



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**

**Ansiedad y procrastinación en adolescentes de una institución
educativa, Cajamarca – 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Problemas de Aprendizaje**

AUTORA:

Mauricci Benel, Monica Cristina (orcid.org/0000-0002-9611-6862)

ASESORAS:

Dra. Sierralta Pinedo, Sheila (orcid.org/0000-0001-6076-9194)

Mtra. Agreda Romero, Lourdes Zhuleim (orcid.org/0000-0003-2812-4817)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Problemas de Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

TRUJILLO — PERÚ

2023

DEDICATORIA

A todas aquellas personas que, sin importar la edad, tienen el valor y la disciplina de hacer realidad sus sueños.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por permitirme concluir un proyecto más con éxito. A mi asesora la Dra. Sheila Sierralta Pinedo, por su dedicación para revisar los trabajos. A todas las personas que de un modo u otro contribuyeron a la realización de esta tesis.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, SHEILA SIERRALTA PINEDO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Ansiedad y procrastinación en adolescentes de una Institución Educativa, Cajamarca - 2023", cuyo autor es MAURICCI BENEL MONICA CRISTINA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SHEILA SIERRALTA PINEDO DNI: 18157345 ORCID: 0000-0001-6076-9194	Firmado electrónicamente por: SSIERRALTAP el 21- 08-2023 08:51:26

Código documento Trilce: TRI - 0620738



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, MAURICCI BENEL MONICA CRISTINA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Ansiedad y procrastinación en adolescentes de una Institución Educativa, Cajamarca - 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
MAURICCI BENEL MONICA CRISTINA DNI: 18073774 ORCID: 0000-0002-9611-6862	Firmado electrónicamente por: MMAURICCI el 12-09- 2023 18:24:58

Código documento Trilce: INV - 1287977

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA ASESORA.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LA AUTORA.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I.INTRODUCCIÓN.	1
II.MARCO TEÓRICO.....	6
III.METODOLOGÍA.....	14
3.1.Tipo y diseño de investigación:	14
3.2.Variables y Operacionalización:.....	14
3.3.Población, muestra y muestreo:.....	15
3.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	16
3.5.Procedimientos:	17
3.6.Métodos de análisis de datos:.....	17
3.7.Aspectos éticos:.....	18
IV. RESULTADOS.....	19
V. DISCUSIÓN.....	27
VI. CONCLUSIONES.	32
VII. RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Nivel de ansiedad en adolescentes.	19
Tabla 2.	Niveles de ansiedad estado y rasgo en adolescentes.	20
Tabla 3.	Nivel de procrastinación académica en adolescentes	21
Tabla 4.	Niveles de postergación de actividades y autorregulación académica.	22
Tabla 5.	Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.	23
Tabla 6.	Confiabilidad de Ansiedad estado-rasgo y procrastinación académica	24
Tabla 7.	Relación entre la dimensión ansiedad estado y las dimensiones de la procrastinación académica.	25
Tabla 8.	Relación entre la dimensión ansiedad rasgo y las dimensiones de la procrastinación académica.	26

RESUMEN

El presente estudio se propuso como objetivo general el determinar la relación entre ansiedad y procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca. Corresponde al tipo aplicada, no experimental y con un diseño correlacional, fueron empleados dos instrumentos para medir la ansiedad y procrastinación, ambos con validez y confiabilidad. La muestra fue igual a la población y estuvo conformada por un total de 80 estudiantes. Se empleó el muestreo no probabilístico, por conveniencia. Los resultados evidencian que el 45% de los adolescentes encuestados presenta un nivel de ansiedad alto y el 42.5% presenta un porcentaje alto en procrastinación. Existe una correlación directa de dimensión moderada ($.30 \leq r_s < .50$), de acuerdo a coeficiente de correlación de Spearman, entre la ansiedad y la procrastinación en los adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca. Se concluye que, de acuerdo a la prueba de normalidad existe una concordancia entre las puntuaciones de ansiedad estado rasgo y procrastinación académica, el experimentar ansiedad repercute en la capacidad de los adolescentes para poder cumplir a tiempo con sus responsabilidades académicas.

Palabras clave: Ansiedad, estado, rasgo, procrastinación, académica, adolescentes.

ABSTRACT

The present study proposed as a general objective to determine the relationship between anxiety and procrastination in adolescents of the 3rd year of secondary school of an Educational Institution of Cajamarca. It corresponds to the type applied, not experimental-and with a correlational design, two instruments were used to measure anxiety and procrastination, both with validity and reliability. The sample was equal to the population and consisted of a total of 80 students. Non-probabilistic sampling was used for convenience. The results show that 45% of the adolescents surveyed have a high level of anxiety and 42.5% have a high percentage of procrastination. There is a direct correlation of moderate dimension ($.30 \leq r_s < .50$), according to Spearman's correlation coefficient, between anxiety and procrastination in adolescents from an Educational Institution in Cajamarca. It is concluded that, according to the normality test, there is a concordance between the state-trait anxiety scores and academic procrastination, experiencing anxiety affects the ability of adolescents to be able to fulfill their academic responsibilities on time.

Keywords: Anxiety, state-trait anxiety, academic procrastination, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN.

El periodo de adolescencia representa una etapa clave en el desarrollo socioemocional de la persona (Organización Mundial de la Salud, 2017). Es transitorio e implica un proceso de descubrimiento, adaptación y cambios en las diferentes esferas de interacción que la persona tiene con su contexto, al ser adecuado contribuye a su bienestar, confianza y seguridad (Palacios, 2019). Todo cambio que experimenta a nivel emocional o físico, es importante debido a que genera influencia sobre las creencias, actitudes, estrategias de respuesta y habilidades de interacción, así como la capacidad para hacer frente a dificultades (Salas, 2017).

Se considerado adecuado que los adolescentes durante su proceso de formación académica, personal y familiar experimenten un equilibrio que contribuya con su desarrollo y que les brinde, confianza, seguridad, autonomía y mayor motivación durante su proceso formativo (López, 2020).

Sin embargo, existen adolescentes que tienden a presentar pocas capacidades para hacer frente a las exigencias, entre las dificultades se encuentra la ansiedad, que se caracteriza por la vivencia de emociones negativas, que genera angustia, poca motivación, baja concentración y preocupaciones (Marquina-Luján et al., 2018).

Frente a esto, la ansiedad ha sido objeto de diversas investigaciones debido al impacto que tiene sobre la salud, hábitos, creencias, emociones y formas de responder ante las diversas dificultades que pueden llegar a presentarse (Organización Mundial de la Salud, 2017).

A la vez, en un contexto académico, cuando los estudiantes presentan síntomas relacionados a la ansiedad, esto guarda relación con aquellas actitudes que conllevan a la postergación de sus actividades o responsabilidades académicas, limitando su aprendizaje y correcto desarrollo (Altamirano & Rodríguez, 2021).

Consecuencias que se ven reflejadas en los diversos momentos y campos educativos, siendo percibidos como estudiantes poco responsables y una baja

motivación por parte de figuras importantes como docentes y padres, ante lo cual pueden llegar a desarrollar creencias negativas sobre sus capacidades que refuerza los síntomas negativos experimentados.

A nivel mundial, se asume que cerca del 5% de adolescentes padece de síntomas relacionados a la ansiedad (Organización Mundial de la Salud, 2021). A la vez, en Chile, a partir de la pandemia, un estudio realizado en la población adolescente puso en evidencia que 39% de ellos presentó síntomas de ansiedad (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2021).

A nivel nacional, se puso en evidencia que entre el 30 al 40 por ciento de adolescentes y jóvenes presenta síntomas de ansiedad, lo que repercute en su desarrollo físico y emocional (Ministerio de Salud, 2022). De igual forma, el Instituto Honorio Delgado-Hideyo Noguchi (2023) manifiesta que entre la población adolescente es cada vez más frecuente que vivencien ansiedad, conllevando a que puedan experimentar baja autoestima, poca seguridad, tensión o actitudes agresivas con sus pares o figuras de autoridad.

En relación a la procrastinación, se presume que más del 80% de estudiantes suele tener este tipo de prácticas al menos una vez en sus vidas y en casos severos, se convierte en un hábito que suele traer diversas consecuencias (Steel, 2007).

Para Rodríguez y Clariana (2017) la procrastinación es una práctica que suele tener su aparición durante la adolescencia, aunque se tiene conocimiento que conforme pasa el tiempo, este tipo de prácticas tiende a disminuir o desaparecer, aquellos con menores recursos o un proceso de maduración inadecuado, pueden llegar a presentar cogniciones negativas relacionadas al cumplimiento de sus responsabilidades, posponiendo siempre su culminación.

La presente investigación se realizará en una Institución Educativa de la ciudad de Cajamarca. Los adolescentes estudian en modalidad de residentado con un horario de hasta doce bloques al día, iniciando 7:40 am y concluyendo a las 7:00pm 3 veces por semana y los otros 2 días a las 6:35pm. El currículo es muy exigente, una gran

parte de ellos, no ha estado acostumbrado tener un horario académico tan exigente, conllevando a que experimenten una serie de dificultades, siendo las más comunes, el estrés, irritación y sobre todo ansiedad, debido a las diversas actividades que deben realizar.

El vivenciar estas emociones ha generado en ellos malestar, que muchas veces se ha dificultado por no tener adecuadas estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio. Generado que en cursos considerados como difíciles, posterguen el cumplimiento de las diversas actividades encomendadas, eviten prepararse para los exámenes, tengan temor de participar en clase o exponer, aislamiento y bajos niveles de motivación.

A la vez, el presente estudio se justifica a partir de lo expuesto por Hernández et al., (2018): A nivel teórico, la investigación se justifica porque brindará información relacionada a los constructos que fundamentan ambas variables, permitiendo a los interesados en el tema tener un conocimiento actualizado sobre el grado de relación que existe entre la ansiedad y la procrastinación, cuyos resultados podrán ser generalizados a poblaciones con características similares y en base a esto, poder tener una mejor comprensión sobre la problemática que otros adolescentes puedan llegar a presentar.

Su utilidad práctica (Hernández et al., 2018) radica en el aporte que brindará a la comunidad local, poder conocer el grado de relación que existe entre las variables, lo que cubre un vacío debido a que no se han registrado estudios similares en el contexto, brindando la oportunidad a los directivos, docentes y personal encargado de velar por el bienestar del estudiante, un panorama preciso sobre la problemática presente.

A nivel metodológico (Hernández et al., 2018) permite evidenciar la efectividad y utilidad de los instrumentos de medición para medir la ansiedad y procrastinación, generando confianza a partir de sus resultados, siendo de utilidad para futuros investigadores interesados en medir las variables en poblaciones similares.

A nivel social, contribuye a una mejor comprensión sobre cómo se relacionan ambas variables en el entorno en cual se desenvuelven los estudiantes a partir de

datos estadísticos, que les permita a las instituciones como centros de salud, generar estrategias de mejora para los adolescentes (Hernández et al., 2018).

A nivel epistemológico, este trabajo se justifica porque las conclusiones que se obtengan, constituirán un aporte para futuros trabajos y, así mismo, va a contribuir para detectar a tiempo la relación entre ansiedad y procrastinación en estudiantes de secundaria, puesto que en la ciudad de Cajamarca no se ha realizado un estudio así en adolescentes (Haack, 1997).

Frente a esto, la presente investigación formula la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre ansiedad y procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca? Como problemas específicos: ¿Existe relación entre la ansiedad estado y las dimensiones regulación académica y postergación de actividades de la procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca? ¿Existe relación entre la ansiedad rasgo y las dimensiones regulación académica y postergación de actividades de la procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca?

Como objetivo general se pretende determinar la relación entre ansiedad y procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca. Como objetivos específicos tenemos identificar la relación entre la ansiedad estado y la dimensión regulación académica en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca. Identificar la relación entre la ansiedad estado y la dimensión y postergación de actividades de la procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca. Hallar la relación entre la ansiedad rasgo y la dimensión regulación académica en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca. Hallar la relación entre la ansiedad rasgo y la dimensión postergación de actividades de la procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca.

La hipótesis general es: existe relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca. La hipótesis nula: no existe relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca. Hipótesis específicas: Existe relación entre la ansiedad estado y las dimensiones regulación académica y postergación de actividades de la procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca. Existe relación entre la ansiedad rasgo y las dimensiones regulación académica y postergación de actividades de la procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca.

II. MARCO TEÓRICO.

En Ecuador, Aguay y Villavicencio (2022) en su estudio tuvo como objetivo, determinar la relación entre la ansiedad y la procrastinación, el diseño empleado fue el descriptivo correlacional. Los resultados evidencian una relación directa y muy significativa de grado medio ($p < .00$, $\rho = .23$), a la vez en relación a los niveles se aprecian niveles altos (35%) y medios (29%) en ansiedad y en procrastinación el 56% presenta niveles altos. Se concluye que cuando los estudiantes experimentan ansiedad, presentan una tendencia a posponer el cumplimiento de sus actividades.

En Colombia, Altamirano y Rodríguez (2021) en su estudio buscaron determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes. En este estudio emplearon el diseño descriptivo correlacional. Los resultados muestran que ambas variables se correlacionan de manera directa y altamente significativa ($p < .00$). Concluyendo que el experimentar ansiedad, contribuye a que los estudiantes eviten cumplir a tiempo con sus responsabilidades académicas.

En España, Manchado y Hervías (2021), buscaron encontrar la relación entre las variables ansiedad y la procrastinación. Emplearon el diseño correlacional, con un tipo de estudio aplicado. Estos resultados demuestran una relación directa y significativa entre la ansiedad y la procrastinación ($p < .00$, $\rho = .19$). Es decir, el posponer la presentación de trabajos, guarda relación con la sintomatología ansiosa, que genera una alteración en las emociones y repercute en el rendimiento de los estudiantes, generando que tengan bajas calificaciones.

Por su parte, en Colombia Zabala (2021) buscó determinar la relación entre ansiedad y procrastinación en adolescentes. Para cumplir con el objetivo, emplearon el diseño descriptivo correlacional. Los resultados muestran asociación directa entre las variables de estudio ($p < .05$). Reflejando que vivenciar ansiedad, contribuye a que los estudiantes eviten cumplir a tiempo con sus responsabilidades académicas.

En Panamá, Gómez (2020) en su estudio: Relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en alumnos. Se propuso como objetivo determinar la

relación entre ambas variables. Como parte del estudio, emplearon el diseño descriptivo correlacional. Los resultados evidencian una relación directa y altamente significativa ($p < .00$, $\rho = .17$). Es decir, la tendencia a evitar cumplir en el tiempo establecido con las responsabilidades se asocia a la vivencia de síntomas ansiosos, como la angustia, creencias erróneas y niveles bajos de confianza.

En Lima, Baltazar (2022) en su estudio tuvo como objetivo, determinar la relación entre procrastinación y ansiedad. Asimismo, se hizo uso del diseño correlacional, quienes respondieron a dos cuestionarios validados. En base a los resultados, logró determinar que ambas variables correlacionan de manera directa y significativa ($p < .00$). Se concluye que cuando los estudiantes manifiestan síntomas ansiosos, presentan una tendencia a posponer el cumplimiento de sus actividades, que se refleja en la dificultad para presentar a tiempo sus tareas, exponer o responder de forma adecuada a las diversas evaluaciones.

A la vez, en Ica, Liberato y Fuentes (2021) en su estudio, buscaron conocer el grado de relación entre la procrastinación y la ansiedad. Emplearon el diseño correlacional. Los resultados evidencian una relación directa y significativa ($p < .00$, $\rho = .42$). Es decir, la tendencia a evitar cumplir con las responsabilidades académicas, se asocia a una vivencia de la ansiedad, lo que dificulta la interacción, confianza, motivación y repercute en el desempeño estudiantil.

En Apurímac, Vivar (2021) en su estudio: Relación entre procrastinación y la ansiedad en estudiantes, se propuso como objetivo establecer la relación entre ambas variables. Hizo uso del diseño descriptivo-correlacional, siendo el tipo de investigación aplicada. Los resultados evidencian que ambas variables correlacionan de manera directa y significativa ($p < .05$, $\rho = .17$). Se concluye que la tendencia a evitar presentar trabajos y cumplir con las responsabilidades, se asocia a la vivencia continua de síntomas ansiosos.

En Guadalupe, Saldaña (2021) en su estudio: Relación entre procrastinación y ansiedad estado-rasgo en adolescentes, se planteó determinar la relación entre ambas variables. Empleó el diseño descriptivo-correlacional, siendo el tipo de

investigación aplicada. Los resultados evidenciaron una relación directa y altamente significativa ($p < .00$) entre las variables. Esto permite comprender que aquellos estudiantes que suelen procrastinar son aquellos que experimentan síntomas de ansiedad, que desencadenan ideas negativas sobre sí mismos.

Por su parte, Querevalú y Echabaudes (2020), en Lima, en su estudio: Relación entre la ansiedad y procrastinación en una muestra de adolescentes, se establecieron como objetivo, el determinar la asociación entre las variables de estudio. Hicieron uso del diseño descriptivo-correlacional, siendo el tipo de investigación aplicada. Los resultados evidencian una relación directa y significativa ($p < .00$, $\rho = .11$) entre ambas variables. Es decir, el experimentar ansiedad, contribuye a que los estudiantes eviten cumplir a tiempo con sus responsabilidades académicas. Esto genera dificultades en los distintos ámbitos de interacción, siendo el más común, el centro educativo.

En Chiclayo, Albújar y Castro (2020), buscaron determinar la relación entre la ansiedad y procrastinación en adolescentes, en base a un diseño correlacional. Participaron del estudio un total de 150 estudiantes, del cuarto y quinto grado de secundaria, respondieron a dos escalas validadas. Los resultados muestran una correlación directa y altamente significativa ($p < .00$, $\rho = .54$) entre las dos variables. Frente a esto, la tendencia a evitar cumplir en el tiempo establecido con las responsabilidades se asocia a la vivencia de síntomas ansiosos, como la angustia, creencias distorsionadas y niveles bajos de confianza.

Asimismo, Estrada (2019) en Satipo estableció, el grado de relación de la ansiedad y la procrastinación, en estudiantes de secundaria. Hizo uso del diseño descriptivo-correlacional, siendo el tipo de investigación aplicada. La muestra la conformaron un total de 259 adolescentes, quienes cursaban del primer al quinto grado de nivel secundario, seleccionados a partir de un muestreo por conveniencia y respondieron a dos instrumentos para su medición. Los resultados evidencian que ambas variables se encuentran correlacionadas de manera directa y altamente significativa ($p < .00$). Se concluye que la tendencia a evitar presentar trabajos y cumplir con las

responsabilidades, se asocia a la vivencia continúa de síntomas ansiosos, que desencadena ideas negativas relacionadas a las capacidades del estudiante.

Cubas (2021) en Trujillo se propuso como objetivo conocer la relación entre procrastinación y ansiedad. Hizo uso del diseño descriptivo-correlacional, siendo el tipo de investigación aplicada. La muestra estuvo conformada por 102 estudiantes de ambos sexos, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados evidencian una relación directa y altamente significativa ($p < .00$, $\rho = .55$) entre las variables. Es decir, aquella tendencia a evitar presentar trabajos y cumplir con las responsabilidades, se asocia a la vivencia continúa de síntomas ansiosos.

En Cajamarca, Moquillaza (2022) buscó determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad. Como parte del estudio, empleó el diseño descriptivo correlacional, la muestra la conformaron un total de 368 estudiantes de ambos sexos, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados evidencian una relación directa y altamente significativa ($p < .00$, $\rho = .742$) entre las variables de estudio. Se concluye que la tendencia a evitar presentar trabajos y cumplir con las responsabilidades, se asocia a la vivencia continúa de síntomas ansiosos.

A la vez, Castro y Rodríguez (2018), en Cajamarca analizaron el grado de relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes. Hicieron uso del diseño descriptivo-correlacional, siendo el tipo de investigación aplicada. Fueron seleccionados para la muestra un total de 274 participantes de ambos sexos, quienes respondieron a dos escalas, validadas mediante el criterio de jueces. Los resultados muestran que ambas variables correlacionan de manera directa y altamente significativa ($p < .00$), es decir aquellos estudiantes que suelen procrastinar son aquellos que experimentan síntomas de ansiedad, que desencadenan ideas negativas sobre sus capacidades.

En relación a la ansiedad, está asociada a un estado emocional negativo, la persona experimenta angustia o preocupación que conlleva al desarrollo de

pensamientos poco adecuados que limitan su interacción (Ehrenreich & Gross, 2002). Asimismo, implica un estado poco satisfactorio, que repercute en el estado físico y emocional, que limita la capacidad de respuesta para hacer frente a las demandas del entorno (Spielberger, 1973).

La ansiedad es una emoción, que todo ser humano llega a experimentar en algún momento, es adaptativa y quienes poseen confianza, seguridad y estabilidad emocional, así como experiencias buenas de vida, tendrán una mejor respuesta y aprenderán a lidiar con diversas exigencias (Díaz, 2019). Por el contrario, se convierte en una serie de emociones negativas, si la persona ha experimentado episodios desagradables, que refuerzan sus creencias erróneas, temores o angustias (Bender et al., 2012; López et al., 2020; Ramos-Vera, 2021). Dentro de este marco la ansiedad implica aquella reacción emotiva que surge a partir de la percepción negativa o distorsionada del entorno que motiva a la persona huir o buscar ayuda (Spielberger, 2013).

A nivel educativo, la vivencia de síntomas de ansiedad, conlleva a diversas consecuencias entre las que se encuentran dificultades en el aprendizaje, menor capacidad de atención y concentración, así como poca motivación para poder cumplir con las diversas exigencias del entorno (Mogg & Bradley, 2016; Martínez-Monteaudo, 2019).

La ansiedad, comienza a tener mayor influencia en la vida de quien la padece, pasado los 6 meses, genera preocupación, momentos de agitación, sudoración, presión en el pecho, dificultad para concentrarse, bajo rendimiento (académico, social o laboral), sensación constante de cansancio, poca capacidad para interactuar, pérdida de apetito e insomnio (Villavicencio, 2012; Piemontesi et al., 2012), síntomas que conllevan a la persona dejar de lado sus actividades, dificultando así su correcta capacidad de interacción.

Entre las teorías que buscan explicar la ansiedad, se encuentran el psicoanálisis, considera que la ansiedad se origina a partir de experiencias consideradas como traumáticas, que surgen cuando la persona experimenta episodios de temor, amenaza o angustia, conllevando a que las vivencias previas fluyan del

inconsciente como un sistema de alarma que motive a la persona a huir o buscar soporte (Freud, 1973).

Desde la teoría del aprendizaje social establecido por Bandura se considera que la ansiedad, comprendida como aquella respuesta poco adaptativa a los diversos estímulos del entorno, es aprendida, en base a una serie de modelos, experiencias, en el que las actitudes y formas de responder de otros contribuyen a que las ideas distorsionadas sean fortalecidas y la persona busque huir de aquellas experiencias que percibe como poco satisfactorias.

La teoría estado y rasgo fue propuesta por Spielberger en 1975, consideró que la ansiedad presenta dos tipos. El primero de ellos es el rasgo, que hace referencia a la vivencia de la ansiedad en la mayoría de ámbitos de interacción de la persona, es decir los síntomas tienden a ser permanentes. La segunda es el estado, implica la vivencia de síntomas relacionados a la ansiedad, que la persona experimenta solo ante determinadas circunstancias, eventos o personas.

La procrastinación en contextos educativos, hace referencia a la tendencia que tiene el estudiante para postergar el cumplimiento de sus responsabilidades, tareas, exposiciones o presentaciones grupales (Kljajic & Gaudreau, 2018). Se le asume también como aquella postergación voluntaria que el estudiante realiza, debido a una falta de confianza, seguridad o motivación en el entorno académico (Sirois et al., 2017).

Se considera también, como aquel conjunto de conductas negativas que la persona realiza, buscando posponer el cumplimiento de sus actividades, esto conlleva a que no logre alcanzar las metas propuestas (Gil-Tapia & Botello-Príncipe, 2018).

Cuando el estudiante no es capaz de regular sus emociones negativas, como la ansiedad, estrés o angustia, experimenta dificultades para responder a las diversas exigencias, conllevando a que postergue de forma voluntaria el cumplimiento de sus actividades (Steel 2007, citado en Ayala et al., 2020). Si las experiencias negativas son constantes, reforzará las ideas negativas que el estudiante presenta sobre sí mismo, motivando a que posponga de manera reiterada sus obligaciones (Balkis, M., & Durú, 2017; Moreta & Durán, 2017).

Durante la adolescencia, esta dificultad tiende a observarse a nivel social, el estudiante prefiere pasar tiempo en compañía de sus amigos, pasa poco tiempo en casa, evitando así experimentar cualquier tipo de presión o demanda por parte de sus padres (Barraza & Barraza, 2018).

Existen algunos factores motivacionales en aplazar las actividades que Steel nos menciona (citado por Ayala et al, 2020): La expectativa, implica aquella condición que motiva al estudiante a no realizar la actividad académica. La valoración, conlleva a que el estudiante analice qué tareas son importantes o significativas, sin embargo, los que procrastinan tienden a generar valoraciones negativas sobre el resultado, proceso o gratificación al momento de cumplir con la tarea.

El enfoque teórico que mejor explica la procrastinación, es el cognitivo conductual, asume que la persona evita cumplir a tiempo con sus responsabilidades, debido a las creencias erróneas que ha desarrollado sobre sí mismo, en el que cuestiona sus capacidades, habilidades y experiencias, esto conlleva a que se genere ideas negativas sobre el resultado que va a obtener si realiza la tarea encomendada (Álvarez, 2010; Gil et al., 2020).

Son diversos los estudios que tuvieron como prioridad a universitarios, sin embargo, se considera que la procrastinación tiene sus inicios durante la etapa adolescente, en la que se terminan formando hábitos poco adecuados, que repercuten en la adultez (Moreta-Herrera & Durán-Rodríguez, 2019; Grund & Fries, 2018).

Para Furlan et al. (2014) la procrastinación al ser repetitiva, se convierte en un hábito negativo que refuerza las creencias negativas que la persona tiene y conlleva además a que experimente emociones como la ansiedad, desmotivación, estrés, depresión o insatisfacción. Estas emociones, repercuten en las diferentes áreas de interacción, en los adolescentes se refleja a nivel educativo, social y familiar, siendo percibidos como irresponsables, con dificultades (Van & Klingsieck, 2018; Pardo, 2014).

En relación a las dimensiones, son las siguientes La autorregulación académica, hace referencia a la capacidad que tiene el estudiante para poder controlar y regular sus creencias o emociones negativas, permitiendo que sea capaz de cumplir con sus responsabilidades, asumiendo un rol activo en su aprendizaje (Busko, 1998). La postergación de actividades, implica todas aquellas conductas relacionadas a la postergación de tareas académicas, evitar estudiar para un examen y no participar en el cumplimiento de trabajos grupales (Ayala et al., 2020). El estudiante emplea su tiempo en otras actividades que considera agradables y evita así vivenciar emociones como la ansiedad o malestar (Busko, 1998).

III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo y diseño de investigación:

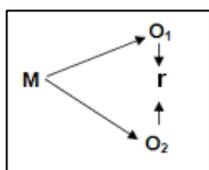
3.1.1. Tipo de Investigación:

Corresponde al tipo aplicada, ya que el estudio contribuyó a que se tenga un mejor y mayor conocimiento sobre la relación de las variables objeto de estudio (CONCYTEC, 2018).

3.1.2 Diseño de investigación:

Corresponde al no experimental-correlacional, debido a que se buscó conocer el grado de relación existe entre ambas variables, a la vez, no se ha realizado ningún tipo de manipulación sobre el fenómeno a estudiar, reuniendo información mediante la observación y búsqueda de información (Hernández & Mendoza, 2018).

Diseño:



Donde:

M: Muestra de estudiantes

r: Relación

O1: Ansiedad

O2: Procrastinación

3.2. Variables y Operacionalización:

Variable 1: Ansiedad

Concepto. Implica aquella reacción emotiva que surge a partir de la percepción negativa o distorsionada del entorno que motiva a la persona huir o buscar ayuda (Spielberger, 2013).

Definición operacional. Se asume en base al puntaje obtenido en la escala de Ansiedad de Benites y Jara (2020), que toma en cuenta dos dimensiones, la ansiedad estado y rasgo.

Indicadores.

Ansiedad rasgo.

Ansiedad estado.

Escala de medición.

Intervalo.

Variable 2: Procrastinación

Definición conceptual. Hace referencia al conjunto de conductas que el estudiante realiza, que se caracterizan por el no cumplimiento de las actividades académicas a tiempo (Busko, 1998).

Definición operacional. Se asume en base al puntaje obtenido en la escala de Contreras (2022), cuya estructura presenta dos dimensiones, la postergación de actividades y la autorregulación académica.

Indicadores:

Postergación de actividades

Autorregulación académica.

Escala de medición.

Intervalo.

3.3. Población, muestra y muestreo:**3.3.1 Población:**

La población estuvo conformada por un total de 80 estudiantes de ambos sexos que cursen el tercer grado de educación secundaria, pertenecientes a una institución educativa de Cajamarca.

Criterios de selección:**- Criterios de inclusión:**

Adolescentes de ambos sexos, pertenecientes a una institución educativa de Cajamarca.

- **Criterios de exclusión:**

Adolescentes que se nieguen a participar del estudio.

Adolescentes que respondan de forma incorrecta a uno o ambos cuestionarios.

3.3.2 Muestra: Fue igual a la población.

3.3.3 Muestreo:

Se empleó el muestreo no probabilístico, por conveniencia (Hernández, 2021).

3.3.4 Unidad de análisis:

Un adolescente del nivel secundario.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Técnica.

La recopilación de información se realizó mediante la técnica de encuesta, que permite recolectar datos en la muestra para su posterior análisis (Hernández et al., 2018).

Instrumento de recolección de datos.

a. Cuestionario de ansiedad.

El cuestionario fue elaborado y validado por Speilbeger y Guerrero en 1975, ha sido validado en diferentes países y poblaciones. Presenta una estructura de dos dimensiones, las cuales agrupan un total de 40 ítems, se quiere de un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos para ser contestada.

En la presente investigación se hará uso de la versión validada por Benites y Jara (2020) en una muestra conformada por 314 adolescentes. En su estudio determinaron adecuadas bondades psicométricas que permiten poder emplear su adaptación.

Validez y confiabilidad. En relación a la validez, presenta una correlación ítem test cuyos valores oscilan de .34 a .68. Asimismo, fue sometida al criterio de jueces, presentando valores que oscilan de .89 a 1 (Benites & Jara, 2020).

La confiabilidad fue obtenida mediante al alfa de Cronbach, siendo de .92 para la dimensión ansiedad estado y .88 (Benites & Jara, 2020).

b. Cuestionario de procrastinación.

El instrumento fue elaborado por Busko en 1998 y adaptado al contexto peruano por Álvarez (2010), la prueba presenta un total de 12 reactivos, en escala Likert, siendo necesario un tiempo máximo de 10 minutos para ser contestada.

Esta investigación usará la versión adaptada por Contreras (2022) en un grupo de adolescentes, cuyas edades oscilaron de 12 a 18 años. En su estudio determinó adecuadas bondades psicométricas que permiten poder emplear su adaptación.

Validez y confiabilidad.

Presenta una validez mediante el AFC, en el que se aprecian índices de ajuste considerados como satisfactorios: CFI= .96, TLI= .95. A la vez, las cargas factoriales son superiores al .40 (Contreras, 2022).

La confiabilidad se alcanzó a través del método de la consistencia interna, siendo de .86 y .90 (Contreras, 2022).

3.5. Procedimientos:

En primer lugar se plantearon las variables de estudio, luego se procedió a la búsqueda de información teórica lo cual permitió tener una mejor comprensión sobre la problemática estudiada. Para el proceso de evaluación se acudió a la institución educativa, buscando obtener los permisos necesarios y coordinaciones para recolectar los datos de la muestra. Una vez, obtenidos los permisos, se dio inicio a la evaluación, a los participantes se les hizo conocer los principios éticos a seguir y a quienes acepten, se les brindarán dos cuestionarios que deberán responder de manera anónima. Los datos recolectados fueron luego pasados a una sábana de datos en Excel, para su posterior procesamiento estadístico.

3.6. Métodos de análisis de datos:

Obtenidos los datos de la muestra luego de la evaluación, se precedió a exportarlos al programa SPSS versión 26, en el que se analizarán la prueba de Kolmogórov-Smirnov, para poder identificar si los datos presentan una adecuada curva, así

mismo, se empleará la fórmula de Pearson para determinar correlación entre las variables.

Finalmente se realizaron el análisis descriptivo de los niveles de ansiedad y procrastinación.

3.7. Aspectos éticos:

Como parte del proceso ético, a los participantes se les hizo conocer cuáles son los propósitos que se buscan en la investigación, se les indicó además que pueden decidir participar o no; además se mantuvo la confidencialidad en relación a sus respuestas, las cuales serán usadas únicamente para dar respuesta a los objetivos planteados (American Psychological Association 2017). Se suma a las normas la de evitar conductas inapropiadas como la de ofrecer incentivos para promover la colaboración del participante y la de falsificar, modificar u omitir información relevante de los resultados obtenidos tras la evaluación (Sánchez, 2019).

IV. RESULTADOS.

Tabla 1.

Nivel de ansiedad en adolescentes.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	36	45.0 %
Medio	21	26.3 %
Bajo	23	28.7 %
Total	80	100%

Fuente: Matriz de datos de las variables ansiedad y procrastinación.

En la tabla 1, el 45% de los adolescentes encuestados, tienen un nivel de ansiedad alto, seguido del 28.7% de adolescentes que muestran un nivel de ansiedad bajo, mientras que un porcentaje de 26.3% de adolescentes de una I. E de Cajamarca, presenta un nivel medio de ansiedad.

Tabla 2. Tabla 6

Niveles de ansiedad estado y rasgo en adolescentes.

Nivel	Ansiedad estado		Ansiedad Rasgo	
Alto	34	42.4%	33	41.3 %
Medio	19	23.8 %	21	26.3 %
Bajo	27	33.8 %	26	32.4%
Total	80	100%	80	100%

Fuente: Matriz de datos de las variables ansiedad y procrastinación.

En la tabla 2 se aprecia que en ansiedad estado los adolescentes presentan un nivel alto del 42.4%, el 33.8% presenta un nivel bajo seguido de un nivel medio 23.8%. En ansiedad rasgo, presentan un nivel alto del 41.3%, un nivel bajo del 32.4% y un nivel medio del 26.3% en colegiales de una I. E. de Cajamarca.

Tabla 3.*Nivel de procrastinación académica en adolescentes*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	34	42.5 %
Medio	24	30%
Bajo	22	27.5 %
Total	80	100%

Fuente: Matriz de datos de las variables ansiedad y procrastinación.

La tabla 3, evidencia los niveles de procrastinación académica, se evidencia que el 42.5% presenta un porcentaje alto, el 30% un nivel medio y un 27.5% nivel bajo en adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca.

Tabla 4.*Niveles de postergación de actividades y autorregulación académica.*

Nivel	Postergación de actividades		Autorregulación académica	
Alto	39	48.7 %	40	50.0 %
Medio	9	11.3 %	17	21.3 %
Bajo	32	40.0 %	23	28.7 %
Total	80	100%	80	100%

Fuente: Matriz de datos de las variables ansiedad y procrastinación.

La tabla 4, se aprecia que los adolescentes evaluados en Postergación de actividades el 48.7% presenta un nivel alto, el 40% un nivel bajo y el 11.3% un nivel medio. En Autorregulación académica 50% presenta un nivel alto, el 28.7% un nivel bajo y el 21.3% un nivel medio en adolescentes de una Institución Educativa, Cajamarca – 2023.

Tabla 5

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones de ansiedad estado-rasgo y procrastinación académica.

	Estadístico	p-valor	gl
Ansiedad estado	0.091	0.521	78
ansiedad rasgo	0.1248	0.165	78
Procrastinación	0.0885	0.559	78
Postergación de actividades	0.0965	0.446	78
Autorregulación académica	0.1049	0.342	78

Fuente: Fuente: Matriz de datos de las variables ansiedad y procrastinación.

En la presente tabla se observa los resultados obtenidos con esta prueba que demuestran que el p-valor, > 0.05 en los grupos, con una distribución no normal; en consecuencia, el estadístico a utilizar en la prueba estadística paramétrica: KolmogorovSmirnov para una muestra en un procedimiento de “bondad de ajuste” que permite medir el grado de concordancia existente entre la distribución de un conjunto de datos. Como se trata de una distribución no normal se utiliza el Coeficiente de correlación de Spearman.

Tabla 6.

Relación entre ansiedad y procrastinación académica.

	Variables	Rs	Magnitud
Ansiedad	Procrastinación académica	.36	Moderada

Nota: rs: Coeficiente de correlación de Pearson.

En la tabla 5, se revela una correlación directa de dimensión moderada ($.30 \leq rs < .50$) entre la ansiedad y la procrastinación en los adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca

Tabla 7.

Relación entre la dimensión ansiedad estado y las dimensiones de la procrastinación académica.

Variables			
Ansiedad	Compromiso organizacional	Rs	Magnitud
Ansiedad estado	Postergación de actividades	.42	Moderada
	Regulación académica	-.09	Trivial

Nota: rs: Coeficiente de correlación de Pearson.

En la tabla 6, se revela una correlación directa de dimensión moderada ($.30 \leq rs < .50$) entre la ansiedad estado y la dimensión postergación de actividades. Sin embargo, se aprecia una relación trivial entre ansiedad estado y regulación académica en los estudiantes de una Institución Educativa de Cajamarca

Tabla 8.

Relación entre la dimensión ansiedad rasgo y las dimensiones de la procrastinación académica.

Variables		Rs	Magnitud
Ansiedad	Procrastinación académica		
Ansiedad rasgo	Postergación de actividades	.38	Moderada
	Regulación académica	-.18	Moderada

Nota: rs: Coeficiente de correlación de Spearman

En la tabla 7, se revela una correlación directa de dimensión moderada ($.30 \leq rs < .50$) entre la ansiedad rasgo y la dimensión postergación de actividades ($rs=.38$) e inversa con regulación académica ($rs= -.18$).

V. DISCUSIÓN.

Vivenciar emociones negativas como la ansiedad ha conllevado a que los adolescentes experimenten una serie de sensaciones que conlleva a la dificultad por no tener adecuadas estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio. Esto ha generado que en cursos considerados como difíciles, posterguen el cumplimiento de las diversas actividades encomendadas, eviten prepararse para los exámenes, tengan temor de participar en clase o exponer, aislamiento y bajos niveles de motivación.

El 45% de los adolescentes encuestados, tienen un nivel de ansiedad alto, seguido del 28.7% de adolescentes que muestran un nivel de ansiedad bajo, mientras que un porcentaje de 26.3% presenta un nivel medio de ansiedad. Los resultados permiten que en su gran mayoría los estudiantes han desarrollado una percepción negativa o distorsionada sobre su entorno y capacidades que los motiva a huir o sentir la necesidad de ayuda (Spielberger, 2013). Estos resultados son similares a los encontrados por Aguay y Villavicencio (2022) quienes en su estudio, lograron encontrar que los adolescentes presentaban niveles medios y altos de ansiedad, conllevando a que experimenten emociones y creencias negativas sobre sus capacidades.

Es importante tomar en cuenta que la ansiedad es una emoción, presente en toda persona e interacción y aquellos con mayor confianza tienen una mejor respuesta. Por el contrario, si no se posee un adecuado proceso de regulación, comprensión y respuesta conlleva a que la persona vivencie episodios desagradables, que refuerzan sus creencias erróneas, temores o angustias (López et al., 2020).

Desde la teoría del aprendizaje social la ansiedad, comprendida como aquella respuesta poco adaptativa a los diversos estímulos del entorno, es aprendida, en base a una serie de modelos, experiencias, en el que las actitudes y formas de responder de otros contribuyen a que las ideas distorsionadas sean

fortalecidas y la persona busque huir de aquellas experiencias que percibe como poco satisfactorias.

Se aprecia que en ansiedad estado los adolescentes presentan un nivel alto del 42.4%, seguido de un nivel medio (23.8%) y el 33.8% presenta un nivel bajo. En ansiedad rasgo, presentan un nivel alto del 41.3%, un nivel medio del 26.3% y un nivel bajo del 32.4% de adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca. Esto permite comprender que en su gran mayoría los adolescentes presentan niveles de ansiedad estado y rasgo, que genera en ellos angustia o preocupación que conlleva al desarrollo de pensamientos poco adecuados que limitan su interacción (Ehrenreich & Gross, 2002).

La ansiedad, comienza a tener mayor influencia en la vida de quien la padece, pasado los 6 meses, genera preocupación, momentos de agitación, sudoración, presión en el pecho, dificultad para concentrarse, bajo rendimiento (académico, social o laboral), sensación constante de cansancio, poca capacidad para interactuar, pérdida de apetito e insomnio (Villavicencio, 2012), síntomas que conllevan a la persona dejar de lado sus actividades, dificultando así su correcta capacidad de interacción.

La tabla 3, evidencia los niveles de procrastinación académica, se evidencia que el 42.5% presenta un porcentaje alto, el 30% un nivel medio y un nivel bajo del 27.5% de adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca. Resultados que reflejan que en un gran porcentaje de estudiantes tienen una gran tendencia que a postergar el cumplimiento de sus responsabilidades, tareas, exposiciones o presentaciones grupales (Kljajic & Gaudreau, 2018) lo que dificulta su proceso de aprendizaje y formación académica. Se presume que una gran cantidad de estudiantes suele tener este tipo de prácticas al menos una vez en sus vidas y en casos severos, se convierte en un hábito que suele traer diversas consecuencias en etapas posteriores como la universidad (Steel, 2007).

Lo encontrado permite comprender que aquellos estudiantes con dificultad para regular emociones negativas, como la ansiedad, desarrollan un conjunto de

dificultades que les impide responder a las diversas exigencias del entorno académico, conllevando a que postergue de forma voluntaria el cumplimiento de sus actividades (Steel 2007, citado en Ayala et al., 2020). Si las experiencias negativas son constantes, reforzará las ideas negativas que el estudiante presenta sobre sí mismo, motivando a que posponga de manera reiterada sus obligaciones (Moreta & Durán, 2017).

La tabla 4, se aprecia que los adolescentes evaluados en Postergación de actividades el 48.7% presenta un alto nivel, el 11.3% un nivel medio y el 40% un nivel bajo. En Autorregulación académica 50% presenta un nivel alto, el 21.3% un nivel medio y el 28.7% un nivel bajo. En cuanto a la postergación se puede asumir que los adolescentes han desarrollado creencias negativas sobre sus capacidades y esto conlleva a que tengan menor confianza en sus capacidades y pospongan el cumplimiento de sus actividades académicas y responsabilidades, posponiendo su culminación (Rodríguez & Clariana 2017).

En relación a los niveles de autorregulación, se puede comprender que existe un gran porcentaje de estudiantes que logran controlar y regular sus creencias o emociones negativas, siendo capaces de cumplir a tiempo sus responsabilidades (Busko, 1998). Lo que representa la presencia de adecuados recursos que les permiten poder ser responsables y presentar a tiempo tareas, estudiar para exámenes. Sin embargo, se aprecia un porcentaje de estudiantes que tienen dificultades para regular sus emociones y tienden a postergar el cumplimiento de sus responsabilidades, tareas, exposiciones o presentaciones grupales debido a una falta de confianza, seguridad o motivación en el entorno académico (Kljajic & Gaudreau, 2018; Sirois et al., 2017).

Se acepta la hipótesis general, es decir existe relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación de magnitud moderada ($.30 \leq r_s < .50$) entre la ansiedad y la procrastinación en los adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca. Resultados que permiten apreciar que aquella reacción emotiva producto de una percepción negativa o distorsionada del entorno (Spielberger, 2013) se relaciona con el incumplimiento de actividades académicas que el

estudiante evitar cumplir (Busko, 1998). Los resultados muestran similitud a los encontrados en los estudios de Altamirano y Rodríguez (2021) y Manchado y Hervías (2021), quienes determinaron que el posponer la presentación de trabajos, se debe a una alteración en las emociones y repercute en el rendimiento de los estudiantes, generando que tengan bajas calificaciones o diversas dificultades académicas, familiares o sociales.

La procrastinación al ser repetitiva, se convierte en un hábito negativo que refuerza las creencias negativas que la persona tiene y conlleva además a que experimente emociones como la ansiedad, desmotivación, estrés, depresión o insatisfacción; lo que genera consecuencias en las diferentes áreas de interacción, en los adolescentes se refleja a nivel educativo, social y familiar, siendo percibidos como irresponsables, con dificultades (Furlan et al., 2014).

A la vez, se acepta la hipótesis, que indica una correlación directa de dimensión moderada ($.30 \leq r_s < .50$) entre la ansiedad estado y la dimensión postergación de actividades. Es decir, aquella sensación de ansiedad que el estudiante experimenta en la gran mayoría de actividades que realiza (Spielberger, 2013) guarda relación con aquellas conductas relacionadas a la postergación de tareas académicas, evitar estudiar para un examen y no participar en el cumplimiento de trabajos grupales (Busko, 1998). Esto se asemeja a lo encontrado por Colombia Zabala (2021) y Gómez (2020) estudios que permiten confirmar que cuando los estudiantes vivencian ansiedad, desarrollan creencias negativas que contribuye a que los estudiantes eviten cumplir a tiempo con sus responsabilidades académicas.

Por su parte Liberato y Fuentes (2021) a partir de sus aportes, lograron determinar que cuando los estudiantes tienen una tendencia a evitar cumplir con las responsabilidades académicas, esto se debe a que suelen experimentar de manera reiterada ansiedad, lo que dificulta la interacción, confianza, motivación y repercute en el desempeño estudiantil. Es necesario considerar que el estudio de la procrastinación ha centrado su atención en universitarios, sin embargo, se considera que la procrastinación tiene sus inicios durante la etapa adolescente,

en la que se terminan formando hábitos poco adecuados, que repercuten en la adultez (Moreta-Herrera & Durán-Rodríguez, 2019). Resultados que son validados a partir de diversos estudios (Cubas, 2021) que permiten comprender que la vivencia continua de síntomas de ansiedad, conlleva a la tendencia a evitar presentar trabajos y cumplir con las responsabilidades, se asocia a la vivencia continúa de síntomas ansiosos.

Existe además la hipótesis que indica una correlación directa de dimensión moderada ($.30 \leq r_s < .50$) entre la ansiedad rasgo y la dimensión postergación de actividades ($r_s = .38$) e inversa con regulación académica ($r_s = -.18$). Es decir aquella ansiedad que presentan los adolescentes que se caracteriza porque está presente en la mayoría de ámbitos de interacción (Spielberger, 2013) se relaciona con la dificultad del estudiante para poder controlar y regular sus creencias o emociones negativas, que conllevan a la postergación de tareas académicas, evitar estudiar para un examen y no participar en el cumplimiento de trabajos grupales (Busko, 1998).

Estos resultados son similares a los encontrados por Vivar (2021), Saldaña (2021) y Querevalú y Echabaudes (2020) quienes a partir de sus estudios concluyen que el experimentar ansiedad, contribuye a que los estudiantes eviten cumplir a tiempo con sus responsabilidades académicas, esto genera dificultades en los distintos ámbitos de interacción, siendo el más común, el centro educativo.

En base a los resultados se puede asumir que la ansiedad representa un conjunto de emociones que genera creencias y emociones negativas en los estudiantes que conlleva a que experimenten una serie de actitudes poco favorables que motivan a la postergación e incumplimiento de sus responsabilidades académicas.

VI. CONCLUSIONES.

1. Se rechaza la hipótesis nula y se confirma que existe una correlación directa de dimensión moderada ($.30 \leq r_s < .50$) entre la ansiedad y la procrastinación en los adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca.
2. Se rechaza la hipótesis nula y se confirma la existencia de una correlación directa de dimensión moderada ($.30 \leq r_s < .50$) entre la ansiedad estado y la dimensión postergación de actividades. Sin embargo, se aprecia una relación trivial entre ansiedad estado y regulación académica en los adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca
3. Se rechaza la hipótesis nula y se acepta que existe una correlación directa de dimensión moderada ($.30 \leq r_s < .50$) entre la ansiedad rasgo y la dimensión postergación de actividades ($r_s = .38$) e inversa con regulación académica ($r_s = -.18$).
4. En relación al objetivo general, el 45% de los adolescentes encuestados, tienen un nivel de ansiedad alto, seguido del 28.7% de adolescentes que muestran un nivel de ansiedad bajo, mientras que un porcentaje de 26.3% de adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca, presenta un nivel medio de ansiedad.
5. En ansiedad estado los adolescentes presentan un nivel alto del 42.4%, seguido de un nivel medio (23.8%) y el 33.8% presenta un nivel bajo. En ansiedad rasgo, presentan un nivel alto del 41.3%, un nivel medio del 26.3% y un nivel bajo del 32.4% de adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca, confirmando los objetivos específicos respecto a las dimensiones ansiedad estado y rasgo.
6. En cuanto al objetivo específico de la dimensión procrastinación académica, se evidencia que el 42.5% presenta un porcentaje alto, el 30% un nivel medio y un nivel bajo del 27.5% de adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca.
7. En cuanto al objetivo específico de la dimensión postergación de actividades, el 48.7% presenta un nivel alto, el 11.3% un nivel medio y el 40% un nivel bajo. En Autorregulación académica 50% presenta un nivel alto, el 21.3% un nivel medio y el 28.7% un nivel bajo en adolescentes de una Institución Educativa, Cajamarca – 2023.

VII. RECOMENDACIONES.

1. Brindar los resultados obtenidos al MINEDU, GREC, UGEL Cajamarca e Institución Educativa para ser considerados en el momento de realizar la programación del año lectivo.
2. Brindar al personal directivo, profesores y tutores de la institución educativa, los resultados obtenidos, para que puedan conocer los hallazgos y la relación entre ambas variables.
3. Realizar talleres basados en relajación mediante el control de la respiración y creencias negativas, que contribuya a que los estudiantes tengan un mejor manejo sobre la sintomatología ansiosa.
4. Realizar talleres basados en hábitos de estudio que brinde a los estudiantes herramientas y estrategias que les permitan poder cumplir a tiempo con sus diversas responsabilidades académicas.

REFERENCIAS.

- Aguay, M., & Villavicencio, J. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes. Instituto Superior Tecnológico Japón. Santo Domingo de los Tsáchilas, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9295>
- Altamirano, C. & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo* 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, 3(13), 159-177. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Ayala, A., Rodríguez, R. Y., Villanueva, W., Hernández, M., & Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigaion/article/view/13242>
- Balkis, M., & Durú, E. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1), 105-125. <https://doi.org/https://doi.org/10.14204/ejrep.41.16042>
- Barraza, A. y Barraza, Salvador. (2018). Evidencias de validez confiabilidad de la escala de procrastinación académica en una población estudiantil mexicana. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(1), 75-99. <http://www.revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/view/206>
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjorn, B. H., & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284-288. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.027>.
- Benites, A. y Jara, A. (2020). *Evidencias Psicométricas del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en Estudiantes de Secundaria de Huaraz, 2020*. [Tesis de Licenciatura]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50011/Benites_SAS_Jara_FAF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. [Tesis de Maestría]. Guelph, Ontario: University of Guelph].
https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/bitstream/handle/10214/20169/Busko_DeborahA_MA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castro, D. y Rodríguez, R. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/733/INFORME%20DE%20TESIS-%20Procrastinaci%20acad%20y%20ansiedad%20ante%20ex%20amenes%20enn%20estudiantes%20de%20psicologi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- CONCYTEC. (2018). *Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. Reglamento de Calificación, Clasificación y Registro de los Investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC)*. Obtenido de https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf
- Contreras, K. (2022). *Evidencias psicométricas del cuestionario de procrastinación académica en adolescentes estudiantes de una Institución Educativa del distrito de la Esperanza, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/84125/Contreras_ZKS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz, I. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.
- Ehrenreich, J. & Gross, A. (2002). Biased attentional Behavior in childhood anxiety a review of theory and current empirical investigation. *Clinical Psychology Review*, 22, 991-1008. doi: 10.1016/S0272-7358(01)00123-4
- Estrada, S. (2019). *“Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una Institución Educativa del distrito de Mazamari”*.

- Freud, S. (1933). *Angustia y vida pulsional*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Furlan, L., Ferrero, M. & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39.
- García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la escuela de medicina Justo Sierra*, 2(1), 2-5.
- Gil-Tapia, L. y Botello-Príncipe V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2): 89-96. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6536897>.
- Gil, J., De Besa, M. & Garzón, A. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183-200. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.344781>.
- Gómez, E. (2020). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo, en estudiantes de 6to semestre de la Licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá*. [Tesis de licenciatura, Universidad Especializada de las Americas]. Repositorio UDELAS. <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/343>.
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035>.
- Haack, S. (1997). *Evidencia e investigación. Hacia la reconstrucción en epistemología*. Madrid: Tecnos.
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la Investigación* (Vol. 4). McGraw-Hill Interamericana.

- Kljajic, K. y Gaudreau, P. (2018). ¿Importa si los estudiantes procrastinan más en algunos cursos que en otros? Una perspectiva multinivel sobre la procrastinación y el rendimiento académico. *Aprendizaje e Instrucción*, 58, 193-200. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.06.005>
- Liberato, E. y Fuentes, J. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la institución educativa n°045 san antonio - ugel 05, 2021*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma de Lima. Repositorio: <http://www.repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1850/1/Jose%20Faustino%20Fuentes%20Leon.doc.pdf>
- López, J. (2020). *Salud, Adaptación y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios* [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/a3b3a861-7c3e-4a67-be79-1280ba4a863f/content>
- Manchado, M. & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258. <https://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Martínez-Monteagudo, M. (2019). Ansiedad escolar en el ámbito universitario. Diferencias de sexo. Investigación e innovación en la Enseñanza Superior. Nuevos contextos, nuevas ideas, 1, 298-306. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/98860/1/Investigacion-e-innovacion-en-la-ES_028.pdf.
- Mejía, C., Ruiz-Urbina, F., Benites-Gamboa, D., & Pereda-Castro, W. (2019). Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(3). <http://www.revmgj.sld.cu/index.php/mgi/article/view/954>
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (2016). Anxiety and attention to threat: Cognitive mechanisms and treatment with attention bias modification. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 76-108.
- Moquillaza, M. L. (2022). *Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/30715>

- Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236-247. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003>
- Organización Mundial de la Salud (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud.
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano?. *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005&lng=en&tlng=es.
- Pardo, L. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 2014; 14(1).
- Piemontesi, S., Heredia, D. & Furlan, L. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de psicología*, 28(1): 89-96. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16723161011.pdf>.
- Querevalú Nabarro, F., & Echabaudes Ilizarbe, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 13(1), 79 - 87. <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>
- Ramos-Vera, C (2021) Network of psychopathological symptoms of eating behavior, depression, anxiety and post-traumatic stress in peruvian adults quarantined by covid-19. *Revista Cubana de Enfermería.*, (Vol. 37) Editorial Ciencias Médicas. https://www.researchgate.net/publication/350043217_Network_of_psychopathological_symptoms_of_eating_behavior_depression_anxiety_and_post-traumatic_stress_in_Peruvian_adults_in_COVID-19_quarantine
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>

- Saldaña, D. (2021). *Procrastinación y ansiedad estado-rasgo en los estudiantes de una institución educativa pública de Guadalupe*. http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8076/1/REP_PSIC_DIEGO.SALDA%c3%91A_PROCRASTINACI%c3%93N.ANSIEDAD.ESTADO.RASGO.ESTUDIANTES.INSTITUCI%c3%93N.EDUCATIVA.P%c3%9aBLIC A.GUADALUPE.pdf
- Sirois, F., Molnar, D. & Hirsch, J. (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *Eur. J. Pers.* 31, 137–159. doi: 10.1002/per.2098
- Spielberger, C. (1973). *State-Trait Anxiety Inventory for Children: Preliminary manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (2013). *Theory and Research on Anxiety*. Nashville, Tennessee: Academic Press.
- Steel, P. (2007). *Procrastinación. Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. España: Grijalbo.
- Villavicencio, M. (2012). Ansiedad y Depresión como Indicadores de Calidad de Vida en Adultos Mayores. *Revista de Psicología IMED*, 4(1), 649-661. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5154971>
- Vivar, J. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac-2021*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68923/Vivar_BJ J-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y
- Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D. Y., Alanoca-Gutierrez, R., & Casa-Coila, M. D. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129–143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Zabala, S. (2021). *Ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio*. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33756/2021sarazabala.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 01. TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
Ansiedad	Implica aquella reacción emotiva que surge a partir de la percepción negativa o distorsionada del entorno que motiva a la persona a huir o buscar ayuda (Spielberger, 2013).	Se asume en base al puntaje obtenido en la escala de Ansiedad de Benites y Jara (2020), que toma en cuenta dos dimensiones, la ansiedad estado y rasgo.	Ansiedad estado	Dificultad constante para relacionarse	1 - 10	No (1) Un poco (2) Bastante (3) Mucho (4)	Alto: 60 - 80 Medio: 21 - 59 Bajo: 1- 20
				Ansiedad en situaciones específicas.	11 - 20		
			Ansiedad rasgo	Angustia en diversas situaciones.	21 - 29		
				Preocupación constante.	30 - 40		
Procrastinación	Conjunto de conductas que el estudiante realiza, que se caracterizan por el no cumplimiento de las actividades académicas a tiempo (Busko, 1998).	Se asume en base al puntaje obtenido en la escala de Contreras (2022), cuya estructura presenta dos dimensiones, la postergación de actividades y la autorregulación académica.	Autorregulación académica	Capacidad para controlar la ansiedad	3, 4 y 10	Nunca Casi nunca A veces Casi siempre Siempre	Alto: 60 a 48 Medio: 47 a 13 Bajo: 12 - 1
				Capacidad para realizar a tiempo las actividades.	2, 5, 8, 9, 10,		
			Postergación académica	Dificultad para controlar la ansiedad	11 y 12		
				Tendencia a posponer las actividades	1, 6 y 7		

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos.

Ficha técnica: Ansiedad estado rasgo

Nombre original del Instrumento	Escala de Ansiedad estado – rasgo.
Autor y año.	Original: Spielberger et al. 1970.
	Adaptación: Mónica Cristina Mauricci Benel
Objetivo del instrumento	Medir los síntomas relacionados a la ansiedad en adolescentes.
Usuarios	Adolescentes de ambos sexos, que cursen el nivel secundario.
Forma de Administración o modo de aplicación	Puede ser administrado de manera individual o colectiva. Puede ser aplicado de manera presencial o mediante un formulario Google.
Validez:	En relación a la validez, presenta una correlación ítem test cuyos valores oscilan de .34 a .68. Asimismo, fue sometida al criterio de jueces, presentando valores que oscilan de .89 a 1 (Benites & Jara, 2020).
Confiabilidad:	La confiabilidad fue obtenida mediante al alfa de Cronbach, siendo de .92 para la dimensión ansiedad estado y .88 (Benites & Jara, 2020).

Cuestionario de Procrastinación académica

Nombre Original del instrumento:	Test de aprendizaje colaborativo de estudiantes del cuarto grado de la institución educativa 86644, Matacoto 2021.
Autor y año:	ORIGINAL: Busko (1998).
	ADAPTACIÓN Mónica Cristina Mauricci Benel
Objetivo del instrumento:	Medir la conducta relacionada a la postergación de actividades académicas en estudiantes.
Usuarios:	Adolescentes de ambos sexos.
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Puede ser administrado de manera individual o colectiva. Puede ser aplicado de manera presencial o mediante un formulario Google.
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Presenta una validez mediante el AFC, en el que se aprecian índices de ajuste considerados como satisfactorios: CFI= .96, TLI= .95. A la vez, las cargas factoriales son superiores al .40.
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	La confiabilidad se alcanzó a través del método de la consistencia interna, siendo de .86 y .90

Escala de Ansiedad Estado - rasgo

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente ahora mismo, o sea, en estos momentos.**

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

N°	PREGUNTA	No	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado	1	2	3	4
2	Me siento seguro	1	2	3	4
3	Estoy tenso	1	2	3	4
4	Estoy contrariado	1	2	3	4
5	Me siento a gusto	1	2	3	4
6	Me siento alterado	1	2	3	4
7	Estoy alterado por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8	Me siento descansado	1	2	3	4
9	Me siento ansioso	1	2	3	4
10	Me siento cómodo	1	2	3	4
11	Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12	Me siento nervioso	1	2	3	4
13	Estoy agitado	1	2	3	4
14	Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15	Me siento relajado	1	2	3	4
16	Me siento satisfecho	1	2	3	4
17	Estoy preocupado	1	2	3	4
18	Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19	Me siento alegre	1	2	3	4
20	Me siento bien	1	2	3	4

INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique cómo se **siente generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente.

N°	PREGUNTA	Casi nunca	Algunas veces	Frecuente	Casi siempre
21	Me siento bien	1	2	3	4
22	Me canso rápidamente	1	2	3	4
23	Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24	Quisiera ser tan feliz	1	2	3	4
25	Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26	Me siento descansado	1	2	3	4
27	Soy una persona "tranquila serena y sosegada"	1	2	3	4
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas	1	2	3	4
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30	Soy feliz	1	2	3	4
31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32	Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33	Me siento seguro	1	2	3	4
34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	1	2	3	4
35	Me siento melancólico	1	2	3	4
36	Estoy satisfecho	1	2	3	4
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	1	2	3	4
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39	Soy una persona estable	1	2	3	4
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

Escala de Procrastinación

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu

vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre.

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

Anexo 03 - Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: Ansiedad y procrastinación en adolescentes de una Institución Educativa, Cajamarca – 2023

Investigadora: Mauricci Benel, Mónica Cristina

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada “Ansiedad y procrastinación en adolescentes de una Institución Educativa, Cajamarca – 2023”, cuyo objetivo es determinar la relación entre ansiedad y procrastinación en adolescentes de 3er año de secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca

Esta investigación es desarrollada por la estudiante de posgrado del PROGRAMA ACADÉMICO EN PROBLEMAS DE APRENDIZAJE, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución educativa.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:” ”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos minutos y se realizará en los salones de la institución educativa.

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora: Mauricci Benel, Mónica Cristina email:

y Docente asesor (Apellidos y Nombres) email:

.....

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

.....

Fecha y hora:

Anexo 4: Evaluación de juicio de expertos.

Evaluación por juicio de expertos: Instrumento 1

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo" La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez.

Nombre del juez:	Juan Carlos Castañeda Quiroz
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación
Institución donde labora:	Coar Cajamarca
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	-----

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo
Autores	Spielberger et al. (1970).
Procedencia	La versión original fue creada en Estados Unidos.
Administración	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	Entre 15 a 20 minutos
Ámbito de aplicación	Adolescentes

Descripción	Es un cuestionario, que presenta dos dimensiones (ansiedad rasgo y estado) cuya finalidad es la de medir los síntomas relacionados a la ansiedad en adolescentes.
-------------	---

4. Soporte teórico:

La teoría estado y rasgo fue propuesta por Spielberger en 1975, consideró que la ansiedad presenta dos tipos. El primero de ellos es el rasgo, que hace referencia a la vivencia de la ansiedad en la mayoría de ámbitos de interacción de la persona, es decir los síntomas tienden a ser permanentes. La segunda es el estado, implica la vivencia de síntomas relacionados a la ansiedad, que la persona experimenta solo ante determinadas circunstancias, eventos o personas.

Escala/ ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Ansiedad	Ansiedad rasgo.	El primero de ellos es el rasgo, que hace referencia a la vivencia de la ansiedad en la mayoría de ámbitos de interacción de la persona, es decir los síntomas tienden a ser permanentes.
	Ansiedad estado.	La segunda es el estado, implica la vivencia de síntomas relacionados a la ansiedad, que la persona experimenta solo ante determinadas circunstancias, eventos o personas.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo elaborado por Spielberger et al. en el año 1970. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.

	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Ansiedad estado.
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el grado de ansiedad en los adolescentes.

Número	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1	Me siento calmado	4	4	4	
2	Me siento seguro	4	4	4	
3	Estoy tenso	4	4	4	
4	Estoy contrariado	4	4	4	
5	Me siento a gusto	4	4	4	
6	Me siento alterado	4	4	4	
7	Estoy alterado por algún posible contratiempo	4	4	4	
8	Me siento descansado	4	4	4	
9	Me siento ansioso	4	4	4	
10	Me siento cómodo	4	4	4	
11	Me siento con confianza en mí mismo	4	4	4	
12	Me siento nervioso	4	4	4	
13	Estoy agitado	4	4	4	
14	Me siento "a punto de explotar"	4	4	4	
15	Me siento relajado	4	4	4	
16	Me siento satisfecho	4	4	4	
17	Estoy preocupado	4	4	4	

18	Me siento muy excitado y aturdido	4	4	4	
19	Me siento alegre	4	4	4	
20	Me siento bien	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Ansiedad rasgo.
- **Objetivos de la Dimensión:** Medir los síntomas relacionados a la ansiedad en adolescentes.

Número	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
21	Me siento bien	4	4	4	
22	Me canso rápidamente	4	4	4	
23	Siento ganas de llorar	4	4	4	
24	Quisiera ser tan feliz	4	4	4	
25	Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	4	4	4	
26	Me siento descansado	4	4	4	
27	Soy una persona "tranquila serena y sosegada"	4	4	4	
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas	4	4	4	
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	4	4	4	
30	Soy feliz	4	4	4	
31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	4	4	4	

32	Me falta confianza en mí mismo	4	4	4	
33	Me siento seguro	4	4	4	
34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	4	4	4	
35	Me siento melancólico	4	4	4	
36	Estoy satisfecho	4	4	4	
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	4	4	4	
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	4	4	4	
39	Soy una persona estable	4	4	4	
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	4	4	4	



Juan Carlos Castañeda Quiroz

DNI: 26716720

Evaluación por juicio de expertos: Instrumento 2

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Procrastinación" La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez.

Nombre del juez:	Juan Carlos Castañeda Quiroz		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()
Áreas de experiencia profesional:	Educación		
Institución donde labora:	Coar Cajamarca		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (X)		
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	-----		

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba	Cuestionario de Procrastinación.
Autores	Busko (1998)
Procedencia	Canadá
Administración	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	Entre 15 a 20 minutos
Ámbito de aplicación	Adolescentes
Descripción	Tiene como finalidad medir las conductas relacionadas a la postergación de actividades académicas en estudiantes, a partir de dos dimensiones.

4. Soporte teórico:

El enfoque teórico que mejor explica la procrastinación, es el cognitivo conductual, asume que la persona evita cumplir a tiempo con sus responsabilidades, debido a las creencias erróneas que ha desarrollado sobre sí mismo, en el que cuestiona sus capacidades, habilidades y experiencias, esto conlleva a que se genere ideas negativas sobre el

resultado que va a obtener si realiza la tarea encomendada (Álvarez, 2010; Mejía et al., 2019).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Procrastinación	Autorregulación académica	La autorregulación académica, hace referencia a la capacidad que tiene el estudiante para poder controlar y regular sus creencias o emociones negativas, permitiendo que sea capaz de cumplir con sus responsabilidades, asumiendo un rol activo en su aprendizaje (Busko, 1998).
	Postergación de actividades	La postergación de actividades, implica todas aquellas conductas relacionadas a la postergación de tareas académicas, evitar estudiar para un examen y no participar en el cumplimiento de trabajos grupales. El estudiante emplea su tiempo en otras actividades que considera agradables y evita así vivenciar emociones como la ansiedad o malestar (Busko, 1998)

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de Procrastinación elaborado por Busko en el año 1998. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o unamodificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por laordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica dealgunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica conla dimensión o indicador que estámidiendo.	1. totalmente en desacuerdo (nocumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana conla dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (altonivel)	El ítem se encuentra está relacionado con ladimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial importante, es	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se veaafectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítempuede estar incluyendo lo que mide éste.

decir debe ser incluido.	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Postergación de actividades.
- **Objetivos de la Dimensión:** Hace referencia a la tendencia que tiene el estudiante para posponer el cumplimiento de sus actividades.

Número	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	4	4	4	
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	4	4	4	
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Autorregulación académica.
- **Objetivos de la Dimensión:** hace referencia a la capacidad que tiene el estudiante para regular aquellos síntomas negativos que impiden cumplir con sus responsabilidades.

Número	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	4	4	4	
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	4	4	4	
4	Asisto regularmente a clase.	4	4	4	

5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	4	4	4	
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	4	4	4	
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	4	4	4	
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	4	4	4	
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	4	4	4	
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	4	4	4	



Juan Carlos Castañeda Quiroz

DNI: 26716720

Evaluación por juicio de expertos: Instrumento 1

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo" La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez.

Nombre del juez:	Mario Alexis Barrueto Salas		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor	()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social	()
	Educativa (X)	Organizacional	()

Áreas de experiencia profesional:	Educación
Institución donde labora:	Coar Cajamarca
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	-----

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo
Autores	Spielberger et al. (1970).
Procedencia	La versión original fue creada en Estados Unidos.
Administración	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	Entre 15 a 20 minutos
Ámbito de aplicación	Adolescentes
Descripción	Es un cuestionario, que presenta dos dimensiones (ansiedad rasgo y estado) cuya finalidad es la de medir los síntomas relacionados a la ansiedad en adolescentes.

4. Soporte teórico:

La teoría estado y rasgo fue propuesta por Spielberger en 1975, consideró que la ansiedad presenta dos tipos. El primero de ellos es el rasgo, que hace referencia a la vivencia de la ansiedad en la mayoría de ámbitos de interacción de la persona, es decir los síntomas tienden a ser permanentes. La segunda es el estado, implica la vivencia de síntomas relacionados a la ansiedad, que la persona experimenta solo ante determinadas circunstancias, eventos o personas.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Ansiedad	Ansiedad rasgo.	El primero de ellos es el rasgo, que hace referencia a la vivencia de la ansiedad en la mayoría de ámbitos de interacción de la persona, es decir los síntomas tienden a ser permanentes.
	Ansiedad estado.	La segunda es el estado, implica la vivencia de síntomas relacionados a la ansiedad, que la persona experimenta solo ante determinadas circunstancias, eventos o personas.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo elaborado por Spielberger et al. en el año 1970. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctico y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Ansiedad estado.
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el grado de ansiedad en los adolescentes.

Número	Items	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1	Me siento calmado	4	4	4	
2	Me siento seguro	4	4	4	
3	Estoy tenso	4	4	4	
4	Estoy contrariado	4	4	4	
5	Me siento a gusto	4	4	4	
6	Me siento alterado	4	4	4	
7	Estoy alterado por algún posible contratiempo	4	4	4	
8	Me siento descansado	4	4	4	
9	Me siento ansioso	4	4	4	
10	Me siento cómodo	4	4	4	
11	Me siento con confianza en mí mismo	4	4	4	
12	Me siento nervioso	4	4	4	
13	Estoy agitado	4	4	4	
14	Me siento "a punto de explotar"	4	4	4	
15	Me siento relajado	4	4	4	
16	Me siento satisfecho	4	4	4	
17	Estoy preocupado	4	4	4	
18	Me siento muy excitado y aturdido	4	4	4	
19	Me siento alegre	4	4	4	
20	Me siento bien	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Ansiedad rasgo.
- **Objetivos de la Dimensión:** Medir los síntomas relacionados a la ansiedad en adolescentes.

Número	Ítems	Clari dad	Coheren cia	Relevan cia	Observacion es
21	Me siento bien	4	4	4	
22	Me canso rápidamente	4	4	4	
23	Siento ganas de llorar	4	4	4	
24	Quisiera ser tan feliz	4	4	4	
25	Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	4	4	4	
26	Me siento descansado	4	4	4	
27	Soy una persona "tranquila serena y sosegada"	4	4	4	
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas	4	4	4	
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	4	4	4	
30	Soy feliz	4	4	4	
31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	4	4	4	
32	Me falta confianza en mí mismo	4	4	4	
33	Me siento seguro	4	4	4	
34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	4	4	4	

35	Me siento melancólico	4	4	4	
36	Estoy satisfecho	4	4	4	
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	4	4	4	
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	4	4	4	
39	Soy una persona estable	4	4	4	
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	4	4	4	



Mario Alexis Barrueto Salas

DNI: 26728433

Evaluación por juicio de expertos: Instrumento 2

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Procrastinación" La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez.

Nombre del juez:	Mario Alexis Barrueto Salas
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()

Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación
Institución donde labora:	Coar Cajamarca
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	-----

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba	Cuestionario de Procrastinación.
Autores	Busko (1998)
Procedencia	Canadá
Administración	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	Entre 15 a 20 minutos
Ámbito de aplicación	Adolescentes
Descripción	Tiene como finalidad medir las conductas relacionadas a la postergación de actividades académicas en estudiantes, a partir de dos dimensiones.

4. Soporte teórico:

El enfoque teórico que mejor explica la procrastinación, es el cognitivo conductual, asume que la persona evita cumplir a tiempo con sus responsabilidades, debido a las creencias erróneas que ha desarrollado sobre sí mismo, en el que cuestiona sus capacidades, habilidades y experiencias, esto conlleva a que se genere ideas negativas sobre el resultado que va a obtener si realiza la tarea encomendada (Álvarez, 2010; Mejía et al., 2019).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Procrastinación	Autorregulación académica	La autorregulación académica, hace referencia a la capacidad que tiene el estudiante para poder controlar y regular sus creencias o emociones negativas, permitiendo que sea capaz de cumplir con sus responsabilidades, asumiendo un rol activo en su aprendizaje (Busko, 1998).
	Postergación de actividades	La postergación de actividades, implica todas aquellas conductas relacionadas a la postergación de tareas académicas, evitar estudiar para un examen y no participar en el cumplimiento de trabajos grupales. El estudiante emplea su tiempo en otras actividades que considera agradables y evita así vivenciar emociones como la ansiedad o malestar (Busko, 1998)

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de Procrastinación elaborado por Busko en el año 1998. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.

importante, es decir debe ser incluido.	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Dimensiones del instrumento:

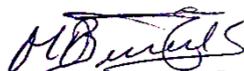
- **Primera dimensión:** Postergación de actividades.
- **Objetivos de la Dimensión:** Hace referencia a la tendencia que tiene el estudiante para posponer el cumplimiento de sus actividades.

Número	Items	Clari dad	Cohe rencia	Rele vanci a	Observa ciones
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	4	4	4	
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	4	4	4	
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Autorregulación académica.
- **Objetivos de la Dimensión:** hace referencia a la capacidad que tiene el estudiante para regular aquellos síntomas negativos que impiden cumplir con sus responsabilidades.

Número	Ítems	Clari dad	Cohe rencia	Rele vancia	Observa ciones
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	4	4	4	
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	4	4	4	
4	Asisto regularmente a clase.	4	4	4	
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	4	4	4	

8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	4	4	4	
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	4	4	4	
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	4	4	4	
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	4	4	4	
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	4	4	4	



Mario Alexis Barreto Salas

DNI: 26728433

Evaluación por juicio de expertos: Instrumento 1

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo" La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez.

Nombre del juez:	Jheni Anameli Campos Sempértegui
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (X) Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Psicología
Institución donde labora:	Coar Cajamarca

Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	-----

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo
Autores	Spielberger et al. (1970).
Procedencia	La versión original fue creada en Estados Unidos.
Administración	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	Entre 15 a 20 minutos
Ámbito de aplicación	Adolescentes
Descripción	Es un cuestionario, que presenta dos dimensiones (ansiedad rasgo y estado) cuya finalidad es la de medir los síntomas relacionados a la ansiedad en adolescentes.

4. Soporte teórico:

La teoría estado y rasgo fue propuesta por Spielberger en 1975, consideró que la ansiedad presenta dos tipos. El primero de ellos es el rasgo, que hace referencia a la vivencia de la ansiedad en la mayoría de ámbitos de interacción de la persona, es decir los síntomas tienden a ser permanentes. La segunda es el estado, implica la vivencia de síntomas relacionados a la ansiedad, que la persona experimenta solo ante determinadas circunstancias, eventos o personas.

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Ansiedad	Ansiedad rasgo.	El primero de ellos es el rasgo, que hace referencia a la vivencia de la ansiedad en la mayoría de ámbitos de interacción de la persona, es decir los síntomas tienden a ser permanentes.
	Ansiedad estado.	La segunda es el estado, implica la vivencia de síntomas relacionados a la ansiedad, que la persona experimenta solo ante determinadas circunstancias, eventos o personas.

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo elaborado por Spielberger et al. en el año 1970. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticas y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Ansiedad estado.
- **Objetivos de la Dimensión:** Mide el grado de ansiedad en los adolescentes.

Número	Items	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
1	Me siento calmado	4	4	4	
2	Me siento seguro	4	4	4	

3	Estoy tenso	4	4	4	
4	Estoy contrariado	4	4	4	
5	Me siento a gusto	4	4	4	
6	Me siento alterado	4	4	4	
7	Estoy alterado por algún posible contratiempo	4	4	4	
8	Me siento descansado	4	4	4	
9	Me siento ansioso	4	4	4	
10	Me siento cómodo	4	4	4	
11	Me siento con confianza en mí mismo	4	4	4	
12	Me siento nervioso	4	4	4	
13	Estoy agitado	4	4	4	
14	Me siento "a punto de explotar"	4	4	4	
15	Me siento relajado	4	4	4	
16	Me siento satisfecho	4	4	4	
17	Estoy preocupado	4	4	4	
18	Me siento muy excitado y aturdido	4	4	4	
19	Me siento alegre	4	4	4	
20	Me siento bien	4	4	4	

- **Segunda dimensión:** Ansiedad rasgo.
- **Objetivos de la Dimensión:** Medir los síntomas relacionados a la ansiedad en adolescentes.

Número	Ítems	Clari dad	Coheren cia	Relevan cia	Observa ciones
21	Me siento bien	4	4	4	
22	Me canso rápidamente	4	4	4	
23	Siento ganas de llorar	4	4	4	

24	Quisiera ser tan feliz	4	4	4	
25	Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	4	4	4	
26	Me siento descansado	4	4	4	
27	Soy una persona "tranquila serena y sosegada"	4	4	4	
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas	4	4	4	
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	4	4	4	
30	Soy feliz	4	4	4	
31	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	4	4	4	
32	Me falta confianza en mí mismo	4	4	4	
33	Me siento seguro	4	4	4	
34	Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	4	4	4	
35	Me siento melancólico	4	4	4	
36	Estoy satisfecho	4	4	4	
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	4	4	4	
38	Me afectan tanto los engaños que no me los puedo quitar de la cabeza	4	4	4	
39	Soy una persona estable	4	4	4	
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	4	4	4	

Jheni Anameli Campos Sempértegui

DNI: 70869324

Evaluación por juicio de expertos: Instrumento 2

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Procrastinación" La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez.

Nombre del juez:	Jheni Anameli Campos Sempértegui
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica (X) Social () Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Psicología
Institución donde labora:	Coar Cajamarca
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	-----

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba	Cuestionario de Procrastinación.
Autores	Busko (1998)
Procedencia	Canadá
Administración	Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	Entre 15 a 20 minutos
Ámbito de aplicación	Adolescentes
Descripción	Tiene como finalidad medir las conductas relacionadas a la postergación de actividades académicas en estudiantes, a partir de dos dimensiones.

4. Soporte teórico:

El enfoque teórico que mejor explica la procrastinación, es el cognitivo conductual, asume que la persona evita cumplir a tiempo con sus responsabilidades, debido a las creencias erróneas que ha desarrollado sobre sí mismo, en el que cuestiona sus capacidades, habilidades y experiencias, esto conlleva a que se genere ideas negativas sobre el resultado que va a obtener si realiza la tarea encomendada (Álvarez, 2010; Mejía et al., 2019).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Procrastinación	Autorregulación académica	La autorregulación académica, hace referencia a la capacidad que tiene el estudiante para poder controlar y regular sus creencias o emociones negativas, permitiendo que sea capaz de cumplir con sus responsabilidades, asumiendo un rol activo en su aprendizaje (Busko, 1998.).
	Postergación de actividades	La postergación de actividades, implica todas aquellas conductas relacionadas a la postergación de tareas académicas, evitar estudiar para un examen y no participar en el cumplimiento de trabajos grupales. El estudiante emplea su tiempo en otras actividades que considera agradables y evita así vivenciar emociones como la ansiedad o malestar (Busko, 1998

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de Procrastinación elaborado por Busko en el año 1998. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintácticay semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o unamodificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por laordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica dealgunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica conla dimensión o indicador que estámidiendo.	1. totalmente en desacuerdo (nocumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana conla dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con ladimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencialmente importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se veaafectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítempuede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Dimensiones del instrumento:

- **Primera dimensión:** Postergación de actividades.
- **Objetivos de la Dimensión:** Hace referencia a la tendencia que tiene el estudiante para posponer el cumplimiento de sus actividades.

Número	Items	Clari dad	Coha rencia	Rele vanci a	Observa ciones
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.	4	4	4	
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	4	4	4	

7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	4	4	4	
---	---	---	---	---	--

- **Segunda dimensión:** Autorregulación académica.
- **Objetivos de la Dimensión:** hace referencia a la capacidad que tiene el estudiante para regular aquellos síntomas negativos que impiden cumplir con sus responsabilidades.

Número	Ítems	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	4	4	4	
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	4	4	4	
4	Asisto regularmente a clase.	4	4	4	
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	4	4	4	
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	4	4	4	
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	4	4	4	
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	4	4	4	
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	4	4	4	
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	4	4	4	



Jheni Anameli Campos Sempértegui

DNI: 70869324

Anexo 06. Confiabilidad de Ansiedad estado-rasgo y procrastinación académica

Tabla 9.

Confiabilidad de la escala de ansiedad estado-rasgo.

Variable	Alfa de Cronbach
Ansiedad	.92
Ansiedad estado	.89
Ansiedad rasgo	.93

Nota: Elaboración Propia, extraído de reportes SPSS V22 en español

En la tabla se aprecia una confiabilidad total de .92 para la variable de ansiedad. A la vez, la dimensión ansiedad estado presenta un alfa de .89 y ansiedad rasgo un alfa de .93.

Tabla 10.

Confiabilidad de la escala de procrastinación.

Variable	Alfa de Cronbach
Procrastinación general	.86
Dimensión postergación de actividades	.84
Dimensión regulación académica	.82

Nota: Elaboración Propia, extraído de reportes SPSS V22 en español.

En la tabla se aprecia un alfa total de .86. En relación a las dimensiones se aprecia un alfa de .84 en Postergación de actividades y de .82 en Regulación académica.

Anexo 07. Autorización de la Organización para publicar su identidad.



AUTORIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN PARA PUBLICAR SU IDENTIDAD EN LOS RESULTADOS DE LAS INVESTIGACIONES

Datos Generales

Nombre de la Organización:	CÓDIGO MODULAR: 1702034
COAR Cajamarca	
Nombre del Titular o Representante legal: MINEDU – DEBEGAR	
Nombres y Apellidos Julio César Trigozo Mori	DNI: 08745219

Consentimiento:

De conformidad con lo establecido en el artículo 7º, literal "F" del Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo ^(*), autorizo [X], no autorizo [] publicar LA IDENTIDAD DE LA ORGANIZACIÓN, en la cual se lleva a cabo la investigación:

Nombre del Trabajo de Investigación Ansiedad y procrastinación en adolescentes de una Institución Educativa, Cajamarca - 2023	
Nombre del Programa Académico: Maestría en Problemas de Aprendizaje	
Autor: Nombres y Apellidos Mónica Cristina Maucoci Banel	DNI: 18073774

En caso de autorizarse, soy consciente que la investigación será alojada en el Repositorio Institucional de la UCV, la misma que será de acceso abierto para los usuarios y podrá ser referenciada en futuras investigaciones, dejando en claro que los derechos de propiedad intelectual corresponden exclusivamente al autor (a) del estudio.

Lugar y Fecha: Cajamarca 22 de mayo de 2023

Firma: 
 JULIO CÉSAR TRIGOSO MORI
Cajamarca
Instituto de Educación Superior
(Titular o Representante legal de la Institución)

(*) Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo-Artículo 7º, literal " F " Para difundir o publicar los resultados de un trabajo de investigación es necesario mantener bajo anonimato el nombre de la institución donde se llevó a cabo el estudio, salvo el caso en que haya un acuerdo formal con el gerente o director de la institución, para que se difunda la identidad de la institución. Por ello, tanto en los proyectos de investigación como en los informes o tesis, no se deberá incluir la denominación de la organización, pero si será necesario describir sus características.