mayor o igual a 290. Se presentó una nueva solicitud a Decanato de Ciencias de la Salud, para que nos brinden la autorización (previa coordinación con los docentes) de ingresar a las aulas escogidas por un periodo de 20 minutos.

Al obtener el permiso requerido, se procedió a ingresar a cada aula seleccionada en el horario establecido para administrar los instrumentos a los alumnos que se hallaban presentes. Antes de tomar los cuestionarios y la ficha de datos sociodemográfica, se les manifestó que la participación del estudio era totalmente voluntaria y que la información se mantendría de forma anónima para proteger la integridad de los participantes. De esta

forma los que accedieron a participar firmaron el consentimiento informado. Luego se dieron las indicaciones para el llenado de datos y resolución de los cuestionarios.

Al culminar las evaluaciones, se prosiguió a la calificación de cada una de las pruebas para su traslado a la base de datos (en Excel) y posterior análisis univariado y bivariado de las variables de estudio en el programa estadístico STATA 13.

Instrumentos

En cuanto a los instrumentos, ambas escalas (EPA y EAA), poseen buenas propiedades psicométricas tanto de validez y confiabilidad. Están adaptadas en la población peruana específicamente en edad joven universitaria.

Para la variable Procrastinación académica

Ficha técnica

Nombre: Escala De Procrastinación Académica (EPA)

Autora: Deborah Ann Busko (1998)

Validación y adaptación: Oscar Ricardo Álvarez Blas (2010)

Objetivo: Evaluar la procrastinación en estudiantes de pregrado

Ítems y tipo: 16 ítems tipo likert de 5 opciones

1. SIEMPRE (me ocurre siempre)
2. CASI SIEMPRE (me ocurre mucho)
3. A VECES (me ocurre alguna vez)
4. POCAS VECES (me ocurre pocas veces o casi nunca)
5. NUNCA (no me ocurre nunca)

Tiempo de aplicación: Aproximadamente entre 10 a 12 minutos

Margen de aplicación: Desde los 12 años

Administración: Individual o colectiva

Fiabilidad: 80 Cronbach

Validez: 0.90

Estructura: Bifactorial - Dimensión 1: Autorregulación académica y Dimensión 2: Postergación de actividades

Normas de corrección y calificación:

Para la corrección de la escala se debe considerar los cuestionarios que tengan todos los ítems contestados. Las puntuaciones directas representan la suma de todos los ítems que conforman a la escala total y cada una de las dimensiones, teniendo en cuenta los ítems con puntuaciones inversas (1, 3, 4, 8, 9, 15, 16).

Escala total: se obtiene mediante la suma de todos los ítems del instrumento. PD (EPA): Ítem1 + ítem 2 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 5 + ítem 6 + ítem 7 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 10 + ítem 11 + ítem 12 + ítem 13 + ítem 14 + ítem 15 + ítem 16. Donde el puntaje mínimo será 16 puntos y el máximo será 80 puntos.

Dimensión autorregulación académica: se obtiene mediante la suma de 9 ítems del instrumento. PD (AA): ítem 2 + ítem 5 + ítem 6 + ítem 7 + ítem 10 + ítem 11 + ítem 12 + ítem 13 + ítem 14. Donde el puntaje mínimo será 9 puntos y el máximo será 45 puntos

Dimensión postergación de actividades: se obtiene mediante la suma de 7 ítems del instrumento. PI (PA): Ítem1 + ítem 3 + ítem 4 + ítem 8 + ítem 9 + ítem 15 + ítem 16. Donde el puntaje mínimo será 7 puntos y el máximo será 35 puntos.

Validez y confiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica

Álvarez (2010) tradujo al castellano la Escala de Procrastinación Académica con la colaboración de un traductor y dos estudiantes de los últimos ciclos de traducción. Luego, dos psicólogos revisaron la redacción de cada ítem para eliminar ambigüedades. Al realizarse el análisis psicométrico los ítems fluctuaron entre 0.31 (ítem 7) y 0.54 (ítem 9) los cuales son estadísticamente significativos y superan el criterio de ser mayores de 0.20, por lo que se aceptaron todos los ítems de la escala original, que son 16.

Se obtuvo una validez de constructo, mediante el análisis factorial exploratorio donde el índice de Kaiser – Meyer – Olkin alcanza un valor de 0,80, lo cual indica que las variables poseen un adecuado potencial explicativo. También, la esfericidad de Bartlett alcanza un valor que es significativo ($\chi^2 = 701,95$, $p < 0,05$) indicando que las correlaciones entre los ítems del instrumento son elevadas. Los resultados permiten concluir que el instrumento es válido. Además, se estableció la confiabilidad mediante el estadístico de alfa de Cronbach por tener el instrumento una escala politómica, donde se obtuvo un índice de 0,80, estableciendo que existe una alta confiabilidad.

La adaptación de Oscar Álvarez se ha utilizado en diversas investigaciones teniendo como población a estudiantes universitarios. Tanto a nivel internacional (Pardo, Perilla y Salinas, 2014) y nacional (Barreto, 2015 y Morales, 2018) obteniendo datos válidos y confiables.

Para la variable Ansiedad

Ficha técnica

Nombre: Escala De Autovaloración de Ansiedad

Autor: William Zung (1965)

Adaptado por: Luis Astocondor (2001)

Objetivo: Identificar las características de la ansiedad como signos y síntomas

Margen de aplicación: 14 años a más

Forma de aplicación: Individual o colectiva

Tiempo de aplicación: 10 minutos

Contenido: La escala está conformada por 20 ítems que evaluarán en diferentes direcciones, positivas y negativas.

- 15 ítems que evaluarán en dirección positiva: 1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,14,15,16,18,20
- 5 ítems que evaluarán en dirección negativa: 5,9,13,17,19

Validez y confiabilidad de la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung

La Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung es un instrumento validado y adaptado en Perú por Astocondor (2001) quién al realizar la tesis titulada “Estudio Exploratorio sobre ansiedad y depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas Aguarunas” adaptó el instrumento a la realidad peruana en una muestra de 100 pobladores de ambos sexos, de 14 a 30 años, de siete comunidades nativas aguarunas del departamento de Amazonas, demostrando una adecuada validez y confiabilidad del instrumento.

Las modificaciones a nivel sociocultural y educativo de los habitantes partícipes del estudio fueron aprobadas por un jurado calificador, compuesto por diez especialistas del área clínica, comunitaria y social. Se utilizó el método de validez interna por criterio de jueces, a través del coeficiente V de Aiken concluyendo que los ítems contaban con un alto nivel de validez. Además, para hallar la confiabilidad se utilizó Alpha de Cronbach, obteniendo un total de 0,7850 de consistencia interna, lo que resulta aceptable.

La escala adaptada por Astocondor ha sido utilizada a nivel internacional en población universitaria por Cardona et al (2015) quienes realizaron la investigación “Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios”. El método de estudio de prevalencia se realizó con 200 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado, a los que se le aplicó la escala de Zung. Se evaluó la fiabilidad de la escala con el α de Cronbach evidenciado que la escala presenta una excelente fiabilidad.

Asimismo, en Perú, Bojórquez (2015) realizó un estudio observacional de cohorte retrospectivo denominado “Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios” con el objetivo de determinar la asociación entre el nivel de ansiedad clínica y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres. La población fue de 687 estudiantes, a los que se aplicó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, durante el examen de salud mental (2012 y 2013), concluyendo que la escala cuenta con validez y alta confiabilidad.

3.5 Plan de análisis e interpretación de la información

Se utilizó el paquete estadístico STATA 13, donde se realizó el análisis univariado, considerando la frecuencia y porcentaje para variables categóricas y el promedio y desviación estándar para variables numéricas. Se evaluó la normalidad a través del estadístico Kolmogorov Smirnov. Tras conocer la distribución de los datos, se realizó el análisis bivariado mediante Correlación de Spearman, T- Student, ANOVA, Chi-cuadrado y Kruskal-Wallis, considerando una significancia estadística menor o igual a 0.05.

3.6 Ventajas y limitaciones

Ventajas

El alcance utilizado (correlacional) es el idóneo para conocer la relación entre dos o más conceptos.

El diseño de investigación transversal permite ejecutar el estudio en poco tiempo y a bajo costo.

Limitaciones

Por tratarse de un estudio correlacional limita la verificación de la relación causa-efecto entre las variables.

Existe limitación en la temporalidad, ya que, al ser de corte transversal, no se puede observar la secuencia a lo largo del tiempo de las variables estudiadas.

Los resultados no pueden ser generalizados con precisión estadística, debido a que se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia

Debido a que las Escalas administradas son de autoevaluación, se tuvo presente que el procedimiento pudo verse afectado por la deseabilidad social que proyecta el estudiante.

3.7 Aspectos éticos

Esta investigación valora el respeto hacia los seres humanos por principios éticos y en concordancia se promueve el deseo de bienestar hacia uno mismo y hacia los demás, reconociendo a las personas de manera integral respetando los aspectos que la conforman: biológico, psicológico, social y espiritual. Así, nos regimos bajo los principios establecidos por las autoridades pertinentes, los cuales guían nuestro proceder en lineamiento con las buenas praxis de investigación profesional, procurando el bien de los demás en congruencia con la responsabilidad social que incumbe a la investigación. Nos respaldamos en el código deontológico, tanto de principios y criterios que se detallan a continuación:

Respeto de la confidencialidad

Se respetó la confidencialidad que ameritan los datos de los participantes en la investigación tras la aplicación de los instrumentos. Además, se expuso a los participantes sobre la naturaleza del estudio y del propósito que persigue.

No discriminación y libre participación

El estudio se rigió bajo el principio de justicia al brindar un trato igualitario a las personas que decidieron participar; debido a que, no se realizó distinción por estrato socioeconómico,

raza o género. Asimismo, se respetó la libertad de decisión en cuanto a participar o no del estudio, descartando todo acto que atente contra la dignidad del ser humano. Cabe mencionar, que se hizo la diferencia con los criterios de inclusión y exclusión, puesto que son considerados por fines metodológicos válidos para toda investigación científica.

CAPÍTULO IV RESULTADOS

En la tabla 4 se muestra que de los 290 estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud la edad media fue de 22.8 años, el 56.9% evidenció ansiedad dentro de los límites normales; mientras que, el 34.1% presentó ansiedad de nivel mínimo a moderado. Asimismo, en promedio el 39.5 realiza procrastinación académica, el 19.3 presenta una baja autorregulación académica y el 20.2 posterga sus actividades. Respecto a los factores sociodemográficos, la mayoría son del sexo femenino (78.6%), de la carrera profesional de Psicología (35.8%), cursan el 3° ciclo (22.1%), son solteros (94.8%) y no trabajan (60.3%).

Tabla 4. Descripción de la muestra

| | n | (%) |
|----------------------------|------|------|
| Edad (m/DS) | 22.8 | 5.3 |
| Sexo | | |
| Femenino | 228 | 78.6 |
| Masculino | 62 | 21.4 |
| Carrera Profesional | | |
| Psicología | 104 | 35.8 |
| Nutrición | 86 | 29.7 |
| Enfermería | 28 | 9.7 |
| Terapia Física | 72 | 24.8 |
| Ciclo Académico | | |
| 1 | 38 | 13.1 |
| 2 | 33 | 11.3 |
| 3 | 64 | 22.1 |
| 4 | 43 | 14.8 |
| 5 | 10 | 3.5 |
| 6 | 12 | 4.1 |
| 7 | 10 | 3.5 |
| 8 | 42 | 14.5 |
| 9 | 10 | 3.5 |
| 10 | 28 | 9.6 |
| Estado Civil | | |
| Soltero | 275 | 94.8 |

| | | |
|---|------|------|
| Casado | 11 | 3.8 |
| Conviviente | 2 | 0.7 |
| Divorciada | 2 | 0.7 |
| Situación laboral | | |
| Trabaja | 115 | 39.7 |
| No trabaja | 175 | 60.3 |
| Procrastinación académica (m/DS) | 39.5 | 6.8 |
| Autorregulación académica | 19.3 | 4.8 |
| Postergación de actividades | 20.2 | 3.7 |
| Autoevaluación de ansiedad | | |
| Dentro de los límites normales | 165 | 56.9 |
| Mínima a moderada | 99 | 34.2 |
| Marcada a severa | 25 | 8.6 |
| Ansiedad en grado máximo | 1 | 0.3 |

Se encontró asociación entre sexo y procrastinación académica ($p=0.02$), siendo los varones quienes procrastinan más. Asimismo, los estudiantes de las carreras profesionales de Ciencias de la Salud postergan sus actividades ($p=0.03$), siendo la carrera de Enfermería la que presenta el promedio más alto ($m=21.6$). También se halló asociación significativa entre los niveles de ansiedad y la dimensión de postergación de actividades ($p=0.0005$) Véase la tabla 5.

Tabla 5. Asociación entre los factores sociodemográficos y ansiedad con la procrastinación académica

| | Procrastinación académica (m/DS) | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-----|---------|-----------------------------|-----|---------|---------------------------|---------|
| | Autorregulación académica | | P-valor | Postergación de actividades | | P-valor | Procrastinación Académica | P-valor |
| Edad (m/DS) | -0.09 | | 0.11 | 0.10 | | 0.08 | -0.02 | 0.67 |
| Sexo | | | 0.37 | | | 0.09 | | 0.02 |
| Femenino | 19.0 | 4.6 | | 20.0 | 3.7 | | 39.0 | 6.5 |
| Masculino | 20.4 | 5.5 | | 20.9 | 3.7 | | 41.3 | 7.4 |
| Carrera Profesional | | | 0.20 | | | 0.03 | | 0.19 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|------|-----|------|-----|--------|-----|------|
| Psicología | 19.8 | 4.8 | 19.6 | 3.7 | 39.4 | 7.0 | |
| Nutrición | 18.5 | 4.9 | 19.9 | 3.8 | 38.4 | 9.2 | |
| Enfermería | 18.8 | 4.8 | 21.6 | 5.2 | 40.4 | 8.0 | |
| Terapia Física | 19.8 | 4.8 | 20.8 | 2.6 | 40.6 | 5.2 | |
| Ciclo Académico | | | 0.10 | | 0.93 | | 0.66 |
| 1 | 19.0 | 5.1 | 20.3 | 3.9 | 39.3 | 7.2 | |
| 2 | 17.8 | 4.1 | 20.0 | 3.7 | 37.7 | 5.8 | |
| 3 | 18.9 | 4.5 | 20.8 | 3.8 | 39.6 | 6.2 | |
| 4 | 20.9 | 5.9 | 19.9 | 4.0 | 40.8 | 8.8 | |
| 5 | 20.2 | 4.4 | 20.3 | 1.8 | 40.5 | 5.2 | |
| 6 | 19.0 | 4.5 | 19.5 | 3.2 | 38.5 | 6.0 | |
| 7 | 21.5 | 4.9 | 20.8 | 3.7 | 42.3 | 7.7 | |
| 8 | 20.2 | 4.7 | 19.6 | 3.7 | 39.8 | 6.2 | |
| 9 | 18.8 | 3.9 | 20.4 | 3.3 | 39.2 | 4.9 | |
| 10 | 18.1 | 4.3 | 20.4 | 3.9 | 38.5 | 7.0 | |
| Estado Civil | | | 0.35 | | 0.97 | | 0.68 |
| Soltero | 19.2 | 4.8 | 20.2 | 3.7 | 39.4 | 6.8 | |
| Casado | 20.3 | 5.5 | 20.0 | 3.4 | 40.3 | 7.9 | |
| Conviviente | 24.5 | 0.7 | 20.5 | 2.1 | 45.0 | 2.8 | |
| Divorciada | 21.5 | 5.0 | 19.0 | - | 40.5 | 5.0 | |
| Situación laboral | | | 0.11 | | 0.54 | | 0.43 |
| Trabaja | 18.8 | 5.0 | 20.4 | 3.8 | 39.1 | 6.6 | |
| No trabaja | 19.7 | 4.7 | 20.1 | 3.6 | 39.8 | 6.9 | |
| Autoevaluación de ansiedad | | | 0.27 | | 0.0005 | | 0.32 |
| Dentro de los límites normales | 19.1 | 4.9 | 19.5 | 3.6 | 38.6 | 6.8 | |
| Mínima a moderada | 19.6 | 4.8 | 20.8 | 3.6 | 40.3 | 6.8 | |
| Marcada a severa | 19.9 | 4.3 | 22.4 | 3.9 | 42.2 | 6.1 | |
| Ansiedad en grado máximo | 11.0 | - | 24.0 | - | 35.0 | - | |

Se halló relación significativa entre la carrera profesional y la ansiedad, siendo los estudiantes de la carrera de Psicología los que presentan menor ansiedad. Véase en la tabla 6.

Tabla 6. Asociación entre los factores sociodemográficos y ansiedad

| | Ansiedad | | | | | | | | P-valor |
|----------------------------|--------------------------------|------|-------------------|------|------------------|------|-----------------|-------------|---------|
| | Dentro de los límites normales | | Mínima a moderada | | Marcada a severa | | En grado máximo | | |
| Edad (m/DS) | 23.1 | 5.7 | 22.5 | 4.5 | 21.6 | 5.3 | 25.0 | - | 0.34 |
| Sexo | | | | | | | | | 0.06 |
| Femenino | 121 | 53.1 | 83 | 36.4 | 23 | 10.1 | 1 | 0.4 | |
| Masculino | 44 | 71.0 | 16 | 25.8 | 2 | 3.2 | - | - | |
| Carrera Profesional | | | | | | | | | 0.001 |
| Psicología | 79 | 76.0 | 20 | 19.2 | 5 | 4.8 | - | - | |
| Nutrición | 44 | 51.2 | 33 | 38.4 | 9 | 10.5 | - | - | |
| Enfermería | 13 | 46.4 | 11 | 39.3 | 4 | 14.3 | - | - | |
| Terapia Física | 29 | 40.3 | 35 | 48.6 | 7 | 9.7 | 1 | 1.4 | |
| Ciclo Académico | | | | | | | | | 0.08 |
| 1 | 16 | 42.1 | 19 | 50.0 | 3 | 7.9 | - | - | |
| 2 | 19 | 57.6 | 10 | 30.3 | 3 | 9.1 | 1 | 1 (3.03) | |
| 3 | 26 | 40.6 | 27 | 42.2 | 11 | 17.2 | - | - | |
| 4 | 28 | 65.1 | 12 | 27.9 | 3 | 7.0 | - | - | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------|----|------|----|------|---|------|------|
| 5 | 5 | 50.0 | 5 | 50.0 | - | - | - | - | |
| 6 | 7 | 58.3 | 4 | 33.3 | 1 | 8.3 | - | - | |
| 7 | 4 | 40.0 | 5 | 50.0 | - | 10.0 | - | - | |
| 8 | 33 | 78.6 | 8 | 19.1 | 1 | 2.4 | - | - | |
| 9 | 7 | 70.0 | 3 | 30.0 | - | - | - | - | |
| 10 | 20 | 71.4 | 6 | 21.4 | 2 | 7.1 | - | - | |
| Estado Civil | | | | | | | | | 0.60 |
| Soltero | 159 | 57.8 | 92 | 33.5 | 23 | 8.4 | 1 | 0.36 | |
| Casado | 4 | 36.4 | 6 | 54.6 | 1 | 9.1 | - | - | |
| Conviviente | 1 | 50.0 | - | - | - | 50.0 | - | - | |
| Divorciada | 1 | 50.0 | 1 | 50.0 | - | - | - | - | |
| Situación laboral | | | | | | | | | 0.23 |
| Trabaja | 68 | 59.1 | 40 | 34.8 | 6 | 5.2 | 1 | 0.87 | |
| No trabaja | 97 | 55.4 | 59 | 33.7 | 19 | 10.9 | - | - | |

CAPÍTULO V DISCUSIÓN

5.1 Discusión

Los estudiantes que presentaron niveles de ansiedad en grado máximo suelen postergar sus actividades académicas. Dado que, además de manifestar conductas fisiológicas, motoras y cognitivas sintomáticas de la ansiedad (Pardo et al, 2014) el ambiente en el que se desenvuelven trae consigo una serie de factores estresantes, tales como: exámenes escritos, evaluaciones orales y trabajos de investigación (Barreto, 2015). Al no estar preparados para ello, tienden a posponer las actividades académicas para enfocarse en aspectos que interfieren con el logro de los objetivos, ya que la actividad que se pospone suele percibirse como compleja (Cardona, 2015). El hábito de postergar actividades podría explicarse mediante tres razones: creencias sobre falta de recursos apropiados, reacción negativa ante expectativas propias o de los demás y ausencia de energía para iniciar la tarea, las cuales propician síntomas fisiológicos de malestar (Vallejos, 2015) correspondientes con la ansiedad. Por ello, al postergar las actividades académicas, los estudiantes podrían experimentar mayores niveles de ansiedad (Cardona, 2015 y Durand y Cucho, 2016).

Desde un enfoque conductual, se entiende que las personas procrastinan porque sus comportamientos han sido reforzados por factores ambientales (Durán, 2017); es decir, la conducta de postergar se mantendría porque el estudiante recibió un reforzador positivo, tales como, notas aprobatorias, cambio de fecha de presentación, etc. o uno negativo, al sustituir la realización de actividades que no le producen placer por otras que sí, tales como, ver películas, revisar las redes sociales, salir con amigos, etc. Por otro lado, Ellis y Knaus propusieron la idea de que la dilación o aplazamiento de las tareas tiene como piedra angular una creencia irracional acerca de una excelente finalización de una actividad en corto tiempo y debido a dicha creencia, el estudiante se coloca metas y objetivos demasiado altos y difíciles de llevar a cabo. Entonces, dentro de un desafortunado ciclo, el procrastinador se devalúa a sí mismo debido a sus conductas de postergación pasadas y presentes, lo que promueve aún más los aplazamientos y el incremento de sus niveles de ansiedad (Natividad, 2014).

Es importante señalar que no se encontró relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad. Debido a que, los estudiantes partícipes del estudio presentaron adecuado nivel de autorregulación académica. Sabemos que la autorregulación es un

proceso activo y constructivo, orientada a lograr los objetivos académicos, mediante el cual los estudiantes fijan metas, regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y acciones, respondiendo a las exigencias y características de su entorno educativo de forma adecuada (Álvarez, 2010); mientras que, la ansiedad es una respuesta clásicamente condicionada y como impulso, motiva al sujeto a realizar una conducta en defensa (Durand y Cucho, 2016) lo que podría explicar por qué algunos estudiantes logran autorregularse y culminar sus tareas académicas, a pesar de estar experimentando ansiedad en altos niveles.

La procrastinación académica se presenta con mayor frecuencia en el sexo masculino. Este hallazgo es corroborado por Vallejos (2015). Entre las principales razones que manifiestan los varones para postergar la preparación de un trabajo final asignado desde principios del semestre se encuentran: el no gustarle hacer trabajos mandados por otros, gustarles el reto de esperar hasta la fecha de entrega y la presión de los amigos para hacer otras cosas (Cardona, 2015). Cabe mencionar que, los promedios de procrastinación académica encontrados entre hombres y mujeres difieren mínimamente; por lo que, estamos de acuerdo con Chan (2011) quién afirmó en su investigación que existen diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al comportamiento de dilación académica, sin embargo, las diferencias no son distantes, pues, aunque los hombres tienden a procrastinar más, las mujeres estarían potencialmente en camino a la procrastinación.

Los estudiantes de las carreras profesionales de Ciencias de la Salud postergan las actividades académicas frecuentemente, lo que conlleva a que presenten signos y síntomas de ansiedad. Cardona (2015) encontró que los estudiantes de Ciencias médicas y de la salud presentan más problemas a la hora de posponer la tarea de estudiar para los exámenes en mayor medida que los estudiantes de otras facultades. Cabe indicar que, la procrastinación académica provoca dificultades en el estudio de la carrera profesional (Durán, 2017); ya que, los jóvenes y adultos universitarios que postergan sus tareas académicas presentan mayor dificultad para lograr sus objetivos personales. De hecho, es probable que el estudiante haya pensado realizar la tarea; no obstante, no encuentra el escenario y tiempo idóneo para iniciarla, cayendo en la tendencia de esperar hasta el último minuto (Angarita, 2012).

Desde la perspectiva cognitiva, se entiende que los efectos de la ansiedad pueden ser generados por interferencias cognitivas como interpretaciones catastróficas, sobregeneralizadas y negativas sobre el propio desempeño, dado que, en las personas que presentan distorsiones cognitivas, los signos y síntomas corporales son percibidos como

más peligrosos de lo que son en realidad. Es probable que el estudiante que procrastina se perciba a sí mismo como incapaz de realizar una actividad; es decir, considerarse totalmente falto de medios eficaces para afrontar las amenazas que percibe (Durand y Cucho, 2016).

Desde la perspectiva cognitiva conductual, encontramos que la procrastinación académica radica en la interpretación errónea que tenga la persona al respecto del evento activador, las mismas que determinan las posteriores consecuencias conductuales y emocionales que tenga el estudiante (García, 2009). Esto nos permite observar que principalmente es la persona quien genera por sí sola sus alteraciones emocionales y sus conductas contraproducentes como la postergación de actividades, ya que, la ansiedad que experimenta el estudiante procrastinador no ha sido creada por las circunstancias, sino por la interpretación que ha dado a dichas circunstancias (Durán, 2017).

Finalmente, para los estudiantes de Ciencias de la Salud el hecho de posponer las tareas supone un problema y a su vez, incrementa la posibilidad de manifestación de reacciones fisiológicas relacionadas al estrés y a la ansiedad, al estar expuestos a las exigencias académicas propias de estas áreas de formación; tales como, la alta carga académica, el desafío de combinar los estudios con prácticas extracurriculares en hospitales, que implican constantes cambios del ciclo de sueño- vigilia, la exigencia de los docentes y la relación con los pacientes (Cardona, 2015).

5.2 Conclusiones

La mayoría de los participantes del estudio fueron mujeres, de 22.8 años, solteras, del tercer ciclo, de la carrera profesional de Psicología y que no laboran.

Se aprecia que el 34.2% presenta sintomatología ansiosa en nivel moderado y en promedio, el 19.3 evidencia una baja autorregulación académica y el 20.2 tiende a postergar sus actividades académicas al considerarlas complejas, por lo que optarían por realizar actividades que les resulten más placenteras e irrelevantes. Es decir, el 39.5 realiza procrastinación académica, lo cuál puede repercutir de forma negativa en su aprendizaje y rendimiento académico.

Los niveles de ansiedad se incrementan en los estudiantes de Ciencias de la Salud que suelen postergar sus actividades académicas; ya que, además de tener que afrontar las

exigencias propias de estas áreas de formación, presentan dificultades para autorregular su aprendizaje y enfocarse en el logro de sus objetivos.

Finalmente, existen diferencias entre las características personales según sexo que favorecen la presencia de la conducta procrastinadora en varones; sin embargo, los promedios difieren mínimamente entre sí, lo que expresa que las mujeres estarían potencialmente en camino a la procrastinación académica.

5.3 Recomendaciones

Realizar estudios en muestras más amplias. Así como también, en universidades del sector público, tomando en cuenta todas las facultades.

Efectuar investigaciones de alcance explicativo que permitan analizar causalidad.

Ejecutar estudios similares, utilizando un muestreo probabilístico.

Incentivar a los profesionales, tanto psicólogos como educadores, en la creación de programas preventivo-promocionales que permitan desarrollar estrategias educativas para prevenir la ansiedad y la procrastinación académica.

Identificar a los universitarios de mayor riesgo e iniciar intervenciones de manera oportuna y eficaz, entrenando en técnicas de relajación y hábitos de estudio saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albornoz, M., Aliaga G., Escobar, C., Nuñez, J., Rayme, L., Romero, R. y Sánchez, A. (2017). *Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de un Universidad Pública de Lima Metropolitana*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de <https://www.e-quipu.pe/dinamic/publicacion/adjunto/1518621615o9iVrfAiGz.pdf>
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1 (2), 57-82. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona* (13), 159-177. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212009>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la Procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5 (2), 85-94. Recuperado de <http://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249/217>
- Astocondor, L. (2001). *Estudio Exploratorio sobre Ansiedad y Depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas* (Tesis de licenciatura no publicada) Universidad de San Martín de Porres, Lima- Perú.
- Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015, Universidad Nacional de Tumbes* (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Bojórquez, J. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios* (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima – Perú.
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J. y Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11 (1), 79-89. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67943296005>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín-Colombia.

- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista temática psicológica*, 7 (1), 53-62. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/c_han_bazalar.pdf
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y Procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima – Perú.
- Domínguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20 (2), 293-304. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010
- Durán, C. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: caso Pucesa* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato.
- Durand, C. y Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2015* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima-Perú.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México D.F.: Mc Graw Hill.
- Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”. Estudio Epidemiológico Metropolitano de Salud Mental 2002. Informe General de Salud Mental; XVIII (1-2).
- García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*, 2(1), 4-5. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/264421119> Comprendiendo la procrastinación con el Modelo ABC de Albert Ellis
- García, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 16(1), 203-221. Recuperado de <https://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART12.pdf>

- Furlan, L., Ferrero, M. y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes Universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6 (3), 31-39. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/8726/Furlan>
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una Universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima-Perú.
- Morales, M. (2018). *Evidencias De Validez De La Escala De Procrastinación Académica En Estudiantes Universitarios Del Distrito De Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo - Perú.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, España.
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología* 1, 14(1), 31-44. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica: Concepto e Implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teoría y Práctica*, 3 (1), 45-59. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5846230>
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: Un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94. Recuperado de http://repository.ucatolica.edu.co:8080/bitstream/10983/604/1/Stud_5-2_A08_Sanchez_Hernandez.pdf
- Valle, M. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N° 126 "Javier Pérez de Cuellar", Lima-2017* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima-Perú.

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú.

Villanueva, L. y Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 25(2), 153-169. Recuperado de: <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/351/84>

ANEXOS

Anexo 1: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Edad: Sexo: Masc. Fem. Carrera: Fecha:

Ciclo: Estado Civil: Situación laboral: Trab. No trab.

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

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

| | PREGUNTAS | S | CS | AV | CN | N |
|----|--|----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1 | Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto. | | | | | |
| 2 | Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes. | | | | | |
| 3 | Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior. | | | | | |
| 4 | Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase. | | | | | |
| 5 | Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda. | | | | | |
| 6 | Asisto regularmente a clase. | | | | | |
| 7 | Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible. | | | | | |
| 8 | Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan | | | | | |
| 9 | Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan. | | | | | |
| 10 | Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 11 | Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido. | | | | | |
| 12 | Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio. | | | | | |
| 13 | Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra. | | | | | |
| 14 | Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas. | | | | | |
| 15 | Raramente deajo para mañana lo que puedo hacer hoy. | | | | | |
| 16 | Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea. | | | | | |

Anexo 2: Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA)

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE ANSIEDAD

Edad: Sexo: Masc. Fem. Carrera: Fecha:

Ciclo: Estado Civil: Situación laboral: Trab. No trab.

Conteste a las 20 preguntas marcando solo uno de los casilleros por cada ítem, según el siguiente criterio:

| | | Nunca o Casi Nunca | A veces | Con bastante frecuencia | 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 sucederme. | | | | |
| 6 | Me tiemblan las manos y las piernas. | | | | |
| 7 | Me mortifican dolores de 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 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 registro de datos sociodemográficos

FICHA DE REGISTRO DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Por favor contesta las siguientes preguntas y marca con una X en el lugar que corresponda, según sea su situación:

1. Edad: _____

2. Género:

() Masculino

() Femenino

3. ¿En qué Ciclo académico se encuentra actualmente?

4. ¿Cuál es su especialidad?

5. Estado civil:

() Soltero

() Casado

() Conviviente

() Divorciado

6. Situación laboral: ¿Actualmente se encuentra trabajando?

() Sí

() No

¡Gracias por su participación!

Anexo 4: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución: Universidad Católica Sedes Sapientiae

Investigadoras: Botello Príncipe, Violeta y Gil Tapia, Leslie Dayanne

Título: Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.

Propósito del estudio: El propósito es identificar y analizar la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes universitarios.

Procedimiento: Si usted acepta participar del estudio se le solicitará responder 2 Escalas, la primera llamada: “Escala de Procrastinación Académica” con 16 preguntas que hacen referencia a su modo de estudiar con la siguiente valoración: N = Nunca, CN = Casi Nunca, AV = A veces, CS = Casi siempre y S = Siempre. La segunda es la: “Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung” con 20 preguntas que evalúan características de ansiedad, como signos y síntomas, con la siguiente valoración: Nunca o Casi Nunca, A Veces, Con bastante Frecuencia, Siempre o Casi Siempre.

Participantes: Estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud matriculados en sus respectivos ciclos académicos, de 18 años a más, de ambos sexos.

Riesgos del estudio: La participación en esta investigación no presentará ningún riesgo para el estudiante.

Beneficios del estudio: Usted se beneficiará respecto a la satisfacción por contribuir con el conocimiento científico.

Costos e incentivos: Usted no deberá realizar pago alguno ni recibirá ningún incentivo económico por participar del estudio, solo obtendrá la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento de la procrastinación académica y la ansiedad.

Confidencialidad: Toda la información obtenida en el estudio es completamente confidencial. Se le asignará un código a cada uno de los participantes para realizar un adecuado análisis. De manera que se garantiza que cada miembro permanecerá en total

confidencialidad, ninguna persona ajena a la investigación podrá conocer los nombres de los participantes.

Uso futuro de la información obtenida: Los resultados serán almacenados por 10 años y no serán utilizados para ningún trabajo o investigación adicional.

Donde conseguir información: Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o consideras que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, teléfono (51-1) 533-0008 anexo 265.

Declaración voluntaria:

Yo he sido informado(a) del propósito del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma como se realizará el estudio. Estoy enterado(a) también de que puedo participar del estudio o no, o en todo caso retirarme de este, en el momento que considere necesario, sin que esto represente que tenga que pagar o recibir alguna represalia de parte del equipo investigador. Por lo anterior mencionado acepto voluntariamente participar de la investigación denominada "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017".

Lima, ____ / ____ /2017

Firma del participante

Sexo:

Edad:

ANEXO 5: MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES PRINCIPALES | METODOLOGÍA | POBLACIÓN Y MUESTRA |
|--|---|---|---|---|--|
| <p>P.G</p> <p>¿Existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017?</p> | <p>O.G</p> <p>Determinar si existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.</p> | <p>H.G</p> <p>Sí existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.</p> <p>H.N</p> <p>No existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de Ciencias de la Salud</p> | <p>Procrastinación Académica (cuantitativa)</p> <p>Autorregulación académica.</p> <p>Postergación de actividades.</p> <p>Ansiedad (categórica politómica)</p> <p>Dentro de los límites normales.</p> <p>Ansiedad mínima a moderada.</p> | <p>Diseño:</p> <p>El alcance de investigación es correlacional de diseño transversal.</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Pruebas estandarizadas: EPA y EAA</p> <p>Ficha de datos sociodemográficos</p> | <p>Población:</p> <p>En el presente estudio la población está constituida por 1185 estudiantes de pregrado de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de la sede de Lima Norte, 2017.</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|----------------------------|--|--|
| | | de una Universidad de Lima Norte, 2017. | Ansiedad marcada a severa. | | Muestra: 290 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, matriculados en el semestre 2017 II, de 18 años a más. |
| P. E ¿Existe relación entre la dimensión autorregulación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017? ¿Existe relación entre la dimensión postergación de actividades y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad | O.E Determinar si existe relación entre la dimensión autorregulación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017. Determinar si existe relación entre la dimensión postergación de actividades y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud | H.E Sí existe relación entre la dimensión de autorregulación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017. Sí existe relación entre la dimensión postergación de actividades y los niveles de ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad | Ansiedad en grado máximo. | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>de Lima Norte, 2017?</p> <p>¿Existe relación entre procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017?</p> <p>¿Existe relación entre la ansiedad y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017?</p> | <p>de una Universidad de Lima Norte, 2017.</p> <p>Determinar si existe relación entre procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.</p> <p>Determinar si existe relación entre la ansiedad y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad</p> | <p>de Lima Norte, 2017.</p> <p>Sí existe relación entre procrastinación académica y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.</p> <p>Sí existe relación entre la ansiedad y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017.</p> | | | |
|---|---|---|--|--|--|

| | | | | | |
|--|-------------------------|--|--|--|--|
| | de Lima Norte, 2017. | | | | |
|--|-------------------------|--|--|--|--|