



**UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS**

**Facultad de Educación Social y Desarrollo humano**

**Escuela de Desarrollo Humano**

**Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado en  
Psicología con Énfasis en Psicología Educativa**

TESIS

Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad-Rasgo, en  
estudiantes de 6to Semestre de la Licenciatura de Psicología en  
UDELAS, sede Panamá

Presentado por:

Gómez Gálvez, Edward Jesús 8-904-107

Asesora:

Mgtr. Aelen López

Panamá, 2020

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a todos los profesionales de la psicología, quienes día tras día están aplicando la psicología para mejorar el bienestar de las personas.

Gómez Gálvez, Edward Jesús

## **AGRADECIMIENTO**

Sean mis primeras palabras para darle gracias a Dios padre todo poderoso, quien me ha dado las fuerzas necesarias para terminar la tesis y también me dio la capacidad y habilidad cognitiva necesarias para cumplir todas mis metas.

Como primera persona a la que quiero agradecer está mi madre, Fulvia Gálvez de Gómez, quien me ha apoyado numerosas veces durante todo este proceso y que se preocupaba de mi salud y mi tesis. De igual manera quiero darle gracias a todos mis familiares, quienes estaban pendiente de cómo iba en la tesis durante todo estos meses.

Por otro lado, quiero resaltar que estoy muy agradecido con mi asesora de trabajado de grado, la profesora Aelen López, que siempre mantuvo un seguimiento excepcional y sus intervenciones me permitieron el buen desarrollo de la tesis. Y por último y muy importante para mí, quiero agradecer a mi mejor amigo Raúl Montenegro, quien ha sido un pilar fundamental en mi vida tanto

personal como profesional y que me ha enseñado mucho sobre investigación.

Gómez Gálvez, Edward Jesús

## RESUMEN

Esta investigación tiene como finalidad conocer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo y elaborar una propuesta de intervención que permita la regulación de los mismos. Se utilizaron dos instrumentos, estos son la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010), y el inventario auto descriptivo de ansiedad rasgo (IDARE) por (Gorsuch , Lushene, y Spielberger, 1970). El tipo de diseño es no experimental, no se realizó manipulación de las variables de estudio. Así mismo, esta investigación es transversal, porque se intervino una sola vez en la línea de tiempo, con el propósito de describir las variables del estudio; es decir, se estableció una relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad Rasgo, por lo tanto, es un estudio correlacional descriptivo. La población seleccionada para esta investigación son los estudiantes de 6to semestre de la licenciatura de psicología de UDELAS, sede Panamá. Los resultados nos muestran que en la gráfica N°3 los alumnos obtuvieron una correlación positiva muy baja de 0.17 entre los componentes de postergación de actividades y la presencia de ansiedad; es decir, que ambas variables aumentan o disminuyen simultáneamente.

**Palabras claves:** Procrastinación, académico, ansiedad, rendimiento, emociones.

## **ABSTRACT**

This research aims to know the relationship between academic procrastination and trait anxiety, and propose an intervention program that allows their regulation. Two instruments will be used, these are the academic procrastination scale (EPA) adapted by Óscar Álvarez (2010) and the self-descriptive inventory of trait anxiety (IDARE) by (Gorsuch, Lushene, and Spielberger, 1970). The type of design is not experimental, there will be no manipulation of the study variables. Likewise, this research is transversal, because it will be intervened only once in the timeline, with the purpose of describing the study variables, that is, a relationship between Academic Procrastination and Trait Anxiety will be established, therefore, it will be descriptive correlational. The population that will be chosen for this research are the students of 6th semester of the degree of psychology of UDELAS headquarters Panama. The results show us that in graph N ° 3 the students obtained a very low positive correlation of 0.17 between the components of postponement of activities and the presence of anxiety, that is to say that both variables increase or decrease simultaneously.

**Keywords: Procrastination, academic, anxiety, performance, emotions.**

## CONTENIDO GENERAL

	Páginas
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>13</b>
1.1 Planteamiento del problema	13
1.1.1 Pregunta de investigación	33
1.2 Justificación	33
1.3 Hipótesis	35
1.3.1 Hipótesis general	35
1.3.2 Hipótesis nula	35
1.4 Objetivo de investigación	35
1.4.1 Objetivos generales	35
1.4.2 Objetivos específicos	35
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>37</b>
2.1 Teoría de Procrastinación	37
2.2 Teoría de Ansiedad	45
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>53</b>
3.1 Diseño de investigación y tipo de estudio	53
3.2 Población, sujetos y tipo de muestra estadística	54
3.3 Variables	54
3.4 Instrumentos y/o técnicas, y/o materiales-equipos	56
3.5 Procedimiento	56

<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADO</b>	58
4.1 Análisis de resultado	58
<b>CONCLUSIONES</b>	81
<b>LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN</b>	85
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA</b>	86
<b>ANEXOS</b>	104
<b>ÍNDICE DE CUADROS</b>	113
<b>ÍNDICE DE GRÁFICAS</b>	118





## INTRODUCCIÓN

En esta investigación abordaremos el tema de la procrastinación académica y su relación con la ansiedad rasgo. La procrastinación académica es un tema muy tratado actualmente debido a la constancia con que se manifiesta este comportamiento, de igual manera la ansiedad está presente en los estudiantes por todas aquellas situaciones que experimenta en el contexto universitario.

Nos referimos al concepto procrastinar como aquella conducta de aplazar o postergar las actividades, en el ámbito académico se le da la connotación de procrastinación académica que se explica como el comportamiento de posponer irracionalmente una tarea, la cual tenemos la obligación de terminar.

En cuanto a la ansiedad, podemos decir que se trata de una respuesta hacia situaciones que representan una amenaza o peligro; pero cuando la ansiedad forma parte de características personales se determina como ansiedad rasgo, que representa cómo nos sentimos generalmente en cuanto al sentimiento de ansiedad.

En el capítulo uno conoceremos los antecedentes y situación actual de ambos temas, adicional se desarrolló la pregunta de investigación, justificación, objetivos y la hipótesis de investigación.

En el capítulo dos veremos el marco teórico del presente estudio, algunas de las teorías que desarrollaremos en este apartado, son la teoría psicodinámica, conductual, cognitivo conductual y ansiedad rasgo.

En el tercer capítulo conoceremos el marco metodológico, el diseño de investigación y tipo de estudio; población, los instrumentos, las variables y el procedimiento que consta cada una de las fases de la presente investigación.

El capítulo cuatro veremos cuáles fueron los resultados de la investigación, las gráficas y análisis estadísticos de los mismos. Además, se realizaron las interpretaciones de cada uno de los resultados para responder a los objetivos planteados.

# **CAPÍTULO I**

## **CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1 Planteamiento del problema**

Solomon y Rothblum (1984), citados por Rodríguez & Clariana (2017), determina que la procrastinación tiene su origen en el latín *procrastinare* que significa aplazar un compromiso para el siguiente día. La procrastinación se trata de una dilatación en el inicio o finalización de alguna actividad primordial hasta llegar al extremo de sentirse incómodo.

Los autores Steel y Ferrari (2012), citados por Rodríguez y Clariana (2017), afirman que la procrastinación es una insuficiencia en los procesos de autorregulación que induce el retraso voluntario de actividades planeadas aunque se pueda predecir una situación aversiva como resultado de la demora.

Otros autores como Ferrari y Tice (2007) y Quant y Sánchez (2012), exponen que la procrastinación es un concepto que hace referencia a la postergación voluntaria de tareas que cuentan con un tiempo determinado para su entrega. El término también es conocido como morosidad académica según Aguilar y Valencia (1994) citados por Pardo, Perilla y Salinas (2014), dilación o postergación de actividades y responsabilidades.

Según Gil-Tapia y Botello Príncipe (2018), señala que la procrastinación académica (PA) es un constructo multidimensional que está compuesto por elementos cognitivos, afectivos y conductuales, vinculado con el propósito de realizar una tarea y con una falta de prontitud o voluntad para iniciarla, desarrollarla y culminarla.

En el contexto educativo se enfatiza en la procrastinación académica, que se define como la demora innecesaria e injustificada de las tareas académicas expone Rodríguez y Clariana (2017). De igual manera Clariana, Cladellas, Badía, y Gotzens (2011), citado por Domínguez (2016), definen la procrastinación académica como la voluntad de dejar de manera injustificada e irracional las tareas para después, llegando así a sentir molestia.

Algunos de los motivos por los que se llega a la procrastinación académica son: la falta de agrado que supone hacer la tarea (Steel, 2007), el miedo a fallar o las dificultades percibidas (Brownlow y Reasinger, 2000; Solomon y Rothblum, 1984), que nos lleve a tener resultados negativos de mediano o largo efecto (Steel y Klingsieck, 2016; citado por Domínguez, 2016).

Los investigadores no relacionan las conductas dilatorias a la falta de motivación o propósitos, ellos suponen que la procrastinación no es a propósito. Algunos de los motivos por lo que los estudiantes bajan el nivel de procrastinación son los siguientes: cuando muestran voluntad de terminar la tarea (Lin y Xin-wen, 2014), al demostrar un nivel alto de consciencia como rasgo de personalidad (Rabin, Fogel y Nutter-Upham, 2011), y también cuando habitúan pensar detenidamente en sus comportamientos (Ferrari & Pychyl, 2012; Rodríguez & Clariana, 2016).

Según Reyes (2003) citado por Guzmán (2013), expone que el rasgo de procrastinación se relaciona significativamente con el hecho de ser responsable, los individuos que presentan una elevada procrastinación suelen presentar puntuaciones muy bajas en la escala de responsabilidad.

El prominente científico Steel (2007), citado por Guzmán (2013), puntualiza que debido al grado de responsabilidad se ve correlacionada negativa y fuertemente con la procrastinación, recalando en la importancia de ciertos elementos como lo son: El control del comportamiento, muy de cerca con la impulsividad y el auto control en general.

Las personas procrastinadoras se inclinan más por la inmediatez de la gratificación y a no prestar atención a los problemas futuros. En varias investigaciones ha quedado claro una considerable correlación entre la procrastinación y una deficiencia en la organización, autocontrol y la habilidad de planificar (Steel, 2007; citado por Barreto Espinoza, 2015).

Senecal, Julien y Guay (2003), citado por Mamani Guerra (2017), expone que la procrastinación académica se debe a la predisposición incomprensible a retrasar el inicio o finalización de un deber académico. Su origen se debe al miedo por fracasar, la negligente gestión de tiempo, el aborrecimiento a las tareas, entre otros posibles motivos (carácter multifacético).

Está claro que los alumnos, esencialmente los que cursan el último semestre, se vean ante la posibilidad de realizar una gran cantidad de trabajos y ante estas situaciones algunas tareas sean postergadas, simplemente, porque en el momento no se cuenta con tiempo suficiente. Sobre esta idea, cuando se refiere a una demora voluntaria y planificada según el cual los alumnos ponen como prioridad algunos deberes esenciales pero deben terminar muchas tareas en un solo momento, no supondría "procrastinar" (Natividad Sáez, 2014).

Algunos autores como Milgram, Sroloff y Rosenbaum (1988), Van Eerde (2003) o Van Hooft, Born, Taris, Van de Flier y Blonk (2005), citado por Natividad Sáez (2014), sustentan que se puede diferenciar la procrastinación del aplazamiento voluntario debido a que la primera no es planificada.

Los autores Schraw, Wadkins, y Olafson (2007), indican que resultados ya realizados demuestran que los alumnos postergan en ocasiones voluntariamente sus tareas por motivos estratégicos, con el objetivo de elevar su aprendizaje en menos tiempo, adecuar la motivación o como un reto para ellos mismos (trabajar bajo presión). Es importante tener en cuenta que un criterio principal de la

procrastinación es el aplazamiento no deseado (Van Eerde, 2003; citado por Natividad Sáez, 2014).

En otras perspectivas cuando existe una demora prevista esta no es considerada procrastinación, al contrario, se considera una estrategia apropiada y no como un comportamiento ilógico. No hacer nada no es igual a procrastinación, esta última tampoco se debe a la pereza si no a la deficiencia de accionar cuando existe la voluntad de hacerlo. En definitiva sus razones no se deben al ocio (Schowenburg, 2004), Holgazanería o vagancia, aunque puedan confundirse (Steel, 2011; citado por Natividad Sáez, 2014).

De otro modo, Incluir intencionalidad para la descripción de procrastinación conlleva tomar en cuenta factores cognitivos activamente involucrados en el comportamiento (Charlebois, 2002; citado por Natividad Sáez, 2014).

Es muy común que la procrastinación sea explicada desde el componente irracional. Elegir un curso el cual supondrá que este no maximizara su utilidad es ser irracional (Steel, 2007; citado por Natividad Sáez, 2014), esta puede ocurrir al nivel material (dinero) o psicológico (felicidad). La persona que procrastina está consciente de que actúa en contra de sí mismo; es decir, tiene la idea de que esa conducta le perjudicará pero aún así lo llevan a cabo.

La manera de comprender la procrastinación en general y la académica son diversas, desde cada enfoque y conceptualización que lo pueda explicar, pero resulta claro que se debe a un fenómeno complicado que aborda factores conductuales, cognitivos y emocionales (Rothblum, Solomon y Murakami, 1986; Schraw et al., 2007; Wolters, 2003; citado por Natividad Sáez, 2014).

En esta investigación se comprenderá la procrastinación académica como “El hábito de posponer irracionalmente la realización de una acción relacionada con tareas académicas reconocidas como importantes por el propio sujeto, para las cuales tiene capacidad, pero que pospone sin que exista razón para ello y cuya



demora le ocasiona malestar emocional subjetivo (ansiedad)” (Natividad Sáez, 2014).

En cuanto al término ansiedad, este se origina del verbo latín anxietas, que significa angustia, aflicción y se entiende como un estado de desagrado psicofisiológico representado por una consistente incomodidad o intranquilidad y desconfianza o miedo frente a los que se está viviendo que a su vez se percibe como excesivo peligro (Alfredo Horacio Cia, 2002). Por lo tanto, la ansiedad es una anticipación de una afectación o desdicha que aún no ha sucedido pero que podría suceder; ya sean internos o externos, que va de la mano con emociones poco agradables y/o tensión corporal. Es un síntoma que nos advierte sobre una situación de peligro eminente y posibilita a que los individuos tomen acciones necesarias para responder ante tales amenazas (Bobes, 2002; citado por Barreto Espinoza, 2015).

Se considera la ansiedad como una sensación o estado emocional normal ante determinado sucesos y conforma una respuesta similar a diversas circunstancias del día a día que son estresantes, que al momento de excederse se transforma en estado de ansiedad patológica, implicando malestar significativo con síntomas que repercuten tanto al aspecto físico, como al psicológico y a la conducta ante la anticipación de una afección o adversidad futuras y que van conjuntamente con los sentimientos de disforia (desagradable) y/o de síntomas somáticos de tensión (Barreto Espinoza, 2015).

Una de las reacciones emocionales primarias es la ansiedad que se ocasiona debido a un momento estresante (Moscoso, 1998; Spielberger, 1972). La ansiedad se relaciona a posibles riesgos a futuros imprevisibles e indefinibles que, por al contrario del miedo, se experimenta con poca claridad y débil precisión (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Para Barlow (2000), la ansiedad está compuesta por diversos factores donde el no poder hacer nada es su eje principal,

lo que lo lleva al sujeto a sentirse imposibilitado para pronosticar, controlar u obtener resultados deseados en aquellas situaciones (Chávez Ferrer, 2015).

La ansiedad es explicada desde el enfoque evolutivo como una funcionalidad adaptativa natural, mediante este proceso el ser humano activa su sistema de alarma, permitiendo así estar centrados únicamente en la situación que aparentemente es peligrosa. La importancia del mismo es la supervivencia (Eysenck, 1992; Spielberger, 2007), puesto que experimentar un cierto grado de ansiedad permitirá a nuestro organismo saber sobre una situación alarmante, posibilitando una salida o manera de escapar de este potencial peligro (Burka y Yuen, 1983; citado por Chávez Ferrer, 2015).

Los estímulos que provocan en la persona un sentimiento de fobia se encuentran relacionados de manera específica con diferentes factores o circunstancias que deben ser resueltos de manera apropiada y en la mayor brevedad del tiempo posible (Luo, y otros, 2012). Por esta razón, el cerebro humano establece diferentes mecanismos de defensa como el de implementar una continua y singular observación, la cual sirve de apoyo para que dichas situaciones se puedan procesar en el instante y no generen consecuencias posteriores.

No obstante, si la angustia tiende a presentarse consecutivamente en niveles exagerados o por el contrario en condiciones bajas, cuando existe una situación que es percibida como amenazadora se determina como un cuadro clínico en el que el individuo ansioso se encuentra en un estado de intranquilidad, se mantiene vigilante y continuamente tiende a percibir las situaciones como amenazadoras e inseguras, lo que a su vez le genera pocas probabilidades de adaptación; es decir, se le dificulta adaptarse de manera positiva con todo lo que forma parte de su entorno (Riveros, Hernández y Rivera, 2007; citado por Chávez Ferrer, 2015).

Según Tobal y Cano (1997), citados por Aragón Borja, Contreras Gutiérrez, y Tron Álvarez (2011), nos definen la ansiedad de la siguiente manera: Se entiende por

ansiedad la respuesta, o una serie de respuestas, que abarcan factores cognitivos displacenteros, de aprensión y tensión, aspectos fisiológicos, conocido por un elevado grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen llevar consigo una conducta poco ajustada e insuficientemente adaptiva. Los estudiosos determinan que la ansiedad se genera a partir de estresores externos o circunstanciales, como también por estímulos internos (pensamientos e ideas), que son percibidos por el individuo como amenazantes o peligrosos.

Autores como Navas (1989), citados por Álvarez, Aguilar, y Lorenzo (2012), aclara que la ansiedad es un momento emocional, por lo que existe una mezcla de emociones, comportamientos o sensaciones fisiológicas. Para Papalia (1994), explica la ansiedad como un estado emocional donde se manifiestan sentimientos de incertidumbre, aprensión y tensión que surge como resultado que la persona prevé un peligro real o imaginario.

De esta forma, se ha de distinguir la ansiedad estándar, que todo sujeto por lo general llega a vivenciar estando más activados mental y físicamente y más dispuestos para responder, de la ansiedad que se manifiesta de forma excesiva y continua, descontrolando el pensamiento y comportamiento. Esta última, sí representa un riesgo porque nos imposibilita lograr nuestros objetivos como por ejemplo: prepararse académicamente, ir al examen, aprobar. Este tipo de ansiedad puede ser “anticipatoria” cuando el sentimiento de malestar es producido al momento de estudiar o al imaginarse qué sucederá en la prueba académica, o “situacional” si esta ocurre al momento de la misma prueba (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012).

La ansiedad es un estado en el que el individuo experimenta sentimientos de temor, en relación a una situación que es considerada como peligrosa desde su perspectiva, estos efectos pueden estar conectados con situaciones anteriores que han causado un gran impacto en el sistema emocional del individuo y por

ende una vez asociadas esas circunstancias se presentan reacciones similares a las ya experimentadas con anterioridad (Bauermeister, 1989; citado por Álvarez, Aguilar, & Lorenzo, 2012).

Existen sujetos que perciben las pruebas académicas como amenazantes, inclusive tienen temor a fallar en la misma, por la creencia de que no podrá alcanzar sus metas, esto le supone un estado de ansiedad que una vez pasado el examen desaparece, lo que indica que solo se manifiesta durante el proceso de realizar una prueba académica y que se puede percibir como compleja, en efecto hay personas que son más vulnerables a padecer ansiedad y por ende cuando encuentra una situación límite como en el momento de rendir un test académico, ese estado de ansiedad se convierte en una característica propia de su personalidad con relación a esa circunstancia en específico (Spilberger, 1980; citado por Álvarez, Aguilar, y Lorenzo, 2012).

Para autores como Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970), citado por Chávez Ferrer (2015), contribuyen en hacer la diferenciación entre que la ansiedad es un estado en el que el individuo experimenta sentimientos de temor, en relación a una situación que es considerada como peligrosa desde su perspectiva, estos efectos pueden estar conectados con situaciones previas que han causado un gran impacto en el sistema emocional del individuo y por ende una vez asociados esas circunstancias, se presentan reacciones similares a las ya adversidades manifestadas con anterioridad.

Es importante aclarar la diferencia entre ansiedad estado y ansiedad rasgo. La ansiedad estado, se refiere a aquel estado o condición emocional pasajera del organismo humano; que se distingue por los sentimientos de tensión y de aprensión poco objetiva y percibida conscientemente, que tienen como resultado un incremento de actividad en el sistema nervioso autónomo, como sudoraciones, palpitaciones, agitación, náuseas, salivación excesiva, escalofríos, entre otros (Barreto Espinoza, 2015).

Hablamos de ansiedad estado cuando se trata de una ansiedad en el presente; es decir, se experimenta momentáneamente y puede ser cambiante en relación a su frecuencia y tiempo. Así como cuando un sujeto identifica una amenaza, en tal caso de que sucediera, se considera que a su vez se elevará el estado emocional (Spielberger, 1972; citado por Chávez Ferrer, 2015).

En cambio la ansiedad rasgo, se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, es cuando una persona por lo general responde ante situaciones que percibe como peligrosas. Es frecuente que las personas que muestra un elevado nivel de ansiedad rasgo, también presenten mayores niveles de ansiedad estado. Entendiéndose como disposiciones que se mantienen vigentes hasta el momento que vuelven a ser activadas por una situación, sobre todo aquellas situaciones que se perciben como un daño a la autoestima (Spielberger, 1972; citado por Chávez Ferrer, 2015).

De acuerdo con las investigaciones de Martínez (2014), citados por Marquina Luján, Horna Calderón, y Huiré Inacio (2018), en la universidad se presenta en mayor medida la ansiedad, lo que indica que esta podría repercutir sobre la salud mental y deja un espacio para que se pueda desarrollar una ansiedad patológica (Bhave y Nagpal, 2005); esto también podría afectar la trayectoria del alumnado como por ejemplo: afectar sus notas, mal desempeño académico, afectación en las relaciones interpersonales y la salud. Por el contrario el nivel equilibrado de la ansiedad permite afrontar las diversas situaciones de la vida universitaria, por el principal objetivo que es buscar estrategias de salida que permita al estudiante no estar ansioso y a su vez esto beneficia su salud mental.

Se encuentra una relación entre procrastinación y ansiedad. Si un deber se percibe como agotador o amenazante para una persona, esto comúnmente podría desencadenar en ella situaciones de ansiedad; lo que posteriormente lo llevará a prolongar la tarea debido a la complejidad de la misma. Para Guzmán (2014), citado por Mamani Guerra (2017), “[...] los orígenes de la procrastinación estarían

en base a un problema de autorregulación y organización del tiempo [...]”; es decir, los individuos que procrastinan presentan una conducta evasiva. Dicho de otra manera, la procrastinación consiste en llevar a cabo tareas diferentes a esa tarea primordial que el alumno sabe que debería estar realizando, lo que genera consecuencias no favorables.

La ansiedad respecto a una labor que debe finalizar, genera en el individuo una sensación de incomodidad y malestar al no estar conforme con las circunstancias el estrés toma el control de la situación, la persona decide postergar todo y mantenerse a la expectativa, justificando su decisión (Barreto Espinoza, 2015). De acuerdo con Flett, Blankstein, Hewitt y Koledin (1992), citado por Mamani Guerra (2017), utilizaron un cuestionario que evaluaba las cogniciones de los procrastinadores y pusieron en evidencia que la procrastinación está relacionada con la ansiedad rasgo, neuroticismo alto y responsabilidad baja.

Los individuos que padecen continuamente de ansiedad cuando se enfrentan a grandes desafíos tienden a postergar sus tareas, suspenden la ejecución de actividades que les ayudará a cumplir el objetivo deseado; es decir, se convierten en personas predispuestas a procrastinar (Burka y Yuen, 1983; citado por Barreto Espinoza, 2015). El hábito de postergar actividades se relaciona a emociones experimentadas con anterioridad y se enlazan a impresiones pasadas y presentes que han causado una emoción negativa y por ende interviene en los resultados de la actividad; muy por el contrario, cuando se realiza una planificación previa a la procrastinación se vincula con sentimientos o emociones positivas, que se pueden observar al final, aunado a un sentimiento de autoeficacia.

Rothblum, Solomon y Murakami (1986), citado en Mamani Guerra (2017), constataron que la procrastinación académica está vinculada con los correlatos emocionales, en determinante con la ansiedad y el estrés. De la misma manera demostraron que los alumnos procrastinadores tenían niveles altos de ansiedad frente a exámenes, seguidos de una autopercepción negativa acerca de sus

estados afectivos. Ahora bien, se sabe que la procrastinación académica es muy recurrente en los alumnos universitarios y debido a estas investigaciones se puede sostener que este fenómeno no parece disminuir con el tiempo; vale decir que, conforme los universitarios progresan en los grados de estudio, el nivel de procrastinación va en incremento y contribuyendo a un problema grave para los universitarios.

Flett, Stainton y Hewitt (2012), citado por Mamani Guerra (2017), encuentran, tras examinar los pensamientos automáticos de los alumnos procrastinadores utilizado para el PCI (Procrastinatory Cognitions 37 Inventory), que las cogniciones negativas habituales y las necesidades de perfeccionismo están relacionadas a la procrastinación, lo que destaca una alta ansiedad, sentimientos aversivos y baja autorrealización. El autor sustenta que la procrastinación está relacionada a un elevado nivel de estrés y malestar psicológico, por lo que sugiere realizar una intervención psicológica con terapia cognitiva al paciente.

Es común el comportamiento de procrastinación en los estudiantes universitarios, esto podría perjudicar a la persona en sus relaciones interpersonales producto de sus pensamientos de insuficiencia y desamparo, que les impide el desarrollo y progreso en las actividades académicas. Algunos componentes que preceden a esta conducta son los sentimientos de poca concentración o escasa responsabilidad, ansiedad y temor a no ser exitoso debido a las percepciones negativas y características de la personalidad que influyen en el rendimiento académico (Balkis y Duru, 2009; Pardo Bolívar, Perilla Ballesteros, y Salinas Ramírez, 2014).

La procrastinación académica es un término utilizado frecuentemente para expresar la sensación de ansiedad producida por una tarea que no ha sido concluida. La actividad que se posterga puede desencadenar reacciones negativas, el individuo que padece ansiedad frecuente y erradamente cree que al postergar una actividad se sentirá mejor, pero pronto percibirá que a menudo la

gran cantidad de tareas que se aplazan no logran mejorar su situación (Steel, 2011).

En el contexto académico según Ferrari (1995), expone que la procrastinación es la demora o atraso conscientemente al momento de ejecutar sus deberes académicos y que sus causas se fundamentan en que los estudiantes tienen el deseo de llevar a cabo sus asignaciones dentro de un tiempo determinado, pero estos no se animan o no sienten la voluntad de hacerlo por la carga emocional negativa que esta le provoca; o se percibe que los estudiantes poseen un escaso equilibrio para regularse a sí mismos, además de tener un alto límite de inquietud frente a la ejecución de las actividades asignadas (Klassen, Krawch, Lynch y Rajani, 2007; citado por Carranza Y Ramírez, 2013).

Autores como Ferrari y Emmons (1995), citados por Carranza y Ramírez (2013), detallan a esto como un patrón de conducta que se especifica por aplazar voluntariamente la ejecución de actividades que deben ser entregadas en un momento determinado. Y si el individuo padece de ansiedad o depresión recurrente, tiende a ser más vulnerable a la procrastinación que a su vez puede ser un indicio de la ansiedad o la depresión y un catalizador de la misma. Podría ser un mecanismo de defensa contra el miedo al fracaso.

Los jóvenes ingresantes a la universidad que muestran procrastinación y ansiedad suelen presentar problemas en la organización y autorregulación del tiempo constantemente, transformándose en un ciclo repetitivo debido a que las personas que procrastinan por lo general, sufren por situaciones que no pueden controlar debido al estrés, obtienen como resultado una incorrecta forma de reaccionar ante estas circunstancias que afectan de gran manera a su salud mental, de manera absoluta. El estilo de vida de estos individuos se diferencia por el desequilibrio que presentan con respecto a sus emociones, el exceso de actividades postergadas genera sobrecarga e inconformidad, a menudo el individuo no es consciente del



tiempo perdido (Stead, Shanahan y Neufeld, 2010 citado por Barreto Espinoza, 2015).

El comportamiento de postergar las actividades se puede relacionar con: incomodidades, cambios, exigencias ambientales y/o aversión al cumplimiento, bien pueda ser en el contexto académico, laboral, familiar, entre otros, como repercusiones probabilísticas o causales. Según Burka y Yuen (1983), citados por Clariana M., Cladellas, Badía Martín, y Gotzens Busquets (2011), la postergación de tareas producirá tensión producto de la culpabilidad, hace ya tiempo atrás el sentimiento de culpa está relacionado con niveles elevados de ansiedad. El tema tratado anteriormente despierta el interés de los investigadores por comprender como la conducta dilatoria se vincula con una variable emocional (ansiedad rasgo), debido a que este y otros estudios permiten incorporar habilidades o técnicas preventivas e interventivas.

El rango de procrastinación académica en los estudiantes universitarios es elevada (Steel, 2007). En el marco internacional se puede observar una tasa entre el 10.2% y 75% (Balkis y Duru, 2009; Brownlow y Reasinger, 2000; Ellis Y Knaus, 1997; Özer, 2011; Özer, Demir, y Ferrari, 2009, Potts, 1987, Solomon y Rothblum, 1984), en cuanto a Perú, el 14.1% de la muestra estudiada ostenta procrastinación académica (Domínguez Lara, en revisión a), pero los estudios realizados se centran solo en el factor relacionado con la postergación de actividades.

La prevalencia de procrastinación académica es alarmante. Numerosos estudios señalan que entre el 80% y el 95% de los educandos universitarios procrastina en menor o mayor medida; el 75% se consideran a sí mismos procrastinador y el 50%, posterga sus tareas constantemente (Steel, 2007). Esta cifras son muy altas, tomando en cuenta que se trata de comportamientos desadaptativos con consecuencias aversivas para el alumno, como por ejemplo: deficiente rendimiento académico, ansiedad, malestar emocional y sensación de fracaso, etc (Clariana, 2009; citados por Rodríguez y Clariana , 2016).

En varios estudios se sostiene que aproximadamente un 80% a 95% de los alumnos universitarios procrastinan algunas veces (O'Brien, 2002). Un estimado del 70% de estudiantes se catalogan como procrastinadores (Schouwenburg, 2004) y casi el 50% posterga sus tareas de manera problemática y consistente (Day, Mensin y O'Sullivan, 2000). Los estudiantes suelen estimar que la procrastinación consume un aproximado de un tercio del tiempo del que dispone de su vida diaria, y por lo general consiste en jugar o ver televisión y dormir (Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000). Como también es importante mencionar que la procrastinación como problema crónico afecta del 20% al 25% de la población en general (Ferrari y Díaz Morales, 2007; citado por Guzmán Pérez, 2013).

Como anteriormente se ha mencionado, la procrastinación general y de la vida cotidiana es un comportamiento que se puede observar de manera general en las sociedades actuales, las cuales se ven afectadas en sus diversas funciones (Alexander y Onwuegbuzie, 2007). Un número elevado de individuos (aproximadamente un 20% en USA) se reconocen como procrastinadores en estado crónico, en la realización de las diversas diligencias a realizar en el diario vivir, que han procrastinado principalmente cuando se enfrenta a situaciones como ir a realizarse exámenes médicos, pagar las facturas o impuestos (Schouwenburg, 2004; citado por Natividad Sáez, 2014).

La magnitud en estas primeras investigaciones y por corroborar la eficacia de cada uno de estos estudios, beneficiaron la ejecución de recientes estudios. Solomon y Rothblum (1984), determinaron las razones por las que se genera la procrastinación académica en los establecimientos de educación superior utilizando la Procrastination Assessment Scale for Students (PASS), fue aplicada a una muestra de 342 alumnos de Norte América especialmente caucásicos, revelan que el 46% de la población anunció que siempre o casi siempre postergaban la entrega de un trabajo escrito; un 28% al momento de estudiar los exámenes académicos y un 30% en realizar las lecturas semanales

correspondientes. Las personas suelen procrastinar en menor escala la asistencia a reuniones laborales, las asignaciones administrativas y las actividades universitarias en general. A su vez, una gran cantidad de alumnos manifestó que la procrastinación le ocasiona malestar psicológico: aproximadamente la mitad supone que es un problema real y más de la cuarta parte anhela reducir la frecuencia del mismo (Natividad Sáez, 2014).

En otras investigaciones, autores como Rothblum et al. (1986); anuncian que un 40% de estudiantes universitarios se determinaron procrastinadores mediante una autoevaluación; donde señalaron que siempre o casi siempre, les sucede al realizar los exámenes, como también indican sufrir afectación emocional debido a esta conducta. Según Beswick, Rothblum y Mann (1988), exponen sobre resultados parecidos, donde un 46% de los evaluados resultaron con un elevado nivel de procrastinación con una frecuencia de siempre o casi siempre, en la ejecución de asignaciones escritas; para un 31% al momento de prepararse para un examen académico y como último referente un aproximado de casi la mitad de los evaluados indicaron que procrastinan al momento de llevar el ritmo de sus lecturas durante el día. Además, cerca de un tercio de los alumnos se refirió a sus conductas procrastinadoras como conflictivas y alrededor de dos tercios anhelaban cambiar sus hábitos y disminuir sus niveles de procrastinación (Natividad Sáez, 2014).

Estos investigadores Clark y Hill (1994), profundizaron acerca de la prevalencia de la procrastinación entre los estudiantes descendientes de afroamericanos con el objetivo de hacer una comparación con los datos obtenidos de los estudiantes de procedencia caucásica. En el estudio, que también se dio a cabo con la utilización de la PASS, se sustentaron resultados semejantes a lo expuesto previamente. Como indica Ferrari et al. (2005), citado por Natividad Sáez (2014), quien explica que el porcentaje de prevalencia es semejante en tres países donde predomina el inglés, siendo estos: Estados Unidos, Reino Unido y Australia.

Según los expositores Ferrari, O'Callahan y Newbegin (2004), citado por Quant y Sánchez (2012), en cuanto a América Latina alrededor del 61% de los individuos manifiestan procrastinación y el 20% muestra procrastinación crónica; esta última involucra un patrón habitual de conductas de postergamiento frente a las actividades y tareas que son de su responsabilidad, experimentando así emociones negativas debido a la incapacidad que perciben para realizar las tareas a tiempo, cumplir plazos o tomar decisiones.

Para Álvarez (2010), citados por Pardo Bolívar, Perilla Ballesteros, & Salinas Ramírez (2014); asegura que alrededor del 25% de los alumnos presentan procrastinación académica y está vinculada con consecuencia académicas negativas; es decir, bajo rendimiento académico, prórroga o suspensión de cursos. El autor Chan (2011), dice que la procrastinación en la juventud incluye un grado de alteración en la toma de decisiones y en la capacidad para resolver problemas, cuando se enfrenta a la decisión de finalizar sus tareas académicas o complacer a las exigencias de su contexto. Además, manifiesta que si la persona cultiva conductas procrastinadoras durante su adolescencia, esto no solamente tendrá efecto en el área académica; sino que también influirá en su contexto laboral, social y familiar, entre otras.

Referente a los descubrimientos sobre el predominio de la procrastinación académica, se menciona que es debido a un fenómeno muy usual en los estudiantes de educación superior. De manera, que la procrastinación simboliza una problemática bastante significativa para la mayor parte de las personas en general, en cuanto a los estudiantes de las universidades y haciendo referencia específicamente a las asignaciones académicas se estima una conducta ampliamente acostumbrada. Pese a una prevalencia apropiadamente determinada, en todo caso en el contorno anglosajón; la procrastinación académica continúa figurando como un fenómeno no tan conocido. Los sujetos que lo padecen siguen siendo una población que no es comprendida y reciben etiquetas de los demás como indolentes o pocos proactivos. Hace unos cuantos

años atrás los investigadores y expertos en el comportamiento establecieron esta conducta como una problemática y por consiguiente vieron la necesidad de crear métodos de intervención que posibilite un tratamiento efectivo dentro del contexto universitario (Natividad Sáez, 2014).

Por otro lado, los autores Aranda Boyzo, Ochoa Bautista, & Rivera Coronel (2017), exponen que los trastornos de ansiedad en la actualidad son tomados en cuenta por la OMS, como uno de los trastornos mentales más habituales en la población mundial. Suponiendo así que en determinado momento de la vida se estipula que aproximadamente el 25% de la sociedad experimenta algún tipo de trastorno de ansiedad.

Otras investigaciones en cuanto a la ansiedad muestran datos estadísticos significativos, en España alrededor de un 15 a 25% de los alumnos de primaria y secundaria manifiestan niveles elevados de ansiedad frente a las pruebas académicas (Escalona y Miguel-Tobal, 1996). La investigación de más importancia en España ha sido gestionada por la eminencia Hernández J. (2005), con una muestra de 28.559 estudiantes de 16 universidades españolas. En aquel estudio se resalta que un 20,84% exponen que presentan ansiedad al momento de realizar una prueba académica y que podrían requerir una atención especializada. Siguiendo esta misma línea Álvarez J. (2009), en estudios recientes sobre la evaluación docentes y la relación con el desempeño académico de los alumnos, se halló un relevante porcentaje de estudiantes que aseguraban que las pruebas académicas le generan una gran tensión y ansiedad (Álvarez, Aguilar, y Lorenzo, 2012).

Por el momento, las manifestaciones de ansiedad están presente en los estudiantes universitarios y la comunidad en general; estas manifestaciones o síntomas podrían relacionarse con un cuadro clínico (Fonseca Pedrero, Paino, Sierra-Baigre, Lemos-Giráldez y Muñiz, 2012).

De manera que si nos referimos a cuadros clínicos dentro de las condiciones mentales que más prevalecen en la población de occidente está el trastorno de ansiedad (Alloy y Riskind, 2006). En Perú un estudio realizado en el 2003 en el que participaron 625 estudiantes de una universidad pública de Lima dio como resultado una prevalencia de 58.1% para la ansiedad (Riveros et al., 2007; citado por Chávez Ferrer 2015).

En Latinoamérica uno de los países que ha realizado diversos estudios es México, en cuanto a la prevalencia de trastornos de ansiedad a lo largo de la vida; podemos decir que el 14.3% de la población padece ansiedad, siendo la mujer la de mayor porcentaje con un 18.5% y el hombre con un 9.5%. Por lo general, se determina a lo largo de la adolescencia y en la adultez temprana. Los trastornos de ansiedad son los más tratados en primer nivel de atención. Se ha estimado que la tercera parte de los pacientes que acuden a estos servicios propician de manifestar síntomas ansiosos (Agudelo, 2007; citados por Aranda Boyzo, Ochoa Bautista, y Rivera Coronel, 2017).

En la actualidad la ansiedad se podría orientar a una reacción fisiológica normal o bien de carácter patológico, según datos estadísticos a los estudiantes universitarios cuando acuden a servicios de salud mental tienden a preocuparse más por la ansiedad en un 48%, seguida del estrés en un 39%. Para la psicóloga Ariza (2019), alrededor de 117 millones de niños y adolescentes han padecido un trastorno de ansiedad y Panamá no está exceptuado de la misma, principalmente en la población joven. Se considera que alrededor de un 10% de los jóvenes entre 6 a 17 años presentan actualmente un trastorno de ansiedad, mientras que en la vida adulta se estima que casi el 20% tendrá dificultades funcionales vinculadas con la ansiedad en al menos una área de su vida (Caja de Seguro Social , 2019; Ángel Martínez, 2019).

Como ya sabemos la ansiedad se conoce por poseer características como agitación, zozobra del ánimo e inquietud. Además que se trata de una condición

clínica normal al identificarla como un indicio que advierte sobre una amenaza y permite al individuo tomar las acciones correspondientes para contrarrestar aquel peligro eminente. Cabe destacar que es necesario diferenciar cuando la ansiedad es patológica y cuando es normal. La organización mundial de la salud indicó que más de 260 millones de personas en el mundo presentan algún trastorno de ansiedad. En el caso de Perú, según el Estudio Epidemiológico Metropolitano de Salud Mental, que se desarrolló en Lima y Callao, se encontró una prevalencia de vida del 25.3% de trastornos de ansiedad en la población adulta, las cuales corresponde con la población universitaria. En este sentido, diversas investigaciones se han enfocado en analizar la relación entre procrastinación académica (PA) y ansiedad encontrando que cuando es elevado el aplazamiento de actividades académicas, es mayor la ansiedad que experimentan los educandos (Gil-Tapia y Botello Príncipe, 2018).

Ahora veremos otras investigaciones que se han realizado sobre la procrastinación y su relación con la ansiedad. En el estudio realizado por Pardo Bolívar, Perilla Ballesteros, & Salinas Ramírez (2014); tenía el objetivo de describir la relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo [...], en la misma se aplicaron dos instrumentos que son: la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010), y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). Se conformó una muestra de 73 mujeres y 27 hombres, todos estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá, Colombia en edades de 18 y 37 años. El análisis estadístico demostró que la variable de procrastinación académica y ansiedad rasgo, muestran una correlación positiva [...].

Los hallazgos de Maldonado y Zenteno (2018), en su investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes privadas de Lima Este” buscaron conocer la relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en alumnos de universidades privadas de Lima Este, Perú. Se utilizaron dos instrumentos, la

Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Ansiedad ante Exámenes (CAEX). El estudio contó con una muestra de 313 alumnos universitarios en edades entre 16 a 36 años de edad, de dos universidades privadas de Lima Este. En sus resultados se comprobó que sí existe una relación significativa y positiva entre los niveles de procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes ( $\rho=.128^*$ ,  $p <.023$ ). Por lo que se concluyó que mientras prevalezcan niveles elevados de procrastinación académica en los alumnos universitarios, estos manifestarán al mismo tiempo niveles de ansiedad ante los exámenes.

En el trabajo de Durand Peralta y Cucho Púa (2016), se realizó un estudio con el propósito de determinar si se presenta una relación entre las variables de procrastinación académica y ansiedad. Esta “[...] contó con una muestra de 306 alumnos de una universidad de Lima, Perú [...]”. Se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Depresión de Beck [...]. Se utilizó la correlación de Spearman para el análisis, el cual indicó que la procrastinación académica y la ansiedad tienen una relación significativa ( $\rho=-,069$  y  $p=, 437$ ); con esto se concluye que a más postergación de actividades académicas, más se vivenciará una elevada ansiedad.

El autor Chávez Ferrer (2015), realizó una investigación titulada “Procrastinación Crónica y la Ansiedad Estado Rasgo, en una muestra de estudiantes universitarios” esta investigación tenía la intención de ver la relación entre Procrastinación Crónica y Ansiedad Estado Rasgo, [...]. Los resultados manifestaron una vinculación significativa y positiva entre Procrastinación Crónica y Ansiedad Estado Rasgo [...].



### 1.1.1 Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad rasgo?

### 1.2 Justificación

Al momento de ingresar a la universidad los jóvenes experimentan diversos cambios en sus vidas, muy diferentes a lo que han podido vivir anteriormente en el colegio; por lo tanto, el contenido de estudio académico se vuelve más complejo en la medida que el estudiante avanza de semestre, el material requerirá de más análisis, será más amplio, de igual manera la forma de tratar de los docentes será distinta, el progreso de las sesiones de clases cambia considerablemente; sin embargo, ciertas clases generan una motivación baja, mientras que otras se tornan agradables (Barreto Espinoza, 2015).

Inconscientemente los alumnos de las universidades practican la procrastinación y experimentan ansiedad de diferentes tipos al darse cuenta que no compensan los objetivos y el nivel de rendimiento académico que es necesario en el ámbito universitario y al no efectuar los requerimientos obligatorios del proceso de autoevaluación y acreditación de la carrera profesional que estudian (Barreto Espinoza, 2015).

Mediante la observación de las conductas en los alumnos de psicología se puede notar que la procrastinación académica es una de las problemáticas que se está dando en la población estudiantil de nuestra universidad y se da la iniciativa de investigar que tan frecuente es procrastinar una tarea y que la misma pueda ocasionar ansiedad.

Durante todo el proceso académico dentro de la universidad se ha escuchado que los estudiantes han pasado por algunos de las siguientes problemáticas: la ansiedad, estrés, insomnio, irritabilidad, culpabilidad entre otros factores que impiden el mayor rendimiento académico, pero sobre todo estos problemas es muy frecuente escuchar que los estudiantes dejan todo para última hora y que al momento de hacer la tarea esto le genera un cierto grado de ansiedad.

La procrastinación es una conducta que no solo puede afectar al individuo académicamente si no que esta puede causar niveles altos de ansiedad o estrés en la persona que la realiza, debido a esto es necesario ver cuál es la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo.

La temática a investigar es de gran relevancia debido a que hoy en día la procrastinación académica (PA) y la ansiedad son problemáticas que afectan a un gran número de individuos quienes han experimentado sus consecuencias al encontrarse frente a una situación estresante en específico. Estas molestias llegan inclusive a obstaculizar el desarrollo de actividades y propósitos personales, lo cual también desencadena afectaciones severas en las relaciones interpersonales, en el bienestar psicológico y en el rol académico a desempeñar en los diversos centros educativos.

Esta investigación es muy relevante para nuestra sociedad, pues actualmente la ansiedad y la procrastinación se caracteriza por ser problemas en el ámbito académico, principalmente en los estudiantes, es por esto que es necesario el desarrollo de evaluaciones científicas que puedan explicar estos fenómenos permitiendo así la adquisición de conocimientos en el ámbito educativo, de la salud mental, la psicología y la población en general (Barreto Espinoza, 2015).

### 1.3 Hipótesis

#### 1.3.1 Hipótesis general

Si existe una relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en los estudiantes de psicología.

#### 1.3.2 Hipótesis nula

No existe una relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en los estudiantes de psicología.

### 1.4 Objetivo de investigación

#### 1.4.1 Objetivos generales

- Conocer la relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en los estudiantes de 6to semestre de psicología en UDELAS.

#### 1.4.2 Objetivos específicos

- Describir la procrastinación académica en los estudiantes
- Identificar los niveles de ansiedad rasgo de los estudiantes
- Proponer un programa de intervención para disminuir los niveles de ansiedad y procrastinación

## **CAPÍTULO II**

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Teoría de Procrastinación**

La Universidad del País Vasco (s.f.) citado en Mamani Guerra (2017), dice que procrastinar significa etimológicamente diferir, aplazar, posponer. Se entiende como procrastinación todo aquel comportamiento que tiene como hábito aplazar las actividades que representan una importancia para el individuo, donde el mismo las sustituye por actividades menos relevantes o más placenteras.

Durante la Revolución Industrial (siglo XVIII), se requerían labores con fecha límite. Es entonces cuando la procrastinación toma un rol más significativo y empieza a ser utilizado como sinónimos de algo negativo hacia las demás personas (carácter moral peyorativo), (Mamani Guerra, 2017).

Para Steel (2007), un pionero en análisis histórico de la procrastinación fue Milgram, con la realización de su trabajo de 1992; donde expone que las sociedades que cuentan con mayor avance tecnológico son más propensas a procrastinar debido a la alta demanda y fechas límites [...] (Guzmán Pérez, 2013).

Tiempo después, Ferrari et al. (1995), citado por Guzmán Pérez (2013), aclaran que la procrastinación no era un problema social hasta la revolución industrial de finales del siglo XVIII, debido a los grandes cambios, como consecuencia la procrastinación se vio reflejada de forma negativa. Para aquella época la procrastinación era percibida como una conducta sabia, pero con lo cambios sociales esta idea se fue deteriorando y diversos estudios demuestran que la procrastinación está vigente en la sociedades actuales debido a que cada vez existe más exigencias sociales.

Desde la niñez la persona va adquiriendo experiencias, las mismas que se van convirtiendo en factores precisos que determinarán la identidad de la persona adulta. La conmoción que genera el desarrollo mental inconsciente en la forma de

actuar produce en el individuo intranquilidad e inseguridad (Matlin, 1995). Desde esta perspectiva la procrastinación se interpreta cómo comportamiento problemático de origen psíquico internamente profundos que involucran sentimiento acerca de y hacia la propia familia (Natividad Sáez, 2014).

De acuerdo con Freud (1926), citado por Natividad Sáez (2014), hablando sobre la procrastinación, la ansiedad representaría un indicativo de advertencia para el ego sobre la presencia de información inconsciente reprimida, siendo así un posible proceso abrumador y perturbador para aquella función psicológica. De manera que el ego se auto resguardaría de la ansiedad por medio de diversos mecanismos de defensa entre estos están la proyección, introyección, el aislamiento, etc. Para esto la línea freudiana indica que algunas actividades son amenazantes para el ego y que la postergación de actividades puede ser considerada como un mecanismo de defensa que inconscientemente nos protege del riesgo circunstancial al fracaso.

Por lo general, la línea psicoanalítica se ha centrado en el estudio de los procesos inadecuados de crianzas a los niños (Ferrari et al., 1995) enfatizando en la influencia que tiene experiencias sobre la niñez temprana en cuanto al desenvolvimiento de su personalidad. El autor Birner (1993), expone que el origen de la procrastinación actual la encontramos en experiencias del pasado. La raíz de la procrastinación tendría que ver con un problema que está vinculado a hechos no resueltos durante la etapa de crecimiento y madurez (Natividad Sáez, 2014).

Para Sommer (1990), citado por Natividad Sáez (2014), expone que la procrastinación es el comportamiento que indica rebelión oculta hacia los padres (o de autoridad). Llevándolo al ámbito educativo, se podría ver mediante la relación profesor alumno, estos últimos aplazan sus tareas como una manera de rebelión latente contra la autoridad. De este modo, la procrastinación académica se da de forma inconsciente en la relación padres e hijos o profesor y estudiante.

Dentro del entorno familiar se promueve el aprendizaje de hábitos adecuados, como también el desempeño del rol como padre y la madre. El autor Missildine (1963), citado por Natividad Sáez (2014), había enfatizado hace cinco décadas atrás la educación defectuosa de los hijos como causante de la procrastinación. Para este autor los padres de las personas procrastinadoras adultas fuerzan demasiado a sus hijos con respecto a su rendimiento, le instituyen metas poco objetivas para ellos y condicionan la aprobación y el afecto solo si se cumplen tales metas. Es posible que un infante, en estas situaciones se sienta ansioso y sin estima cuando no logre sus objetivos. Luego cuando sea adulto volverá a experimentar y a revivir sus primeras emociones infantiles cuando tenga que afrontar una tarea que involucre una evaluación de su estima personal o de sus destrezas por medio de la procrastinación.

Algunos autores sostienen que los padres con expectativas elevadas o bajas para sus hijos pueden inducirlos a la procrastinación. De modo que para Burka y Yuen (1983), citado por Natividad Sáez (2014), explican que existen dos patrones familiares básicos: aquellas familias que ponen en duda las destrezas del niño y las familias donde se le ejercen mucha presión hacia el éxito. En ambos casos habría repercusión sobre la autoestima, lo que sería la principal causa de la demora. Desde este sentido, la procrastinación se vería no tanto como un mal hábito si no, como una manera de expresar un problema interno y de salvaguardar la vulnerabilidad de la autoestima.

Según Flett, Blankstein y Martin (1995), citado por Natividad Sáez (2014), la manera inapropiada en la que ha sido criado el sujeto puede desencadenar que en el futuro se desarrolle una relación de apego impaciente entre el individuo y la persona responsable de su cuidado, lo que provoca un sentimiento de inseguridad que se va intensificando con el pasar de los años; además, de las nuevas experiencias que va adquiriendo a su paso, por lo que el sujeto empieza a medir sus capacidades en comparación con las de las demás personas y al compararse con otros. La estima personal del sujeto sufre graves consecuencias, se vuelve

más inseguro y por ende es más propenso a manifestar comportamientos que conlleven a la procrastinación o denegar el rol que cumple la influencia en cuanto al estilo de crianza como posterior predisposición a la procrastinación.

La explicación de la procrastinación según los teóricos del aprendizaje y conductistas se debe a la reconocida ley del efecto. Resumidamente podemos decir que aquellos sujetos que han sido premiados por procrastinar continuarán haciéndolo, en cuanto a los que no presentan un historial de premiación por dichas conductas la abandonarán (Natividad Sáez, 2014).

Por otra parte, la teoría de Ainslie (1975, 1991), que trata sobre la “recompensa engañosa”, enfatiza en que las personas prefieren una recompensa a corto plazo en vez de una a largo plazo, por lo que también suelen disminuir el valor de esta última. Lo que nos lleva a cuestionarnos el ¿porqué son más relevantes para los procrastinadores los resultados a corto plazo de aquellos resultados futuros? Como explica el autor Kotler (2009), la demora demuestra la necesidad de nuestros cerebros por sentirse bien en el momento, en vez de esperar a cultivar el éxito futuro. Desde este enfoque el atraso puede ser comprendido como una decisión o elección entre dos deberes, la primera corresponde a invertir poco tiempo y la inmediatez de satisfacción y la segunda con beneficios a largo plazo pero con propiedades placenteras (o aversivas). Diversas investigaciones apoyan esta teoría sobre las recompensas engañosas, como por ejemplo Solomon y Rothblum (1984), indican que los alumnos postergaban las tareas que percibían como desagradables, por otro lado McCown y Johnson (1989), dicen que lo hacían para comprometerse en algunas actividades que resultaban más estimulantes que el estudio (Natividad Sáez, 2014).

Al parecer la perspectiva conductista es sencilla y simple pero no termina de explicar porqué los alumnos escogen siempre las recompensas inmediatas en vez de las futuras. Es decir, porque no todas las personas manifiestan una procrastinación crónica o muestran la postergación como rasgo. Muy



posiblemente sea necesario ir más allá que la opaca historia de recompensas y darles importancia a otros factores para manifestar estas diferencias (Natividad Sáez, 2014).

Ahora explicaremos la teoría cognitivo conductual que profundizan un poco más que las perspectivas conductistas considerando que los sujetos al momento de sentir y actuar lo hacen generalmente con sus pensamientos, actitudes y creencias sobre sí mismo y del entorno. Estos pensamientos, actitudes y creencias en ocasiones suelen ser adaptativas y racionales, mientras que en otras circunstancias puede no serlo. Por lo tanto se centran en los procesos cognitivos funcionales (creencias irracionales, percepciones erróneas o negativas de sí mismo, distorsiones cognitivas, autoesquemas negativos...) en el fomento y mantenimiento de las emociones insana y las conductas desadaptativas (Natividad Saéz, 2014).

Por medio de la teoría cognitivo conductual en su aproximación a la explicación de la personalidad sostiene que las variables ambientales influyen sobre la conducta y las emociones y explica que las cogniciones son el eje mediador hacia lo realmente importante. En esta teoría se plantea que las conductas y emociones son ocasionadas en mayor proporción por la propia interpretación cognitiva que las personas realizan en determinados sucesos más que por el hecho en sí. Es por esto que las cogniciones y estilo cognitivo de cada individuo influye en sus sentimientos, comportamientos y creencias, creencias que por lo general se expresan como demandas, obligaciones (deberías) y otros tipos de pronunciamientos en términos absolutos (Natividad Sáez, 2014).

Según las eminencias Ellis y Knaus (1977), citado por Natividad Sáez (2014); explica que el enfoque cognitivo conductual pionera en el tema de la procrastinación en la obra *Overcoming procrastination*; atribuye la procrastinación como el resultado de creencias irracionales de las personas, lo que genera en ellas que equiparen su noción de autovalía con su desempeño.

De acuerdo con Ellis y Knaus (1977), citado por Natividad Sáez (2014), define la procrastinación como un aplazamiento de una labor que ya se había decidido ejecutar y afirman que esto conlleva once pasos fundamentales que el procrastinador recorre de manera cuasi invariable que son los siguientes: 1) Desea realizar la tarea, o está de acuerdo con realizarla, aunque pueda no llamarle la atención, porque comprende que el resultado será beneficioso. 2) Decide llevarla a cabo. 3) La atrasa innecesariamente. 4) Considera los contras de la dilación. 5) Prosigue postergando el deber que había decidido llevar a cabo. 6) Se castiga a sí mismo por su procrastinación (o se justifica racionalizando o desplazando el proyecto de su mente). 7) Continúa procrastinando. 8) Completa su tarea en una fecha límite, con la precipitación del último minuto. 9) Se molesta y castiga a sí mismo por su retraso injustificado. 10) Se propone no volver a procrastinar con total convicción y por último. 11) Al presentarse una situación similar, vuelve a procrastinar.

Debido a estos pasos, propios del proceso de procrastinación, este comportamiento se resume en decisiones auto limitantes y seguidamente de cogniciones autocríticas y pensamientos negativos sobre sí mismo que incitan la ansiedad, la desesperanza, la depresión, la falta de confianza, los sentimientos de incompetencia y cíclicamente, más procrastinación (Ellis y Knaus, 1977; citado por Natividad Sáez, 2014).

Para Ellis y Knaus (1977), citado por Natividad Sáez (2014), caracterizan la procrastinación como el producto final de tres causas básicas, que con frecuencia le dan más importancia a una cosa que a otra: autolimitación, poca tolerancia a la frustración y hostilidad. Estas causas son indicativos propios de un estilo cognitivo que involucra una perspectiva distorsiona de uno mismo, de los demás y del mundo.

Nos referimos a autolimitaciones a como las personas se auto minusvaloran a través de pensamientos con autoafirmaciones negativas y despectivas; además, de pensamientos autocríticos. De acuerdo con lo mencionado anteriormente la procrastinación se deriva de una exigencia rigurosa, por el perfeccionismo y en la autovalía. Numerosas investigaciones han demostrado la relación entre la autolimitación y la dilación (Steel, 2007; Van Eerde, 2003; Natividad Sáez, 2014).

La autolimitación, esta relaciona a la dilación con déficit en el proceso de autorregulación. Los sujetos pueden justificar el aplazamiento de actividades como una manera de cuidar su autoestima. Lo que indica que la persona por el miedo a fracasar comienza a dilatar sus actividades para evitar situaciones que lo lleven al fracaso, porque estas podrían atribuirse a su capacidad personal (Rhodewalt y Vohs, 2005; Natividad Sáez, 2014).

Como segunda causa de la procrastinación tenemos la baja tolerancia a la frustración según Ellis y Knaus (1977), citado por Natividad Sáez (2014), es cuando se adquiere una creencia distorsionada, donde conseguir beneficios a largo plazo implica sufrir y que dicho sufrimiento es insoportable. Refiriéndonos a esta idea la persona decide aplazar sus actividades para no sentir este malestar, pero es consciente de los problemas que le traerá esta decisión.

Refiriéndonos a la procrastinación sabemos que la baja tolerancia a la frustración y la recompensa engañosa se encuentran muy a la par, lo que indica que el ser humano se inclina mucho más hacia el placer inmediato. Lo que convierte a la procrastinación un hábito, que llevará al individuo hacia el ocio y a bajar la ansiedad presente, pero con unas graves consecuencias a futuro que traerá consigo más ansiedad y evitación de las actividades a largo plazo (Ainslie, 1975; Natividad Sáez, 2014).

La hostilidad es la tercera causa de la procrastinación y se explica como una manifestación emocional provocado por una reclamación irracional con las

personas relacionadas a las tareas que se postergó (Ellis y Knaus, 1977; Natividad Saéz, 2014).

Steel (2007), citado por Natividad Sáez (2014), ha realizado un meta-análisis de investigaciones sobre la procrastinación académica y las creencias irracionales relacionándolos positivamente, esto está muy vinculado con la neurobiología humana. En la corteza prefrontal se concretan las intenciones a largo plazo, pero estas pueden ser sustituidas por impulsos que se originan en el sistema límbico, estructura muy propensa a estímulos concretos como prueba de la gratificación inmediata (McClure, Ericson, Laibson, Loewenstein y Cohen, 2007, Steel, 2010, Natividad Sáez, 2014).

La perspectiva cognitiva y cognitiva conductual están de acuerdo con que la procrastinación está relacionada con la baja capacidad de autorregulación académica. Este proceso de autorregulación permite a los alumnos activar y mantener, conductas y sentimientos enfocados en el logro de sus metas (Natividad Sáez, 2014).

Algunas personas creen que la dilación de sus actividades puede mejorar su rendimiento académico, estos procrastinan con fines adaptativos. Los procrastinadores crónicos señalan que el poco tiempo les supone una mayor presión lo cual les permite trabajar mejor sus tareas (Chu y Choi, 2005; Natividad Sáez, 2014).

Algunos investigadores sostienen que los sujetos al procrastinar sienten placer por afrontar sus deberes a la última instancia (Lay, 1986). Por otro lado, investigadores como Tice y Baumeister (1997), explican que esta idea es errónea, que aunque los procrastinadores pasivos no posponen sus actividades deliberadamente como los procrastinadores activos, esto de igual forma al llegar la fecha límite se sienten agobiados, debido a que sus percepción se torna negativa y pesimista (Natividad Sáez, 2014).

Para los autores Ferrari (1992), Ferrari, Barnes, & Steel (2009), existen dos tipos de procrastinadores que son: el procrastinador arousal que se caracteriza por pensar que bajo presión obtiene mejores resultados y el procrastinador evitativo que aplaza sus tareas para no enfrentarse a sus propias limitaciones y evitar el fracaso (Grunschel, Patrzek, & Fries, 2012; Tibbett & Ferrari, 2015). Pero otros investigadores como Simpson & Pychyl (2009), Steel (2010), ponen en duda esta clasificación, planteando como criterio que la procrastinación se trata de una demora irracional e injustificada (Natividad Sáez, 2014).

Otro tipo de procrastinación es la decisional, el procrastinado decisional solo se enfoca en aplazar la toma de una decisión la cual le supone un compromiso y al no cumplirlo le generará un sentimiento de culpabilidad, ansiedad o angustia (Le Gale, 1985, citado por Barreto Espinoza , 2015).

Chu y Choi (2005), citados por (Alegre, 2013), diferencia a los pasivos de los activos (o positivos). La procrastinación pasiva es cuando el sujeto por su incapacidad de decisión demora el comienzo de la tarea, en cambio en la procrastinación activa se debe a que a la persona le satisface el hecho de trabajar bajo presión para terminar lo que se han propuesto.

De acuerdo con Schouwenburg (2004), existen dos tipos de procrastinación académica, estas son: la esporádica que se caracteriza por la mala gestión de tiempo y la crónica que se refiere a el retraso a la dedicación del estudio en general (Clariana, 2009).

## 2.2 Teoría de Ansiedad

Desde un enfoque neurológico podemos decir que la ansiedad es un activador del sistema nervioso, esta activación se da por múltiples factores externos o por la estructura de la función cerebral es decir la activación se produce como síntomas

periféricos procedentes del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), o del sistema límbico y de la corteza cerebral que se comprende como síntomas psicológicos de la ansiedad como consecuencia de estímulos externos o de un trastorno interno de la estructuras o de la función cerebral (Barreto Espinoza, 2015).

En la teoría psicodinámica de Freud, se habla de angustia más bien como un proceso fisiológico, donde el organismo da respuesta ante la sobreexcitación ocasionada por el impulso sexual (libido) para consiguientemente llegar a otra interpretación, donde la angustia sería la señal peligrosa en circunstancias alarmantes. En esta teoría la angustia proviene de la lucha del sujeto entre el rigor de súper yo y de los instintos prohibidos, ello, donde los estímulos inaceptables para el individuo propiciarán un estado de ansiedad (Barreto Espinoza, 2015).

En cuanto a las teorías conductistas, se refieren a la ansiedad como el resultado de un proceso condicionado, las personas que lo padecen han aprendido equivocadamente a relacionar estímulos en su origen neutros, con experiencias traumáticas; es decir, amenazantes, de modo que cada vez que se produce relación con dichos estímulos se produce la angustia relaciona a la amenaza. Por otra parte la teoría del aprendizaje social nos muestra que se puede desarrollar ansiedad no solo por las vivencias o información traumática de cada sujeto, sino que también del aprendizaje observacional de las personas significativas en nuestro contexto (Barreto Espinoza, 2015).

No del mismo modo las teorías cognitivas afirman que la ansiedad es el resultado de las cogniciones patológicas. Se podría considerar que el sujeto etiqueta mentalmente la circunstancia y la enfrenta con un estilo y comportamiento definidos. Un ejemplo podría ser cuando una persona experimenta un malestar físico, si bien para la gran mayoría esta experiencia no representaría ningún significado, pero para otros lo interpretarían como una señal de alarma y una

amenaza para la salud física y mental lo que genera una respuesta neurofisiológica llevándolo así a la ansiedad (Barreto Espinoza, 2015).

Otra teoría que explica la ansiedad es la Tridimensional y aclara que la reacción emocional de la ansiedad puede observarse a un triple nivel: el primero de ellos, el nivel cognitivo subjetivo que hace referencia a la experiencia, el segundo es el nivel fisiológico, aludiendo a los cambios corporales, y por último el nivel motriz que hace referencia a los comportamientos observables (Lang, 1968, Oblitas, 2004, Álvarez, Aguilar, y Lorenzo, 2012).

En el nivel cognitivo la ansiedad se explica a través de múltiples sensaciones como por ejemplo: malestar, pensamientos negativos de uno mismo, inseguridades, dificultad para concentrarse, entre otros (Álvarez, Aguilar, & Lorenzo, 2012).

Al nivel fisiológico la ansiedad se manifiesta a través del sistema nervioso, donde los sujetos la perciben cuando comienza a agitarse, sudoración en las manos, tensión muscular, que a su vez esto podría tener afectaciones psicológicas momentáneas como dolores de cabeza, náuseas, mareos, etc (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012).

En el sistema motriz, la ansiedad se refleja por medio de la hiperactividad, la tartamudez, quedarse en blanco, expresiones faciales rígidas, etc (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012).

En la década de los cincuenta se da la aceptación generalizada del término ansiedad y debido a esto se impulsan las investigaciones, por el motivo de una publicación sobre una escala que medirá la ansiedad como rasgo (Taylor, 1953 citado por Navlet Salvatierra, 2012).

Es entonces donde surge una nueva manera de medir la ansiedad, pero ahora desde la personalidad. Este estudio da lugar a una nueva teoría, la ansiedad

rasgo-estado dirigidas por (Cattell y Sheier, 1961; citado por Navlet Salvatierra, 2012). En la teoría de la ansiedad como rasgo de la personalidad se orienta a una predisposición interna del individuo a reaccionar de marea ansiosa con una cierta independencia ante la situación a la que se enfrenta.

En los años sesenta se va a diferenciar la ansiedad rasgo de la ansiedad estado (Amelang y Bartussek, 1991, Guilford, 1954). Se referían a ansiedad rasgo como: “toda peculiaridad abstracta y relativamente constante de la personalidad gracias a la cual una persona se diferencia de otra”. Otros autores explican que se debe a una característica de la personalidad por reaccionar de forma ansiosa (Navlet Salvatierra, 2012).

Para Navlet Salvatierra (2012), “La ansiedad-rasgo hace referencia a diferencias individuales relativamente estables, caracterizadas por dos aspectos: la predisposición a valorar un gran número de situaciones como peligrosas o amenazantes y la tendencia a responder a esas amenazas con reacciones de ansiedad”.

El mayor representante de la teoría ansiedad rasgo estado en la literatura psicológica es Spielberger (1966, 1972) citado por Navlet Salvatierra (2012) quien ha hecho numerosos aportes.

Desde el enfoque psicométrico-factorial que caracteriza la investigación de rasgos que definen la personalidad, Cattell (1957) sería el primero en medir e identificar el constructo ansiedad, entendiéndolo de dos formas diferentes: “bien como la repercusión afectiva de la incertidumbre respecto al refuerzo o bien como algo específicamente asociado al motivo de miedo resultante de la privación de cualquier motivo”. En su obra *El significado y medida del neuroticismo y la ansiedad* (Cattell y Sheier, 1961; citado por Navlet Salvatierra, 2012), a estas dos representaciones de la ansiedad se las nombra ansiedad-rasgo y ansiedad-estado.



La ansiedad estado rasgo, tiene un elemento innovador y es que esta no solo se refiere a la ansiedad como singularidad del temperamento, porque además se relaciona con métodos que hacen énfasis en la motivación, cuya denominación es "rasgos dinámicos". De manera que, la ansiedad es un alejamiento de la manifestación de la conducta que se ajusta contradictoriamente con un aumento de la práctica dinámica (Cattell y Kline, 1982 citado por Navlet Salvatierra , 2012).

Para entender mejor la ansiedad rasgo, lo podemos explicar cómo las características peculiares de cada individuo por percibir una situación como alarmante, esta percepción va conformada por las creencias, el estilo de crianza y los demás factores sociales y personales que han construido su personalidad. Puesto así dependiendo de cada individuo este puede percibir diversas situaciones como amenazantes; por ejemplo: dar una charla, estudiar un examen, hablarle a desconocidos, etc (Navlet Salvatierra , 2012).

En cuanto a la ansiedad estado, esta se trata de una ansiedad transitoria, que varía en frecuencia y duración. Se identifica por tener componentes de la subjetividad en la que se enfatiza la manera consciente de percibir los estados de tensión y desconfianza por una elevada actividad del sistema nervioso autónomo causando diversos cambios fisiológicos (Navlet Salvatierra , 2012).

Como indica el autor Miguel Tobal (1996), citado por Navlet Salvatierra (2012), se presenta una estrecha conexión entre rasgo y estado, de manera que una persona con un elevado rasgo de ansiedad tenderá a responder de forma más ansiosa con más frecuencia o con estados de ansiedad, siendo éstos generalmente más intensos y duraderos.

El teórico Spielberger (1989), citado por Navlet Salvatierra (2012), considera que las diferencias entre rasgo y estado consisten; por una parte, en la potenciación ligada al rasgo, frente a la actualización unida al estado. Así, "la ansiedad-estado será la combinación de sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo,

pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello a una elevada activación del organismo”. La “ansiedad-rasgo, sería una disposición de la personalidad, tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y responder a ellas con niveles elevados de ansiedad estado”.

El investigador Spielberger (1989), citado por Navlet Salvatierra (2012), sintetiza su teoría en los siguientes puntos:

- Todas aquellas situaciones que sean comprendidas como peligrosas por parte de las personas resultaran en un estado de ansiedad. Por medio de los mecanismos de feedback sensorial y cognitivo, los elevados niveles de ansiedad estado, serán vivenciados como desagradables.
- Es la cantidad de situaciones percibidas como alarmantes, la que indicara la intensidad de la reacción de ansiedad estado para la persona.
- La interpretación de una situación alarmante está muy relacionada a la duración de la ansiedad estado, según sea la interpretación de la persona así mismo será su duración.
- Cuando una persona tienen un elevado nivel de ansiedad rasgo suele percibir las situaciones de fracaso o que tienen una amenaza a su autoestima, como más alarmante en comparación que los sujetos con un bajo nivel de ansiedad rasgo.
- El aumento de la ansiedad estado se puede manifestar en la conducta o bien podría servir como mecanismo de defensa en la reducción de la ansiedad.

- La frecuencia con la que los sujetos enfrentan distintas situaciones estresantes, podrían desarrollar en ellos repuestas específicas o mecanismos de defensas que minimicen los estados de ansiedad.

# **CAPÍTULO III**

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Diseño de investigación y tipo de estudio**

Esta investigación cuenta con un tipo de diseño no experimental, no se realizó manipulaciones de las variables de estudio. Se llevó a cabo una sola intervención en la línea del tiempo, por lo tanto es una investigación transversal, la intención es describir las variables de estudio y analizar su interrelación en un momento dado (Hernández y cols., 2014).

El tipo de estudio es descriptivo, el estudio descriptivo se encarga de especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice (Hernández, et al., 2003; citado por Álvarez Ibáñez, 2018).

Por otro lado, es correlacional, ya que se relaciona las variables de estudio; es decir, se estableció una relación entre Procrastinación académica y ansiedad rasgo. Al respecto, Hernández y cols. (2014) señalan que los estudios correlacionales “tienen como propósito describir relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado”.

A su vez este estudio tiene un enfoque cuantitativo porque se realizó recolección y análisis de datos para contestar a cada uno de los objetivos e hipótesis establecidos previamente y supone medición numérica, tabulación y el uso de estadística para predecir un tipo de comportamiento en la población estudiada (Hernández, Fernández y Baptista, 2003; citado por Alvarez Ibáñez , 2018).

## 3.2 Población, sujetos y tipo de muestra estadística

### 3.2.1 Población

Se les aplico las pruebas a los estudiantes de la licenciatura de psicología con énfasis en discapacidad en 6to semestre de la UDELAS, con un tipo de muestra intencional no probabilístico.

### 3.2.2 Sujetos

Participaron 30 estudiantes de sexto semestre del turno matutino y vespertino de la licenciatura de psicología con énfasis en discapacidad en 6to semestre de la UDELAS, sede Panamá.

### 3.2.3 Muestra

Se trabajó con la población global y el tipo de muestra fue un muestreo no probabilístico, en el cual "la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra" (Hernández, Fernández y Baptista, 2003). En la misma se seleccionó al grupo de sexto semestre de psicología tanto del turno matutino como vespertino, siendo un total de 30 estudiantes lo que participaron en la aplicación de los instrumento.

## 3.3 Variables

### Definición conceptual

Procrastinación académica: se trata de un fenómeno que se fundamenta en el retraso voluntario de un deber académico, aún teniendo consciencia de que dicho

retraso puede influir desfavorablemente en los resultados de la misma (Steel, 2007).

#### Definición Operacional

Procrastinación académica: se midió a través de un instrumento el cual determinaba los niveles bajos, medios y altos de procrastinación académica en los estudiantes. El instrumento cuenta con dos dimensiones: la autorregulación académica y la postergación de actividades (Domínguez, Villegas, y Centeno, 2014; citado por Contreras Zegarra, 2019).

Según la Escala de Procrastinación Academia EPA, adaptación Contreras (2018); citado por Contreras Zegarra (2019); las dimensiones de este instrumento se dividen en:

- Autorregulación Académica
- Postergación de Actividades

#### Definición conceptual

Ansiedad Rasgo: El rasgo de ansiedad se trata de la tendencia que tiene una persona a reaccionar de manera ansiosa como consecuencia de una interpretación, de amenaza o peligro de diversos estímulos o circunstancia a las que se enfrenta (Navlet Salvatierra, 2012).

#### Definición Operacional

Ansiedad rasgo: se utilizó el cuestionario IDARE, como instrumento para medir la ansiedad rasgo, según Castron Magán (2016); este instrumento cuenta con dos dimensiones que son:

- Presencia de ansiedad
- Ausencia de ansiedad

### 3.4 Instrumentos y/o técnicas, y/o materiales-equipos

Se utilizaron dos instrumentos, el primero es la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adecuada por Óscar Álvarez (2010), este instrumento comprende dos componentes que son: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades y como segundo instrumento se encuentra el Inventario Auto Descriptivo de Ansiedad Rasgo (IDARE) por (Gorsuch , Lushene, y Spielberger, 1970).

### 3.5 Procedimiento

Fase 1: La primera fase constó de la elección del tema de investigación y posteriormente la recopilación de información para poder definir con precisión los conceptos y aclarar la idea general de lo que se pretende investigar, demostrando su relevancia, para posteriormente ser entregado como anteproyecto, pasar por una revisión y ser aprobado por el asesor encargado.

Fase 2: La segunda fase constó de estructurar la investigación, buscar investigaciones anteriores acerca de la procrastinación y su relación con la ansiedad, de esa misma manera se tomó en cuenta datos internacionales, se investigó sobre estadísticas referentes al tema. También se recopiló información que sustentara a través de diversas teorías la procrastinación y la ansiedad rasgo.

Fase 3: El siguiente procedimiento realizado fue la solicitud del instrumento a los autores, mediante un correo se solicitó su autorización. Como siguiente paso la validación del instrumento para su posterior aplicación. Y por último se realizó el análisis de resultados, donde cada objetivo fue explicado mediante cuadros, gráficas y datos estadísticos que permitieron la objetividad de los resultados y las conclusiones.



## **CAPÍTULO IV**

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 4.1 Análisis de resultado

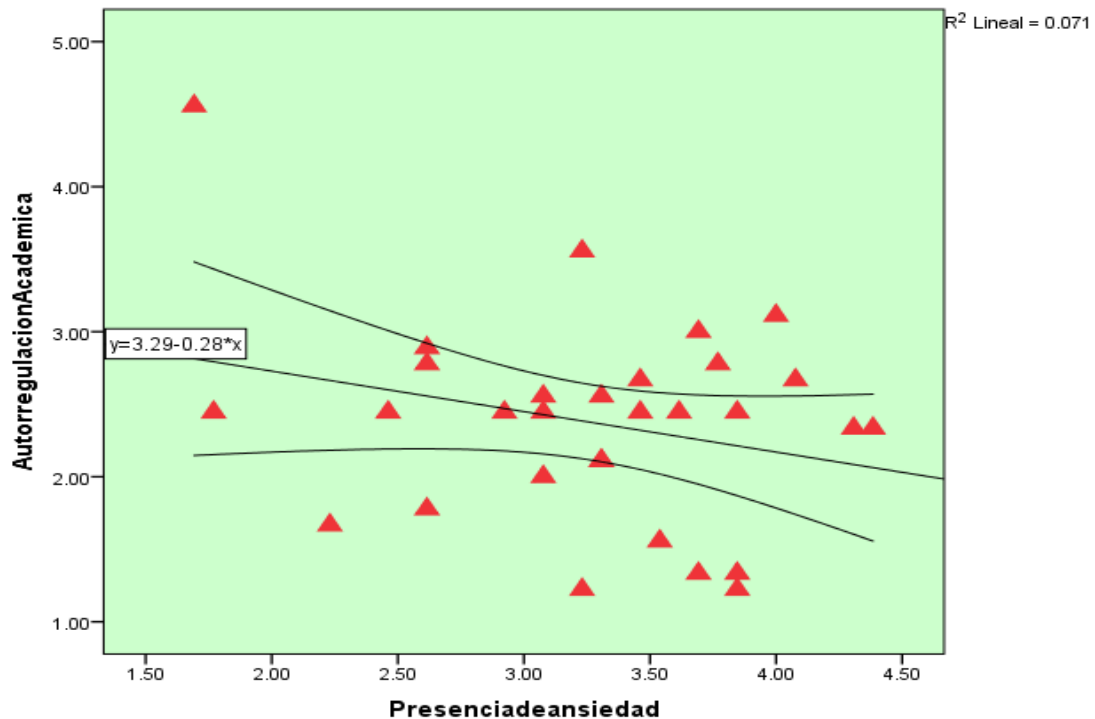
En este capítulo analizaremos cada uno de los resultados obtenidos a través de Gráficas de dispersión y barra que nos muestran los hallazgos encontrados referentes al tema principal de nuestra investigación “La relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de 6to semestre de la licenciatura de psicología en UDELAS, sede Panamá”.

Cuadro N° 1: Análisis de la autorregulación académica y la presencia de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología 6to semestre

		<b>Correlaciones</b>	
		Autorregulación Académica	Presencia de ansiedad
Autorregulación Académica	Correlación de Pearson	1	-.267
	Sig. (bilateral)		.153
	N	30	30
Presencia de ansiedad	Correlación de Pearson	-.267	1
	Sig. (bilateral)	.153	
	N	30	30

Fuente: Elaboración propia

Gráfica N° 1: Gráfica de dispersión de puntos que nos muestra una correlación negativa baja de -0.26 entre autorregulación académica y la presencia de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología 6to semestre



Fuente: Elaboración propia

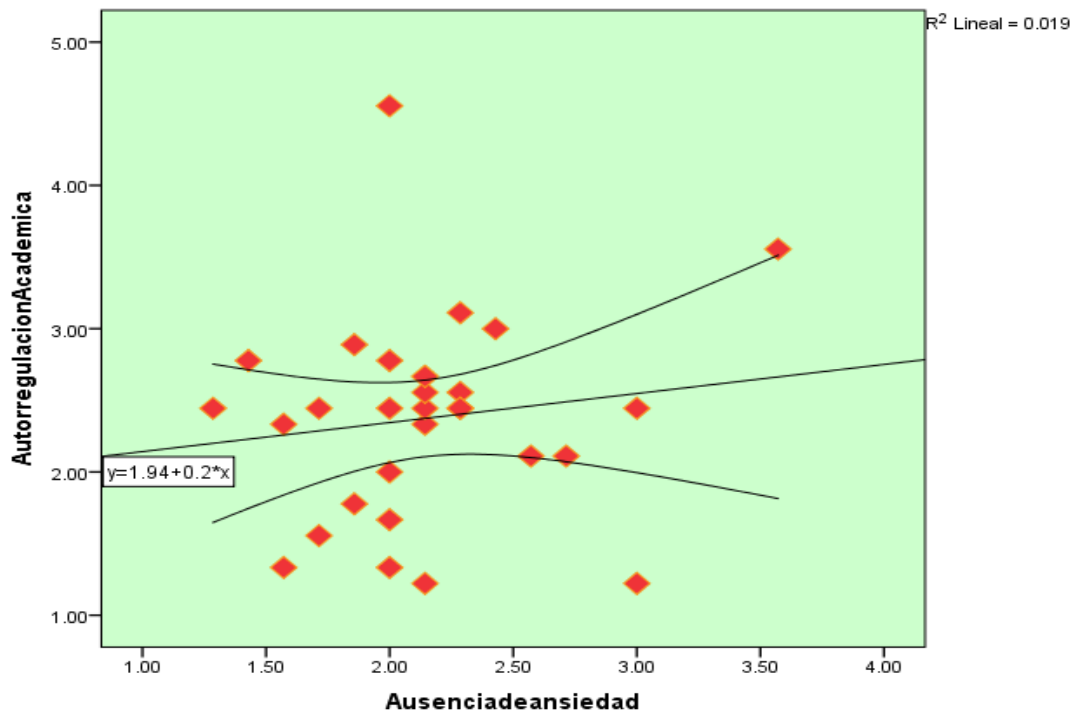
En la gráfica N°1 se puede observar la alineación de los datos obtenidos en el cuadro N°1 que nos muestra los resultados de la correlación entre autorregulación académica y presencia de ansiedad rasgo, esta relación presenta una significancia de 0.1 y una correlación negativa baja de -0.26. La autorregulación es una habilidad que permite a las personas manejar sus emociones y la ansiedad es un sentimiento de alarma antes una situación amenazante, por lo tanto se ha presentado una correlación negativa baja lo que indica que mientras una variables aumente la otra disminuye.

Cuadro N° 2: Análisis de autorregulación académica y ausencia de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología 6to semestre

		<b>Correlaciones</b>	
		Autorregulación Académica	Ausencia de ansiedad
Autorregulación Académica	Correlación de Pearson	1	.138
	Sig. (bilateral)		.468
	N	30	30
Ausencia de ansiedad	Correlación de Pearson	.138	1
	Sig. (bilateral)	.468	
	N	30	30

Fuente: Elaboración propia

Gráfica N° 2: Gráfica de dispersión de puntos que nos muestra una correlación positiva muy baja de 0.13 entre autorregulación académica y la ausencia de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología 6to semestre



Fuente: Elaboración propia

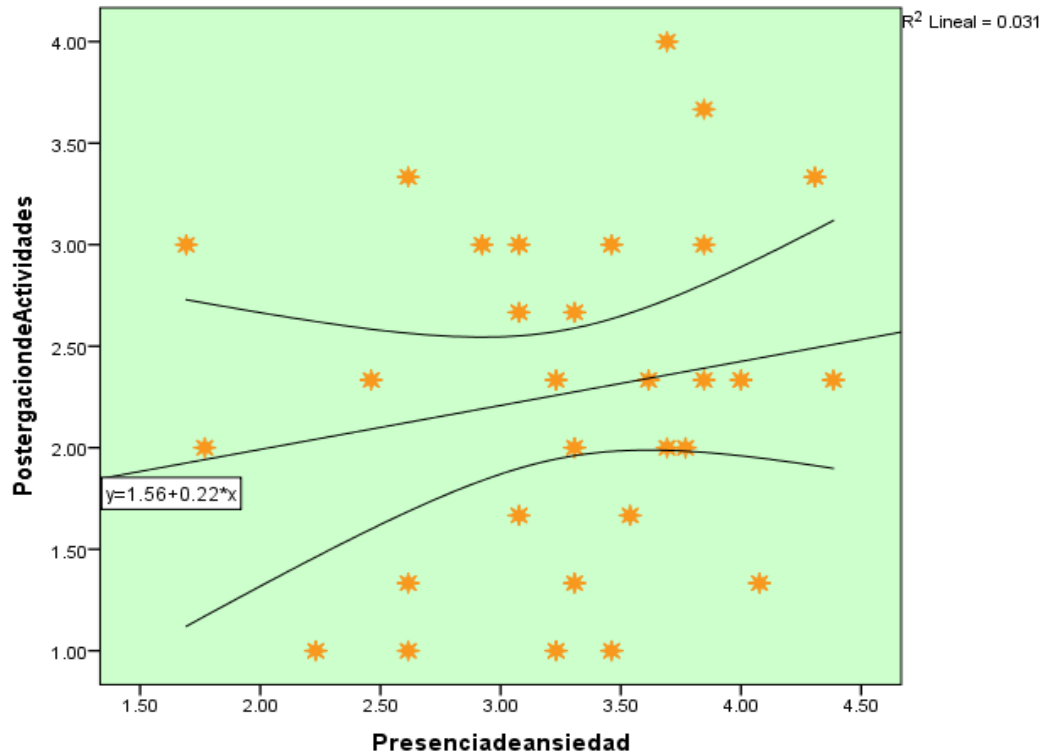
En la gráfica N°2 se puede observar la alineación de los datos obtenidos en el cuadro N°2 que nos muestra los resultados de la correlación entre autorregulación académica y ausencia de ansiedad, esta relación presenta una significancia de 0.4 y una correlación positiva muy baja de 0.13. La autorregulación es una habilidad que permite a las personas manejar sus emociones y la ausencia de ansiedad permite que estemos en un estado de tranquilidad, por lo tanto se ha presentado una correlación positiva muy baja lo que indica que ambas variables aumentan o disminuyen simultáneamente.

Cuadro N° 3: Análisis de resultados entre postergación de actividades y la presencia de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología 6to semestre

		<b>Correlaciones</b>	
		Postergación de Actividades	Presencia de ansiedad
Postergación de Actividades	Correlación de Pearson	1	.176
	Sig. (bilateral)		.353
	N	30	30
Presencia de ansiedad	Correlación de Pearson	.176	1
	Sig. (bilateral)	.353	
	N	30	30

Fuente: Elaboración propia

Gráfica N° 3: Gráfica de dispersión de puntos que nos muestra la relación entre postergación de actividades y la presencia de ansiedad rasgo en estudiantes de psicología 6to semestre



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N°3 se puede observar la alineación de los datos obtenidos en el cuadro N°3 nos muestra los resultados de la correlación entre postergación de actividades y la presencia de ansiedad, esta relación presenta una significancia de 0.3 y una correlación positiva muy baja de 0.17. La postergación de actividades es el acto de dilatar o dejar una cosa para después que ya se tenía contemplado realizar y la presencia de ansiedad es parte de un mecanismo natural de tipo somático que permite tomar acción frente a una situación de peligro o amenaza. Es por esto que al momento en que los estudiantes postergan sus tareas o asignaciones académicas y las mismas llegan a su fecha límite, se produce un cierto nivel de ansiedad. Según el análisis de correlación de Pearson, se presenta

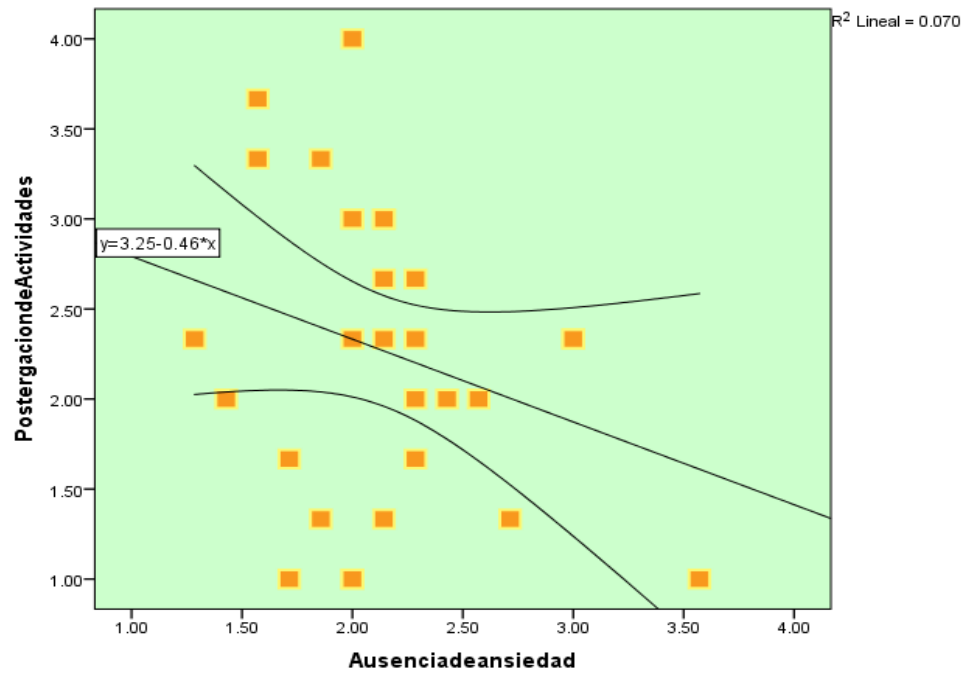
una correlación positiva muy baja lo que indica que ambas variables aumentan o disminuyen simultáneamente.

Cuadro N° 4: Análisis de resultados entre postergación de actividades y la ausencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre

		<b>Correlaciones</b>	
		Postergación de Actividades	Ausencia de Ansiedad
Postergación de Actividades	Correlación de Pearson	1	-.265
	Sig. (bilateral)		.158
	N	30	30
Ausencia de Ansiedad	Correlación de Pearson	-.265	1
	Sig. (bilateral)	.158	
	N	30	30

Fuente: Elaboración propia

Gráfica N° 4: Gráfica de dispersión de puntos que nos muestra la relación entre postergación de actividades y la ausencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre

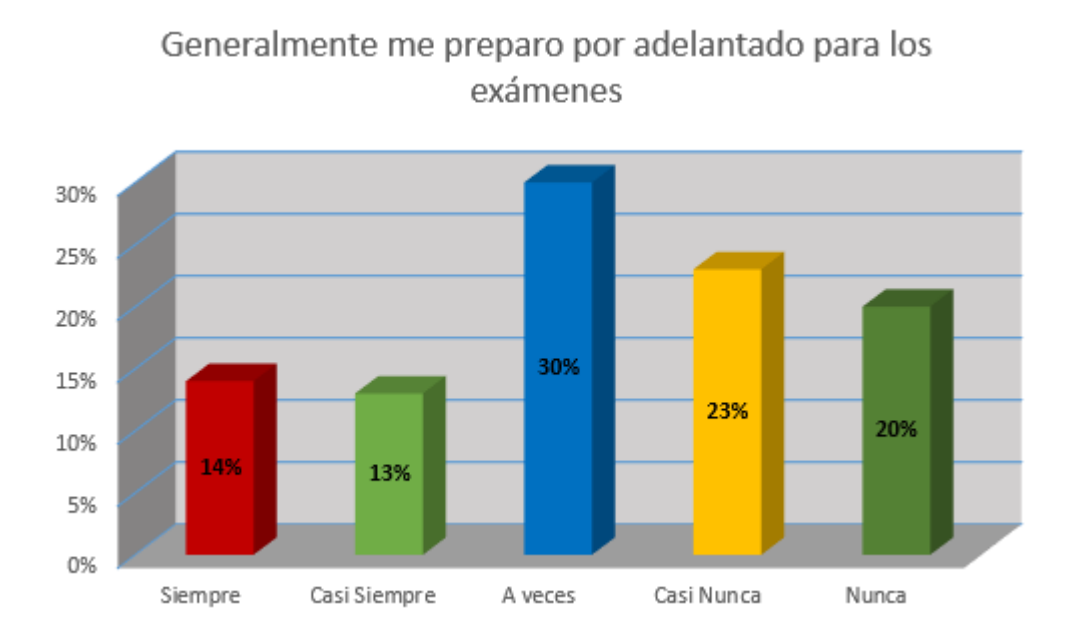


Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N°4 se puede observar la alineación de los datos obtenidos en el cuadro N°4 nos muestra los resultados de la correlación entre postergación de actividades y la ausencia de ansiedad, esta relación presenta una significancia de 0.1 y una correlación negativa baja de -0.26. La postergación de actividades es el acto de dilatar o dejar una cosa para después que ya se tenía contemplado realizar y la ausencia de ansiedad es un estado de calma. Según el análisis de correlación de Pearson, se presenta una correlación negativa baja lo que indica que mientras una variable aumenta la otra disminuye.



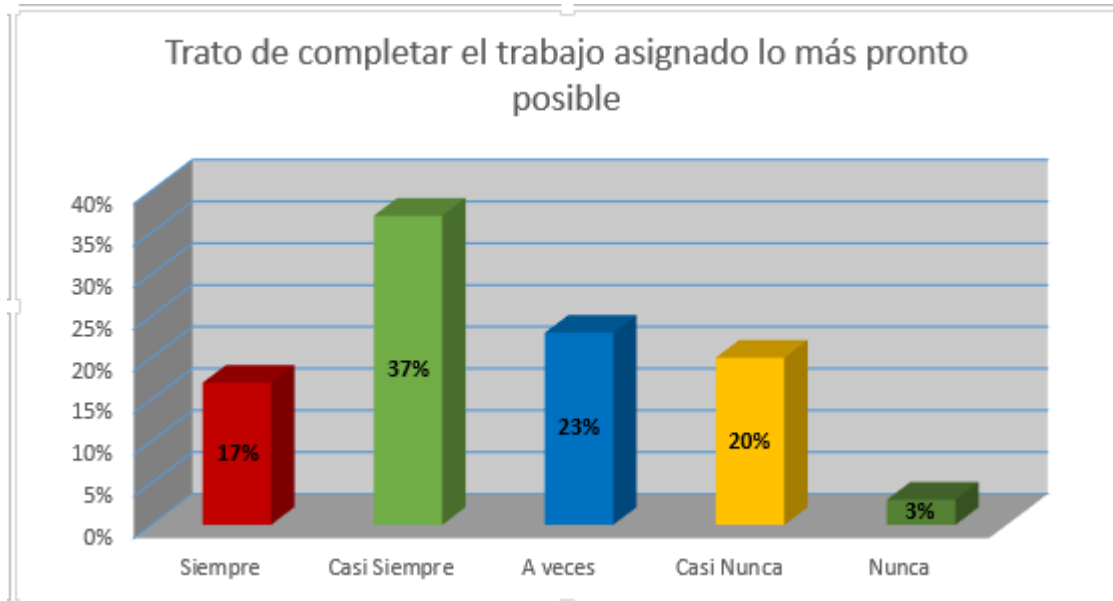
Gráfica N° 5: Pregunta 2 del EPA



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 5 se muestra que un 27% de los estudiantes por lo general siempre o casi siempre se preparan por adelantado para los exámenes, un 30 % solo a veces y un 43% por lo general casi nunca o nunca se preparan por adelantado para los exámenes. Siendo casi nunca o nunca, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 43% y un 27% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría siempre o casi siempre, el resto estuvo indeciso.

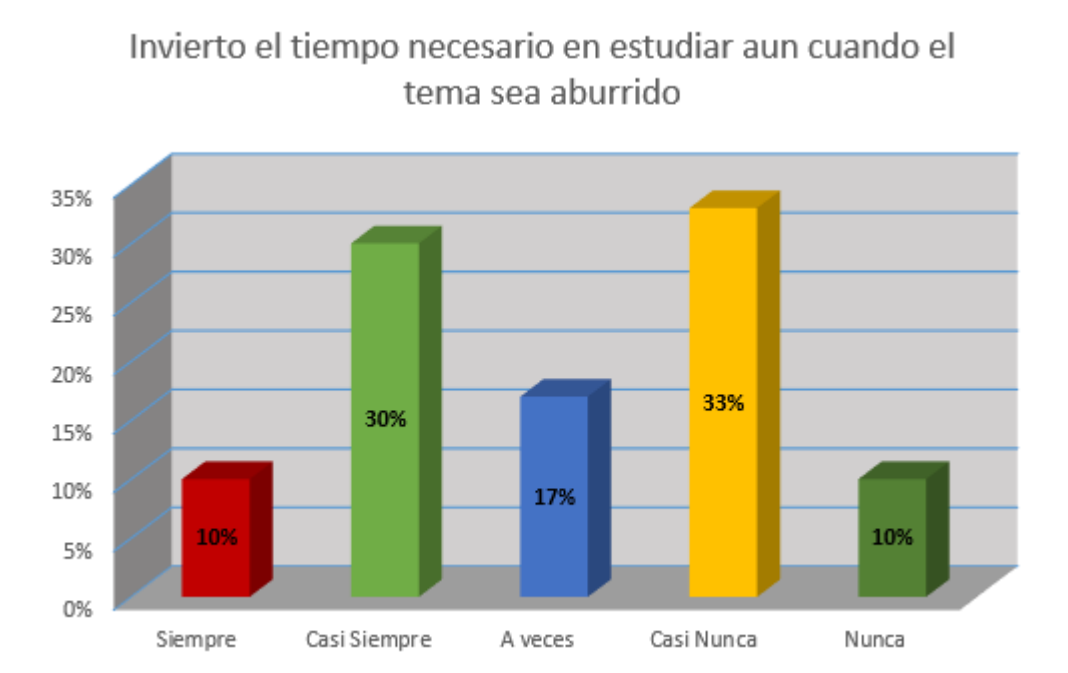
Gráfica N° 6: Pregunta 7 del EPA



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 6 se muestra que un 54% de los estudiantes siempre o casi siempre tratan de completar el trabajo asignado lo más pronto posible; un 23 % solo a veces y un 23% de los alumnos casi nunca o nunca tratan de completar el trabajo asignado lo más pronto posible. Siendo siempre o casi, siempre respuestas más frecuentadas en este ítem con un 54% y un 23% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría casi nunca o nunca y a veces.

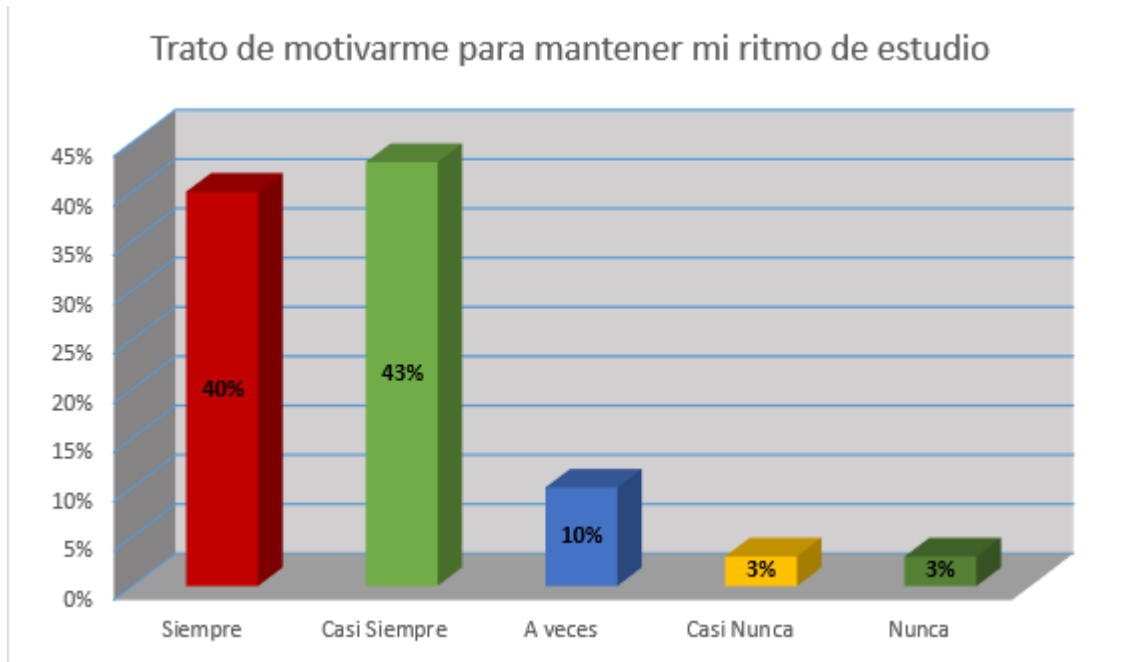
Gráfica N° 7: Pregunta 11 del EPA



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 7 se muestra que un 43% de los estudiantes casi nunca o nunca invierten tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido, un 17 % solo a veces y un 40% de los alumnos siempre o casi siempre, invierten tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido. Siendo casi nunca o nunca, las respuestas más frequentadas en este ítem con un 43%, y un 17% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría a veces.

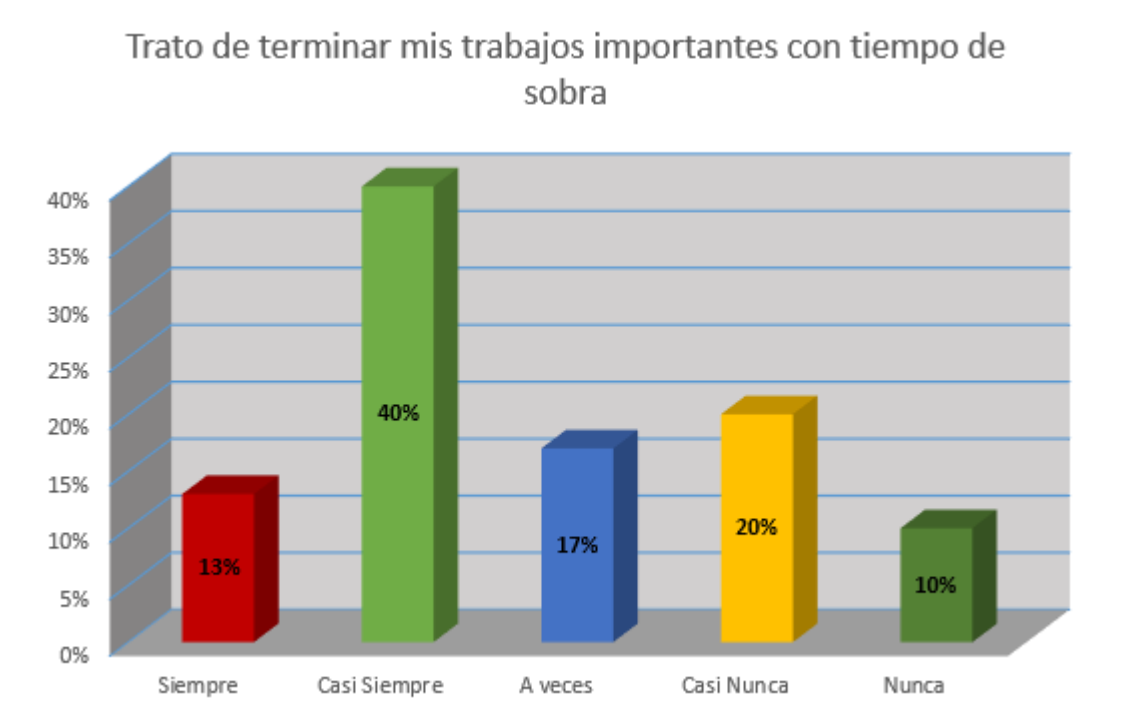
Gráfica N° 8: Pregunta 12 del EPA



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 8 se muestra que un 83% de los estudiantes siempre o casi siempre tratan de motivarse para mantener su ritmo de estudio, un 10 % solo a veces y un 6% de los alumnos casi nunca o nunca tratan de motivarse para mantener su ritmo de estudio. Siendo siempre y casi siempre, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 83% y un 6% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría casi nunca o nunca.

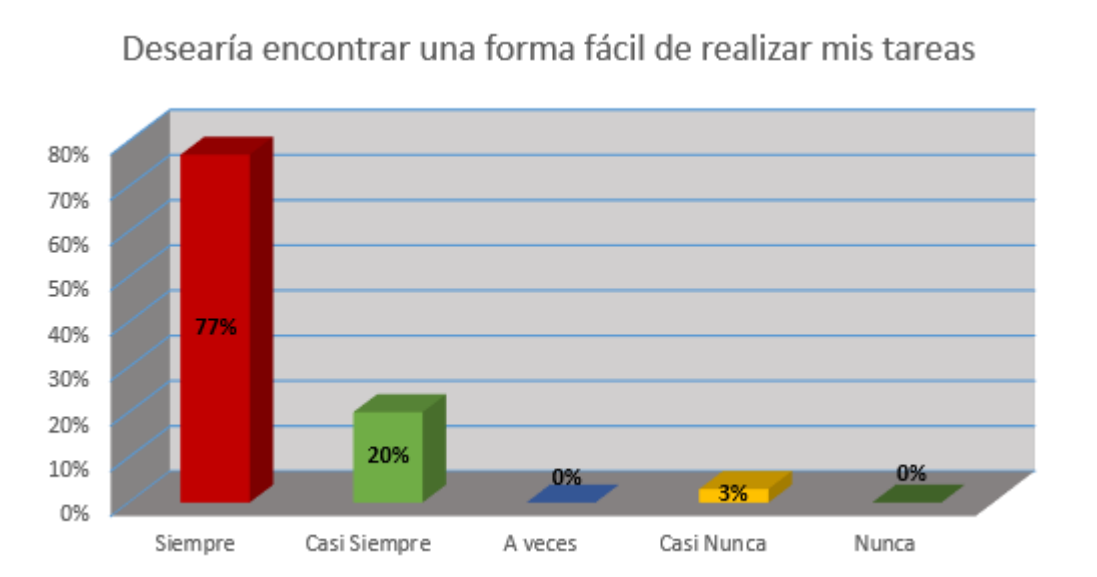
Gráfica N° 9: Pregunta 13 del EPA



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 9 se muestra que un 53% de los estudiantes siempre o casi siempre tratan de terminar sus trabajos importantes con tiempo de sobra, un 17% solo a veces y un 30% de los alumnos casi nunca o nunca tratan de terminar sus trabajos importantes con tiempo de sobra. Siendo siempre o casi siempre, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 53%, y un 17% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría a veces.

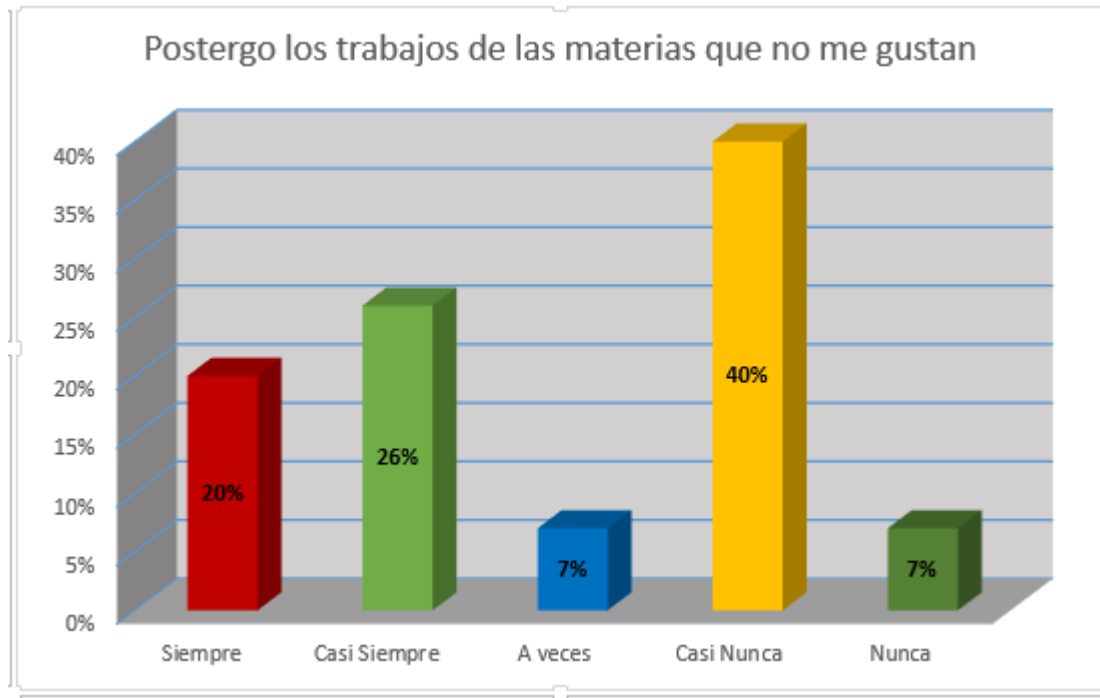
Gráfica N° 10: Pregunta 4 del EPA



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 10 se muestra que un 97% de los estudiantes desean siempre o casi siempre encontrar una fórmula fácil de realizar sus tareas y un 3% de los alumnos casi nunca desean encontrar una fórmula fácil de realizar sus tareas. Siendo casi siempre y siempre, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 97% y un 3% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría casi nunca.

Gráfica N° 11: Pregunta 8 del EPA



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 11 se muestra que un 46% de los estudiantes siempre o casi siempre postergan los trabajos de las materias que no les gustan, un 7% solo a veces y un 47% de los alumnos casi nunca o nunca postergan los trabajos de las materias que no les gustan. Siendo casi nunca o nunca, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 47% y un 46% para el segundo porcentaje más alto, dentro de la categoría siempre o casi siempre, mostrando un margen de respuestas muy equitativas.

Gráfica N° 12: Pregunta 16 del EPA



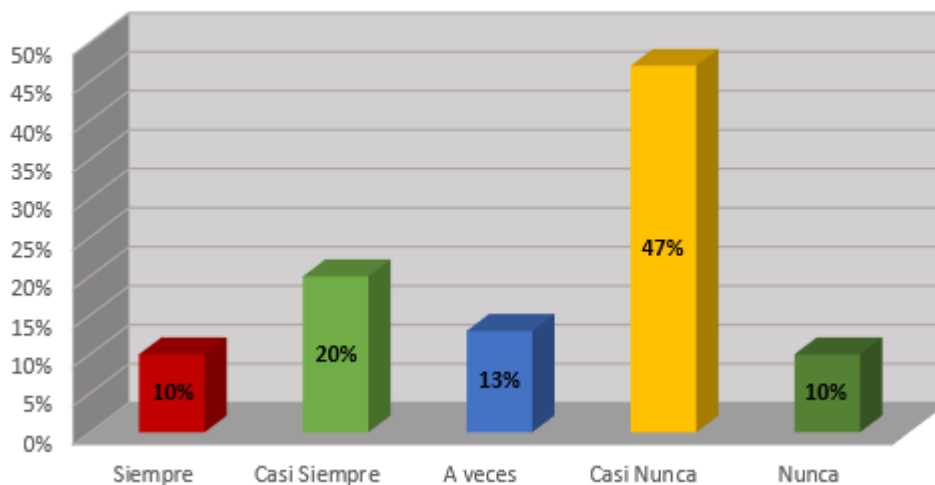
Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 12 se muestra que un 50% de los estudiantes siempre o casi siempre, cuando tienen una tarea que les resulta muy difícil de abordar piensan en postergarlo; un 23% solo a veces y un 27% de los alumnos casi nunca o nunca, cuando tienen una tarea que les resulta muy difícil de abordar piensan en postergarlo. Siendo siempre o casi siempre, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 50% y un 23% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría a veces.



Gráfica N° 13: Pregunta 5 del IDARE

Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente

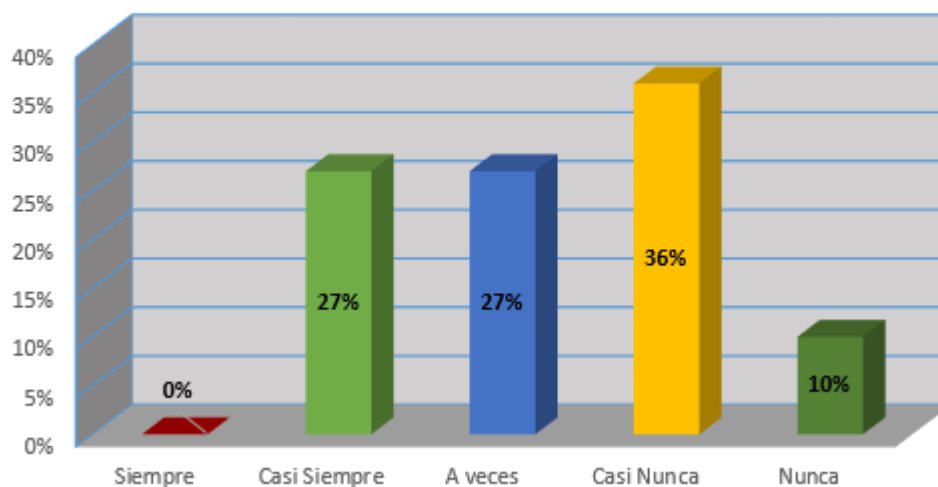


Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 13 se muestra que un 30% de los estudiantes siempre o casi siempre, pierden oportunidades por no poder decidirse rápidamente; un 13 % solo a veces y un 57% de los alumnos casi nunca o nunca pierden oportunidades por no poder decidirse rápidamente. Siendo casi nunca o nunca las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 57% y un 13% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría a veces.

Gráfica N° 14: Pregunta 8 del IDARE

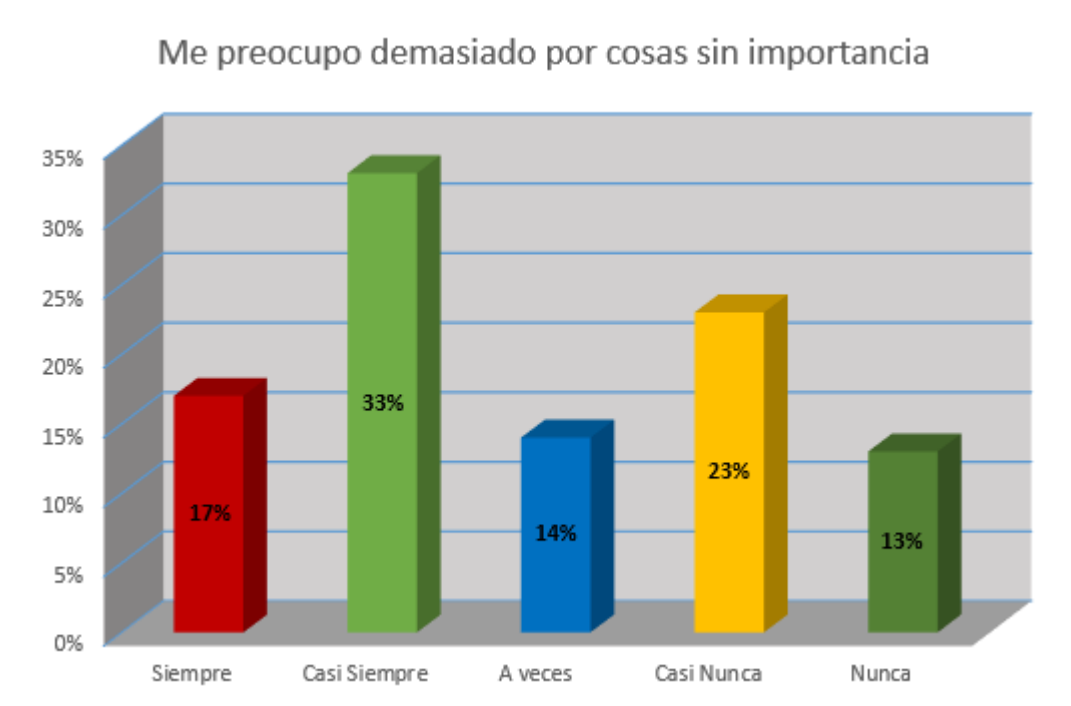
Siento que las dificultades se amontonan al punto de no superarlas



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 14 se muestra que un 27% de los estudiantes siempre o casi sienten que las dificultades se amontonan al punto de no superarlas, un 27 % solo a veces y un 56% de los alumnos casi nunca o nunca, sienten que las dificultades se amontonan al punto de no superarlas. Siendo casi nunca o nunca las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 56% y un 27% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría siempre o casi siempre y a veces.

Gráfica N° 15: Pregunta 9 del IDARE

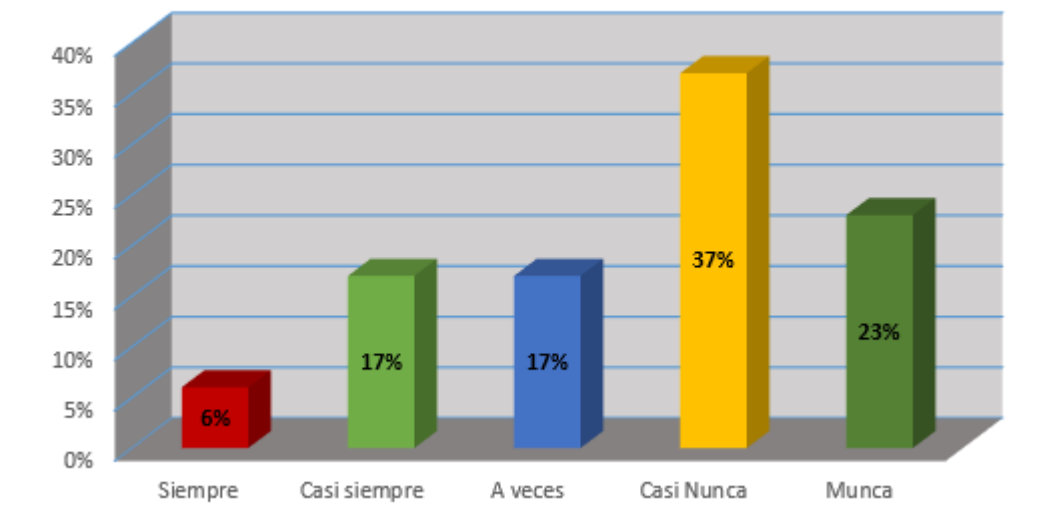


Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 15 se muestra que un 50% de los estudiantes por lo general siempre o casi siempre, se preocupan demasiado por cosas sin importancia; un 14% solo a veces y un 36% de los alumnos por lo general casi nunca o nunca se preocupan demasiado por cosas sin importancia. Siendo siempre o casi siempre, las respuestas más frequentadas en este ítem con un 50% y un 14% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría a veces.

Gráfica N° 16: Pregunta 12 del IDARE

Me falta confianza en mí mismo (a)

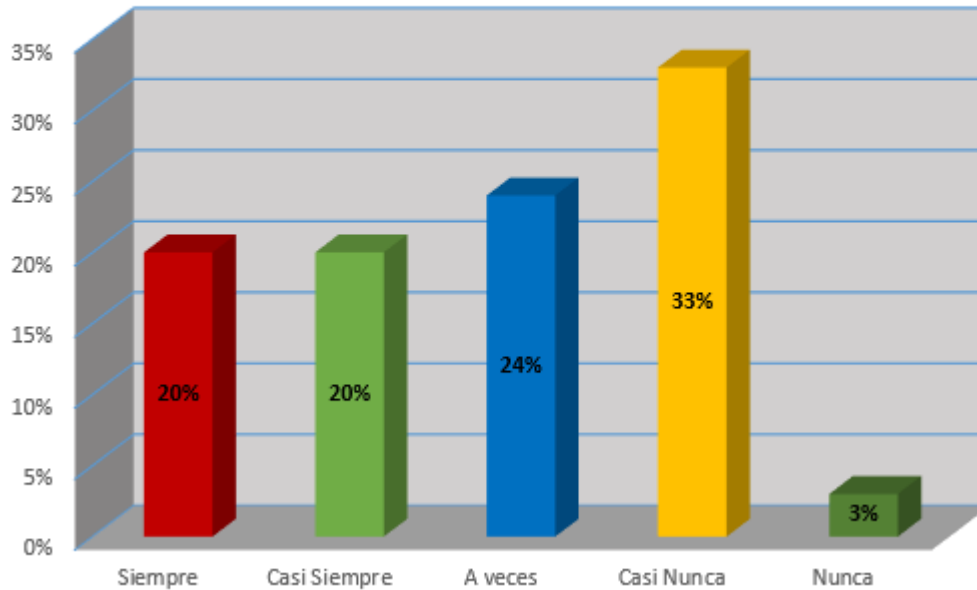


Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 16 se muestra que un 23% de los estudiantes por lo general siempre o casi siempre, les falta confianza en sí mismos, un 17 % solo a veces y un 60% por lo general casi nunca o nunca, les falta confianza en sí mismos. Siendo casi nunca o nunca, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 60% y un 17% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría de a veces

Gráfica N° 17: Pregunta 20 del IDARE

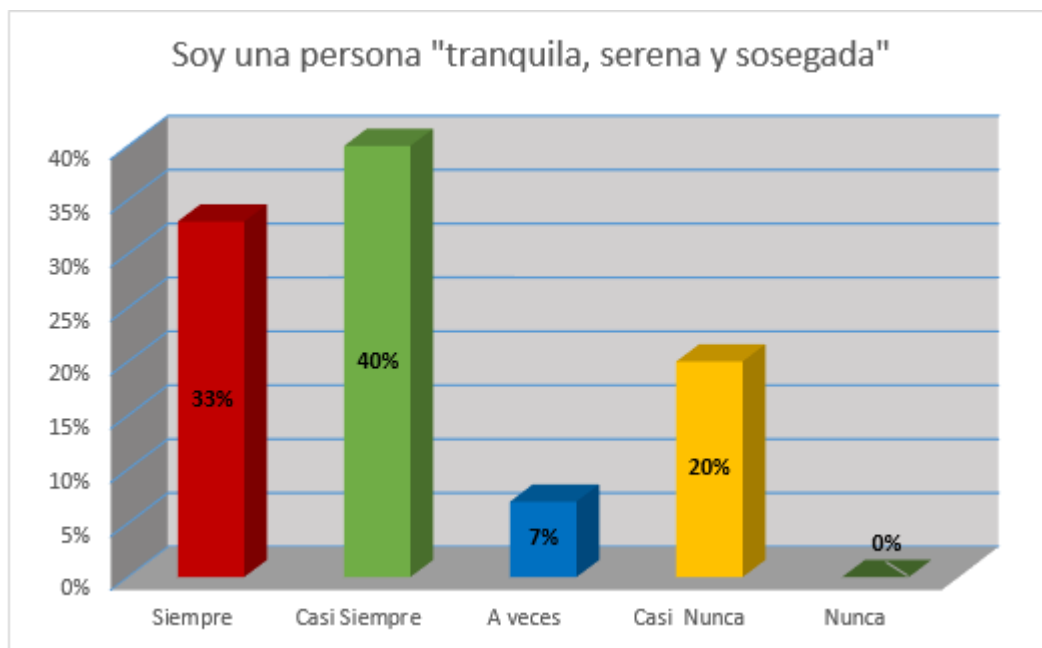
Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 17 se muestra que un 40% de los estudiantes siempre o casi siempre, cuando piensan en sus preocupaciones actuales se ponen tensos y alterados, un 24 % solo a veces y un 36% de los alumnos casi nunca o nunca, cuando piensan en sus preocupaciones actuales se ponen tensos y alterados. Siendo siempre y casi siempre, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 40%, y un 24% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría de a veces.

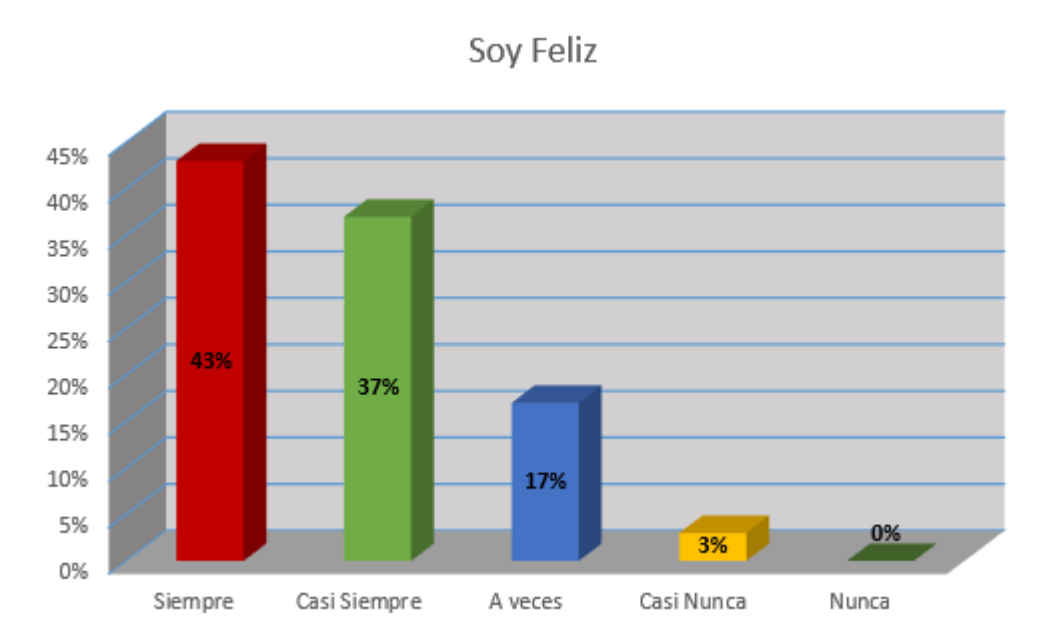
Gráfica N° 18: Pregunta 7 del IDARE



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 18 se muestra que un 73% de los estudiantes por lo general siempre o casi siempre, son personas tranquilas, serenas y sosegadas, un 7% solo a veces y un 20% por lo general casi nunca o nunca, son personas tranquilas, serenas y sosegadas. Siendo siempre o casi siempre, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 73% y un 7% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría a veces.

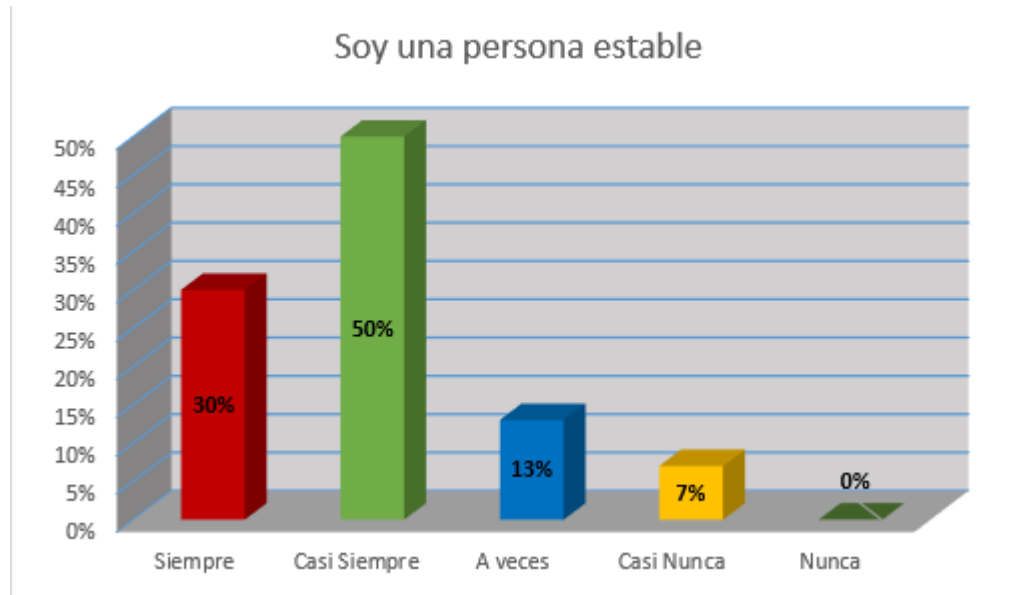
Gráfica N° 19: Pregunta 10 del IDARE



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 19 se muestra que un 80% de los estudiantes siempre o casi siempre, se consideran felices, un 17% solo a veces y un 3% por lo general casi nunca o casi nunca, se sienten felices. Siendo siempre y casi siempre, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 80% y un 3% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría casi nunca o nunca.

Gráfica N° 20: Pregunta 19 del IDARE



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N° 20 se muestra que un 80% de los estudiantes por lo general siempre o casi siempre, se consideran personas estables; un 13% solo a veces y un 7% de los alumnos por lo general casi nunca o nunca, se consideran personas estables. Siendo siempre y casi siempre, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 80% y un 7% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría casi nunca.



## CONCLUSIONES

En el análisis de resultados pudimos realizar la ilustración de cada uno de nuestros componentes y a su vez observar la relación que existe entre la procrastinación académica y ansiedad rasgo, permitiendo así desarrollar y explicar nuestra hipótesis y cada uno de nuestros objetivos planteados.

La hipótesis planteada buscaba determinar cuál era la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad rasgo, al finalizar la investigación encontramos que si existe una relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en los estudiantes de 6to semestre en psicología. Esta correlación es de tipo positiva muy baja; es decir, que ambas variables aumentan o disminuyen simultáneamente.

En cuanto a nuestro objetivo general, se analizó la relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo, mediante cada uno de las componentes de estas dos variables. En nuestra gráfica N°1 de dispersión de puntos podemos observar una correlación negativa baja de  $-0.26$  entre las dimensiones de autorregulación académica y presencia de ansiedad que se pondría interpretar que a mayor autorregulación académica menor presencia de ansiedad y vice versa. En la gráfica N°2 de dispersión de puntos logramos apreciar una correlación positiva muy baja de  $0.13$  entre los componentes de autorregulación académica y ausencia de ansiedad que manifiesta que ambas dimensiones aumenta o disminuyen simultáneamente; es decir, si la autorregulación académica aumenta, la ausencia de ansiedad también; de igual manera si disminuye.

La gráfica N°3 obtuvo una correlación positiva muy baja de  $0.17$  entre los componentes de postergación de actividades y la presencia de ansiedad, explicado de otro modo, mientras las postergación de actividades aumente la presencia de ansiedad también lo hará, de igual forma si disminuye. Como último análisis correlacional esta la gráfica N°4 que presenta una correlación negativa

baja de -0.26 entre los componentes de postergación de actividades y ausencia de ansiedad; es decir, que si la postergación de actividades aumenta la ausencia de ansiedad disminuye y vice versa.

Para nuestros objetivos específicos se analizaron los resultados de manera descriptiva, en cuanto a la procrastinación académica seleccionamos ocho ítems donde se describió la autorregulación académica y la postergación de actividades. En la gráfica N° 5 el 43% de los estudiantes afirman que por lo general no se preparan por adelantado para los exámenes, mientras que en la gráfica N°6 un 54% de los alumnos sostienen que tratan de completar los trabajos asignados lo más pronto posible. La gráfica N°7 muestra que el 43% del estudiantado no invierte tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido, en la gráfica N°8 explica que el 83% de los alumnos tratan de motivarse para mantener su ritmo de estudio y en la gráfica N°9 el 53% de los estudiantes tratan de terminar sus trabajos importantes con tiempo de sobra por lo tanto podemos ver que el nivel de autorregulación en la población estudiada es regular, mostrando más inclinación hacia una adecuada autorregulación académica.

En la misma variable de procrastinación académica encontramos la dimensión de postergación de actividades, que se explican con la gráfica N° 10 donde un 97% del alumnado desean encontrar una forma fácil de realizar sus tareas, en la gráfica N°11 un 46% de los estudiantes postergan los trabajos de las materias que no les gusta pero un 47% no postergan los trabajos que no les gusta y en la gráfica N°12 un 50% de estudiantes cuando tienen un tarea difícil de abordar piensan en postergarlo; es decir, que los porcentajes se mantienen de igual manera muy equitativos por lo que se le denomina a la gran mayoría de estudiantes que presentan una tendencia a procrastinar; pero la otra mitad de casi igual porcentaje no muestra conductas procrastinadoras.

El Objetivo específico de ansiedad rasgo se describió mediante ocho ítems divididos en dos componentes que son la presencia de ansiedad y ausencia de

ansiedad. En la gráfica N° 13 el 57% de los alumnos no pierden oportunidades por no poder decidirse rápidamente, en cuanto a la gráfica N°14 el 56% no sienten que las dificultades se amontonan al punto de no superarla, en la gráfica N°15 un 50% de los estudiantes por lo general, se preocupan demasiado por cosas sin importancia, para la gráfica N° 16 un 60% del alumnado por lo general no les hace falta confianza en ellos mismos y en la gráfica N°17 un 40% de los estudiantes cuando piensan en sus preocupaciones actuales se ponen tensos y alterados, por lo que concluimos que presentan un manejo de ansiedad rasgo un poco adecuado.

Por otra parte, el último componente de ansiedad rasgo es la dimensión de ausencia de ansiedad donde la gráfica N°18 muestra que un 73% de estudiantado son personas tranquilas, serenas y sosegadas; en la gráfica N°19 un 80% de los alumnos se consideran felices y un 80% de los estudiantes por lo general, se consideran personas estables según la gráfica N°20, con esto podemos concluir que la población estudiada presenta alta ausencia de ansiedad.

Como último se elaboró una propuesta de intervención que se encuentra en anexos y la misma cuenta con diversas actividades como capacitaciones, talleres, foros, conferencias, dinámicas, etc. El objetivo de esta propuesta es poder brindar una alternativa de solución a dos grandes problemáticas dentro del ámbito académico como lo son la procrastinación académica y la ansiedad rasgo, que permitirá a los estudiantes tener un mayor aprendizaje y aprovechamiento de los cursos.



## **LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Como limitación y recomendación de la presente investigación podemos mencionar los siguientes:

### Limitaciones

- En Panamá no existe publicaciones sobre investigaciones realizadas de procrastinación académica.
- Dificultades en el parafraseo de la investigación.
- Falta de experiencia en el SPSS para análisis correlacional.

### Recomendaciones

- Realizar esta investigación a mayor escala, principalmente en la población de estudiantes que se consideran procrastinadores.
- Dar a conocer a más profundidad el tema de procrastinación académica y ansiedad rasgo.
- Tomar en cuenta diversas carreras y edades para las futuras investigaciones sobre el tema.
- Poder aplicar la propuesta de intervención en las próximas investigaciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA

- Agudelo, D., & Buela-Casal, G. (2007). Obtenido de [http://sired.udenar.edu.co/6007/1/Desafios\\_de\\_la\\_Psicologia2017.pdf#page=75](http://sired.udenar.edu.co/6007/1/Desafios_de_la_Psicologia2017.pdf#page=75)
- Aguilar, J., & Valencia, A. (1994). Dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Ainslie, G. (1975). Obtenido de Academia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Ainslie, G. (1991). Obtenido de Academia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Alexander, E., & Onwuegbuzie, A. (2007). Obtenido de Academia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Alloy , L., & Riskind , J. (2006). Obtenido de Tesis Pucp: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Alvarez Ibáñez, M. (Enero de 2018). "NIVELES DE PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE 4TO. Y 5TO. BACHILLERATO DE UN COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.". (Tesis de Grado). UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Álvarez, J. (2009). Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>
- Álvarez, J., Aguilar , J., & Lorenzo, J. (2012). Obtenido de Redalyc - Electronic Journal of Research in Educational Psychology: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>

- Álvarez, O. (2010). Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Álvarez, Ó. (2010). Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Amelang, M., & Bartuseek, D. (1991). Obtenido de E-Prints Complutense: <https://eprints.ucm.es/15771/>
- Ángel Martínez, M. S. (07 de Agosto de 2019). Obtenido de CSS: <http://www.css.gob.pa/web/7-agosto-2019ai.html>
- Aragón Borja, L., Contreras Gutiérrez, O., & Tron Álvarez, R. (Mayo/Octubre de 2011). Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07802011000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07802011000100005&script=sci_arttext)
- Aranda Boyzo, B. L., Ochoa Bautista, F. J., & Rivera Coronel, H. (2017). Obtenido de [http://sired.udenar.edu.co/6007/1/Desafios\\_de\\_la\\_Psicologia2017.pdf#page=75](http://sired.udenar.edu.co/6007/1/Desafios_de_la_Psicologia2017.pdf#page=75)
- Ariza, C. (07 de Agosto de 2019). Obtenido de CSS: <http://www.css.gob.pa/web/7-agosto-2019ai.html>
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Obtenido de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf>
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Barlow, D. (2000). Obtenido de Tesis Pucp: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>

- Barreto Espinoza , M. (2015). Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015. (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Tumbes , Lima, Perú. Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bauermeister , J. (1989). Obtenido de Redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Beswick, G., Rothblum, E., & Mann, L. (1988). Obtenido de Academia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Bhave , & Nagpal. (2005). Obtenido de Revista Conciencia : <http://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/RCCEPG/article/view/3-2-6/73>
- Birner , L. (1993). Obtenido de Acdemia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Bobes, J. (2002). Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Brownlow , S., & Reasinger, R. (2000). Obtenido de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf>
- Brownlow, S., & Reasinger , R. (2000). Revista Evaluar . Obtenido de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf>
- Burka , J., & Yuen , L. (1983). Dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4625089>
- Burka, J., & Yuen , L. (1983). Obtenido de Tesis Pucp: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>



- Burka, J., & Yuen, L. (1983). Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Burka, J., & Yuen, L. (1983). Obtenido de Academia Edu : [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Caja de Seguro Social . (7 de Agosto de 2019). Obtenido de CSS : <http://www.css.gob.pa/web/7-agosto-2019ai.html>
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 3(2). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369>
- Castro Magán, 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 Doctoral). Universidad César Vallejo, Perú. Obtenido de [http://181.224.246.201/bitstream/handle/UCV/1013/castro\\_mi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://181.224.246.201/bitstream/handle/UCV/1013/castro_mi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cattell, R. (1957). Obtenido de E-Prints Complutense: <https://eprints.ucm.es/15771/>
- Cattell, R., & Kline, P. (1982). Obtenido de E-Prints Complutense : <https://eprints.ucm.es/15771/>
- Cattell, R., & Sheier, I. (1961). Obtenido de E-Prints Complutense : <https://eprints.ucm.es/15771/>
- Chan, L. (2011). Obtenido de Dialnet : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Charlebois, K. (2002). Obtenido de Academia Edu : [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)

- Chávez Ferrer , E. (2015). PROCRASTINACION CRÓNICA Y ANSIEDAD ESTADO-RASGO EN UNA MUESTRA. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Chu, A., & Choi, J. (2005). Obtenido de Academia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Clariana, M. (2009). Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Clariana, M., Cladellas, R., Badía Martín , M., & Gotzens Busquets, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 14(3). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4625089>.
- Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M., & Gotzens, C. (2011). Revista Evaluar. Obtenido de file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf
- Clark, J., & Hill, O. (1994). Obtenido de Academico Edu : [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Contreras Zegarra , Y. (2019). "PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EPA EN UNIVERSITARIOS Y PREUNIVERSITARIOS DE LIMA SUR". (Tesis de Grado). Universidad Autónoma de Perú, Perú. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/729>
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Obtenido de Academia Edu: <https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Dominguez Lara, S. (2016). Revista Evaluar. Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima, 16(1). Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>

- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Obtenido de Repositorio de la Universidad Autónoma de Perú: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/729>
- Dominguez-Lara, S. (s.f.). Obtenido de file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf
- Durand Peralta, C. E., & Cucho Púa, N. S. (2016). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Union, Lima. Obtenido de [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/143/Cesia\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/143/Cesia_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). Obtenido de file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). Obtenido de Academia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Escalona, A., & Miguel-Tobal, J. (1996). Obtenido de Redalyc : <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>
- Eysenck, M. (1992). Obtenido de Tesis Pucp: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Ferrari, J., & Emmons, R. (1995). Obtenido de Revista Iberoamericana de Psicología : <https://revistas.iberu.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249>
- Ferrari. (1995). Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369>
- Ferrari, & Tice . (2007). Dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>

- Ferrari, J. (1992). Obtenido de Scielo:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Ferrari, J., O'Callahan, J., & Newbegin, I. (2005). Obtenido de Academia Edu :  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Ferrari, J., & Díaz-Morales, J. (2007). Obtenido de Academia Edu:  
<https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Ferrari, J., & Pychyl, T. (2012). Obtenido de Scielo:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Ferrari, J., Barnes, k., & Steel, P. (2009). Obtenido de Scielo:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995 ). Obtenido de Academia Edu:  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). Obtenido de Academia Edu:  
<https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Ferrari, J., Johnson, J., Mc Cown, W., & Asociados. (1995). Obtenido de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ferrari, J., O'Callahan, J., & Newbegin, I. (2004). Obtenido de Dialnet :  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Flett, G., Blankstein, K., Hewitt, P., & Koledin , S. (1992). Obtenido de Repositorio Institucional: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1042>
- Flett, G., Hewitt, P., & Martin, T. (1995). Obtenido de Academia Edu:  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Flett, G., Stainton, M., & Hewitt, P. (2012). Obtenido de Repositorio Instrucional:  
<http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1042>

- Fonseca Predero, E., Paino , M., Sierra Baigre , S., Lemos Giráldez , S., & Muñiz , J. (2012). Obtenido de Tesis Pucp : <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Freud , S. (1926). Obtenido de Academia Edu : [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Gil-Tapia, L., & Botello Príncipe, V. (2018). Obtenido de <https://pdfs.semanticscholar.org/2143/3f662cbba8c9daa7faebb9eeb413fc621f42.pdf>
- Gorsuch , R., Lushene, R., & Spielberger, C. (1970). Obtenido de Ulima.edu.pe: <http://www.ulima.edu.pe/pregrado/psicologia/gabinete-psicometrico/inventario-de-la-ansiedad-rasgo-estado-idare-version-en>
- Grunschel , C., Patrzek, J., & Fries, S. (2012). Obtenido de Scielo : <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Guilford, J. (s.f.). Obtenido de E-Prints Complutense: <https://eprints.ucm.es/15771/>
- Gutiérrez, A. (1989). Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Guzmán Pérez, D. (24 de Julio de 2013). Obtenido de Academia Edu: <https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Guzmán, D. (2013). Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Guzmán, D. (2014). Obtenido de Repositorio Institucional : <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1042>

- Harriott, J., & Ferrari, J. (1996). Obtenido de Academia Edu :  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Hernández, J. (2005). Obtenido de Redalyc:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). Obtenido de  
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Horacio Cia, A. (2002). Obtenido de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Klassen, R., Krawch, L., Lynch, L., & Rajan, S. (2007). Dialnet . Obtenido de  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369>
- Kloter , S. (2009). Obtenido de Academia Edu :  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Lang, P. (1968). Obtenido de Redalyc:  
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Le Gale, A. T. (1985). Obtenido de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lin, L., & Xin-wen, B. (2014). Obtenido de Scielo:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Luo, Y., Gu, R., Huang, Y., Li, X., Li, X., & Xie, X. (2012). Obtenido de Tesis Pucp  
: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Maldonado Mendoza, C. I., & Zenteno Gaytán, M. B. (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Lima. Obtenido de

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1040/Marlith\\_Tesis\\_Bachiller\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1040/Marlith_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Mamani Guerra, S. (2017). RELACIÓN ENTRE LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA. (Tesis de Licenciatura). UNIVERSIDAD PRIVADA, Lima, Perú. Obtenido de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1042>

Marquina Luján, R., Horna Calderón, V., & Huairé Inacio, E. (8 de Diciembre de 2018). Obtenido de Revista Conciencia : <http://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/RCCEPG/article/view/3-2-6/73>

Martínez, V. (2014). Obtenido de Revista Conciencia : <http://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/RCCEPG/article/view/3-2-6/73>

Matlin, M. (1995). Obtenido de Academia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)

McClure, S., Ericson, K., Laibson, D., Loewenstein, G., & Cohen, J. (2007). Obtenido de Academia Edu : [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)

McCown, Ferrari, & Johnson. (1991). Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

McCown, W., & Johnson, J. (1989). Obtenido de Academia Edu : [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)

Miguel-Tobal, J. (1996). Obtenido de E-Prints Complutense: <https://eprints.ucm.es/15771/>

Milgram, N., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). Obtenido de Academia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)

- Milgram, N., Dangour, W., & Raviv, A. (1992). Obtenido de Academia Edu:  
<https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Missildine, H. (1963). Obtenido de Academia Edu :  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Moscoso, M. (1998). Obtenido de Tesis Pucp:  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Natividad Sáez, L. (2014). ANÁLISIS DE LA PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. (Tesis Doctoral). Universitat de València. Obtenido de  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Navas, J. (1989). Obtenido de Redalyc:  
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Navlet Salvatierra , M. (2012). Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento. (Tesis Doctoral). UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID, Madrid. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/15771/>
- O'Brien . (2002). Obtenido de Academia Edu:  
<https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Oblitas , L. (2004). Obtenido de Redalyc:  
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Özer, B. (2011). Obtenido de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf>
- Özer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Obtenido de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf>
- Papalia, D. (1994). Obtenido de Redalyc:  
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>



- Pardo Bolívar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ramírez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 14(1). (Universidad El Bosque , Ed.) Bogota, Colombia: Facultad de Psicología de la Universidad El Bosque. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Potts, T. (1987). Obtenido de file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf
- Pychyl, T., Lee, J., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Obtenido de Academia Edu: <https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica. Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 3(1), Colombia. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Quant, M., & Sánchez, A. (2012). Dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Obtenido de Scielo : <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Reyes, Y. (2003). Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rhodewalt, F., & Vohs, K. (Academia Edu). Obtenido de [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Riveros , M., Hernández , H., & Rivera , J. (2007). Obtenido de Tesis pucp: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Rodríguez, A., & Clariana , M. (24 de Agosto de 2016). Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>

- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Obtenido de Repositorio Institucional :  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8250>
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Obtenido de Repositorio Institucional: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1042>
- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986). Obtenido de Academia Edu:  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Rubio, F. (2004). Obtenido de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Schouwenburg . (2004). Obtenido de Academia Edu:  
<https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Schouwenburg, H. (2004). Obtenido de Scielo:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Schouwenburg, H. (2004). Obtenido de Academia Edu:  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Obtenido de Academia Edu :  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Senecal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Obtenido de Repositorio Institucional:  
<http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1042>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Obtenido de Tesis Pucp:  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Skinner . (1977). Obtenido de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Obtenido de  
<file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf>

- Solomon , L., & Rothblum, E. (1984). Obtenido de Academia Edu:  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Obtenido de Scielo:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Obtenido de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Revista Evaluar . Obtenido de  
<file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf>
- Sommer, W. (1990). Obtenido de Academia Edu:  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Spielberger , C. (1972). Obtenido de Academia Edu:  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Spielberger , C. (1972). Obtenido de Tesis Pucp:  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Spielberger , C. (1980). Obtenido de Redalyc:  
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Spielberger , C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1970). Obtenido de Tesis Pucp:  
[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6022/GIANNONI\\_CHAVEZ\\_FERRER\\_ELISA\\_PROCRASTINACION\\_CRONICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6022/GIANNONI_CHAVEZ_FERRER_ELISA_PROCRASTINACION_CRONICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Spielberger, C. (1966). Obtenido de E-Prints Complutense:  
<https://eprints.ucm.es/15771/>
- Spielberger, C. (1972). Obtenido de E-Prints Complutense :  
<https://eprints.ucm.es/15771/>

- Spielberger, C. (1977). Obtenido de E-Prints Complutense:  
<https://eprints.ucm.es/15771/>
- Spielberger, C. (1989). Obtenido de E-Prints Complutense:  
<https://eprints.ucm.es/15771/>
- Spielberger, C. (2007). Obtenido de Tesis Pucp:  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Stead, R., Shanahan, M., & Neufeld, R. (2010). Obtenido de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Steel, P. (2007). Obtenido de Academia Edu:  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Steel, P. (2010). Obtenido de Academia Edu :  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Steel, P. (2007). Obtenido de Academia Edu:  
<https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion-TEMA>
- Steel, P. (2007). Obtenido de Scielo:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Steel, P. (2007). Obtenido de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Steel, P. (2011). Obtenido de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Steel, P. (2011). Obtenido de Academia Edu :  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)

- Steel, P., & Ferrari, J. (2012). Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Steel, P., & Klingsieck, K. (2016). Revista Evaluar . Obtenido de <file:///C:/Users/Hp/Downloads/15715-43084-2-PB.pdf>
- Taylor, J. (1953). E-Prints Complutense . Obtenido de <https://eprints.ucm.es/15771/>
- Tibbett, T., & Ferrari, J. (2015). Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>
- Tice, D., & Baumeister, R. (1997). Obtenido de Academia Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Tobal, J., & Cano, V. (1997). Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07802011000100005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07802011000100005&script=sci_arttext)
- Universidad del País Vasco . (s.f.). Obtenido de Repositorio Institucional: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1042>
- Van Eerde , W. (2003). Obtenido de Academia Edu : [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Van Hooft, E., Born, M., Taris, T., van der Flier, H., & Blonk, R. (2005). Obtenido de [Academica](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA) Edu: [https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)
- Velásquez, J. (2002). Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto\\_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Wolters, C. (2003). Obtenido de Dialnet : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369>

Wolters, C. (2003). Obtenido de Academi Edu:  
[https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT\\_DE\\_VALÈNCIA](https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA)

# **ANEXOS**

**ANEXOS**  
**Anexo N° 1: EPA**

Instrucciones: Lea la frase y marque con un gancho (✓) o equis (X) la opción que indique como se siente generalmente. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor se adapte a sus acciones.

1= Siempre, 2= Casi Siempre, 3= a veces, 4= Casi Nunca, 5= Nunca

Nº	Item	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto					
4	Desearía encontrar una forma fácil de realizar mis tareas					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Aunque sé que es importante comenzar con una tarea, me cuesta empezarla					
16	Cuando una tarea me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo					



## Anexo 2: IDARE ANSIEDAD RASGO

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea la frase y marque con un gancho (✓) o equis (X) la opción que indique como se siente generalmente. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente generalmente

1= siempre, 2= casi siempre, 3= a veces, 4= casi nunca, 5= nunca

N°	Item	S	CS	A	CN	N
1	Me siento bien					
2	Me canso rápidamente					
3	Siento ganas de llorar					
4	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo					
5	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente					
6	Me siento cansado (a)					
7	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"					
8	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas					
9	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia					
10	Soy feliz					
11	Tomo las cosas muy a pecho					
12	Me falta confianza en mí mismo (a)					
13	Me siento seguro (a)					
14	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades					
15	Me siento melancólico					
16	Me siento satisfecho					
17	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan					
18	Me afectan tanto los engaños que no me los puedo quitar de la cabeza					
19	Soy una persona estable					
20	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)					

### Anexo N° 3: Confiabilidad del instrumento EPA

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.701	12

#### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
E2	24.93	32.271	.588	.637
E4	26.87	41.775	.059	.709
E5	26.30	35.597	.484	.662
E6	26.67	37.678	.340	.682
E7	25.60	34.524	.536	.652
E8	25.30	39.252	.100	.722
E10	25.90	35.403	.424	.668
E11	25.13	37.706	.235	.698
E12	26.30	34.907	.595	.649
E13	25.43	34.668	.450	.663
E14	25.87	35.982	.391	.673
E16	25.53	42.464	-.079	.743

#### Anexo N°4: Confiabilidad del instrumento Ansiedad Rasgo IDARE

##### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.786	18

##### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
A2	50.20	76.097	.546	.763
A3	49.87	74.395	.642	.756
A4	49.53	85.430	.060	.796
A5	50.17	75.523	.521	.764
A6	50.43	72.944	.674	.753
A7	51.30	82.148	.223	.785
A8	50.13	77.637	.530	.766
A9	50.60	73.972	.523	.763
A10	51.63	90.999	-.240	.806
A11	50.13	72.051	.742	.748
A12	49.90	74.024	.585	.759
A14	50.17	82.833	.104	.800
A15	49.90	74.645	.673	.755
A16	51.40	89.421	-.146	.801
A17	50.20	78.786	.432	.772
A18	50.70	78.424	.375	.775
A19	51.47	92.326	-.319	.810
A20	50.63	76.447	.467	.768

## **Anexo N° 5: Propuesta de Intervención**

**Título:** Propuesta de intervención para la Autorregulación de la Procrastinación y el Control de la Ansiedad en los Estudiantes Universitarios

**Descripción:** Esta propuesta está orientada principalmente a los estudiantes universitarios de pre grado que presenten un nivel medio o alto de procrastinación y ansiedad y que por lo tanto se vean afectados académicamente por los mismos.

Se tomará en cuenta la participación de los profesores, para que puedan conocer cuáles son los indicadores de la procrastinación y la ansiedad y así brindar a sus alumnos, orientación para que estos logren recibir una ayuda profesional que les permita tratar estos comportamientos disruptivos.

Se llevara a cabo dos (2) capacitaciones y tres (3) talleres, que abordan el tema de la procrastinación y ansiedad, que a su vez se darán a conocer las herramientas y técnicas necesarias para tratar este tipo de comportamiento. Además se psicoeducara para que los profesores y alumnos puedan detectar este tipo de comportamiento y así orientar a las personas que presenten esta problemática.

**Justificación:** Cada día son más frecuentes los casos de estudiantes que procrastinan, algunos en menor o mayor medida pero lo cierto es que la cifra aumenta.

Es fundamental conocer como regular o controlar la procrastinación y la ansiedad, quizás la procrastinación ha estado en nuestro diario vivir muchas veces, pero esto son comportamientos que podrían desencadenar en un trastorno, denominado procrastinación crónica, lo cual no solo perjudica nuestro rendimiento académico si no también nuestras relaciones personales, el trabajo o incluso en todos los aspectos de nuestras vidas.

Es necesario que los estudiantes universitarios y profesores puedan estar informados en cuanto al tema, debido a que el mismo es confundido con la holgazanería o pereza, ya que estos son muy parecidos, pero se diferencia en la intencionalidad. A través de esta propuesta de intervención el alumno podrá entender como es este tipo de comportamiento, además podrá recibir técnicas y estrategia de afrontamiento, tanto para la procrastinación académica como la ansiedad.

El objetivo principal de esta propuesta es capacitar a los estudiantes con técnicas de autorregulación emocional y de relajación para poder mitigar la procrastinación y la ansiedad y que estas no lleguen a afectar el rendimiento académico de los alumnos universitarios.

### **Objetivo general**

- Dar a conocer las técnicas que ayudará a controlar la procrastinación y la ansiedad y mejorar así el rendimiento académico de los estudiantes.

### **Objetivos específicos**

- Fomentar las técnicas de relajación que permiten mitigar los efectos de la ansiedad
- Capacitar sobre la autorregulación emocional que ayudará a disminuir el índice de procrastinación
- Capacitar sobre la planificación personal y la importancia de cultivar hábitos sanos
- Capacitar sobre la automotivación y el compromiso
- Capacitar sobre la tolerancia a la frustración y el manejo de los problemas

## **Desarrollo y procedimiento de la propuesta**

La propuesta de intervención está dividida en seis sesiones, donde se realizarán dinámicas, exposición del tema de interés, talleres y dos evaluaciones durante el programa. Estas secciones se realizarán en días diferentes, la primera tiene el objetivo de dar la introducción sobre la procrastinación y la ansiedad, la segunda sesión tiene como finalidad aplicar un pre test para medir los niveles de procrastinación académica ansiedad y además capacitar sobre la autorregulación emocional y como esta ayuda a disminuir el índice de procrastinación, la tercera pretende enseñar como automotivarse y tener un mayor sentido del compromiso.

En las últimas tres sesiones se abordaran temas como las herramientas y técnicas de relajación que tienen el objetivo mitigar los efectos de la ansiedad en los alumnos, además se expondrá sobre la tolerancia a la frustración y manejo de los problemas y por último se aplicara el post test que medirá si los estudiantes participantes lograron disminuir los niveles de procrastinación académica y ansiedad.

Con esta propuesta buscamos evaluar si realmente las capacitaciones y actividades han dado un resultado positivo en los estudiantes, por eso se aplicará un pre test y un post test y se compararán los resultados. Adicional se brindarán talleres que permitirá poner en práctica todo lo aprendido y que estos puedan ayudar a aquellas personas de su entorno que tenga estas conductas.

## Cronograma de las actividades

Sesiones	Tema	Actividades	Tiempo
1	Introducción del tema: La procrastinación y la ansiedad	Dinámica y presentación de cada uno de los participantes	15 mints
		Capacitación sobre qué es y que no es, la procrastinación y los tipos de procrastinación desde una perspectiva científica	30 mints
		Presentación de video sobre la ansiedad en el contexto universitario y la ansiedad como rasgo/estado	30 mints
		Finalización de la capacitación con preguntas y respuestas	10 mints
2	La autorregulación emocional y planificación personal	Dinámica de identificación de problema	10 mints
		Pre test de evaluación grupal sobre procrastinación académica y ansiedad	45 mints
		Taller y capacitación sobre autorregulación emocional y planificación personal	1 hora
		Dinámica de objetivos personales	15 mints
3	La automotivación y el compromiso	Dinámica caja de sorpresa	15 mints
		Taller sobre como automotivarse y el sentido de la responsabilidad y el compromiso.	45 mints
		Dinámica de metas personales	15 mints

4	Herramientas y técnicas de relajación	Dinámica para relajarse	15 mints
		Taller y capacitación sobre herramientas y técnicas de relajación (Mindfulness, respiración controlada y música terapia)	1 hora
		Dinámica: Preguntar a los participantes de cómo se sintieron durante el taller	15 mints
5	Tolerancia a la frustración y manejo de los problemas	Dinámica para a resolución de conflicto	15 mints
		Capacitación sobre Tolerancia a la frustración y manejo de los problemas	45 mints
		Dinámica de comunicaciones	15 mints
6	Finalización de la propuesta de intervención	Dinámica: El terremoto	15 mints
		Post test para Evaluación grupal sobre procrastinación académica y ansiedad	45 mints
		Dinámica de despedida	15 mints





**UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS**  
Evaluación para Trabajo de grado  
Facultad de Educación Social y Desarrollo Humano

Panamá, 27 de enero de 2020.

Señores  
COMISIÓN DE TRABAJO DE GRADO

Presente:  
La suscrita certifica que él o la estudiante:

Edward Jesús Gómez Gálvez, cédula: 8-904-107 se le ha revisado el trabajo de grado titulado:

Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad Rasgo, en Estudiantes de 6to Semestre de la Licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá.

Doy fe que el trabajo cumple con todas las exigencias de redacción y ortografía del idioma español.

Atentamente,

  
\_\_\_\_\_  
Profesor(a) de Español

Cédula: 9-708-834

Registro del Diploma No. 78950

**Adjunto: Copia del Diploma.**



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS  
Evaluación para Trabajo de grado Evaluación del  
Profesor de Español

Aspirante: Edouard Jesús Gómez Galang Cédula: 8-904-107

Título del trabajo de grado: Relación entre el Desempeño Académico y Calidad de Vida en Estudiantes del 1er Semestre de la Licenciatura en Psicología en la Udelas, Sede Panamá

GRADOS INTERMEDIOS

APRECIACIÓN GENERAL DEL TRABAJO DE GRADO

(Si)1      2      3      4      5(No)

Está bien citado y documentado.

1				
---	--	--	--	--

CLARIDAD

La ortografía y gramática son correctas.

1				
---	--	--	--	--

OBSERVACIONES (Debe modificar)

EVALUACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE GRADO

✓	Acceptable	No Acceptable
---	------------	---------------

NOMBRE Y FIRMA DEL EVALUADOR

Rosalis Y. Batista *[Firma]*

EVALUADOR

# UNIVERSIDAD DE PANAMA

LA FACULTAD DE

## Humanidades

EN VIRTUD DE LA POTESTAD QUE LE CONFIEREN LA LEY Y EL ESTATUTO UNIVERSITARIO,  
HACE CONSTAR QUE

### Doralis Batista

HA TERMINADO LOS ESTUDIOS Y CUMPLIDO CON LOS REQUISITOS  
QUE LE HACEN ACREEDOR AL TITULO DE

### Licenciada en Humanidades con Especialización en Español

Y EN CONSECUENCIA SE LE CONCEDE TAL GRADO CON TODOS LOS DERECHOS,  
HONORES Y PRIVILEGIOS RESPECTIVOS, EN TESTIMONIO DE LO CUAL SE LE EXPIDE  
ESTE DIPLOMA EN LA CIUDAD DE PANAMÁ, A LOS **veintiún**  
DÍAS DEL MES DE **septiembre** DEL AÑO DOS MIL.

*Betty...*  
Secretario General  
Diploma **78950**  
Identificación Personal **9-708-834**

*[Signature]*  
Decano

*[Signature]*  
Rector

**REPÚBLICA DE PANAMÁ**  
**TRIBUNAL ELECTORAL**

**Doralis Yaneth**  
**Batista Jordan**



**NOMBRE USUAL:**

**FECHA DE NACIMIENTO: 28-ABR-1976**

**LUGAR DE NACIMIENTO: VERAGUAS, LAS PALMAS**

**SEXO: F**

**TIPO DE SANGRE:**

**EXPEDIDA: 30-MAY-2011 EXPIRA: 30-MAY-2021**

**9-708-834**



A handwritten signature in black ink, located in the bottom right corner of the ID card.

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Análisis de la autorregulación académica y la presencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre.....	58
Cuadro N° 2: Análisis de autorregulación académica y ausencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre.....	59
Cuadro N° 3: Análisis de resultados entre postergación de actividades y la presencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre.....	61
Cuadro N° 4: Análisis de resultados entre postergación de actividades y la ausencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre.....	62



## ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica N° 1: Gráfica de dispersión de puntos que nos muestra una correlación negativa baja de -0.26 entre autorregulación académica y la presencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre .....	59
Gráfica N° 2: Gráfica de dispersión de puntos que nos muestra una correlación positiva muy baja de -0.13 entre autorregulación académica y la ausencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre .....	60
Gráfica N° 3: Gráfica de dispersión de puntos que nos muestra la relación entre postergación de actividades y la presencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre .....	62
Gráfica N° 4: Gráfica de dispersión de puntos que nos muestra la relación entre postergación de actividades y la ausencia de ansiedad en estudiantes de psicología 6to semestre .....	63
Gráfica N° 5: Pregunta 2 del EPA.....	65
Gráfica N° 6: Pregunta 7 del EPA.....	66
Gráfica N° 7: Pregunta 11 del EPA.....	67
Gráfica N° 8: Pregunta 12 del EPA.....	68
Gráfica N° 9: Pregunta 13 del EPA .....	69
Gráfica N° 10: Pregunta 4 del EPA.....	70
Gráfica N° 11: Pregunta 8 del EPA.....	71
Gráfica N° 12: Pregunta 16 del EPA.....	72

Gráfica N° 13: Pregunta 5 del IDARE .....	73
Gráfica N° 14: Pregunta 8 del IDARE .....	74
Gráfica N° 15: Pregunta 9 del IDARE .....	75
Gráfica N° 16: Pregunta 12 del IDARE .....	76
Gráfica N° 17: Pregunta 20 del IDARE .....	77
Gráfica N° 18: Pregunta 7 del IDARE .....	78
Gráfica N° 19: Pregunta 10 del IDARE .....	79
Gráfica N° 20: Pregunta 19 del IDARE .....	80