



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes
universitarios de una universidad privada

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en docencia universitaria

AUTOR:

Br. Julio Yenko Oyanguren Goya

ASESOR:

Dr. Helfer Joel Molina Quiñones

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y aprendizaje

PERÚ – 2017

Jurado Calificador

Presidente

Dra. Rosalia Zarate Barrial

Secretario

Dr. Ulises Córdova García

Vocal

Mgr. Samuel Rivera Castillo

Dedicatoria

A Dios, a mis padres y a todas las personas de mi entorno por contar siempre con su apoyo incondicional.

Agradecimiento

Mi agradecimiento a Dios por planificar e iluminar mi camino y ponerme el puente de partida para poder llegar a la cima; a mis padres y amigos en especial. A dos grandes colegas que me orientaron en este trabajo de investigación de manera incondicional. Mi reconocimiento a la prestigiosa universidad Inca Garcilazo de la Vega, a sus docentes y estudiantes que tan gentilmente me abrieron las puertas para cumplir a cabalidad mi tesis, el tiempo que me otorgaron y el apoyo recibido por cada uno de ellos.

Declaración Jurada

Yo, Julio Yenke Oyanguren Goya, estudiante del programa de maestría en Docencia universitaria de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N° 46381478, con la tesis titulada: “Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada”, declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría.
2. He respetado las normas internacionales y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido autoplagio, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información cita o autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente la tabla de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 10 de Junio de 2017

Presentación

Señores miembros del Jurado, presento la tesis titulada: “Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada” que se desarrolló con el objetivo de obtener el grado académico de Magister en Docencia Universitaria.

Esta tesis surge de la necesidad de identificar la relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios, lo cual permitirá conocer si la ansiedad rasgo es uno de los factores que induce a los estudiantes a procrastinar; dado que si así lo fuera es necesario promover sesiones psicopedagógicas a los estudiantes desde que ingresan a la universidad para que sepan manejar sus emociones y eviten el estrés; de esta manera, no se vean perjudicados en su rendimiento académico, en su vida universitaria y en su futuro profesional.

La estructura del trabajo de investigación realizada en la presente tesis consta de ocho capítulos, en el primer capítulo se detallan los antecedentes, la fundamentación, justificación, el problema de investigación, hipótesis y objetivos. En el segundo capítulo se desarrolla el Marco metodológico, en donde se describen las variables, metodología, tipo de investigación, diseño de estudio, muestra y técnicas de recolección de datos. En el tercero se describen los resultados obtenidos, y finalmente se consideran la discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

Índice

	Pág
Página de inicio	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
RESUMEN	11
ABSTRACT	12
I. INTRODUCCIÓN	13
1.1 Antecedentes	14
1.2 Fundamentación científica, técnica o humanística	18
1.3 Justificación	32
1.4 Problema	33
1.5 Hipótesis	36
1.6 Objetivos	36
II. MARCO METODOLÓGICO	37
2.1 Variables	38
2.2 Operacionalización de variables	38
2.3 Metodología	39
2.4 Tipos de estudio	39
2.5 Diseño	39
2.6 Población, muestra y muestreo	40

2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
2.8 Métodos de análisis de datos	45
III. RESULTADOS	46
3.1 Tablas descriptivos	47
3.2 Prueba de hipótesis	49
3.3 Análisis de contingencia	52
IV. DISCUSIÓN	55
V. CONCLUSIONES	59
VI. RECOMENDACIONES	61
VII. REFERENCIAS	63
VIII. ANEXOS	75

Índice de tablas

	Pág
Tabla 1. Procrastinación	38
Tabla 2. Ansiedad rasgo	39
Tabla 3. Confiabilidad de escala de procrastinación	42
Tabla 4. Confiabilidad de inventario de ansiedad rasgo	43
Tabla 5. Descriptivos	43
Tabla 6. Baremos de procrastinación y ansiedad rasgo	44
Tabla 7. Descriptivos	44
Tabla 8. Baremos de las dimensiones de procrastinación	45
Tabla 9. Nivel de procrastinación	47
Tabla 10. Nivel de ansiedad rasgo	48
Tabla 11. Correlación entre las variables de procrastinación y ansiedad rasgo	49
Tabla 12. Correlación entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo	50
Tabla 13. Correlación entre las razones para procrastinar y ansiedad rasgo	51
Tabla 14. Tabla de frecuencias de estudiantes según nivel de procrastinación y ansiedad rasgo	52
Tabla 15. Tabla de frecuencias de estudiantes según la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo	53
Tabla 16. Tabla de frecuencias de estudiantes según las razones para procrastinar y ansiedad rasgo	54

Índice de figuras

	Pág
Figura 1. Nivel de procrastinación	44
Figura 2. Nivel de ansiedad rasgo	45

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada. El tipo de investigación es correlacional tomando como muestra 47 estudiantes de psicología de la universidad Inca Garcilazo de la Vega. Se emplearon la escala de procrastinación de Solomon y Rothblum y la escala de ansiedad estado-rasgo de Spielberger, Gorsuch y Lushene. Los resultados obtenidos en la investigación se encontró que la correlación ($r=,111$) donde ($p>0,05$) niega la existencia de relación entre ambas variables; asimismo, la correlación ($r=-,281$) donde ($p>0,05$) niega la existencia de relación entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo; de igual manera, la correlación ($r=,255$) donde ($p>0,05$) niega la existencia de relación entre las razones para procrastinar y la ansiedad rasgo. Se concluye que no existe relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo ni con ninguno de sus dimensiones en los estudiantes universitarios de una universidad privada.

Palabra clave: procrastinación, ansiedad, ansiedad rasgo.

Abstract

The present research aims to determine the relationship between procrastination and trait anxiety in college students of a private university. The type of research is correlational, taking as sample 47 students of psychology from the university Inca Garcilazo de la Vega. We used the Solomon and Rothblum Procrastination Scale and the State-Trait Anxiety Scale of Spielberger, Gorsuch, and Lushene. The results obtained in the research found that the correlation ($r = .111$) where ($p > 0.05$) denied the existence of a relationship between both variables; Similarly, the correlation ($r = -.281$) where ($p > 0.05$) denies the existence of a relationship between the prevalence of procrastination and trait anxiety; Similarly, the correlation ($r = .255$) where ($p > 0.05$) denies the existence of a relationship between the reasons for procrastinating and the anxiety trait. It is concluded that there is no relationship between procrastination and trait anxiety or any of its dimensions in university students of a private university.

Key word: procrastination, anxiety, trait anxiety.

I. Introducción

1.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Vahedi, Farrokhi, Gahramani y Issazadegan (2012) en su investigación *La relación entre procrastinación, estrategias de aprendizaje y ansiedad estadística en estudiantes universitarios iraníes: un análisis correlacional canónico* tuvieron como objetivo relacionar la procrastinación, estrategias de aprendizaje y la ansiedad. La muestra fueron 246 estudiantes universitarias de género femenino de la universidad de Tabriz en Irán. Se emplearon la medida de estadística de ansiedad, la escala de procrastinación académica para estudiantes y el cuestionario de aprendizaje para estrategias motivacionales. Se obtuvieron como resultado la relación entre los estudiantes con mayor nivel de ansiedad con respecto a la preparación de la tarea ($=-0,46$), con los trabajos de investigación terminados ($=-0,36$) y la autorregulación metacognitiva ($=0,76$). Se concluyó que la procrastinación y la autorregulación se correlacionan de manera significativa y positiva con la ansiedad.

Pardo, Perilla y Salinas (2014) en su investigación *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología* determinaron la relación entre procrastinación y ansiedad-rasgo. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de psicología entre los 18 y 37 años de edad, de los cuales fueron 73 mujeres y 27 hombres de la ciudad de Bogotá-Colombia. Se emplearon la Escala de Procrastinación Académica y el IDARE. Se encontró en los resultados que presentaron una correlación positiva ($r=0.239$ y $p<0.05$); sin embargo, las variables sociodemográficas asociándolo con la procrastinación académica no presentaron diferencias estadísticamente significativas ($p>0.05$). Se concluyó que los agentes sociodemográficos no son indicadores de riesgo para pronosticar la presencia de conductas procrastinadoras. En cambio, la ansiedad-rasgo, es un factor que sí se presente procrastinación académica.

Clariana (2013) en su investigación *Personalidad, procrastinación y conducta deshonestas en el alumnado de distintos grados universitarios* estableció las

relaciones que existen entre la elección de la carrera en base al modelo RIASEC, la personalidad, la procrastinación y el cheating. La muestra fueron 620 estudiantes entre 17 a 30 años de la Universitat Autònoma de Barcelona. Se emplearon el BFI10 para medir la personalidad, el EDA; para procrastinación; y, una entrevista psicoeducativa para recoger información de las variables sociodemográficas. Se obtuvo como resultados que las correlaciones entre la consciencia y la procrastinación están relacionadas muy estrechamente ($r=-.752$); y también la consciencia con el cheating y la media de notas, aunque estas dos últimas correlaciones no son tan altas ($r=-.243$ y $r=.258$ respectivamente); asimismo, se observó que existe una relación inversa entre la amabilidad como factor de personalidad que se estableció con la procrastinación ($r=-.107$) y con el chating ($r=-.155$); además, también hubo una relación directa entre el chating y la estabilidad emocional ($r=.126$). Se concluyó que no existe relación significativa entre géneros tanto en la elección de la carrera como en las características específicas de la personalidad, procrastinación y el cheating.

Sadeghi, Hajloo, Babayi y Shahri (2013) en su investigación *La relación entre metacognición, creencias obsesivas y procrastinación en estudiantes de las universidades de Tabriz y Mohaghegh Ardabili, Irán* investigaron la relación entre metacognición, creencias obsesivas y procrastinación. La muestra fueron 285 estudiantes de pregrado de psicología, de las cuales 145 eran de género masculino y 140 femenino, de las universidades de Tabriz y Mohaghegh en Irán. Se emplearon el cuestionario de creencias obsesivas, la escala de procrastinación general y cuestionario de metacognición. Los resultados mostraron que las creencias obsesivas ($r=0.46$ y $p<0.001$) y la metacognición ($r=0.38$ y $p<0.001$) se relacionan directamente con la procrastinación. Se concluyó que tanto las creencias obsesivas y la metacognición son un factor directa e indirectamente de la conducta procrastinadora.

Terada (2017) en su investigación *Efecto de las diferencias individuales en nivel de interpretación sobre la procrastinación: papel moderador de las teorías*

de la inteligencia tuvo como objetivo relacionar las diferencias individuales del nivel de interpretación entre el autocontrol incluyendo la procrastinación. La muestra fueron 127 estudiantes de psicología de la universidad de Otemae en Japón. Se emplearon el formulario de identificación del comportamiento, la escala de procrastinación y una escala para evaluar las teorías de la inteligencia. Los resultados obtenidos mostraron que hubo un efecto principal significativo del comportamiento: La dilación de la procrastinación fue mayor bajo una interpretación baja ($M = 3,39$, $DE = 0,69$) que en el alto nivel de interpretación ($M = 3,09$, $SD = 0,74$, $F(1,177) = 5,02$, $P = 0,02$, $\eta^2 = 0,04$), lo que indica que las personas con bajo nivel de interpretación dilataron más durante una tarea. Se concluyó que los resultados de este estudio indicaron una relación entre las diferencias individuales en el nivel de interpretación y la procrastinación, y el papel moderador de la teoría de la inteligencia sobre la relación entre el nivel de interpretación y la procrastinación.

Antecedentes nacionales

Vallejos (2015) en su investigación *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones* determinó la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones. La muestra fueron 130 estudiantes de una universidad privada de Lima. Se empleó la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Reacción ante las Evaluaciones. Los resultados obtenidos en la escala de procrastinación académica fueron en la escala global de razones para procrastinar (56.9%); en la escala de reacción ante las evaluaciones se encontró que la mayoría de los estudiantes (64.6%) obtuvo puntuaciones dentro del promedio; asimismo, la subescala en la que se obtuvo las mayores puntuaciones (28.62%) es la de pensamientos negativos antes o durante la evaluación. Se concluyó que existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones, en especial con los pensamientos negativos y pensamientos distractores antes y durante las evaluaciones.

Giannoni (2015) en su investigación *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* describió la relación entre la procrastinación crónica y la ansiedad Estado-Rasgo. En la muestra hubo 118 estudiantes de una universidad particular de Lima Metropolitana. Se empleó para evaluar la procrastinación; el Inventario de Procrastinación para adultos de Mc Cown y Johnson, la Escala de Procrastinación General de Lay y el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones de Mann; para evaluar la ansiedad se empleó el IDARE de Spielbelger, Gorsuch y Lushene. Los resultados revelaron asociaciones fuertes y significativas entre Ansiedad Rasgo-Estado y procrastinación crónica ($p < .05$). Se concluyó que existe una relación positiva y significativa entre Procrastinación y Ansiedad Estado-Rasgo.

Durand y Cucho (2016) en su investigación *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015* tuvieron como objetivo determinar la relación existente entre procrastinación académica y ansiedad. La muestra fue 306 estudiantes de una universidad de Lima. Se emplearon la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad de Beck. Los resultados obtenidos fueron que se encontró una relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ($\rho = .069$ y $p = .437$). Se concluyó que a mayor postergación de las actividades académicas mayor ansiedad.

Barreto (2015) en su investigación *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015. Universidad de Tumbes* tuvo como objetivo determinar los efectos del programa de relajación en estados de ansiedad y procrastinación. La muestra fue conformada por 101 de las cuales 51 formaron parte del grupo de intervención y 50 conformaron el grupo control de las escuelas de ciencias de la comunicación, educación inicial, hotelería y turismo, y psicología. Se aplicaron una escala de ansiedad rasgo, escala de procrastinación académica y con respecto al programa se realizó diez sesiones para observar los logros obtenidos antes y después de la aplicación de los instrumentos. Se obtuvo

como resultados que después de la aplicación del programa variaron notoriamente entre el grupo de control y el grupo experimental, teniendo como puntajes entre 22 a 73 pasó entre 16 a 35 con respecto a la procrastinación y de 20 a 75 pasó entre 19 a 55 con respecto a la ansiedad. Se concluyó que el programa de relajación aplicado a estudiantes ofrece efectos positivos y logró disminuir significativamente los estados de ansiedad y procrastinación.

Alegre (2014) en su investigación *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* estableció la relación entre la autoeficacia y la procrastinación académica. La muestra fue de 348 estudiantes universitarios de los cuales el 70.1% pertenecía a universidades privadas y el 29.9% pertenecía a universidades públicas. Se empleó la escala de autoeficacia y la escala de procrastinación académica. Los resultados obtenidos fueron que existe una correlación baja y negativa ($r=-.234$) y significativa ($p=.000$), siendo la potencia estadística alta (potencia=.95). Se concluyó que existe una relación significativa y negativa entre la autoeficacia y la procrastinación académica.

1.2 Fundamentación científica, técnica o humanística

1.2.1 Procrastinación

Se le atribuye a Milgram (1992) quien realizó el primer análisis histórico sobre la procrastinación afirmando que se caracterizaba como una situación propia de lugares tecnológicamente adelantada, debido a la cantidad de actividades personales y laborales que dan lugar a aplazar tiempos y por consiguiente a realizar postergaciones frecuentes; en cambio, las sociedades agrarias, no se ven perjudicadas por esta situación.

Knaus (2000) manifestó que la procrastinación inicia desde el desarrollo de la civilización humana como un enemigo antiguo desde hace millones de años, donde los primeros informes indirectos los encontramos en el código de Hammurabi, hace más de cuatro mil años, ya que las personas que trataban de realizar alguna queja o reclamo incurrían a esta conducta.

De acuerdo con Steel (2007) definió a la procrastinación como un fallo en la autorregulación del individuo.

Mientras Tuckman (2003) manifestó que es la tendencia a gastar tiempo, demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe ser hecho.

Con respecto a Blatt y Quinlan (1967) manifestaron que algunos autores desde el punto de vista psicodinámico refieren que la demora tiene que ver con un miedo inconsciente a la muerte, por lo que los procrastinadores posponen las actividades en un intento inconsciente de evitarla obviando las limitaciones del tiempo, el reloj o el calendario.

Sin embargo, Fiore (1989) afirmó que procrastinar puede resultar beneficioso, ya que el motivo principal que las personas lo hacen es porque sienten que les permite reducir la tensión e impedir el sufrimiento propio por la tarea asignada.

Mientras Schouwenburg (1995) refirió que procrastinar es aplazar actividades que se encuentran bajo el propio control de la persona; es decir, que el individuo pospone una acción a pesar de tener el propósito de realizarla, demorando intencionalmente su inicio o realización hasta el último minuto posible o incluso no realizarla en absoluto.

De acuerdo con Steel (2007) manifestó que la procrastinación está presente en diversas áreas de la vida cotidiana como el ámbito laboral, político, bancario, entre otros. Asimismo, está presente en el campo académico, donde los estudiantes tienen un patrón conductual aplazando las tareas que se les asigna dando lugar a consecuencias graves que conlleva a su bajo rendimiento académico.

Onwuegbuzie (2004) lo consideró como un comportamiento disfuncional caracterizado por evitar; hacer promesas de hacerlo más tarde; excusar o justificar retrasos; o evitar la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica.

Para Senécal y Guay (2000) señalaron que en el ámbito educativo, las personas tienden a dejar la realización de actividades académicas cuando la

fecha de entrega está muy cerca, de igual forma suelen realizar muy pocas actividades y evitan asumir responsabilidades en el trabajo de grupo.

Senécal, Julien y Guay (2003) afirmaron también que la procrastinación académica es la tendencia irracional a retrasar el comienzo o finalización de una tarea académica.

De igual manera Clariana y Martin (2008) manifestaron que es la tendencia más o menos arraigada de demorar, sin motivo verdadero, la realización de las tareas académicas.

Asimismo, Hollis (2012) afirmó que cuando un estudiante omite hacer una tarea necesaria para implicarse en la realización de otra que podría hacer posteriormente o que no es importante, está procrastinando.

Desde una perspectiva cognitiva conductual, Lay (1986) definió a la procrastinación como una tendencia irracional a posponer tareas pensándolas en hacer en otro momento.

Solomon y Rothblum (1984) afirmaron que presentar actitudes que retrasen innecesariamente las tareas genera un mal subjetivo; es decir, sentirse preocupado por no hacer o tratar de hacer las cosas como se debería hacer.

Con la explicación que ofrecen los autores anteriores, Ferrari, Jhonson & McCown (1995) respondieron que dicha demora puede deberse a que los estudiantes pueden tener la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea.

Dimensiones de la procrastinación

Prevalencia de la procrastinación

Solomon y Rothblum (1984) refirieron que está dirigida a determinar la frecuencia de la procrastinación y el grado en el cual ésta culmina en ansiedad dividiendo la procrastinación en actividades académicas y, a su vez, indaga sobre cuánta molestia o tensión le genera al estudiante el aplazar cada una de estas actividades.

Razones para procrastinar

Solomon y Rothblum (1984) encontraron dos claros factores que agrupaban las razones para procrastinar: razones de ansiedad, perfeccionismo y baja autoconfianza; y razones de aversión a la tarea y pereza.

Teorías de la procrastinación

Teoría psicodinámica

Baker (1979) presentaron una teoría basada sobre el miedo al fracaso como resultado de las relaciones familiares patológicas; en el cual, el fracaso del niño viene a jugar una función importante. El rol de los padres es proveerle al niño una relación empática para minimizar y maximizar su autoestima. De esta manera, si los padres cumplen su función, los niños tendrán mayor seguridad para realizar sus actividades académicas y eviten tener conductas procrastinadoras en su proceso de educación superior.

Asimismo, Hellman (1954) estudió a través de esta teoría los lazos entre madres e hijos. Concluyó que presentan patrones similares, donde existe un vínculo estrecho entre ellos, ansiedad intensa sobre perder esta relación y negación de esta ansiedad. Es importante establecer adecuados lazos afectivos en la familia, para que el niño cumpla su desarrollo vital de manera adecuada y entender que la ansiedad podría repercutir en la actitud procrastinadora de su vida cotidiana.

Finalmente, Rothblum (1990) sostuvo que la teoría psicodinámica en el estudio del miedo al fracaso ha sido desarrollada a base de observaciones comprensivas y entrevistas con un número pequeño de casos por lo que no existe muchos avances científicos sobre el estudio de la procrastinación desde este punto de vista y llegar a conclusiones más acertadas.

Teoría motivacional

De acuerdo a Horner (1972) refirió que el feminismo ha sido vista a través de la historia como incompatible en la competencia intelectual; hoy en día, el sistema de educación se ha diseñado para preparar igualmente tanto a hombres como

mujeres para el éxito de sus futuras carreras; sin embargo, las mujeres aún perciben barreras psicológicas y sociales para permanecer en el camino del éxito. Específicamente, las mujeres estarán motivadas para evitar el éxito cuando ellas esperen consecuencias negativas como resultado subsiguiente. Esto no es lo mismo al definir el motivo para evitar el fracaso, ya que consiste en individuos esperando consecuencias negativas del fracaso.

Así lo afirmaron McCown, Ferrari y Jhonson (1991, citado en Carranza y Ramírez, 2013) quienes señalan que esta teoría formula que la motivación de logro es un rasgo invariable; es decir, el individuo realiza diversas conductas dirigidos para alcanzar el éxito en cualquier escenario que se le presente; por lo cual, la persona tiene la capacidad de elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; en el caso del primero se refiere al logro motivacional; mientras que en el segundo se refiere a la motivación que una persona tiene para evitar una situación negativa.

Teoría conductual

Según Green (1982) manifestó que a inicios de los años 70, los estudiantes universitarios sobrepasaron la asistencia a la universidad en Estado Unidos, donde terapeutas conductistas se interesaron en mejorar el desempeño de los individuos que fracasaron académicamente. El enfoque inicial fue sobre estudiantes que tenían aprobación académica o que desaprobaron para completar el curso. Se encontró como resultados que prevaleció en los estudiantes la procrastinación, niveles bajos en hábitos de estudio y falta de establecimiento de metas. Cabe señalar que este enfoque afirmó que toda conducta persiste por sus consecuencias; es decir, una conducta se mantiene cuando es reforzada (Skinner, 1977).

Teoría cognitivo conductual

Solomon y Rothblum (1983, citado en Rothblum, 1990) han desarrollado un modelo para evitar la procrastinación. De acuerdo a este modelo; los procrastinadores con un alto nivel de miedo al fracaso experimentarán preocupación y ansiedad mientras que la fecha límite de la actividad se

acerque. Una manera de reducir esta ansiedad, es evitar la actividad de procrastinación como resultado de la creencia del alivio de la ansiedad y así reforzar la conducta de evitación. Con respecto al miedo del fracaso, los procrastinadores pueden ser similares a los individuos con fobias. Además, las evidencias del trabajo de Salomon, Murakami, Greenberger y Rothblum (1983, citado en Rothblum, 1990) revelaron que altos procrastinadores, especialmente, aquellos que tienen un alto miedo al fracaso, son despreocupados con su desempeño hasta alcanzar niveles altos de ansiedad y preocupación.

Asimismo, Wolters (2003) afirmó que este modelo plantea con respecto a la procrastinación un proceso de información disfuncional porque conduce diseños que no se pueden adaptar con la capacidad para pensar y el miedo a la exclusión social; es decir; si a una persona se le presenta una actividad importante que debe realizar, se le va a presentar pensamientos obsesivos que le hacen reflexionar sobre las actividades que tiene que realizar; sin embargo, en esos momentos, se le presenta otras actividades eligiendo primero las menos importantes y posteriormente, se da cuenta de que están aplazando lo que deben hacer; conllevando a las personas a que presenten pensamientos automáticos negativos viéndose afectados en la baja autoeficacia.

Factores asociados a la procrastinación académica

Algunos factores que se han relacionado con la procrastinación, es el perfeccionismo como un rasgo de personalidad siendo un motivo primario para procrastinar (Ferrari, et al., 1995). El perfeccionismo para Kaur y Kaur (2011) lo definieron como una combinación de pensamientos y conductas relacionadas con estándares o expectativas de desempeño, ya sea de uno mismo o de los demás, excesivamente altos. Asimismo, Flett, Blankstein, Hewitt y Koledin (1992) manifestaron que la relación entre procrastinación y perfeccionismo es mucho más compleja de la que se pensaba. Ellos consideran el perfeccionismo como un estilo de personalidad multifacético con diferentes tipos de conductas que involucran la motivación para ser perfectos, teniendo en cuenta los

aspectos sociales y personales. Estos son: el perfeccionismo orientado a uno mismo (aquellos quienes tienen estándares excesivamente altos de sí mismos), el perfeccionismo orientado a otros (aquellos quienes tienen estándares poco realistas de los demás) y el perfeccionismo socialmente esperado (aquellos quienes piensan que los demás tienen estándares altos de ellos).

Otro factor es el flow, el cual se refirieron a un estado de total involucramiento en una actividad que capta la completa atención de una persona (Csikszentmihalyi, 1990). Según Hee (2011) encontró relaciones entre la procrastinación y el nivel de flow; además pudo distinguir tres tipos de procrastinación: la procrastinación en conducta (ejecución o realización de una actividad), la procrastinación en intención (intención en empezar con una actividad) y la procrastinación habitual (frecuencia en que se procrastina así como el nivel percibido como un problema) concluyendo que el tercer tipo era el mejor predictor del flow. Se halló también que las personas que procrastinan experimentan un gran sentido de cambio y emociones intensas inmediatamente antes de las evaluaciones, lo que indica que mientras más tarde empiecen los estudiantes a estudiar para las evaluaciones, mayor será la posibilidad de que experimenten una gran cantidad de flow debido a que esto incrementa el nivel de cambio en la tarea.

Otro factor que se asoció con la procrastinación es la consciencia, de acuerdo con Scher y Osterman (2002) realizaron una investigación y encontraron que la procrastinación y la consciencia estaban inversamente relacionados.

Otro es la Metacognición, según Spada, Hlou y Nikcevic (2006) hallaron la relación entre los tipos de procrastinación y los cinco aspectos de la Metacognición: creencias positivas sobre la preocupación, creencias negativas sobre lo incontrolable y peligroso, creencias acerca de la confianza cognitiva, creencias acerca de la necesidad de controlar los pensamientos y consciencia cognitiva sobre uno mismo; además, se consideran dos tipos de procrastinación, los cuales son la procrastinación conductual y la procrastinación decisional. Se encontró que la dimensión de creencias acerca

de la confianza cognitiva se correlacionó de manera positiva y significativa con la procrastinación conductual y las otras cuatro dimensiones de la Metacognición se correlacionaron de manera positiva y significativa con la procrastinación decisional. Se concluyó que las creencias sobre la confianza cognitiva predicen las conductas de procrastinación y las creencias positivas sobre la preocupación predicen la procrastinación decisional.

1.2.2 Ansiedad

Según la Asociación Psiquiátrica Americana (1975) sostuvo que la ansiedad es un estado de tensión que inicia por la anticipación de un evento preocupante o de peligro cuya causa puede ser incierta.

Lazarus (1976) definió a la ansiedad como algo nocivo para la persona cuando se cruza con una situación problemática; ya que, el individuo al desbordar sus herramientas necesarias para resolver un conflicto, puede ocasionar poner en peligro su equilibrio emocional.

Asimismo, Spielberger (1980) definió que es una reacción emocional porque implica emociones intrínsecas como: la tensión, el temor, el nerviosismo, la preocupación, entre otras; de igual manera, el sistema nervioso autónomo se ve alterado ya que sufre una aceleración de su actividad.

Por su parte, Vila (1984) manifestó que la función de la ansiedad es activadora; por ende, facilita la capacidad de respuesta del ser humano; pero cuando ésta presenta un nivel alto o aparece acompañada a estímulos que no representan una amenaza real para el organismo, ocasiona variaciones en el estado tanto físico como psíquico en el individuo transformándose en una ansiedad de tipo patológica.

En los años cincuenta, cuando se hablaba de ansiedad se entendía como un estímulo excitante frente a la exposición prolongada, pudiendo terminar en una incapacidad para la abstención de la excitación (Malmö, 1957).

Con respecto a Wolpe (1958) manifestó que la ansiedad está fijada a distintas factores más o menos propagados en el ambiente, provocando que la persona esté ansiosa de manera permanente y sin alguna causa aparente.

Durante los sesenta, se planteó la teoría tridimensional, indicando que las emociones aparecen mediante reacciones situadas en distintas naturalezas: cognitiva o subjetiva, fisiológica y motora o comportamental, donde correlacionan raramente entre sí (Lang, 1968). En esta misma década, cambió la manera de verse a la ansiedad y se pretendía afirmar que un patrón de conductas diferenciado por emociones subjetivas como la tensión, cogniciones y activaciones fisiológicas como las respuestas a factores internos y externos (Franks, 1969).

En los años setenta, a la ansiedad se le consideró como un estado emocional no resuelto de temor sin ninguna orientación específica, lo cual ocurre después de una percepción amenazante (Epstein, 1972). En esta década, Wolpe (1979) lo definió como un efecto autónomo de un ser humano que al presentarse un estímulo nocivo posteriormente y de manera natural, posee la capacidad de ocasionar algún perjuicio o malestar en el individuo.

En la década de los ochenta, se describió las particularidades de la ansiedad, donde Lewis (1980) afirmó que forma parte de un estado emocional percibido como temor o algo parecido cualitativamente y diferente a la cólera; es decir, como una emoción desagradable que experimenta la persona y que además, se proyecta al futuro, asociándose con algún tipo de situación amenazante o peligro inminente; a pesar de que no surge un peligro real, y si existiera realmente, el estado emocional que aparece resulta desmedido a ésta; por consiguiente, aparece sensaciones corporales que ocasionan molestias durante los eventos de ansiedad; para que finalmente se manifieste con alteraciones físicas que podrían pertenecer a funciones controladas voluntariamente como el control de esfínteres, movimientos estereotipados de brazos o piernas, etc.; o en todo caso, obedecen a funciones involuntarias o parcialmente voluntarias como sequedad de boca, vómitos, etc.

En la década de los noventa, continuando con establecer nuevas definiciones se entendió como un estado emocional que puede darse por sí solo o estar asociado a episodios depresivos, como también a síntomas psicósomáticos en el caso de sujetos que fracasasen en su estabilización al medio donde conviven (Valdés y Flores, 1990). Además, al ser una reacción emocional consistente en sensaciones de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación que normalmente está acompañado por la activación del sistema nervioso autónomo simpático; ésta es premeditada, obteniéndose un carácter funcional y utilidad biológica (Sandín y Chorot, 1995).

Asimismo, la Asociación Americana de Psiquiatría (1994) definió a la ansiedad fóbica como una reacción colosal o incongruente a una determinada situación que el individuo sostenga.

Según Sue (1996) refirió que las respuestas cognitivas van desde una preocupación mínima hasta el miedo, trayendo como consecuencias en sus formas graves involucrar la certeza de un destino amenazador (el fin del mundo o la muerte); asimismo, preocuparse por lo que no se conoce o el temor de perder el control de sus impulsos; hace que las respuestas conductuales involucren la evitación de escenarios inductores a la ansiedad, mientras que los cambios somáticos se presencia la respiración entrecortada, sequedad de boca, manos y pies fríos, micción frecuente, mareos, palpitaciones cardíacas, elevación de la presión sanguínea, aumento de transpiración, tensión muscular, indigestión, entre otras.

Asimismo, Papalia y Wendkos (2001) afirmaron que es un período diferenciado por sentimientos de aprensión, inseguridad o resistencia como una consecuencia anticipada de un peligro real o imaginaria.

Lang (2002) indicó que frente a situaciones amenazantes o peligrosas, las personas tienden a reaccionar con un estado emocional; en este caso, de manera ansiosa por la tensión que le produce.

Con respecto a los síntomas de los trastornos de ansiedad, Puchol (2003) indicó que se caracteriza debido a que los seres humanos presentan

nerviosismo o intranquilidad reflejándose extrínsecamente con efectos exagerados y/o infundados ante causas externas, en los cuales no forman parte de conductas voluntarias de los individuos.

Collins (2004) sostuvo es el conjunto de situaciones sobrecargadas de tensiones, preocupaciones o infortunios que provocan en las personas un estado de dificultad denominándolo ansiedad.

Dimensiones de la ansiedad

Ansiedad estado y ansiedad rasgo

Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997) hacen una diferencia entre ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR). La ansiedad estado lo definieron como una condición emocional transitoria; es decir, puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad; además, se caracteriza por presentar sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, tensión y aprensión, también por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. La ansiedad rasgo indica una propensión ansiosa relativamente estable en el sujeto con lo que respecta a su tendencia a percibir muchas más situaciones como amenazadoras. En consecuencia, los sujetos con elevada AR propenden a responder con un aumento de la AE en situaciones de relaciones interpersonales que supongan alguna amenaza a la autoestima. El que las personas que difieren en AR muestren unas correspondientes desemejanzas en AE depende del grado en que la situación específica es percibida como amenazadora o peligrosa, lo que está condicionado por las experiencias previas.

Teorías de la ansiedad

Teoría psicoanalítica

Freud (1971) identificó tres teorías sobre la ansiedad: El primero aparece en circunstancias donde el yo y el mundo exterior se relacionan; siendo una respuesta de advertencia para la persona; es decir, le alerta de un riesgo real que hay en el escenario que lo acompaña; por eso el nombre de ansiedad real; el segundo es la ansiedad neurótica, cuyos impulsos reprimidos del individuo

genera la base de todas las neurosis; al mismo tiempo, se asocia con el peligro o el castigo que está junto a los impulsos reprimidos que le permite explorar la superioridad de esta ansiedad respecto a lo concreto; y, el tercero que es la ansiedad moral llamada también vergüenza; es donde el superyó amenaza al individuo con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre sus impulsos agresivos.

Teoría conductual

Hull (1943) afirmó que la ansiedad puede funcionar como un impulso motivacional que se compromete con la destreza del sujeto para responder ante una estímulo determinado. Tomando en consideración las teorías del aprendizaje, lo asocia con un sinfín de estímulos condicionados o incondicionados que responde de la misma manera con una respuesta emocional; asimismo, se piensa como un estímulo discriminativo, considerando que la ansiedad conductual está conservada a partir de una relación funcional por un reforzador alcanzado en el pasado. Por lo tanto, indica que se puede entender el ambiente en donde se aprende la conducta de ansiedad a través del aprendizaje por observación y el proceso de modelado. Además, infiere un afrontamiento de la problemática por parte del individuo; conociéndose como una conducta de reacción a la lucha y huida.

Teoría cognitiva

Beck (1976) acentuó la importancia de los procesos cognitivos en el concepto de estrés y los procesos cognitivos. El mayor aporte de la teoría cognitiva ha sido afrontar el paradigma estímulo-respuesta, que se había empleado para definir la ansiedad. Los procesos cognitivos ocurren entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que efectúa el individuo. Además, el individuo al percibir un escenario, lo examina y califica sus discrepancias; si el resultado de dicha valoración es peligroso para la persona, entonces iniciará una reacción de ansiedad moderada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su nivel de intensidad. El eje cognitivo puede percibirse a través de los

pensamientos, ideas, creencias e imágenes que conducen a la ansiedad; estos pensamientos que incitan a la ansiedad rodean la situación amenazante a una situación cualquiera o al miedo ante una posible pérdida. Asimismo, Beck y Clark (1997) describieron en su postulado que la ansiedad y el pánico es una secuencia de procesamientos donde la información está basada en procesos cognitivos automáticos por un lado, y manejados por otro, al tiempo que discurren el papel crucial ante la anticipación de la presencia de la ansiedad.

Teoría cognitivo conductual

Bowers (1973) acopló las contribuciones del enfoque cognitivo y conductual; donde la conducta quedaría establecida a partir de la interacción entre las particularidades personales y las circunstancias del escenario que se susciten en ese momento. Cabe señalar que cuando un individuo siente o afirma tener ansiedad, se interponen en dicho proceso diferentes factores, por lo que ninguna de ellas debe ser dejada de lado para el estudio del mismo; ya que se trata de factores cognitivos (pensamientos, creencias, ideas, etc.) y factores situacionales (estímulos discriminativos que se activan durante la realización de la conducta). Según esto, la ansiedad ya no sólo se le reconoce como un rasgo de personalidad sino que se tiene que recalcar que la ansiedad puede deberse a diferentes factores convirtiéndolo en un amplio bagaje de estudio considerándose como una variable multidimensional.

Asimismo, Endler (1977) defendió que es importante la coherencia que se da entre un rasgo de personalidad con un evento amenazador; dado que, la interacción entre ambos provoque un problema de ansiedad.

Por su parte, Lang (1968) consideró en su teoría tridimensional como un sistema triple de respuesta donde las diferentes variables no trabajan por separado sino interactúan tanto las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras.

Finalmente, Miguel-Tobal (1990) afirmó que se debe considerar de ahora en adelante como una respuesta emocional por sus diversas dimensiones, en tres tipos de respuestas, las cuales incluyen aspectos cognitivos, fisiológicos y

motores, al igual que la teoría tridimensional, por lo tanto, puede ser influenciado por estímulos tanto internos como externos al propio individuo; el tipo de estímulo que provoca la respuesta de la ansiedad se podría observar por las características que cada individuo presente.

Procrastinación y ansiedad rasgo

En una investigación realizada por Rosário, Núñez, Salgado, González-Pienda, Joly y Bernardo (2008) encontraron una relación entre la ansiedad y la procrastinación académica, decidieron analizar con mayor profundidad dicha relación. Para ello, se dividió la muestra en tres grupos según el puntaje obtenido en ansiedad ante los exámenes: alto, medio y bajo; donde cada uno de estos grupos se correlacionó con la conducta de postergación. Según los análisis realizados, se encontró que existía una relación positiva y significativa entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica, especialmente en los grupos de ansiedad baja y media; sin embargo, no se encontró la misma relación con la ansiedad alta; por lo tanto, niveles mayores de ansiedad no producen cambios significativos en el comportamiento de procrastinación, y que un nivel moderado de ansiedad es suficiente para activar un elevado comportamiento de procrastinación.

Asimismo, Rothblum, Solomon y Murakami (1986) creyeron que la reducción de la ansiedad es la llave para reducir la procrastinación; ya que, la ansiedad que se produce en los estudiantes mayormente en épocas de evaluación, incrementa la procrastinación; como resultados, encontraron que la ansiedad ante exámenes y la ansiedad-rasgo se presentan mayormente en mujeres. En un estudio anterior, Solomon y Rothblum (1984) manifestaron que la procrastinación implica la presencia de ansiedad debido a la persistente demora en las tareas académicas.

Finalmente, según Pychyl (2014) afirmó que la razón de aplazar actividades se debe a una respuesta emocional negativa en el momento que se enfrenta alguna actividad, siendo ésta una reacción pasajera, a la cual el procrastinador se enfrenta con una respuesta de afrontamiento evitativa.

1.3 Justificación

Justificación teórica

La presente investigación tiene como finalidad conocer la realidad de nuestros estudiantes universitarios sobre la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad rasgo, cuyos resultados nos permitirá dar el punto de partida y servir como propuesta para impulsar más la investigación científica; también, para tomar en cuenta si la procrastinación es la causa o forma parte de las personas ansiosas; ya que, no existen muchas evidencias que aclaren esta problemática y se estaría demostrando si los estudiantes universitarios en este contexto procrastinan debido a rasgos de ansiedad.

Justificación práctica

Asimismo, esta investigación es importante porque permitirá mejorar la calidad educativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje dado que conociendo los niveles de procrastinación y ansiedad rasgo, los docentes tomen en cuenta otras estrategias para su empleo en los estudiantes universitarios de diversas carreras profesionales.

Justificación metodológica

Además, el empleo de estas encuestas en los estudiantes universitarios permitirá su uso en posteriores investigaciones demostrando su validez y confiabilidad con el fin de que podamos conocer la realidad de otros contextos; tanto en universidades públicas como privadas de las distintas carreras profesionales de los diferentes ciclos de estudio también.

Justificación pedagógica

Finalmente, con este trabajo se podrá iniciar una larga investigación con estas variables, se podrá mejorar la calidad educativa y se podría crear nuevas estrategias de enseñanza para evitar que los estudiantes posterguen sus actividades académicas por situaciones perturbadoras y que la ansiedad sea mejor manejada por parte de ellos en donde exista esta problemática.

1.4. Problema

Tanto la psicología como la educación han realizado diversas investigaciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje; ambas disciplinas han identificado diversas dificultades. Desde un enfoque psicológico, se ha estudiado poco la procrastinación en los estudiantes (Carranza y Ramírez, 2013). La procrastinación se define como la postergación voluntaria de tareas que deben ser entregadas en un tiempo determinado (Quant y Sánchez, 2012). No obstante, a pesar de que se puede encontrar sus causas, implicaciones o consecuencias, no se ha establecido relaciones con estados emocionales o trastornos como la depresión o ansiedad (Pardo, et al., 2014).

Con respecto a la procrastinación, existen factores asociados a este tipo de conducta, como la motivación, el estilo de vida, la autoestima, entre otros; para evitar errores o proteger su autoestima, los estudiantes toman estas actitudes; lo que provoca que no cumplan con sus responsabilidades y no presenten sus trabajos académicos (Van Eerde, 2003).

La ansiedad es producto de una situación de estrés; en muchas ocasiones, los estudiantes que ingresan recién a la universidad suelen estar en estado de tensión; durante su aprendizaje, ese estrés se transforma en ansiedad; cuyos signos y síntomas son la sudoración de manos, preocupación, entre otros; provocándoles diferentes formas de actuar; y en vez de continuar con su trabajo lo dejan de lado (Moscoso, 1998); así lo afirman Stöber y Joormann (2001), quienes explican que existe una relación sustancial entre la preocupación y la procrastinación, en tanto a la preocupación se le considera una manifestación cognitiva de la ansiedad ante posibles situaciones amenazantes; por consiguiente, puede ser la responsable de la demora en la toma de decisiones por el miedo a cometer errores.

Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) aportan a la distinción entre la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado. De estos dos tipos de ansiedad; la ansiedad-rasgo hace alusión a las diferencias individuales relativamente estables, y como objeto de estudio se le entiende como la disposición para

responder a las distintas situaciones percibiéndolas con frecuencia como amenazantes; por ende, los estudiantes al verse inmerso en varias actividades académicas, suelen pensar negativamente que no lo podrán lograr, conllevándolos a desviar su atención por las tareas pendientes que se les deja en sus asignaturas y que al final, después de acumulárselas no lo llegan a culminar (Spielberger, 1972).

Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, Díaz y Argumedo (2007) establecen que en nuestro país, entre el 13.5% y 14.6% consideran que la procrastinación es un problema serio. Asimismo, en la población universitaria, se puede observar que el 70% de estudiantes presentan procrastinación situacional en el contexto académico (Shouwenburg, Lay, Pychyl y Ferrari, 2014). Por consiguiente, encontramos que la mayoría de ellos, no cuentan con habilidades académicas adecuadas ni factores favorables que lo ayuden para llegar a concluir con sus quehaceres universitarios.

Asimismo, a pesar de su prevalencia en el contexto nacional, el estudio de la procrastinación ha sido sobretodo relacionado a comportamientos o patrones desadaptativos o vinculados a rasgos de personalidad; sin embargo, no se ha estudiado su relación con la ansiedad (Díaz, 2004). Por tal motivo, no se puede afirmar si la ansiedad forma parte de las causas o está inmerso en el desarrollo o mantenimiento de la procrastinación.

Se puede observar en nuestra localidad que los estudiantes presentan hábitos de estudio inadecuados que lo conllevan a postergar sus actividades y que repercuten su rendimiento académico; no obstante, aún no hay estudios suficientes para poder comprender esta relación y cómo se manifiesta la procrastinación cuando hay índices de ansiedad y cuáles son las variables que permiten conocer esta relación (Chan, 2011).

Finalmente, los estudiantes de la universidad Inca Garcilazo de la Vega también presentan estos problemas; dado que, en muchas ocasiones los estudiantes postergan las tareas asignadas que dejan los docentes; y se da debido a que por motivos personales no logran cumplirlo; sin embargo, puede

deberse a que por la falta de hábitos; el estrés, la familia, el trabajo, etc. ocasione esta problema; sobre todo, la ansiedad rasgo que es un factor poco estudiado en nuestro medio y que no se ha relacionado con la procrastinación, quienes muchos docentes pueden confundirlo con la ansiedad que forma parte de la personalidad; es decir, ansiedad estado, donde no necesariamente sea parte de su vida; y, por ende, es más factible que sea manejado por los estudiantes universitarios. Por lo tanto, la presente investigación busca determinar si existe una relación entre la procrastinación y la ansiedad-rasgo en los estudiantes universitarios de una universidad privada.

Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada?

Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada?

¿Cuál es la relación que existe entre las razones para procrastinar y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada?

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

Existe relación entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada

1.5.2 Hipótesis específicas

Existe relación entre la prevalencia de la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Existe relación entre las razones para procrastinar y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

1.6 Objetivos

1.6.1. Objetivo general

Analizar la relación que existe entre la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

1.6.2 Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada

Determinar la relación que existe entre las razones para procrastinar y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

II. Marco metodológico

2.1 Variables

La procrastinación es definida como la postergación de una actividad; en donde la persona llega a cumplirlo a última hora o en ocasiones no lo llega a cumplir.

La ansiedad rasgo es la tensión que la persona sufre frente a una situación específica en su vida cotidiana; y en cuanto se soluciona, esta tensión disminuye y su estado emocional se equilibra nuevamente.

2.2 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Procrastinación

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles	Rango
Prevalencia de procrastinación	Escribir un documento en una fecha determinada				
	Estudiar para los exámenes	1,2,3	Siempre		
	Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente	4,5,6	Casi siempre	Bajo	
	Realizar tareas académico administrativas	7,8,9	A veces	Medio	0-41
	Realizar tareas que impliquen asistencia	10,11,12	Casi nunca	Alto	42-58
	Realizar actividades universitarias académicas en general	13,14,15	Nunca		59-90
			16,17,18		
Razones para procrastinar		21,23,26,			
		29,31,33,	Siempre		
	Percepción sobre la falta de recursos	35,39,41	Casi siempre	Bajo	0-50
	Reacción ante exigencias o demandas	19,22,24,	A veces	Medio	51-74
	Falta de energía para iniciar y realizar tareas	40,42,44	Casi nunca	Alto	75-130
		20,27,28,	Nunca		
		30,34,36,			
		37,43			

Nota: Solomon y Rothblum (1984)

Tabla 2

Ansiedad rasgo

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles	Rango
Ansiedad rasgo	Presencia de ansiedad	22,23,24,	Casi nunca	Bajo	0 a 15 16 a 47 48 a 60
		25,28,29,	A veces	Medio	
		31,32,34,	Algunas veces	Alto	
		35,37,38,			
		40	Casi siempre		

Nota: Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970)

2.3 Metodología

El método empleado es hipotético-deductivo; ya que, Behar (2008) sostiene que se trata de establecer la verdad o falsedad de las hipótesis; es decir, consiste en saber cómo la verdad o falsedad del enunciado básico dice acerca de la verdad o falsedad de la hipótesis que ponemos a prueba.

2.4 Tipos de estudio

El estudio de este trabajo de investigación es cuantitativo de alcance correlacional porque su finalidad es conocer la relación entre los 2 conceptos en un contexto particular (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

2.5 Diseño

El diseño empleado es no experimental de tipo transeccional porque se recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández, et al., 2010).

2.6 Población, muestra y muestreo

2.6.1 Población

Según Carrasco (2009) afirma que es el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación.

Todos los estudiantes universitarios de psicología de la facultad de Psicología y Trabajo Social de la universidad Inca Garcilazo de la Vega (N = 1097).

2.6.2 Muestra

Según Hernández, et al. (2010) afirmaron que es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectan datos; asimismo, tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión, para que sea representativo de dicha población. Se emplearon 47 estudiantes universitarios de la escuela profesional de psicología de la universidad Inca Garcilazo de la Vega.

2.6.3 Muestreo

El tipo de muestreo es probabilístico simple ya que se empleó un sub grupo de la población en el que todos los elementos de ésta tienen la misma posibilidad de ser elegidos (Hernández, et al., 2010).

2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

Se emplearon dos encuestas; una de ellas fue para medir la procrastinación y la otra, ansiedad rasgo.

Instrumentos

Para medir la procrastinación académica, se utilizó la escala de procrastinación académica de Solomon & Rothblum (1984). La escala está conformada por 44 ítems en dos partes. En la primera parte hace referencia a la prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas y en la segunda se muestran las razones para procrastinar. En cuanto a la primera parte, en esta se refiere al autoreporte de la prevalencia de la procrastinación en distintas áreas o

situaciones que generalmente ocurren en el ámbito académico universitario, como escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente, realizar tareas académico administrativas (llenar formularios, registrarse para las clases, conseguir la tarjeta de identidad u otras), realizar tareas que impliquen asistencia (ir a reuniones con el asesor, concertar una cita con algún docente u otras) y realizar actividades universitarias académicas en general. Para cada una de estas actividades académicas se evaluó tres aspectos importantes: la frecuencia de procrastinar en dichas actividades (escala de respuesta tipo Likert desde 1=nunca procrastino hasta 5=siempre procrastino); el grado en que esta procrastinación de la tarea era considerada como un problema (escala de respuesta tipo Likert desde 1=nunca es un problema hasta 5=siempre es un problema); y la medida en que se desea disminuir esa tendencia a procrastinar (escala de respuesta tipo Likert desde 1=no quisiera disminuirla hasta 5=definitivamente si quisiera disminuirla). En cuanto a la segunda parte del inventario, en esta se describe un escenario de procrastinación (escribir un artículo o ensayo en un plazo determinado), para luego medir las posibles razones por las que se había procrastinado dicha actividad. Aquí, los estudiantes debían recordar la última vez que habían postergado la realización de dichas actividades y calificar el grado en que las afirmaciones presentadas reflejaban las razones para ello. Estas razones fueron presentadas en una escala de Likert de cinco opciones que iban desde 1=no refleja el por qué procrastiné hasta 5=definitivamente sí refleja el por qué procrastiné.

Para medir la ansiedad rasgo, se empleó el IDARE (Inventario Auto descriptivo de Ansiedad Estado Rasgo) elaborado por Spielberger y Díaz-Guerrero que consta de dos escalas (ansiedad estado y ansiedad rasgo) la escala de ansiedad Estado consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente ahora mismo; es decir, en este momento, mientras que la escala de Ansiedad Rasgo, consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente generalmente. Todas las afirmaciones son

tipo Likert (1=casi nunca, 2=algunas veces, 3=frecuentemente y 4=casi siempre). El tiempo que tarda la resolución del inventario oscila entre 8 y 10 minutos.

Validez

Con respecto a la escala de procrastinación académica para estudiantes se validó a través de Vallejos (2015) Para el análisis factorial, se comprobó la idoneidad del mismo a través de la prueba Kaiser- Meyer- Olkin (KMO = .77) y la de esfericidad de Barlett (Chi2 aproximado= 1324.30 y p= .00).

Con respecto al inventario de ansiedad estado-rasgo, Arias (1990, citado en Castro, 2015), realizó un estudio de validación de la prueba en Argentina, Ecuador, México y Perú. Para la interpretación de los resultados, la autora ofrece una tabla de conversión de puntuaciones derivada de una muestra mexicana, presentando baremos utilizando una escala de centil ordinal, 5 a 95.

Confiabilidad

Tabla 3

Confiabilidad de escala de procrastinación

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,868	44

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 3 se observa que la prueba aplicada tiene una alta confiabilidad, por lo cual se interpreta que la prueba mide lo que tiene que medir.

Tabla 4

Confiabilidad del Inventario de ansiedad rasgo

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,860	20

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 4 se observa que la prueba aplicada tiene una alta confiabilidad, por lo cual se interpreta que la prueba mide lo que tiene que medir.

Tabla 5

Descriptivos

Descriptivos		
		Estadístico
procastinacion_total	Media	113,02
	Mediana	113,00
	Desviación estándar	19,014
	Mínimo	71
	Máximo	157
ansiedad_rasgo_total	Media	31,87
	Mediana	27,00
	Desviación estándar	17,431
	Mínimo	5
	Máximo	60

Nota: Estadístico SPSS (2017)

Se observa en la tabla 5 los principales comportamientos estadísticos de la prueba, como son la media, desviación estándar, mediana, mínimo y máximo de las variables.

Baremos

Tabla 6

Baremos de procrastinación y ansiedad rasgo

Baremos		
	Procrastinación	Ansiedad rasgo
Bajo	hasta 94	hasta 15
Medio	95 a 131	16 a 47
Alto	más de 131	más de 48

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 6 se observa los niveles o categorías que tiene la escala que mide la procrastinación y el inventario de ansiedad rasgo. Estas categorías se obtuvieron a través del procedimiento estadístico de Media y Desviación estándar.

Tabla 7

Descriptivos

Descriptivos			
Estadísticos descriptivos			
	N	Media	Desviación estándar
Prevalencia de la procrastinación	47	50,2979	10,90456
Razones para procrastinar	47	62,7234	15,65901
N válido (por lista)	47		

Nota: Estadístico SPSS (2017)

Se observa en la tabla 7 los principales comportamientos estadísticos de la prueba, como son la media y desviación estándar.

Tabla 8

Baremos de las dimensiones de procrastinación

Baremos		
	Prevalencia de la procrastinación	Razones para procrastinar
Bajo	hasta 41	hasta 50
Medio	42-58	51-74
Alto	más de 59	más de 75

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 8 se observa los niveles o categorías que tiene la escala que mide las dimensiones de prevalencia de la procrastinación y las razones para procrastinar. Estas categorías se obtuvieron a través del procedimiento estadístico de Media y Desviación estándar.

2.8 Métodos de análisis de datos

El análisis de datos se efectuará con el software estadístico SPSS versión 23.

Se emplea estadística descriptiva: media, mediana, desviación estándar, mínimo y máximo.

Prueba de hipótesis con el estadístico de Rho de Spearman para hallar la relación entre las variables

III. Resultados

3.1 Análisis descriptivos

Tabla 9

Nivel de procrastinación

Nivel_Procrastinacion		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	19,1
Medio	30	63,8
Alto	8	17,0

Nota: Estadístico SPSS (2017)

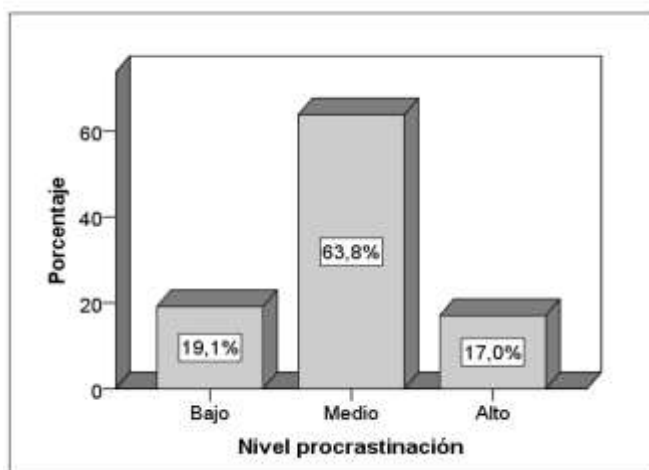


Figura 1: Nivel de procrastinación

Se observa en la tabla 9 como en la figura 1 que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan nivel medio (63.8%) de Procrastinación, mientras que en los niveles bajo y alto están en un 19.1% y 17% respectivamente.

Tabla 10

Nivel de ansiedad rasgo

Nivel_Ansiedad_Rasgo		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	23,4
Medio	23	48,9
Alto	13	27,7

Nota: Estadístico SPSS (2017)

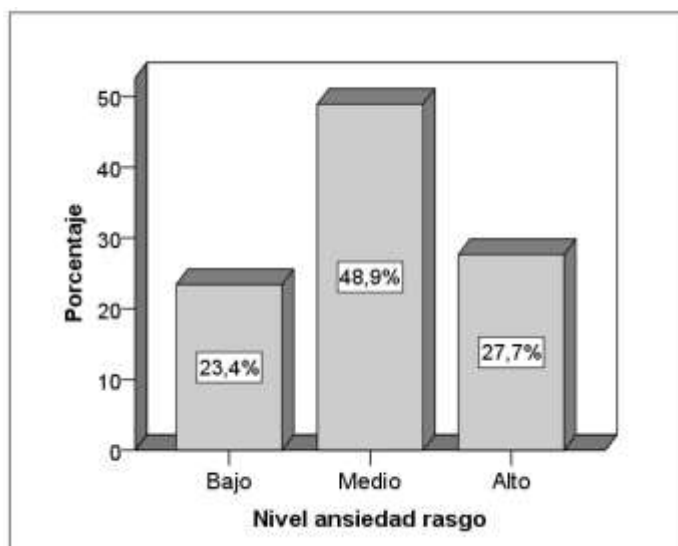


Figura 2: Nivel de ansiedad rasgo

Se observa en la tabla 10 como en la figura 2 que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan nivel medio (48.9%) de ansiedad rasgo, mientras que en los niveles bajo y alto están en un 23.4% y 27.7% respectivamente.

3.2. Prueba de hipótesis

Tabla 11

Correlación entre las variables de procrastinación y ansiedad rasgo

En la tabla 11 se plantea la hipótesis general donde:

H0: No existe relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

H1: Existe relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Correlación entre procrastinación y ansiedad rasgo		
		ansiedad_rasgo_total
procastinacion_total	Coefficiente de correlación	,111
	Sig. (bilateral)	,460

Nota: Estadístico SPSS (2017)

Se observa que existe una relación de ,111 siendo ésta una relación positiva débil. Asimismo el nivel de significancia bilateral fue de ,460 mayor a 0,05; por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir, no existe relación estadística significativa entre procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Tabla 12

Correlación entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo

En la tabla 12 se plantea la hipótesis específica 1 donde:

H0: No existe relación entre prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

H1: Existe relación entre prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Correlación entre prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo		
		ansiedad_rasgo_total
Prevalencia_procrastinacion	Coefficiente de correlación	-,281
	Sig. (bilateral)	,056

Nota: Estadístico SPSS (2017)

Se observa que existe una relación de -,281 siendo ésta una relación negativa débil. Asimismo el nivel de significancia bilateral fue de ,056 mayor a 0,05; por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir, no existe relación estadística significativa entre prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Tabla 13

Correlación entre razones para procrastinar y ansiedad rasgo

En la tabla 13 se plantea la hipótesis específica 2 donde:

H0: No existe relación entre razones para procrastinar y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

H1: Existe relación entre razones para procrastinar y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Correlación entre razones para procrastinar y ansiedad rasgo

		ansiedad_rasgo_total
Razones_Procastinacion	Coeficiente de correlación	,255
Sig. (bilateral)		,084

Nota: Estadístico SPSS (2017)

Se observa que existe una relación de ,255 siendo ésta una relación positiva débil. Asimismo el nivel de significancia bilateral fue de ,056 mayor a 0,05; por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir, no existe relación estadística significativa entre prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

3.3. Análisis de contingencia

Tabla 14

Tabla de frecuencias de estudiantes según nivel de procrastinación y ansiedad rasgo

		Nivel_Ansiedad_Rasgo							
		Bajo		Medio		Alto		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel_Procrastinacion	Bajo	2	4,3%	6	12,8%	1	2,1%	9	19,1%
	Medio	8	17,0%	13	27,7%	9	19,1%	30	63,8%
	Alto	1	2,1%	4	8,5%	3	6,4%	8	17,0%
	Total	11	23,4%	23	48,9%	13	27,7%	47	100,0%

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 14 se puede observar que cuando el nivel de procrastinación es bajo, el nivel de ansiedad rasgo es medio (12,8%); cuando el nivel de procrastinación es medio, el nivel de ansiedad es igual (27,7%); y, cuando el nivel de procrastinación es alto, el nivel de ansiedad es medio (8,5%); por lo tanto, mientras el nivel de procrastinación aumenta, el nivel de ansiedad se mantiene en medio; por consiguiente, no existe relación estadística significativa entre procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Tabla 15

Tabla de frecuencias de estudiantes según la prevalencia de procrastinación y ansiedad rasgo

Tabla cruzada prevalencia de procrastinación*Nivel_Ansiedad_Rasgo						
		Nivel_Ansiedad_Rasgo				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Prevalencia de procrastinación	bajo	Recuento	0	6	2	8
		% del total	0,0%	12,8%	4,3%	17,0%
	medio	Recuento	6	9	11	26
		% del total	12,8%	19,1%	23,4%	55,3%
	alto	Recuento	5	8	0	13
		% del total	10,6%	17,0%	0,0%	27,7%
Total		Recuento	11	23	13	47
		% del total	23,4%	48,9%	27,7%	100,0%

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 15 se puede observar que cuando la prevalencia de procrastinación es bajo, el nivel de ansiedad rasgo es medio (12.8%), cuando el nivel de la prevalencia de procrastinación es medio, el nivel de ansiedad rasgo es alto (23,4%); y, cuando el nivel de prevalencia de procrastinación es alto, se mantiene en medio (17%); por lo tanto, mientras el nivel de prevalencia de procrastinación aumenta, la ansiedad rasgo, sólo aumentó en nivel medio y en el nivel bajo y alto se mantuvo en medio; por consiguiente, no existe relación estadística significativa entre la prevalencia de procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Tabla 16

Tabla de frecuencias de estudiantes según las razones para procrastinar y ansiedad rasgo

		Tabla cruzada razones para procrastinar*Nivel_Ansiedad_Rasgo			Total	
		Nivel_Ansiedad_Rasgo				
		Bajo	Medio	Alto		
Razones para procrastinar	Bajo	Recuento	4	6	1	11
		% del total	8,5%	12,8%	2,1%	23,4%
	medio	Recuento	7	13	8	28
		% del total	14,9%	27,7%	17,0%	59,6%
	Alto	Recuento	0	4	4	8
		% del total	0,0%	8,5%	8,5%	17,0%
Total		Recuento	11	23	13	47
		% del total	23,4%	48,9%	27,7%	100,0%

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 16 se puede observar que cuando el nivel de razones para procrastinar es bajo, el nivel de ansiedad rasgo es medio (12.8%); cuando el nivel de razones para procrastinar es medio, el nivel de ansiedad rasgo es medio (27,7%); y, cuando el nivel de razones para procrastinar es alto, el nivel de ansiedad rasgo es medio y alto (8,5%); por lo tanto, cuando el nivel de razones para procrastinar aumenta, el nivel de ansiedad rasgo se mantiene en medio; por consiguiente, no existe relación estadística significativa entre las razones para procrastinar y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

IV. Discusión

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación existente entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en los estudiantes universitarios. A continuación se discuten los principales hallazgos del estudio:

En el objetivo general, se encontró que la correlación que existe entre las variables de procrastinación y ansiedad rasgo no se relacionan significativamente; es decir, no existe correlación entre las variables ($p > 0,05$). Sin embargo, en los resultados encontrados de Giannoni (2015) y Durand y Cucho (2016) se contradicen con los datos obtenidos; ya que en estos estudios afirman que sí existe correlación significativa ($p < .05$) y ($\rho = ,069$ y $p = ,437$) respectivamente; no obstante, la procrastinación y ansiedad rasgo no necesariamente tendría que ser la causante, o la consecuencia que traiga consigo una de ellas. La explicación a este hallazgo está en que los estudiantes universitarios de este contexto, tienden a dejar al último sus actividades académicas debido a la fuerte presión laboral y familiar a la que están sometidos para pagar sus gastos personales y/o de estudios; sin embargo, son conscientes del grado de dificultad que esto les puede presentar por lo que tratan de manejar sus emociones y el estrés poniéndole mayor atención a las actividades académicas habituales. Con respecto a los estudiantes universitarios empleados para esta investigación, presentan ansiedad rasgo de nivel medio; entendiéndose que, puede ser manejado y controlado, por lo que se ve reflejado poniéndole mayor atención a la actividad académica dejada de lado al principio, y a pesar que lo hacen con poco tiempo; ya que procrastinan a nivel moderado también, no se evidencia problemas significativos en su bienestar emocional o rendimiento académico. Cabe señalar que, la ansiedad rasgo al no ser un factor que prevalece en ellos, existe un factor llamado flow; que se define como estado de total involucramiento a una actividad que capta la atención completa de una persona (Csikszentmihalyi, 1990).

Con respecto al primer objetivo específico, la prevalencia de la procrastinación y la ansiedad rasgo no se relacionan significativamente en los estudiantes

universitarios ($p>0,05$); resultado que es importante conocer en nuestro contexto ya que no existen antecedentes para verificarlo; además, para Solomon y Rothblum (1984) evaluando la frecuencia de la procrastinación y el grado en el cual ésta culmina en ansiedad, los estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega presentan un nivel medio de prevalencia de la procrastinación (55.3%) y ansiedad rasgo (48.9%); por lo tanto, al tener manejo de sus emociones y ciertas habilidades para resolver conflictos personales para realizar sus tareas lo hacen a última hora; y en los casos que no lo hagan es debido a que existen en ellos otros factores por lo que los estudiantes procrastinan y no es debido a problemas emocionales, se podría señalar también que siendo estudiantes universitarios de psicología, han desarrollado una personalidad capaz de controlar su entorno; y por ende, si llegaran a presentar ansiedad no les afectaría y buscarían la manera de poder solucionarlo (Endler, 1977). Asimismo, Solomon y Rothblum (1984) manifestaron que la procrastinación implica la presencia de ansiedad debido a la persistente demora en las tareas académicas; en este caso el nivel de ansiedad rasgo y la prevalencia a la hora de procrastinar hace que no se relacionen en este contexto.

Con respecto al segundo objetivo específico, las razones para procrastinar y la ansiedad rasgo no se relacionan significativamente en los estudiantes universitarios ($p>0,05$); resultado que es importante conocer en nuestro contexto ya que no existen antecedentes para verificarlo; además, Solomon y Rothblum (1984) encontró dos claros factores que agrupaban las razones para procrastinar: razones de ansiedad, perfeccionismo y baja autoconfianza; como también, razones de aversión a la tarea y pereza, pudiendo afirmar con los resultados obtenidos que el nivel de razones para procrastinar es nivel medio (59.6%) y el nivel de ansiedad rasgo es también nivel medio (48.9%); por lo tanto los estudiantes universitarios de este contexto según su personalidad no se ven afectados por la ansiedad, sino por otros factores que lo hacen procrastinar pudiendo estar asociados con la motivación, con el estilo de vida, con la autoestima, entre otros; y para evitar errores o proteger su autoestima,

toman esas actitudes los estudiantes que no cumplen sus responsabilidades o no presentan sus actividades académicas (Van Eerde, 2003). Y en el caso de los estudiantes que procrastinan y si presentan sus trabajos académicos puede deberse al perfeccionismo por lo cual demoran en realizarlo, así como dice Kaur y Kaur (2011) en donde el estudiante por obtener un desempeño alto hacia sus profesores piensan y actúan con estándares de desempeños excesivamente altos; y por ende, hacen las tareas a último minuto.

Finalmente, Rothblum, et al. (1986) sostienen que la reducción de la ansiedad es la llave para reducir la procrastinación; ya que, la ansiedad que se produce en los estudiantes mayormente en épocas de evaluación, incrementa la procrastinación; por lo tanto, al observarse que los estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega no presentan niveles altos de procrastinación en ninguna de sus dimensiones ni ansiedad rasgo ayuda a que puedan cumplir sus objetivos y en futuras investigaciones comparar con otras universidades tanto públicas como privadas si se logran los mismos resultados; asimismo emplear otras variables para conocer las correlaciones que en ellos encontraríamos.

V. Conclusiones

- Primera: En la presente investigación se observa que en los resultados con relación a la hipótesis general no existe relación estadística significativa entre la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada ($r=,111$) y ($p>0.05$).
- Segunda: Con relación a la primera hipótesis, se evidencia que no existe relación estadística significativa entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada ($r=,-281$) y ($p>0,05$).
- Tercera: Con relación a la segunda hipótesis específica no existe relación estadística significativa entre las razones para procrastinar y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada ($r=,255$) y ($p>0,05$).

VI. Recomendaciones

- Primera: Dado que no se realizaron investigaciones empleando estas variables, realizarlo en otras universidades tanto públicas y privadas con el fin de encontrar otros resultados que permitan diferenciar por escuelas profesionales, por ciclos, por género, entre otras y se pueda llegar a una conclusión más próxima de nuestra realidad.
- Segunda: Promover el tema de la procrastinación en las universidades para que los estudiantes sigan mejorando su organización en las actividades que se les deja para su aprendizaje y tengan mejores hábitos de estudio.
- Tercera: Realizar actividades preventivo-promocionales sobre la ansiedad para que sigan manejando el control de sus emociones; de esta manera, ayudar a contribuir estudiantes saludables en las diferentes escuelas profesionales.

VII. Referencias

Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y representaciones*, 1(2), pp. 57-82. Recuperado de: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/viewFile/29/112>

Asociación Psiquiátrica Americana (1975). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson.

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV)*. Washington D.C.: Appleton-Century-Grofts.

Baker, H. (1979). The conquering hero quits: narcissistic factors in underachievement and failure. *American Journal Psychotherapy*, 33(3), pp. 418-427.

Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015*. Universidad Nacional de Tumbes. (Tesis de doctorado).

Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.

Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*. Tucuman: Shalom.

Blatt, S. & Quinlan, P. (1967). Punctual and procrastinating students: A study of temporal parameters. *Journal of Consulting Psychology*, 31(1), pp. 169-174.

- Bowers, K. (1973). Situationism in psychology: An analysis and critique. *Psychological Review*, 80(5), pp. 307-336.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes universitarios*, 3(2), pp. 95-108.
- Carrasco, D. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Lima: Editorial San Marcos.
- Castro, I. (2016). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital de Trujillo 2015*. (Tesis de doctorado).
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática psicológica*, 7(1), pp. 53-62. Recuperado de: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Clariana, M. (2013). Personalidad, Procrastinación y Conducta Deshonesta en Alumnado de distintos Grados Universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, (11)30, pp. 451-472. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293128257008.pdf>
- Clariana, M. y Martín, M. (2008). Escala de demora académica (EDA). *Revista de Psicología General y Aplicada: Revista de la Sociedad Española de Asociaciones de Psicología*, 61(1), pp. 37-52.

- Collins, R. (2004). Los movimientos sociales y el foco de atención emocional. En J. Goodwin, J. Jasper y F. Polletta (Eds.). *Passionate Politics* (pp. 27-44) Chicago: University Chicago Press
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Díaz, K. (2004). *Procrastinación crónica y estilos de personalidad en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú) (Acceso el 5 de octubre de 2016).
- Durand, C. y Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. (Tesis de Licenciatura).
- Endler, N. (1977). The role of person by situation interaction in personality theory. In I. Uzgiris & F. Welzman (Eds.), *The Structuring of experience* (pp. 343-369). New York: Plenum.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In C. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 291-337). New York: Academic Press.
- Ferrari, J.R.; Díaz-Morales, J.F.; O'Callaghan, J.; Díaz, K. & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(1), pp. 458-464.

- Ferrari, J; Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Nueva York: Plenum Press.
- Fiore, N. (1989). *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play*. New York: Penguin.
- Flett, G.; Blankstein, K; Hewitt, P. & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20(2), pp. 85-94.
- Franks, C. (1969). *Behavior therapy: Appraisal and status*. New York: McGraw-Hill
- Freud, S. (1971). *Introducción al psicoanálisis*. Madrid: Alianza.
- Giannoni, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura).
- Green, L. (1982). Minority students' self-control of procrastination. *Journal of Counseling Psychology*, 29(6), pp. 636-644.
- Hee, E. (2011). The relationship among procrastination, flow and academic achievement. *Social Behavior and personality*, 39(2), pp.209-218.
- Hellman, I. (1954). Some observations on mothers of children with intellectual inhibitions. *Psychoanalytic study of the child*, 9(1), pp. 259-273.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill

- Hollis, A. (2012). Cures for Procrastination in College Students. *A with Honors Projects*. Recuperado de: <http://spark.parkland.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1067&context=ah>
- Horner, M. (1972). Towards an understanding of achievement related conflicts in women. *Journal of social Issues*, 28(2), pp. 157-175.
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Kaur, H. & Kaur, J. (2011). Perfectionism and Procrastination: Cross Cultural Perspective. *FWU Journal of Social Sciences*, 5(1), pp. 34-50.
- Knaus, W. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), pp. 153-166.
- Lang, P. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. In J. Schlien (Ed.). *Research in Psychotherapy* (pp. 90- 103). Washigton D.C.: American Psychological Association.
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(1), pp. 474-495.
- Lazarus, R. (1976). *Stress-related transactions between person and environment*. In L. Pervin & M. Lewis (Eds.). *Perspective in interactional psychology* (pp. 287-237). New York: Plenum Press.
- Lewis, A. (1980). Problems presented by the ambiguous word anxiety as used in psychopathology. In G. Burrows & B. Davies (Eds.), *Studies on anxiety* (pp. 1-15). Amsterdam: Elsevier/North-Holland.

- Malmo, R. (1957). Anxiety and behavioral arousal. *Psychological Review*, 64(5), pp. 276-287.
- Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), pp. 63-78.
- Miguel-Tobal, J. (1990). La ansiedad. En J. Pinillos y J. Mayor (Eds.), *Tratado de psicología general: Motivación y emoción* (pp. 309-344). Madrid: Alhambra.
- Miguel-Tobal, J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Santillana.
- Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos. *Boletín de Psicología*, 35(1), pp. 83-102.
- Moscoso, M. (1998). Estrés, salud y emociones: Estudio de la ansiedad, cólera y hostilidad. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 2(2), pp. 47-68.
- Onwuegbuzie, A. (2004). Academic procrastination and statistics Anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), pp. 3-19.
- Papalia, D. y Wenkdos, S. (1993). *Psicología*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Pardo, D.; Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), pp. 31-44.
- Pychyl, T. (12 de marzo del 2014). *Procrastination: Why Mindfulness Is Crucial* [Mensaje en un blog]. Recuperado de:

<http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/201403/procrastination-why-mindfulness-is-crucial>

Puchol, D. (2003). Los trastornos de ansiedad: la epidemia silenciosa del siglo XXI. *Revista de psicología.com*, 5(3). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/trastornos-de-ansiedad-epidemia/>

Quant, M. y Sánchez, A. (2012). *Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones*. *Revista vanguardia psicológica*, 3(1), pp. 44-55.

Rosário, P.; Núñez, J; Salgado, A.; Gonzáles-Pienda, J.; Valle, A.; Joly, A. & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), pp. 563-570.

Rothblum, E. (1990). Fear of Failure: The Psychodynamic, Need Achievement, Fear of Success, and Procrastination Models. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. New York: Plenum Press.

Rothblum, E.; Solomon, L. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling Psychology*, 33(1), pp. 387-394.

Sadeghi, H.; Hajloo, N.; Babayi, K. & Shahri, M. (2013). The relationship between Metacognition and Obsessive Beliefs, and Procrastination in Students of Tabriz and Mohaghegh Ardabili Universities, Iran. *Iranian Journal Psyquiatry and Behavioral Sciences*, 8(1), pp. 42-50. Recuperado de: <https://ijpbs.mazums.ac.ir/article-1-483-en.pdf>

- Sandín, B. y Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (pp. 53-80). Madrid: McGraw-Hill
- Scher, S. Osterman, N. (2002). Procrastination, Conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of procrastination among school-aged students. *Psychology in the School*, 39(4), pp. 385-398.
- Senécal, C. y Guay, F. (2000). Procrastination in Job-Seeking: An Analysis of Motivational Processes and Feelings of Hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), pp. 267-282.
- Senécal, C. Julien, E. & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), pp. 135-145.
- Shouwenburg, H.; Lay, C.; Pychyl, T. & Ferrari, J. (2004). *Counseling the procrastinator in Academic Settings*. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(1), pp. 503-509.

- Spada, M; Hiou, K. & Nikcevic, A. (2006). Metacognitions, Emotions, and Procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An international Quarterly*, 20(3), pp. 319-326.
- Spielberger, C. (1972). Anxiety as an emotional state. En C. Spielberger (ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 23-49). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. (1980). *Test Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C.; Gorsuch, R. & Lushene, R. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, C.A.: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C.; Gorsuch, R. y Lushene, R. (1997). *Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo, STAI*. Madrid: TEA.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), pp. 65-94. Recuperado de: http://studimetro.au.dk/fileadmin/www.studimetro.au.dk/Procrastination_2.pdf
- Stöber, J. & Joormann, J. (2001). Worry, Procrastination, and Perfectionism: Differentiating Amount of Worry, Pathological Worry, Anxiety, and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(1), pp. 49-60. Recuperado de:

https://kar.kent.ac.uk/4475/1/Stoeber_&_Joormann_Procrastination_2001.pdf

Sue, D. (1996). *Comportamiento anormal*. México D.F.: McGraw-Hill.

Terada, M. (2017). Effect of Individual Differences in Construal Level on Procrastination: Moderating Role of Intelligence Theories. *Psychology*, 8(1), pp. 517-525. Recuperado de: http://file.scirp.org/pdf/PSYCH_2017030715493532.pdf

Tuckman, B. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students achievement. *Journal of College Student Development*, 44(3), pp. 430-437.

Valdés, M. y Flores, T. (1990). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura).

Vahedi, S.; Farrokhi, F.; Gahramani, F. & Issazadegan, A. (2012). The Relationship Between Procrastination, Learning Strategies and Statistics Anxiety Among Iranian College Students: A Canonical Correlation Analysis. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), pp. 40-46.

Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(1), pp. 1401-1418. Recuperado de: <https://pure.tue.nl/ws/files/1784714/569821.pdf>

- Vila, J. (1984). Técnicas de reducción de ansiedad. En J. Mayor y F. Labrador (Eds.). *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Alhambra.
- Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), pp. 179-187.
- Wolpe, J. (1958). Neurosis. En W. Arrol, H. Eysenck y R. Meili (Eds.), *Diccionario de psicología* (pp. 404-408). Madrid: Ediciones Rioduero.
- Wolpe, J. (1979). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford: Stanford University.

VIII. Anexos

Anexo 1

Matriz de consistencia

Matriz de consistencia							
Título: Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada							
Autor: Julio Yenko Oyanguren Goya							
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada?</p> <p>Problemas Específicos: ¿Cuál es la relación que existe entre la prevalencia de la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre las razones para procrastinar y la ansiedad rasgo en</p>	<p>Objetivo general: Analizar la relación que existe entre la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.</p> <p>Objetivos específicos: Determinar la relación que existe entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.</p> <p>Determinar la relación que existe</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.</p> <p>Hipótesis específicas: Existe relación entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.</p> <p>Existe relación entre las razones para procrastinar y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.</p>	Variable 1: Procrastinación				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles o rangos
			Prevalencia de la procrastinación	Escribir un documento en una fecha determinada Estudiar para los exámenes Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente Realizar tareas académico administrativas Realizar tareas que impliquen asistencia Realizar actividades universitarias académicas en general.	1,2,3 4,5,6 7,8,9 10,11,12 13,14,15 16,17,18 21,23,26,	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca Siempre	Bajo 0-41 Medio 42-58 Alto 59-90 Bajo 0-50

estudiantes universitarios de una universidad privada?	entre las razones para procrastinar y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.		Razones para procrastinar	Percepción sobre la falta de recursos Reacción ante exigencias o demandas Falta de energía para iniciar y realizar tareas	29,31,33,35,39,41 19,22,24,25,32,38,40,42,44 20,27,28,30,34,36,37,43	Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	Medio 51-74 Alto 75-130
			Variable 2: Ansiedad rasgo				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos
			Ansiedad rasgo	Presencia de ansiedad	22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40	Casi nunca A veces Algunas veces Casi siempre	Bajo 0-15 Medio 16-47 Alto 48-60
Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos		Estadística a utilizar			
Tipo: El estudio de este trabajo de investigación es cuantitativo de alcance correlacional porque su finalidad es conocer la relación entre los 2	Población: Todos los estudiantes universitarios de psicología de la facultad de Psicología y Trabajo Social de la universidad Inca Garcilazo de la	Variable 1: Procrastinación Técnicas: Encuesta Instrumentos: Escala de procrastinación académica para estudiantes Autor: Solomon y Rothblum Año: 1984 Monitoreo: individual o grupal		DESCRIPTIVA: Tabla de frecuencias para hallar media, moda, desviación estándar, mínimo y máximo. INFERENCIAL: Prueba de hipótesis con el estadístico de Rho de Spearman para hallar la relación entre las variables			

<p>conceptos en un contexto particular.</p> <p>Diseño:</p> <p>El diseño empleado es no experimental de tipo transeccional porque se recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.</p> <p>Método:</p> <p>El método empleado es hipotético-deductivo; ya que se trata de establecer la verdad o falsedad de las hipótesis; es decir, consiste en saber cómo la verdad o falsedad del enunciado básico dice acerca de la verdad o falsedad de la hipótesis que ponemos a prueba.</p>	<p>Vega (N = 1097).</p> <p>Tipo de muestreo:</p> <p>El tipo de muestreo es probabilístico simple ya que se empleó un sub grupo de la población en el que todos los elementos de ésta tienen la misma posibilidad de ser elegidos.</p> <p>Tamaño de muestra:</p> <p>Se emplearon 47 estudiantes universitarios de la escuela profesional de psicología de la universidad Inca Garcilazo de la Vega.</p>	<p>Ámbito de Aplicación: educativo</p> <p>Forma de Administración: Se le indica que está dividido en dos partes. La primera parte trata sobre la prevalencia de la procrastinación; en donde, existen situaciones de distintas áreas o situaciones que generalmente ocurren en el ámbito académico universitario, como escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente, realizar tareas académico administrativas (llenar formularios, registrarse para las clases, conseguir la tarjeta de identidad u otras), realizar tareas que impliquen asistencia (ir a reuniones con el asesor, concertar una cita con algún docente u otras) y realizar actividades universitarias académicas en general. Para cada una de estas actividades académicas se evaluó tres aspectos importantes: la frecuencia de procrastinar en dichas actividades (escala de respuesta tipo Likert desde 1=nunca procrastino hasta 5=siempre procrastino); el grado en que esta procrastinación de la tarea era considerada como un problema (escala de respuesta tipo Likert desde 1=nunca es un problema hasta 5=siempre es un problema); y la medida en que se desea disminuir esa tendencia a procrastinar (escala de respuesta tipo Likert desde 1=no quisiera disminuirla hasta 5=definitivamente si quisiera disminuirla). En cuanto a la segunda parte del inventario, en esta se describe un escenario de procrastinación (escribir un artículo o ensayo en un plazo determinado), para luego medir las posibles razones por las que se había procrastinado dicha actividad. Estas razones fueron presentadas en una escala de Likert de</p>	
--	--	---	--

		<p>cinco opciones que iban desde 1=no refleja el por qué procrastiné hasta 5=definitivamente sí refleja el por qué procrastiné.</p>	
		<p>Variable 2: Ansiedad rasgo</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Escala de ansiedad estado-rasgo</p> <p>Autor: Spielberger y Díaz Guerrero</p> <p>Año: 1970</p> <p>Monitoreo: individual o grupal</p> <p>Ámbito de Aplicación: Educativo y clínico</p> <p>Forma de Administración: Consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente ahora mismo; es decir, en este momento, mientras que la escala de Ansiedad Rasgo, consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente generalmente. Todas las afirmaciones son tipo Likert (1=casi nunca, 2=algunas veces, 3=frecuentemente y 4=casi siempre). El tiempo que tarda la resolución del inventario oscila entre 8 y 10 minutos.</p>	

Anexo 2 SPSS

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Hoja: 01 de 10 variables

	pregunta1	pregunta2	pregunta3	pregunta4	pregunta5	pregunta6	pregunta7	pregunta8	pregunta9	pregunta10	pregunta11	pregunta12	pregunta13	pregunta14	pregunta15	pregunta16	pregunta17	pregunta18	p
1	2	3	1	3	2	1	4	4	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	1
2	3	4	5	2	3	5	3	4	5	2	2	4	1	1	5	1	1	1	1
3	3	2	4	4	4	1	4	3	1	3	3	2	3	4	1	3	4	1	1
4	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
5	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1
6	2	1	1	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
7	1	1	1	1	1	1	3	3	4	1	1	1	4	4	5	2	2	2	2
8	1	2	4	2	2	4	3	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4
9	1	2	4	2	2	5	2	2	5	2	2	5	3	3	4	1	3	4	4
10	4	3	2	3	4	1	4	4	2	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1
11	4	4	2	3	3	1	5	3	2	3	3	1	1	1	1	3	3	2	2
12	2	3	4	1	3	4	2	1	3	1	2	3	2	3	4	1	2	4	4
13	3	2	5	3	2	5	3	3	5	4	4	5	5	4	5	3	3	5	5
14	3	4	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1
15	3	4	1	2	3	1	4	4	4	5	2	1	1	4	3	3	3	3	1
16	3	4	1	4	3	4	4	4	5	6	4	5	1	4	5	3	2	1	1
17	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2
18	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
19	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2
20	4	5	1	1	2	1	1	1	5	3	3	2	1	4	1	1	1	1	1
21	3	2	2	4	2	5	2	3	4	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3
22	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
23	1	5	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2
24	3	3	4	3	4	5	3	4	5	2	2	4	3	4	5	1	3	4	4
25	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
26	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
27	1	3	1	1	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2
28	1	3	3	4	4	1	3	4	5	3	3	5	4	5	5	3	3	3	3

Hoja: 01 de 10 variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo. Licencia: OPI

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Hoja: 01 de 10 variables

	pregunta19	pregunta20	pregunta21	pregunta22	pregunta23	pregunta24	pregunta25	pregunta26	pregunta27	pregunta28	pregunta29	pregunta30	pregunta31	pregunta32	pregunta33	pregunta34	pregunta35	p	
1	5	4	3	2	5	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	5	5
2	3	3	1	3	1	3	3	5	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1
3	5	4	4	3	1	2	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	3	1	1
4	2	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1
5	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	4	1	1	1	2	3	3
6	2	2	1	2	2	5	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7	5	1	5	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	3	1	1
8	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	4	3	2	1	1	1	1	1	1
9	5	2	1	3	3	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1
10	3	3	4	5	6	3	3	3	4	4	3	4	3	2	1	3	4	3	3
11	3	3	4	5	3	3	2	2	3	3	2	4	3	1	3	3	5	3	3
12	1	1	2	3	3	2	3	2	1	2	3	1	2	1	3	2	3	1	1
13	5	3	3	2	3	5	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	1	1
14	1	5	2	3	1	6	5	5	4	1	4	5	5	5	4	2	4	2	2
15	1	1	3	2	6	4	2	2	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1
16	1	1	3	2	3	3	4	3	1	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1
17	1	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1
18	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	1
19	3	2	3	2	3	3	1	3	1	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3
20	5	4	3	1	1	1	3	2	1	3	5	1	3	1	2	3	5	1	1
21	5	1	2	3	1	1	1	1	1	2	4	2	2	2	1	1	2	1	1
22	3	2	2	3	1	3	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1
23	3	1	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2
24	3	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2
25	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	3	3
26	2	1	4	4	2	1	1	3	1	1	4	1	4	1	1	2	2	1	1
27	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2
28	4	2	3	4	2	1	2	2	2	2	1	3	3	1	1	3	1	3	1
29	4	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2	1	2	3	1	1

Hoja: 01 de 10 variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo. Licencia: OPI

Arquivo | Editar | Ver | Dados | Transformar | Análise | Gerenciamento de dados | Gráficos | Utilidades | Ferramentas | Ajuda

Visualizar 13 de 13 variáveis

	projeto01	projeto02	projeto03	projeto04	projeto05	projeto06	projeto07	projeto08	pr1	pr2	pr3	pr4	pr5	pr6	pr7	pr8	pr9	pr10
1	5	5	2	4	2	3	5	3	0	2	1	1	3	0	2	2	0	1
2	1	3	0	5	0	3	0	1	1	2	0	2	2	2	2	1	1	0
3	2	2	4	4	2	4	2	2	2	1	2	2	2	0	2	2	2	2
4	1	4	2	3	1	4	1	3	2	2	1	1	3	2	2	0	1	0
5	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
7	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	0	1	1	1	2	0	1	0
8	1	1	1	1	2	1	2	1	0	1	0	0	1	3	0	1	0	0
9	2	1	0	0	3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	0	1	1	1
10	5	1	2	2	4	4	4	3	3	2	3	2	2	2	1	0	0	0
11	5	4	1	1	4	1	3	3	2	2	3	1	1	2	0	3	3	0
12	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	0	1	1	0
13	5	5	5	5	3	5	3	1	2	1	2	0	1	2	2	1	1	1
14	4	2	5	5	5	4	3	3	2	1	2	1	3	1	2	3	2	0
15	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	0	1	2	2	2	2	0
16	1	1	1	1	2	2	3	1	2	2	1	0	1	3	3	2	3	2
17	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	0	3	3	2
18	2	0	3	2	2	2	4	0	1	2	1	3	2	2	2	1	2	0
19	5	2	2	2	2	3	2	2	1	1	0	2	1	2	1	1	1	0
20	4	1	0	4	0	5	1	3	3	3	2	3	0	1	3	2	3	3
21	1	2	5	2	2	3	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	0	1
22	2	1	1	1	2	1	2	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
23	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
24	3	3	2	2	2	4	2	3	1	1	0	0	1	2	2	0	1	0
25	3	1	4	4	3	4	3	4	2	1	1	0	1	1	2	1	2	1
26	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	0	0	1	3	2	1	0	0
27	2	1	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1	0	1	1	1
28	5	4	5	2	2	2	4	2	1	0	0	0	1	1	2	0	0	0
29	2	1	2	1	2	2	1	2	0	0	0	2	1	0	1	1	0	0

Visualizar dados | Visualizar variáveis

IBM SPSS Statistics Processador está ativo | Licença OFF

Arquivo | Editar | Ver | Dados | Transformar | Análise | Gerenciamento de dados | Gráficos | Utilidades | Ferramentas | Ajuda

Visualizar 13 de 13 variáveis

	pr1	pr2	pr3	pr4	pr5	pr6	pr7	pr8	pr9	pr10	pr11	pr12	pr13	pr14	pr15	pr16	pr17	pr18
1	1	1	1	1	0	2	2	1	2	3								
2	2	1	1	3	2	1	1	1	0	2								
3	0	2	2	2	0	2	1	1	2	2								
4	2	2	2	1	1	3	1	0	0	2								
5	2	2	1	2	0	1	0	2	3	2								
6	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1								
7	3	1	0	0	0	0	1	0	0	1								
8	1	0	0	1	0	1	0	1	1	3								
9	3	2	2	3	1	2	1	1	0	2								
10	3	1	3	2	2	1	2	3	2	2								
11	2	1	0	0	1	0	2	3	0	2								
12	2	2	1	1	3	2	0	1	1	1								
13	2	0	0	0	1	0	1	1	0	1								
14	1	2	3	1	1	3	3	3	2	3								
15	1	1	1	0	1	1	1	0	2	2								
16	1	1	1	0	1	2	2	0	1	2								
17	3	2	2	3	1	2	3	0	1	1								
18	3	2	0	1	1	2	1	1	2	1								
19	2	1	1	3	1	0	1	0	0	1								
20	3	2	2	0	1	1	2	3	3	3								
21	3	0	0	0	0	2	0	0	0	1								
22	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
23	1	1	2	1	1	3	0	1	2	1								
24	2	0	0	2	0	0	1	1	1	1								
25	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1								
26	1	2	1	0	0	0	3	0	0	1								
27	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1								
28	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1								
29	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1								

Visualizar dados | Visualizar variáveis

IBM SPSS Statistics Processador está ativo | Licença OFF

IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Estadísticas Ventana Ayuda

Visible: 03 de 03 variables

	pregunta1	pregunta2	pregunta3	pregunta4	pregunta5	pregunta6	pregunta7	pregunta8	pregunta9	pregunta10	pregunta11	pregunta12	pregunta13	pregunta14	pregunta15	pregunta16	pregunta17	pregunta18	pr
29	2	3	5	2	2	5	4	3	5	4	4	4	3	4	5	3	3	4	2
30	3	5	1	1	5	2	3	3	2	3	3	5	3	4	5	3	4	5	1
31	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
32	3	2	4	4	3	5	3	2	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2
33	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	2	3	1
34	4	3	1	5	3	1	5	3	1	3	3	5	3	2	1	5	3	2	2
35	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2
36	3	2	3	3	2	2	3	5	2	2	2	2	3	5	3	2	2	2	2
37	3	3	4	2	3	2	4	5	5	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3
38	3	3	4	2	2	5	3	3	5	2	2	5	2	2	2	2	2	2	5
39	3	3	4	2	3	5	3	3	4	2	4	4	2	3	5	3	4	3	3
40	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
41	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
42	3	3	4	3	2	4	2	3	4	2	2	2	3	5	3	2	3	4	4
43	2	2	3	4	4	4	4	3	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
44	1	2	1	4	4	4	3	3	4	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1
45	4	2	3	4	1	4	4	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4	2	1
46	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2
47	4	3	4	2	3	3	4	4	5	4	4	2	4	4	5	4	4	4	5
48																			
49																			
50																			
51																			
52																			
53																			
54																			
55																			
56																			
57																			

Ver documento de datos

IBM SPSS Statistics: Procesador está listo | Unicode OFF

IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Estadísticas Ventana Ayuda

Visible: 03 de 03 variables

	pregunta19	pregunta20	pregunta21	pregunta22	pregunta23	pregunta24	pregunta25	pregunta26	pregunta27	pregunta28	pregunta29	pregunta30	pregunta31	pregunta32	pregunta33	pregunta34	pregunta35	pregunta36	pr
29	4	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	1	3	2	1	2	3	1	2
30	5	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3
31	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	2	3	3	3
32	2	3	3	1	1	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2	2	3	1	1
33	3	1	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2
34	3	4	4	5	2	3	1	2	2	3	3	5	4	3	4	4	4	4	2
35	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3
36	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	1	2	2	3	3	4	3
37	4	2	5	5	5	4	4	4	5	3	4	2	3	3	3	3	5	2	2
38	4	3	3	3	4	5	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
39	5	2	3	2	4	3	1	2	1	3	3	1	2	1	1	3	3	2	2
40	5	1	4	1	5	5	4	2	5	5	1	5	1	1	5	1	5	1	1
41	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
42	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2
43	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3
44	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1
45	2	3	2	3	1	1	4	1	3	3	1	4	2	1	1	4	2	4	4
46	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	5
47	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	1	5	5	3	3
48																			
49																			
50																			
51																			
52																			
53																			
54																			
55																			
56																			
57																			

Ver documento de datos

IBM SPSS Statistics: Procesador está listo | Unicode OFF

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventanas Ayuda

Hoja: 01 de 01 variables

	pregunta7	pregunta8	pregunta9	pregunta10	pregunta11	pregunta12	pregunta13	pregunta14	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10
28	2	1	2	1	2	2	1	2	0	0	0	2	0	0	1	1	0	0
29	1	1	2	3	4	4	1	1	1	0	0	0	1	0	0	2	1	0
30	1	2	3	3	2	3	2	1	1	0	1	0	1	0	1	2	1	0
31	1	3	4	3	3	2	3	1	2	2	1	2	1	2	0	1	0	0
32	2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	0	0	0	1	1	2	0	0
33	3	3	2	4	2	2	6	3	1	1	2	3	0	2	2	1	1	2
34	3	3	2	2	2	2	3	2	0	2	1	1	1	3	2	1	1	2
35	2	2	2	2	2	1	3	3	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
36	3	4	4	4	4	4	4	2	1	2	0	2	1	1	1	1	1	0
37	1	3	3	4	2	3	3	2	2	0	1	2	0	2	0	0	1	1
38	3	1	4	1	3	4	1	1	3	1	1	2	0	2	2	1	1	0
39	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	0	0	1	1	1	1	2
40	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2	0	0	0	3	1	0	0	0
41	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0
42	3	3	4	2	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	0	1	0	2
44	3	2	1	1	1	1	4	3	1	2	1	0	0	3	2	0	0	1
45	2	2	2	1	4	2	2	0	1	0	1	0	1	1	2	0	1	1
46	3	3	4	3	4	3	4	4	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode UTF

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventanas Ayuda

Hoja: 01 de 01 variables

	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27
28	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1							
29	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1							
30	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0							
31	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2							
32	0	2	0	0	1	0	0	0	0	1	1							
33	2	2	0	0	0	1	2	0	3	1	3							
34	2	1	1	3	1	2	1	1	1	0	3							
35	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1							
36	0	2	0	1	0	0	1	1	3	1	1							
37	1	0	3	2	1	3	2	0	0	1	0							
38	0	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1							
39	2	3	3	2	3	2	3	1	0	0	0							
40	0	2	0	0	3	0	1	0	0	1	2							
41	0	2	0	1	0	1	1	1	1	1	1							
42	2	2	3	0	0	1	2	3	3	2	2							
43	2	1	2	1	2	1	1	0	1	1	1							
44	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0							
45	1	1	0	3	0	0	1	0	0	1	0							
46	0	3	0	0	1	1	3	0	3	0	2							

Vista de datos Vista de variables

Abre documento de datos IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode UTF

ANEXO 3

Carta de presentación


UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
UNIVERSITY OF PERU

Escuela de Posgrado

"Uno del Buen Servicio al Ciudadano"

Lima, 03 de mayo de 2017

Carta P. 0349-2017-EPG-UCV-LN

Dr. Ramiro Gómez Salas

Universidad Inca Garcilazo de la Vega
Atención:
Decano de la Facultad de Psicología y Trabajo Social

RECIBIDO

Fecha: 03 MAYO 2017

Hora: 4

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **Julio Yenko Oyanguren Goya** identificado con DNI N.° 46381478 y código de matrícula N.° 6000022419; estudiante del Programa de Maestría en Docencia Universitaria quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

"Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada"

En ese sentido, solicito a su digna persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestro estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Con este motivo, le saludó atentamente.



Dr. Carlos Ventura Orbegoso
 Director de la Escuela de Posgrado
 Universidad César Vallejo - Filial Lima Norte

JCV/M

UCV.EDU.PE

Anexo 4

Carta de autorización



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 05 de Mayo del 2017

Carta N° 1343-2017-DFPTS

Doctor
CARLOS VENTURO ORBEGOSO
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO-FILIAL LIMA NORTE

Presente.-

Es grato dirigirme a usted con la finalidad de expresarle mi saludo cordial y al mismo tiempo informarle que al señor **Julio Yenke Oyanguren Goya**, ha sido aceptado para desarrollar su trabajo de investigación "Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitario de una universidad privada".

Sírvase realizar las coordinaciones académicas con el Mg. Basilio Sifuentes Villanueva, Secretario Académico de la Facultad, teléfono 433-1615 anexos 3311-3304.

Hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Dr. BASILIO SIFUENTES VILLANUEVA
Decano (R)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

ROS/veh
Id. 641403

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo 3304
E-mail: psic-soc@ugv.edu.pe

Anexo 5

Escala de procrastinación académica para estudiantes

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA PARA ESTUDIANTES

Edad		Estado civil	
Sexo		Ciclo de estudios	
Horas de estudio	De 0 a 2 horas	De 2 a 4 horas	De 4 a más

La siguiente escala evalúa el comportamiento de procrastinación académica en estudiantes. Se entiende por procrastinación a la postergación en la realización de actividades.

Para cada una de las siguientes actividades, por favor indica el grado en que pospones o difieres su realización. Primero puntúa cada enunciado según la frecuencia con que esperas hasta el último minuto para realizar dicha actividad, utilizando la escala que va desde la “a” hasta la “e”. Luego, indica el grado en que sientes que esta postergación es un problema para ti, según la escala que va de la “a” hasta la “e”. Por último, indica que tanto desearías reducir tu tendencia a procrastinar en cada tarea, usando la escala que va desde la “a” hasta la “e”.

I. Escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1.- ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
2.- ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
3.- ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

II. Estudiar para los exámenes

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
4.- ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
5.- ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
6.- ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

III. Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
7.- ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
8.- ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
9.- ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

IV. Realizar tareas académico administrativas, como llenar formularios, registrarte para las clases, conseguir la tarjeta de identidad (tiu), u otras

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
10.- ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
11.- ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
12.- ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

V. Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu asesor, concertar una cita con un profesor, u otras

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
13.- ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
14.- ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
15.- ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

VI. Actividades universitarias en general

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
16.- ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?					
17.- ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?					
18.- ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?					

RAZONES PARA PROCRASTINAR

Piensa en la última vez en que ocurrió la siguiente situación:

Se acerca el final del semestre y el plazo para presentar un trabajo escrito (ensayo, artículo, etc.) que se te asignó al inicio del semestre está por terminar. Aun no has empezado a realizar este trabajo. Existen razones por las cuales has estado postergando esta tarea. Califica el grado en que cada una de las siguientes razones refleja por qué postergaste la tarea. Usa la escala de 5 puntos, que va desde la “a” (no refleja tu razón para procrastinar) hasta la “e” (Definitivamente si refleja mi razón para procrastinar). Marca con una “x” en el recuadro del enunciado que corresponda tu respuesta.

Razones para procrastinar		A	B	C	D	E
19	Me preocupaba mucho que al profesor no le guste mi trabajo					
20	Esperé hasta que un compañero/a haga el suyo, de modo que él/ella pueda darme algunos consejos					
21	Me tomó mucho tiempo, por la dificultad de saber qué incluir y qué no incluir en mi trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.)					
22	Tenía muchas otras cosas que hacer					
23	Necesitaba preguntarle al profesor alguna información, pero me sentía incómodo/da en acercarme a él/ella					
24	Estuve preocupado/a pensando en que iba a sacarme una mala calificación					
25	Me molestó que otros me asignaran cosas para hacer					
26	Pensé que no sabía lo suficiente como para escribir el trabajo (artículo, ensayo, etc.)					
27	Me disgusta hacer trabajos escritos (artículos, ensayos, etc.)					
28	Me sentí abrumado por la tarea					
29	He tenido dificultades solicitando información a otras personas					
30	Estuve esperando la emoción estimulante que se siente al hacer la tarea a último minuto					
31	No podía elegir un tema entre todas las opciones que tenía					
32	Estuve preocupado/a pensando que mis compañeros de clases se molestarían conmigo por hacer bien la tarea					
33	No confié en que yo podría hacer un buen trabajo					
34	No tenía la energía suficiente para comenzar la tarea					
35	Sentí que iba a necesitar demasiado tiempo para hacer el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.)					

36	Me gustaba sentir el reto de esperar hasta la fecha límite de entrega del trabajo					
37	Sabía que mis compañeros de clase tampoco habían empezado el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.)					
38	Me molesta que la gente me fije plazos para entregar trabajos					
39	Me preocupaba no poder cumplir con mis propias expectativas					
40	Me preocupaba que, si obtenía una buena calificación, la gente esperaría más de mí en el futuro					
41	Esperé a ver si el profesor me daba más información sobre el trabajo escrito (Artículo, ensayo, etc.)					
42	Me fijé a mí mismo un nivel de exigencia muy alto y me preocupó no ser capaz de cumplir con ese estándar					
43	Me dio mucha flojera escribir el trabajo					
44	Mis amigos me estuvieron presionando para hacer otras cosas					

Anexo 6

Inventario de ansiedad estado-rasgo

STAI AR

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale con una X que indique mejor cómo se SIENTE UD. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación actual.

Preguntas	Casi nunca	A veces	Algunas veces	Casi siempre
Me siento calmado.				
Me Canso rápidamente				
Siento ganas de llorar				
Me gustaría ser feliz como otros				
Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.				
Me siento descansado				
Soy una persona tranquila serena y sosegada				
Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas				
Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
Soy feliz				
Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.				
Me falta confianza en mí mismo				
Me siento seguro				
No suelo afrontar crisis o dificultades				
Me siento triste (melancólico).				
Estoy satisfecho.				
Me rondan y molestan pensamientos sin importancia				
Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos				
Soy una persona estable.				
Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado				

Anexo 7

Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada

Julio Yenke Oyanguren Goya

Licenciado en psicología

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada. El tipo de investigación es correlacional tomando como muestra 47 estudiantes de psicología de la universidad Inca Garcilazo de la Vega. Se emplearon la escala de procrastinación de Solomon y Rothblum y la escala de ansiedad estado-rasgo de Spielberger, Gorsuch y Lushene. Los resultados obtenidos en la investigación se encontró que la correlación ($r=,111$) donde ($p>0,05$) niega la existencia de relación entre ambas variables; asimismo, la correlación ($r=, -281$) donde ($p>0,05$) niega la existencia de relación entre la prevalencia de la procrastinación y ansiedad rasgo; de igual manera, la correlación ($r=,255$) donde ($p>0,05$) niega la existencia de relación entre las razones para procrastinar y la ansiedad rasgo. Se concluye que no existe relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo ni con ninguno de sus dimensiones en los estudiantes universitarios de una universidad privada.

Palabra clave: procrastinación, ansiedad, ansiedad rasgo.

Abstract

The present research aims to determine the relationship between procrastination and trait anxiety in college students of a private university. The type of research is correlational, taking as sample 47 students of psychology from the university Inca Garcilazo de la Vega. We used the Solomon and Rothblum Procrastination Scale and the State-Trait Anxiety Scale of Spielberger, Gorsuch, and Lushene. The results obtained in the research found that the correlation ($r =, 111$) where ($p> 0.05$) denied the existence of a relationship between both variables; Similarly, the correlation ($r =, - 281$) where ($p> 0.05$) denies the existence of a relationship between the prevalence of procrastination and trait anxiety; Similarly, the correlation ($r =, 255$) where ($p> 0.05$) denies the existence of a relationship between the reasons for procrastinating and the anxiety trait. It is concluded that there is no relationship between procrastination and trait anxiety or any of its dimensions in university students of a private university.

Key word: procrastination, anxiety, trait anxiety.

Introducción

Tanto la psicología como la educación han realizado diversas investigaciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje; ambas disciplinas han identificado diversas dificultades. Desde un enfoque psicológico, se ha estudiado poco la procrastinación en los estudiantes (Carranza y Ramírez, 2013). La procrastinación se define como la postergación voluntaria de tareas que deben ser entregadas en un tiempo determinado (Quant y Sánchez, 2012). No obstante, a pesar de que se puede encontrar sus causas, implicaciones o consecuencias, no se ha establecido relaciones con estados emocionales o trastornos como la depresión o ansiedad (Pardo, Perilla y Salinas, 2014).

Antecedentes

Giannoni (2015) en su investigación "*Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios*" describió la relación entre la procrastinación crónica y la ansiedad Estado-Rasgo. En la muestra hubo 118 estudiantes de una universidad particular de Lima Metropolitana. Se empleó para evaluar la procrastinación; el Inventario de Procrastinación para adultos, la Escala de Procrastinación General y el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones; para evaluar la ansiedad se empleó el IDARE. Los resultados revelaron asociaciones fuertes y significativas entre Ansiedad Rasgo-Estado y procrastinación crónica ($p < .05$). Se concluyó que existe una relación positiva y significativa entre Procrastinación y Ansiedad Estado-Rasgo.

Durand y Cucho (2016) en su investigación "*procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*" tuvieron como objetivo determinar la relación existente entre procrastinación académica y ansiedad. La muestra fue 306 estudiantes de una universidad de Lima. Se emplearon la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad. Los resultados obtenidos fueron que se encontró una relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ($\rho = .069$ y $p = .437$). Se concluyó que a mayor postergación de las actividades académicas mayor ansiedad.

La presente investigación tiene como finalidad conocer la realidad de nuestros estudiantes universitarios sobre la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad rasgo, cuyos resultados nos permitirá dar el punto de partida y servir como propuesta para impulsar más la investigación científica.

Con este trabajo se podrá iniciar una larga investigación con estas variables, se podrá mejorar la calidad educativa y se podría crear nuevas estrategias de enseñanza para evitar que los estudiantes posterguen sus actividades académicas por situaciones perturbadoras y que la ansiedad sea mejor manejada por parte de ellos en donde exista esta problemática.

Con las investigaciones anteriormente mencionadas, se realiza este trabajo cuyo objetivo general es determinar la relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada y nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación que existe entre la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada?

Marco Metodológico

El método empleado es hipotético-deductivo; ya que, Behar (2008) sostiene que se trata de establecer la verdad o falsedad de las hipótesis; es decir, consiste en saber cómo la verdad o falsedad del enunciado básico dice acerca de la verdad o falsedad de la hipótesis que ponemos a prueba. El estudio de este trabajo de investigación es cuantitativo de alcance correlacional porque su finalidad es conocer la relación entre los 2 conceptos en un contexto particular (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). El diseño empleado es no experimental de tipo transeccional porque se recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández, et al., 2010). La población estuvo constituida por todos los estudiantes universitarios de psicología de la facultad de Psicología y Trabajo Social de la universidad Inca Garcilazo de la Vega (N = 1097). Se emplearon para la muestra 47 estudiantes universitarios de la escuela profesional de psicología de la universidad Inca Garcilazo de la Vega.

Técnicas

Se emplearon dos encuestas; una de ellas fue para medir la procrastinación y la otra, ansiedad rasgo.

Instrumentos

Para medir la procrastinación académica, se utilizó la escala de procrastinación académica de Solomon & Rothblum (1984). La escala está conformada por 44 ítems en dos partes. En la primera parte hace referencia a la prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas y en la segunda se muestran las razones para procrastinar. Para cada una de estas actividades académicas se evaluó tres aspectos importantes: la frecuencia de procrastinar en dichas actividades (escala de respuesta tipo Likert desde 1=nunca procrastino hasta 5=siempre procrastino); el grado en que esta procrastinación de la tarea era considerada como un problema (escala de respuesta tipo Likert desde 1=nunca es un problema hasta 5=siempre es un problema); y la medida en que se desea disminuir esa tendencia a procrastinar (escala de respuesta tipo Likert desde 1=no quisiera disminuirla hasta 5=definitivamente si quisiera disminuirla). En cuanto a la segunda parte del inventario, en esta se describe un escenario de procrastinación (escribir un artículo o ensayo en un plazo determinado), para luego medir las posibles razones por las que se había procrastinado dicha

actividad. Aquí, los estudiantes debían recordar la última vez que habían postergado la realización de dichas actividades y calificar el grado en que las afirmaciones presentadas reflejaban las razones para ello. Estas razones fueron presentadas en una escala de Likert de cinco opciones que iban desde 1=no refleja el por qué procrastiné hasta 5=definitivamente sí refleja el por qué procrastiné.

Para medir la ansiedad rasgo, se empleó el IDARE (Inventario Auto descriptivo de Ansiedad Estado Rasgo) elaborado por Spielberger y Díaz-Guerrero que consta de dos escalas (ansiedad estado y ansiedad rasgo) la escala de ansiedad Estado consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente ahora mismo; es decir, en este momento, mientras que la escala de Ansiedad Rasgo, consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente generalmente. Todas las afirmaciones son tipo Likert (1=casi nunca, 2=algunas veces, 3=frecuentemente y 4=casi siempre). El tiempo que tarda la resolución del inventario oscila entre 8 y 10 minutos.

Validez

Con respecto a la escala de procrastinación académica para estudiantes se validó a través de Vallejos (2015) Para el análisis factorial, se comprobó la idoneidad del mismo a través de la prueba Kaiser- Meyer- Olkin (KMO = .77) y la de esfericidad de Barlett (Chi² aproximado= 1324.30 y p= .00).

Con respecto al inventario de ansiedad estado-rasgo, Arias (1990, citado en Castro, 2015), realizó un estudio de validación de la prueba en Argentina, Ecuador, México y Perú. Para la interpretación de los resultados, la autora ofrece una tabla de conversión de puntuaciones derivada de una muestra mexicana, presentando baremos utilizando una escala de centil ordinal, 5 a 95.

Confiabilidad

Tabla 3

Confiabilidad de escala de procrastinación

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,868	44

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 3 se observa que la prueba aplicada tiene una alta confiabilidad, por lo cual se interpreta que la prueba mide lo que tiene que medir.

Tabla 4

Confiabilidad del Inventario de ansiedad rasgo

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,860	20

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 4 se observa que la prueba aplicada tiene una alta confiabilidad, por lo cual se interpreta que la prueba mide lo que tiene que medir.

Resultados

Análisis descriptivos

Tabla 5

Nivel de procrastinación

Nivel Procrastinacion		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	19,1
Medio	30	63,8
Alto	8	17,0

Nota: Estadístico SPSS (2017)

Se observa en la tabla 5 que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan nivel medio (63.8%) de Procrastinación, mientras que en los niveles bajo y alto están en un 19.1% y 17% respectivamente.

Tabla 6

Nivel de ansiedad rasgo

Nivel_Ansiedad_Rasgo		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	23,4
Medio	23	48,9
Alto	13	27,7

Nota: Estadístico SPSS (2017)

Se observa en la tabla 6 que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan nivel medio (48.9%) de ansiedad rasgo, mientras que en los niveles bajo y alto están en un 23.4% y 27.7% respectivamente.

Prueba de hipótesis

Tabla 7

Correlación entre las variables de procrastinación y ansiedad rasgo

En la tabla 7 se plantea la hipótesis general donde:

H0: No existe relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

H1: Existe relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Correlación entre procrastinación y ansiedad rasgo		
		ansiedad_rasgo_total
procastinacion_total	Coefficiente de correlación	,111
	Sig. (bilateral)	,460

Nota: Estadístico SPSS (2017)

Se observa que existe una relación de ,111 siendo ésta una relación positiva débil. Asimismo el nivel de significancia bilateral fue de ,460 mayor a 0,05; por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir, no existe relación estadística significativa entre procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Análisis de contingencia

Tabla 8

Tabla de frecuencias de estudiantes según nivel de procrastinación y ansiedad rasgo

		Nivel_Ansiedad_Rasgo						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel_Procrastinacion	Bajo	2	4,3%	6	12,8%	1	2,1%	9	19,1%
	Medio	8	17,0%	13	27,7%	9	19,1%	30	63,8%
	Alto	1	2,1%	4	8,5%	3	6,4%	8	17,0%
	Total	11	23,4%	23	48,9%	13	27,7%	47	100,0%

Nota: Estadístico SPSS (2017)

En la tabla 8 se puede observar que cuando el nivel de procrastinación es bajo, el nivel de ansiedad rasgo es medio (12,8%); cuando el nivel de procrastinación es medio, el nivel de ansiedad es igual (27,7%); y, cuando el nivel de procrastinación es alto, el nivel de ansiedad es medio (8,5%); por lo tanto, mientras el nivel de procrastinación aumenta, el nivel de ansiedad se mantiene en medio; por consiguiente, no existe relación estadística significativa entre procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada.

Discusión

A continuación se discuten los principales hallazgos del estudio:

En el objetivo general, se encontró que la correlación que existe entre las variables de procrastinación y ansiedad rasgo no se relacionan significativamente; es decir, no existe correlación entre las variables ($p > 0,05$). Sin embargo, en los resultados encontrados de Giannoni (2015) y Durand y Cucho (2016) se contradicen con los datos obtenidos; ya que en estos estudios afirman que sí existe correlación significativa ($p < 0,05$) y ($\rho = ,069$ y $p = ,437$) respectivamente. La explicación a este hallazgo está en que los estudiantes universitarios de este contexto, presentan ansiedad rasgo de nivel medio; entendiéndose que, puede ser manejado y controlado, por lo que se ve reflejado poniéndole mayor atención a la actividad académica dejada de lado al principio, y a pesar que lo hacen con poco tiempo; ya que procrastinan a nivel moderado también, no se evidencia problemas significativos en su bienestar emocional o rendimiento académico.

Conclusión

En la presente investigación se concluye que no existe relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada ($r = ,111$) y ($p > 0,05$).

Referencias

- Behar, D. (2008). Metodología de la investigación. Tucuman: Shalom.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes universitarios*, 3(2), pp. 95-108.
- Castro, I. (2016). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital de Trujillo 2015*. (Tesis de doctorado).
- Durand, C. y Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. (Tesis de Licenciatura).
- Giannoni, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura).
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill
- Pardo, D.; Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), pp. 31-44.
- Quant, M. y Sánchez, A. (2012). *Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones*. *Revista vanguardia psicológica*, 3(1), pp. 44-55.
- Rothblum, E.; Solomon, L. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling Psychology*, 33(1), pp. 387-394.
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(1), pp. 503-509.
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura).