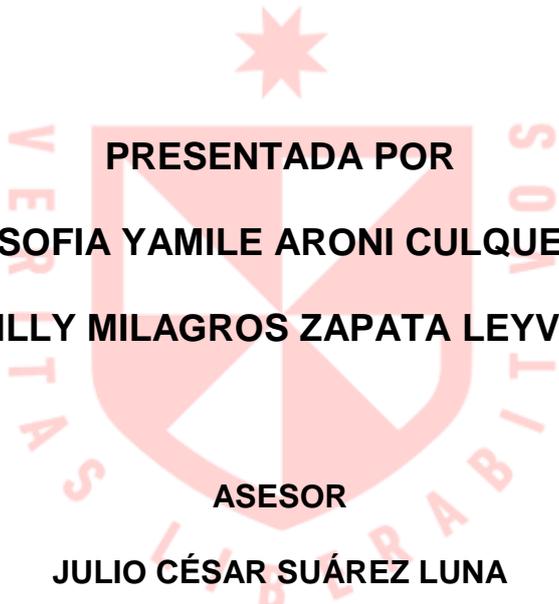


FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE PIMENTEL –  
CHICLAYO**



**PRESENTADA POR  
SOFIA YAMILE ARONI CULQUE  
LILLY MILAGROS ZAPATA LEYVA**

**ASESOR  
JULIO CÉSAR SUÁREZ LUNA**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

**CHICLAYO – PERÚ**

**2022**



**CC BY-NC-SA**

**Reconocimiento - No comercial - Compartir igual**

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE PIMENTEL –  
CHICLAYO**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

**PRESENTADA POR:**

**SOFIA YAMILE ARONI CULQUE  
LILLY MILAGROS ZAPATA LEYVA**

**ASESOR:**

**MG. JULIO CÉSAR SUÁREZ LUNA**

<https://orcid.org/0000-0001-8074-8614>

**CHICLAYO, PERÚ**

**2022**

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi ángel, David, quien me cuida y protege desde el cielo, así como también a Daniel, quien me brinda la sabiduría y fuerzas necesarias para seguir adelante.

***Sofía Yamile Aroni Culque***

Dedico este trabajo a mis padres, quienes me guían y me apoyan cada día para alcanzar mis metas.

***Lilly Milagros Zapata Leyva***

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por prestarme vida, por cuidarme y resguardarme para poder concluir con este trabajo. Así mismo, agradezco a mis padres por siempre brindarme su apoyo. Agradezco a mi pareja y a mi hijo, por ser mi sustento emocional. A mi compañera de trabajo, por sus ideas y aportes. Y a nuestro asesor Julio César Suárez Luna, por sus enseñanzas y guías durante esta etapa.

***Sofía Yamile Aroni Culque***

Agradezco a Dios y a mis padres, por protegerme y guiarme durante esta etapa profesional. Agradezco a mi compañera de trabajo, por su aporte y dedicación en este trabajo. Y a nuestro asesor, quien nos enseña y apoya para seguir desarrollándonos profesionalmente.

***Lilly Milagros Zapata Leyva***

## ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vii
RESUMEN	viii
ABSTARC	ix
INTRODUCCIÓN	xi
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b>	<b>14</b>
1.1. Bases teóricas	14
1.1.1. Procrastinación	14
1.1.2. Ansiedad	18
1.1.3. Adolescencia	22
1.2. Definición de términos básicos	24
1.3. Evidencias empíricas	25
1.3.1. A nivel internacional	25
1.3.2. A nivel nacional	27
1.3.3. A nivel local	29
1.4. Planteamiento del problema	30

1.4.1. Descripción de la realidad problemática	30
1.4.2. Formulación del problema de investigación	32
1.5. Objetivos de la investigación	32
1.6. Hipótesis	33
1.6.1. Formulación de hipótesis	33
1.6.2. Variables de estudio y definición operacional	33
<b>CAPÍTULO II: MÉTODO</b>	<b>35</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación	35
2.2. Participantes	36
2.3. Medición	36
2.3.1. Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)	37
2.3.2. Escala de Autoevaluación de ansiedad de Zung	38
2.4. Procedimiento	39
2.5. Aspectos éticos	40
2.6. Análisis de datos	40
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b>	<b>42</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN</b>	<b>50</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>56</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>57</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>58</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>66</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Cuadro de operacionalización de Procrastinación	34
Tabla 2: Cuadro de operacionalización de Ansiedad	34
Tabla 3: Coeficiente de confiabilidad de los reactivos del método de las mitades	38
Tabla 4: Baremos de la Escala de Procrastinación en Adolescentes	38
Tabla 5: Baremos de la Escala de Autovaloración de Ansiedad	39
Tabla 6: Relación entre Procrastinación y Ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo	42

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Niveles de Procrastinación en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo	43
Gráfico 2: Niveles de Ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo	44
Gráfico 3: Niveles de Falta de Motivación en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo	45
Gráfico 4: Niveles de Dependencia en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo	46
Gráfico 5: Niveles de Autoestima en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo	47
Gráfico 6: Niveles de Desorganización en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo	48
Gráfico 7: Niveles de Evasión de la Responsabilidad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo	49

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre procrastinación y ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada de Pimentel-Chiclayo. El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional y de diseño no experimental. La población estuvo conformada por 70 estudiantes de ambos sexos, de la edad de 16 a 19 años, a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Los resultados evidenciaron una correlación moderada ( $0.584; p < 0.01$ ) entre procrastinación y ansiedad; por otro lado, en procrastinación se obtuvo un nivel de bajo grado y en ansiedad un nivel de límites normales y de mínima a moderada; además, en las 5 dimensiones de procrastinación, las cuales son autoestima, dependencia, desorganización, falta de motivación y evasión de la responsabilidad, el nivel que predominó fue el de bajo grado. Por lo que se concluye en nuestra población que, a menor procrastinación, se evidencia menor ansiedad.

Palabras clave: procrastinación, ansiedad, estudiantes, adolescentes.

## **ABSTRAC**

The general objective of this investigation was to determine the relationship between procrastination and anxiety in students of the Psychology Program of a private university in Pimentel-Chiclayo. The study was descriptive-correlational and of non-experimental design. The population consisted of 70 students of both sexes, aged 16 to 19 years, who were administered the Adolescent Procrastination Scale (EPA) and the Zung Anxiety Self-Assessment Scale. The results showed a moderate correlation (0.584;  $p < 0.01$ ) between procrastination and anxiety; on the other hand, in procrastination a low grade level was obtained and in anxiety a level of normal limits and a minimal to moderate level; in addition, in the 5 dimensions of procrastination, which are self-esteem, dependence, disorganization, lack of motivation and avoidance of responsibility, the level that predominated was low grade. Therefore, it is concluded in our population that, the less procrastination, the less anxiety is evidenced.

Key words: procrastination, anxiety, students, adolescents.

NOMBRE DEL TRABAJO

**INFORME FINAL DE TESIS - LILLY-SOFIA  
2.docx**

RECuento DE PALABRAS

**11654 Words**

RECuento DE CARACTERES

**69726 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**74 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**9.3MB**

FECHA DE ENTREGA

**Oct 7, 2022 1:29 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Oct 7, 2022 1:34 PM GMT-5**

● **20% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado



Mg. JULIO CÉSAR SUÁREZ LUNA

## INTRODUCCIÓN

Durante el ciclo académico se percibe que los universitarios postergan sus tareas académicas, laborales o sociales. Este comportamiento está caracterizado por la falta de organización y responsabilidad, ligado al rechazo o evitación de las exigencias del medio (Pardo, Perilla & Salinas, 2014).

Este fenómeno llamado procrastinación se produce por diversos motivos como elegir actividades que percibimos como más agradables, dejando para el último las actividades más relevantes; de esta manera se suele percibir sentimientos de ansiedad o incapacidad al examinar o realizar dicha actividad. En Lima Metropolitana, se registró un estudio en el cual se evaluó a 517 estudiantes de la carrera de Psicología, demostrando que el 29% realizaba sus trabajos a última hora y el 23.5% postergaba tareas de cursos que no les agradaban (Domínguez, 2017). En otro estudio se demostró que entre el 20 y 25% de la población general de América padece de procrastinación crónica (Díaz, 2019; citado por Morales, 2020).

Por otro lado, la ansiedad es una emoción que pone en funcionamiento mecanismos físicos y psíquicos, los cuales ayudan a afrontar sucesos de peligro, no obstante, cuando es desmesurada afectará el ámbito personal, académico o social (Saavedra, 2014). El 14% de adolescentes de 10 a 19 años padecen trastornos mentales y el 4.6% de adolescentes de 15 a 19 años padece de ansiedad, que es el trastorno más frecuente (OMS, 2021). Además, los resultados de un estudio realizado en 1264 jóvenes de diferentes universidades del Perú, demostraron que el 42.4% presenta un nivel medio de ansiedad (Sánchez *et al.*, 2021).

Durante la adolescencia las personas tienen más responsabilidades, por lo que pueden padecer de ansiedad al tener que responder y adaptarse a estas exigencias.

Por lo tanto, en el presente estudio, el objetivo general fue determinar la relación entre procrastinación y ansiedad en los alumnos del II ciclo del Programa Académico de Psicología de una Universidad Privada de Pimentel – Chiclayo; teniendo como hipótesis principal la existencia de la relación entre procrastinación y ansiedad.

La importancia de la investigación se originó en describir la problemática entre la procrastinación y ansiedad. Este problema es de gran interés para la población, ya que brindará información sobre un tema poco estudiado en nuestro país, siendo relevante en la comunidad universitaria. El estudio es conveniente, ya que a través de sus resultados dará a conocer a coordinación académica y docentes de la universidad sobre la problemática de procrastinación y ansiedad en los estudiantes, incentivando a realizar programas para mejorar la salud mental en ellos, con el fin de prevenir y abordar problemas de procrastinación. Además, esta investigación se mostrará como modelo para futuras investigaciones, ampliando los conocimientos sobre estas variables en sujetos de estudio con características similares.

El diseño de la investigación fue no experimental y de tipo correlacional. La muestra estuvo integrada por 70 estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada de Pimentel – Chiclayo.

La estructura de la investigación cuenta con los siguientes capítulos:

En el primer capítulo se abordó el marco teórico, en el que se describe las bases teóricas, evidencias empíricas, planteamiento del problema, y los objetivos e hipótesis. El segundo capítulo “método”, se muestra el tipo y diseño de investigación, la descripción de los participantes, técnicas y análisis estadísticos, también los instrumentos de medición utilizados, el procedimiento que requirió el estudio, y detallamos los aspectos éticos. En el tercer capítulo se exponen los resultados y en el cuarto capítulo se desarrolló la discusión.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Bases teóricas**

#### **1.1.1. Procrastinación**

##### **Definición**

Según Arévalo y Cols (2011) la procrastinación se refiere al hábito de evitar de manera consciente las tareas que se perciben como desagradables, aplazándolas sin límite de tiempo y consecuentemente trae efectos negativos.

La evitación del trabajo, según González, Maytorena, Lohr, & Carreño (2006) puede estar relacionada con el temor al fracaso. Las personas pueden experimentar ansiedad frente a situaciones que creen no poder manejar, sintiendo temor a no alcanzar las metas deseadas. Pueden ser menos propensas a tomar riesgos, lo que afecta de manera negativa al aceptar tareas desafiantes.

Ferrari y Scher (2000; citado por Espinoza, 2018) explican que la procrastinación académica es la acción de posponer los trabajos o tareas, dejándolas para el último minuto o no realizándolas. Puede ocurrir porque hay una falta de interés por la tarea o por falta de organización, como consecuencia el estudiante genera emociones como ansiedad, frustración y temor.

Tuckman (1990; citado por Vallejos, 2015) describe a la procrastinación como la tendencia a postergar o evitar una actividad, que la persona tiene bajo su control.

Según Salomón y Rothblum (1984; citado por Durand & Cucho, 2016) la procrastinación es la acción que tienen los estudiantes de retrasar innecesariamente sus actividades, generando malestar subjetivo y este en una conducta académica desadaptativa.

## **Clasificación:**

Sapadyn (1996; citado por Arévalo, 2011) explica que hay tipos de procrastinadores.

- **Soñadores:** Son aquellos que padecen de “pensamiento mágico”, dicen que la situación va a salir bien, no obstante, no actúan en busca de lograr sus objetivos (Sapadyn, 1996; citado por Arévalo, 2011).
- **Generadores de crisis:** Considera a aquellos que dicen que desarrollan mejor la tarea cuando se encuentran bajo presión, protestando y así produciendo crisis para no realizar ninguna actividad (Sapadyn, 1996; citado por Arévalo, 2011).
- **Atormentados:** Los procesos de pensamiento se ven afectados por los miedos que tienen las personas, impidiéndoles realizar la tarea, durante ese tiempo imaginan y piensan en cada posible evento de fracaso que pueda producirse (Sapadyn, 1996; citado por Arévalo, 2011).
- **Desafiantes:** Son aquellos que les molesta la asignación de algún trabajo o tarea, rechazándolo de manera oportuna o de forma directa (Sapadyn, 1996; citado por Arévalo, 2011).
- **Sobrecargados:** Estas personas no pueden decir que no ante la petición de una tarea a realizar, por ello, toman más responsabilidades, aunque no tengan expectativa de cumplir con todo ello (Sapadyn, 1996; citado por Arévalo, 2011).

## **Dimensiones:**

Según Steel (2005; citado por Santa Cruz, García & Pérez, 2018) la motivación está afectada por factores:

- Expectativa: Cuantas más veces hayamos realizado una tarea, tendremos mayores expectativas de éxito. En cambio, si es una nueva tarea o no la desarrollamos bien, tendremos expectativas mucho menores (Steel, 2005; citado por Santa Cruz, García & Pérez, 2018).
- Valoración: Las tareas que realizamos tienen diferente valor para nosotros (Steel, 2005; citado por Santa Cruz, García & Pérez, 2018). Por ejemplo, solemos valorar más ir a ver una película o pasear que quedarnos en casa limpiando. Las tareas de mayor valor serán desarrolladas primero.
- Impulsividad: Si realizamos una actividad llevados por la emoción en ese momento, sin reflexionar, conseguiremos un trabajo de mala calidad, además seremos propensos a distraernos y a procrastinar (Steel, 2005; citado por Santa Cruz, García & Pérez, 2018).
- Demora de la satisfacción: Priorizaremos aquellas tareas que sabemos que terminarán en 15 minutos y podremos disfrutar de los beneficios inmediatamente, en lugar de tareas que nos den beneficios en días o semanas (Steel, 2005; citado por Santa Cruz, García & Pérez, 2018).
- Por falta de conocimientos: Si hay ausencia de conocimientos en alguna parte de la tarea, hará que la evitemos y procrastinemos, esto ocurre cuando el trabajo es difícil y no sabemos por dónde iniciar, por lo que tardaremos más tiempo en realizarlo (Steel, 2005; citado por Santa Cruz, García & Pérez, 2018).

### **Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) y Procrastinación:**

Albert Ellis (s.f., citado por García, 2009) propuso el modelo "ABC" que abarca el contenido y forma de pensar, es decir la manera en que la persona interpreta las situaciones y las creencias que tiene respecto a ellas, si estas

creencias son ilógicas (no basadas en datos objetivos y comprobables) y dificultan alcanzar los objetivos planteados, reciben el nombre de "irracionales". Este modelo señala que "A" representa el evento activante, este puede ser imaginado o real (ej. el docente indicó realizar una tarea), "B" representa las creencias respecto a ese evento (ej. No se me da bien dicha tarea, es una pérdida de tiempo realizarla) y "C" representa las consecuencias emocionales (ej. Ansiedad, enojo, frustración) y consecuencias conductuales (ej. procrastinar, usar dispositivos conectados a internet).

"A" no causa "C", sino son las interpretaciones y creencias lo que van a determinar las consecuencias que se experimenta ante determinado evento. La consecuencia emocional o conductual no se da por las circunstancias, es creada por la interpretación que se le da.

### **Teoría de Tuckman:**

Tuckman (1990; citado por Quant & Sánchez, 2012) refiere que la procrastinación inicia con una situación que la persona percibe como difícil o de peligro, afirmando que no podrá hacer frente a ello y generando sentimientos de ansiedad, depresión o ira, o la combinación de las tres; los cuales se presentan como conducta de aplazamiento, evitando enfrentarse a dicha situación o tarea.

### **Bases neuropsicológicas en la procrastinación**

Para la neuropsicología, la procrastinación es un suceso natural provocado por el sistema límbico, quien controla las acciones más esenciales e instintivas destinadas a la supervivencia. Mediante la vía mesolímbica, el sistema límbico controla el "Sistema de Recompensa", este sistema se encarga de regular la producción de dopamina (neurotransmisor de la felicidad), según el estímulo que

recibimos (actividad que llame bastante la atención) (Campillo, 2021). Es decir, el sistema límbico nos premia al momento de procrastinar.

### **1.1.2. Ansiedad**

#### **Definición**

La ansiedad es una de las emociones más común y universal, se presenta en una reacción de tensión menos específica que los miedos y fobias. Manifiesta respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales (Rivas, s.f).

La ansiedad se considera una emoción de “alarma” ante una situación de peligro, que desarrolla una hiperactivación fisiológica, sintiendo miedo, temor y malos presagios (Rojas, 2014).

Según Cía (2007), la ansiedad es un estado de malestar psicológico y físico, se caracteriza por un temor o inquietud ante una amenaza próxima (Vallejos, 2015).

Marks (1986; citado por Marquina, Huairé & Horna, 2018) sostiene que la ansiedad es un conjunto de manifestaciones psicológicas y físicas, las cuales se muestran en un estado de ánimo o en una crisis, presentándose de acuerdo a la interpretación de peligro que tiene la persona, lo que no puede ser atribuida a escenarios reales, solamente a las que están asociadas con futuros peligros que no consiguen ser definidos de manera concreta.

Freud señalaba que la ansiedad es un estado afectivo negativo, que abarca desagradables sentimientos, pensamientos incómodos y cambios fisiológicos. (Mamani, 2017).

## **Bases neuropsicológicas de la ansiedad**

Varios de los síntomas de la ansiedad son de origen fisiológico, por lo que se activa el sistema nervioso simpático (SNS) y parasimpático (SNP). Al activarse el SNS, brinda una respuesta fisiológica siendo esta la más destacada de la ansiedad, provocando una sintomatología de hiperactivación como dificultad para dormir, para concentrarse y respuesta de sobresalto. Mientras que el SNP provoca síntomas como inmovilidad motora, presión sanguínea baja y desmayos (Friedman & Thayer, 1998; citado por Clark y Beck, 2010).

La ansiedad está asociada a un bloqueo de los receptores de serotonina en las personas (Noyes & HoehnSaric, 1998; citado por Clark y Beck, 2010), es decir, áreas del cerebro que regulan la ansiedad como las regiones septo-hipocampal, la amígdala y la cortical prefrontal, son centro de atención para el sistema serotoninérgico, ya que se proyecta sobre dichas áreas, por lo cual puede intervenir directamente sobre la ansiedad. Sin embargo, respecto a la presencia de anomalías en la serotonina para los trastornos de ansiedad, las pruebas neurofisiológicas directas no han sido determinantes (Sinha, Mohlman & Gorman, 2004; citado por Clark y Beck, 2010).

Los estímulos amenazantes activan algunas regiones del cerebro liberando la hormona corticotrofina (CRH), la cual activa la secreción de la hormona adrenocorticotropina (ACTH) que produce y descarga el cortisol. De modo que la CRH media las respuestas cerebrales, endocrinas y conductuales que intervienen en la manifestación de la depresión, estrés y ansiedad (Barlow, 2002 citado por Clarck y Beck, 2010). Estas alteraciones contribuyen en los estados fisiológicos del miedo y la ansiedad.

Según Rivas (s.f.) los síntomas de la ansiedad se clasifican en:

- Síntomas cognitivos: Pensamientos negativos, temor, inseguridad, dificultad en la toma de decisiones, sensaciones de pérdida de control de la situación, anticipación del peligro y dificultad de concentración (Rivas, s.f.).
- Síntomas motores: Paralización motora, hiperactividad, movimientos desorganizados y conductas de evitación (Rivas, s.f.). Son observables.
- Síntomas fisiológicos: Síntomas cardiovasculares (pulso rápido, palpitaciones), respiratorios (sensación de sofoco o ahogo, respiración rápida), gastrointestinales (vómitos y náuseas), genitourinarios (enuresis, micciones frecuentes, eyaculación precoz), neuromusculares (dolor de cabeza, hormigueo, tensión muscular, fatiga) (Rivas, s.f.).

## **Dimensiones**

Martínez & Cerna (1990; citado por García, 2014) clasifica la ansiedad de la siguiente manera:

- Ansiedad leve: El sujeto está alerta y puede dominar la situación. Logra percibir la situación y dirigir su energía hacia ella, la cual causa la ansiedad, poniendo en marcha la capacidad de percepción. Presenta reacciones fisiológicas como respiración entrecortada, tensión ligeramente elevada, ocasional frecuencia cardíaca, síntomas gástricos leves (Martínez & Cerna, 1990; citado por García, 2014).
- Ansiedad moderada: El sujeto domina menos la situación que en el nivel anterior. Percibe con dificultad lo que sucede a su alrededor, sin embargo, lograr observar cuando alguien dirige su atención hacia un lugar periférico. Presenta reacciones fisiológicas como respiración entrecortada, aumento de

la frecuencia cardiaca, temblor corporal, músculos tensos, estomago revuelto, expresión facial de miedo, también puede presentar inquietud y respuesta de sobresalto exagerada (Martínez & Cerna, 1990; citado por García, 2014).

- **Ansiedad grave:** El sujeto no logra observar lo que está pasando en su entorno, ya que la atención se concentra en detalles dispersos y le es difícil controlar la situación. Presenta reacciones fisiológicas como movimientos involuntarios, sensación de ahogo o sofoco, respiración entrecortada, temblor corporal y expresión facial de miedo (Martínez & Cerna, 1990; citado por García, 2014).

### **Teoría cognitiva:**

Beck (1976; citado por Oyanguren, 2017) sustenta la importancia y valor de los procesos cognitivos en el estrés, ya que estos suceden entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad de la persona. Al percibir una situación la examina y la califica, si la valora como amenazante, se dará una reacción de ansiedad y situaciones parecidas producirán reacciones de ansiedad similares.

### **Teoría de la ansiedad de Zung:**

Según Zung (s.f.) la persona está recibiendo continuamente el impacto de estímulos ambientales (voces, comportamientos, gritos, exigencias, etc.) afectando al sistema nervioso central, pueden provocar desequilibrio en la personalidad por su intensidad o importancia, o por la debilidad del sistema nervioso que no es capaz de encajar y defenderse de los estímulos que le agobian, en el trabajo, calle, casa, etc.

Cuando la presión del medio familiar o social resulta asfixiante y persistente la persona agota posibilidades de adaptación, entonces la reacción es exagerada y desproporcionada. La ansiedad nos indica que algo en la psique funciona anómalamente. Tiene una implicación neurofisiológica, que da como resultado un estado de hipervigilancia, la persona no descansa ya que el menor estímulo distrae su mente. Desarrolla una inquietud exagerada, así como también dificultades de atención, concentración, memoria y razonamiento, determinando un impacto en el área de rendimiento y comportamiento. Aparecen temblores musculares, dificultades en la respiración, en el aparato digestivo (dolor abdominal, vómitos), insomnio, sudoración y palidez (Zung, s.f.).

### **1.1.3. Adolescencia**

#### **Teoría de desarrollo psicosocial de Eric Erickson:**

Estadio: Identidad versus confusión de roles - fidelidad y fe

Erickson (s.f.; citado por Bordignon, 2006) afirma que la adolescencia abarca desde los 12 hasta los 20 años de edad. Se inicia con el desarrollo del cuerpo y de la madurez psicosexual. Formar la identidad personal en los siguientes aspectos, es la función principal: a) Identidad psicosexual por el ejercicio del sentimiento de confianza y lealtad con quien pueda compartir amor b) Identificación ideológica, expresada en un sistema ideológico o político; c) Identidad psicosocial por la integración en asociaciones sociales; d) Identidad profesional por la elección de una profesión en la que enfocar su energía y capacidad de trabajo e) Identidad cultural y religiosa fortaleciendo su sentido espiritual.

Marcia (1980; citado por Craig y Baucum, 2009) perfeccionó la teoría abarcando cuatro tipos de la formación de la identidad:

- Exclusión: Los adolescentes hacen compromisos dedicando poco tiempo a la toma de decisiones y manifestando un mínimo de ansiedad (Marcia, 1980; citado por Craig y Baucum, 2009).
- Difusión: Carecen de orientación y están poco motivados a encontrarla, experimentado abandono de escuela o consumo de sustancias adictivas (Marcia, 1980; citado por Craig y Baucum, 2009).
- Moratoria: Muchos estudiantes universitarios se hallan en este tipo, ya que se encuentran en un periodo de toma de decisiones ya sea opciones profesionales, valores éticos o religiosos y política, manifestando ansiedad ante las decisiones no resueltas. Pueden encontrarse en esta categoría durante la adolescencia tardía (Marcia, 1980; citado por Craig y Baucum, 2009).
- Consecución de la identidad: Se supera la crisis de identidad y se establece compromisos, experimentado sentimientos equilibrados hacia su familia (Marcia, 1980; citado por Craig y Baucum, 2009).

### **Adolescencia media**

Para Gaete (2015) y Papalia (2001, citado por Esquivel, 2019) la adolescencia media comprende edades entre los 14 – 15 a 16 – 17 años. Esta etapa se caracteriza por el distanciamiento afectivo de la familia y la proximidad hacia los grupos de pares, de esta manera empiezan a entablar amistades, sintiéndose seguros y satisfechos; esto inhibe el rechazo de los padres y empiezan a dejar de lado la admiración del rol paterno.

Papalia (2001; citado por Esquivel, 2019) menciona que durante este periodo existe adaptación y aceptación de sí mismo, además de presentar una percepción y conocimiento en cuanto a sus habilidades y potencialidades.

### **Adolescencia tardía**

La adolescencia tardía es considerada la etapa última de la persona para el logro de su identidad y autonomía, comprende edades desde los 17 – 18 hasta los 21 años. Es caracterizado por la aceptación de los valores paternos y responsabilidades de la madurez propia (Gaete, 2015).

Para Papalia (2001; citado por Esquivel, 2019), durante esta etapa, empieza a disminuir el desarrollo físico: ha cesado los cambios hormonales y emocionales, y se empieza a notar una conformidad con los segmentos corporales; aquellos cambios brindan seguridad al adolescente y le sirve como ayuda para la superación de la crisis de identidad que suele presentar. Comienza su etapa de independencia y autonomía, además de tener control sobre sus emociones y límites personales. Sin embargo, al empezar a recibir ciertas responsabilidades, ciertas presiones para su futuro, ya sea por iniciativa propia o por círculo familiar, el adolescente empieza a sentir cierto grado de ansiedad, esto debido a que aún no alcanza la madurez suficiente para poder cumplir lo requerido (Papalia, 2001; citado por Esquivel, 2019).

### **1.2. Definición de términos básicos**

Procrastinación: Se define como una alteración del comportamiento caracterizada por postergar actividades, prefiriendo hacer otras más agradables y menos productivas (Arévalo & Cols, 2011).

- Falta de motivación: Es considerada como la falta de interés, responsabilidad e iniciativa para cumplir las obligaciones. También es la ausencia de voluntad en la consecución de los objetivos (Arévalo & Cols, 2011).
- Dependencia: Es la necesidad persistente de tener la compañía y ayuda de una persona, para desarrollar sus actividades (Arévalo & Cols, 2011).
- Baja autoestima: Se posponen las actividades por la inseguridad y temor de realizar la tarea de manera incorrecta, pensando que sus habilidades y capacidades no son adecuadas para cumplir con ello (Arévalo & Cols, 2011).
- Desorganización: Es el mal empleo tanto del tiempo como del ambiente en el que se trabaja, esto impide concluir con las actividades pendientes (Arévalo & Cols, 2011).
- Evasión de la responsabilidad: Es el deseo de no desarrollar o realizar alguna actividad, al considerar que estas no son relevantes o por fatiga (Arévalo & Cols, 2011).

Ansiedad: Según el diccionario de la Real Academia Española (21°; citado por Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003), refiere la ansiedad como un estado de inquietud, agitación o preocupación, siendo una de las sensaciones más frecuentes en el ser humano.

### **1.3. Evidencias empíricas**

#### **1.3.1. A nivel internacional**

Altamirano & Rodríguez (2021) realizaron una investigación en Ecuador, teniendo como objetivo establecer la relación entre la procrastinación académica y ansiedad. Trabajaron con un diseño no experimental de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 82 estudiantes de psicología clínica de ambos sexos. Se usó como instrumento la Escala de procrastinación académica (EPA;

Busko, 1999) adaptada por Domínguez y la Escala de valoración para la ansiedad de Hamilton elaborada por Hamilton. Respecto a los resultados, las dimensiones Postergación de actividades y Autorregulación académica, las cuales pertenecen a la variable procrastinación, obtuvieron un nivel promedio con un 52% y 48% respectivamente y en la variable ansiedad predominó el nivel leve (54%), demostrando que en las mujeres hubo mayor incidencia en comparación con los varones. Por otro lado, se presentó una correlación significativa, positiva y moderada entre postergación de actividades y ansiedad. ( $p=0.029$ ,  $r=.309$ ).

Manchado & Hervías (2021) realizaron un estudio en España con el objetivo de comprobar la relación de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, el cual tiene un diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 201 estudiantes universitarios: 164 mujeres y 37 varones. Los instrumentos que utilizaron fueron: Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes (Hodapp, 1991), adaptado por Heredia, Piemontesi, Furlan y Volker en 2008, y la Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998) adaptado por Álvarez y Domingues en 2014. Para los resultados, los estudiantes evidenciaron un nivel de ansiedad media con un 45.3%, siendo el grupo más numeroso; de igual manera se obtuvo un nivel de procrastinación media con un puntaje de 30.3 y se presentó una correlación no significativa ( $p=0.054$ ) entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a los exámenes.

Saplavska & Jerkunkova (2018), realizaron una investigación en Letonia con el objetivo de revelar los vínculos entre la procrastinación académica y la ansiedad. El diseño fue de tipo descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes de segundo año de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Ciencias de la Vida y Tecnologías, entre las edades de 20 y 27 años. Los

instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación, adaptado por Bulina en 2011 y el Inventario de ansiedad estado - rasgo (forma Y), adaptado por Skushkovnykova en 2004. Como resultados se obtuvo que el 48% de los estudiantes evidenciaron un nivel alto de procrastinación académica, también se presentaron niveles altos en ansiedad personal y ansiedad situacional, con un total de 17 y 18 alumnos, respectivamente. Se demostró que existe una correlación positiva entre procrastinación académica y ansiedad situacional ( $r(60)=0.42$ ;  $p=0.001$ ) y ansiedad personal ( $r(60)=0.45$ ;  $p=0.001$ ).

### **1.3.2. A nivel nacional**

Estrada, E. & Mamani, H. (2020), realizaron un estudio en Madre de Dios con el objetivo de determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Trabajaron con un diseño no experimental de tipo correlacional y su muestra estuvo conformada por 220 estudiantes a los cuales se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998) adaptada por Álvarez en el 2010 y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (Zung, 1971) adaptada por Astocondor en 2010. Como resultados, se obtuvo que el 48.2% de los estudiantes presentan un alto nivel de procrastinación académica y el 39% tiene un nivel moderado de ansiedad, además se presentó una relación directa y significativa entre procrastinación académica y ansiedad ( $r=0,359$ ;  $p=0,000<0,05$ ), concluyendo que cuanto más procrastinen los estudiantes, sus niveles de ansiedad se elevarán.

Marquina, Huairé, & Horna (2018) realizaron un estudio en Lima Metropolitana, con el objetivo de determinar la relación existente entre procrastinación académica y ansiedad. Su diseño fue no experimental de tipo

correlacional. La muestra fue conformada por 100 estudiantes del primer año de estudios generales entre las edades de 18 y 23 años, de ambos sexos. Se empleó como instrumento la Escala de procrastinación académica (EPA; Busko, 1998) adaptada por Álvarez en 2010 y la Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung (1965) adaptada por Astocondor en 2010. Se evidenció que las variables presentan una correlación negativa inversa ( $r=-.072$ ), demostrando que, si los niveles de procrastinación académica aumentan, los niveles de ansiedad disminuyen; además, en las mujeres se presentó un nivel de procrastinación baja (50%) y un nivel de ansiedad medio (36.54%) mientras que, en los varones se presentó un nivel de procrastinación media (41.67%) y un nivel de ansiedad baja (47.92%).

Gil & Botello (2018) realizaron un estudio en Lima Metropolitana, teniendo como objetivo determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes ingresantes de Ciencias de la Salud de una universidad privada. Su estudio es de tipo correlacional y la muestra fue integrada por 290 universitarios, de ambos sexos. Se utilizaron los instrumentos: Escala de procrastinación académica (EPA), adaptado por Domínguez, Villegas y Centeno en 2013 y Escala de autovaloración de ansiedad de Zung (EAA; Zung, 1965), adaptado por Astocondor en 2010. El 39.5% de los estudiantes evidenció procrastinación académica y el 34.1% presentó ansiedad en el nivel mínimo a moderado. Se encontró una asociación significativa entre la dimensión postergación de actividades de la escala de procrastinación y los niveles de ansiedad. ( $p=0.00$ ).

Oyanguren (2017) elaboró una investigación en Lima. El objetivo fue analizar la relación entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en los universitarios. Su trabajo es de tipo correlacional y la muestra fue de 47 universitarios de la escuela

de psicología de la universidad Inca Garcilazo de la Vega. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de procrastinación académica (Solomon & Rothblum, 1984) adaptado por Vallejos en 2015 y el Inventario autodescriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE; Spielberger & Díaz-Guerrero) adaptado por Arias en 1990. Como resultado, se demostró que la mayoría de los alumnos presentaron un nivel medio tanto en procrastinación (63.8%) como en ansiedad (48.9%). Además, no se encontró una relación significativa entre ambas variables ( $p > 0.05$ ,  $r = .111$ ).

### **1.3.3. A nivel local**

Ruiz de la Cruz (2021), realizó una investigación en Chiclayo, con el objetivo de determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada. Trabajó con un diseño no experimental, de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 151 alumnos a los cuales se les aplicó dos instrumentos: la Escala Académica de Procrastinación (EPA; Busko, 1998) adaptada por Álvarez en 2010 y el Inventario de Ansiedad rasgo-estado (Spielberger, Gorsuch & Lushen, 1970) adaptado por Domínguez, Villegas, Sotelo y Sotelo en 2012. Con respecto a la variable procrastinación, sus dimensiones Postergación de actividades y Autorregulación académica, evidenciaron niveles medios, con un 47.7% y se presentaron porcentajes bajos a nivel severo en la variable ansiedad estado (23.3%) – rasgo (28.5%), demostrando que el nivel que predominó más fue el nivel moderado. Por otra parte, existe una relación positiva débil entre las dimensiones de procrastinación académica y ansiedad rasgo, siendo el coeficiente 0.232, evidenciando que no existe relación entre ambas variables.

## **1.4. Planteamiento del problema**

### **1.4.1. Descripción de la realidad problemática**

Durante el trayecto universitario los estudiantes deben cumplir con sus actividades académicas o diarias. Para ser afrontadas exitosamente, tienen que esforzarse desarrollándolas en el momento oportuno; no obstante, gran parte de ellos carecen de conductas académicas adecuadas, postergando sus actividades y generando problemas tanto personales como académicos. A esto se le conoce como procrastinación. Rothblum, Solomon y Murakami (1986; citado por Guzmán, 2013) afirman que la procrastinación académica consiste en aplazar una actividad académica y experimentar ansiedad relacionado a ello. Además, muestran una alta posibilidad de no cumplir con sus actividades en la fecha esperada (Álvarez, 2010).

Migram, Batin y Mower (1993; citado por Álvarez, 2010) mencionan que los estudiantes procrastinan esperando hasta el último momento para iniciar sus tareas.

El docente peruano confirma que muchos estudiantes no prosperan en el ámbito académico porque postergan sus responsabilidades, no porque haya una incorrecta instrucción o carezcan de inteligencia (Rafael & Ramírez, 2016).

Según Rigo (2014; citado por Mamani, 2017) el perfeccionismo y la dificultad de la tarea son causas por las cuales los jóvenes adultos adoptan el hábito de procrastinar, por ello son propensos a procrastinar cuando la tarea se considera compleja, como son las actividades universitarias.

La procrastinación es un problema que repercute en la vida de los adolescentes perdurando en el tiempo (Marquina, Gómez, Sala, Santibañes, & Rumiche, 2015).

Un estudio elaborado en 517 estudiantes de la carrera de Psicología en Lima Metropolitana muestra que el 29% deja para el último minuto la tarea, el 23.5% posterga trabajos de cursos que no les gusta y el 24% posterga lecturas de cursos que no les agrada (Domínguez, 2017). Así mismo, en Madre de Dios se estudió la procrastinación según la edad, género y año de estudio en 151 estudiantes. Según la edad, se evidenció un nivel alto (30.8%) y muy alto (30.8%) en edades de 16 a 20 años; por otro lado, según género, los varones obtuvieron niveles altos (42.9%) y muy altos (22.4%); según año de estudio, el nivel alto fue el que predominó en primero (48.6%) (Estrada, Gallegos & Huaypar, 2021). Además, un estudio realizado por Díaz-Morales (2019, citado por Morales, 2020) demostró que entre el 20% y 25% de la población en general de América, presentan procrastinación crónica.

Diferentes investigaciones han estudiado la relación entre procrastinación y ansiedad hallando que los estudiantes, a mayor aplazamiento de tareas académicas, experimentan mayor ansiedad (Gil & Botello, 2018; Estrada & Mamani, 2020; Altamirano & Rodríguez, 2021).

Domínguez (2017) y Gil, De Besa & Garzón (2020; citado por Estrada & Mamani, 2020) afirman que los estudiantes presentan estrés, ansiedad, miedo y preocupación días anteriores a la demostración del trabajo debido a su aplazamiento, presentando las mismas emociones momentos después de presentarlo, ya que, debido al poco tiempo que tuvieron para realizarlo, sienten ansiedad por el resultado que obtendrán.

Según la OMS (2021) el 14% de los adolescentes de 10 a 19 años de edad padece algún trastorno mental. Los adolescentes son vulnerables a padecer de

trastornos emocionales, el más frecuente es el trastorno de ansiedad. El 4.6% de los adolescentes entre la edad de 15 a 19 años presenta este trastorno, lo que puede complicar la asistencia continua a sus clases, estudiar y cumplir con sus actividades.

Un estudio realizado en 1264 jóvenes de diferentes universidades del Perú, muestra que el 42.4% presenta un nivel medio de ansiedad, encontrando que los estudiantes mayores de 26 años presentan bajos niveles de ansiedad, a comparación de los estudiantes de 15 a 25 años (Sánchez *et al.*, 2021).

La ansiedad en niveles altos tiene implicaciones que van más allá del ámbito universitario, por eso se mantiene la importancia de la salud mental en este entorno, para guiarnos hacia una nueva perspectiva (Otero, 2014).

Dada las consecuencias, tanto académicas como personales de la procrastinación y ansiedad en los estudiantes universitarios, este estudio pretende identificar la relación entre ambas variables en los estudiantes de una universidad privada de Pimentel.

#### **1.4.2. Formulación del problema de investigación**

¿Cuál es la relación entre procrastinación y ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel – Chiclayo?

#### **1.5. Objetivos de la investigación**

##### **Objetivo general**

- ✓ Determinar la relación entre procrastinación y ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de una Universidad Privada de Pimentel – Chiclayo.

## **Objetivos específicos**

- ✓ Conocer el nivel de procrastinación en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de una Universidad Privada de Pimentel – Chiclayo.
- ✓ Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de una Universidad Privada de Pimentel – Chiclayo.
- ✓ Establecer el nivel de procrastinación según dimensiones en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de una Universidad Privada de Pimentel – Chiclayo.

## **1.6. Hipótesis**

### **1.6.1. Formulación de hipótesis**

Ha: Existe relación entre procrastinación y ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel - Chiclayo.

Ho: No existe relación entre procrastinación y ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel – Chiclayo.

### **1.6.2. Variables de estudio y definición operacional**

X: Procrastinación

Y: Ansiedad

Variable	Dimensiones	Categoría	Ítem	Instrumento
<b>Procrastinación</b> La procrastinación se define como el hábito de aplazar las actividades que deberíamos hacer, centrándonos en tareas menos relevantes (Arévalo y Cols, 2011)	Falta de motivación	Nivel alto Nivel promedio Nivel bajo	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46.	Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) (Edmundo Arévalo Luna y Cols, 2011)
	Dependencia	Nivel alto Nivel promedio Nivel bajo	2, 7, 12, 12, 22, 27, 32, 37, 42, 47.	
	Baja autoestima	Nivel alto Nivel promedio Nivel bajo	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.	
	Desorganización	Nivel alto Nivel promedio Nivel bajo	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.	
	Evasión de responsabilidad	Nivel alto Nivel promedio Nivel bajo	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.	

Tabla 1: Cuadro de operacionalización de Procrastinación. Fuente: Elaboración propia.

Variable	Categoría	Ítem	Instrumento
<b>Ansiedad</b> La ansiedad es el estado del organismo que se encuentra en alerta en relación a una posible amenaza a su integridad física o psicológica (William W. K. Zung)	Nula No hay ansiedad presente Ansiedad mínima a moderada Ansiedad marcada a severa Ansiedad en grado máximo	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20.	Escala de Autovaloración de la ansiedad de Zung (EAA) (William W. K. Zung, 1971). Adaptado por Ahumada, Córdova, Marchán, Montero, Saavedra, Torres.

Tabla 2: Cuadro de operacionalización de Ansiedad. Fuente: Elaboración propia.

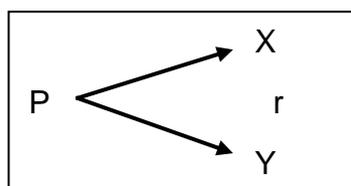
## CAPÍTULO II: MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación presenta un tipo descriptivo - correlacional. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación descriptiva explora las características importantes del fenómeno que se analiza, centrándose en medir con rigor y precisión los estudios. Y es correlacional porque se basa en medir los fenómenos evaluando el grado de relación entre dos variables en una situación particular, teniendo como propósito medir la relación entre las variables procrastinación y ansiedad.

Así mismo, la investigación corresponde a un diseño no experimental, transeccional o transversal; es decir, es una investigación en la cual no se manipula intencionadamente las variables (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). En otras palabras, las variables independientes no son alteradas para ver su impacto sobre otras variables. Liu (2008; citado por Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) y Tucker (2004, citado por Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) definen el tipo transeccional como la investigación que recolecta datos en un preciso momento, siendo su objetivo explicar las variables y examinar su interrelación e incidencia en un momento dado.

El diagrama del diseño de investigación a utilizar es el siguiente:



Leyenda:

P: Población de estudiantes del II ciclo del programa de Psicología.

X: Procrastinación

Y: Ansiedad

r: Relación entre las variables a estudiar

## **2.2. Participantes**

Un total de 70 estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad San Martín de Porres – Filial Norte conformaron la población. Los participantes pertenecieron al II ciclo, tanto varones como mujeres, entre las edades de 16 a 19 años.

Como criterios de selección, presentamos los siguiente:

Para criterios de inclusión se seleccionaron estudiantes de ambos sexos, con edades de 16 a 19 años pertenecientes al II ciclo del Programa Académico de Psicología de una Universidad Privada de Pimentel - Chiclayo, alumnos que completaron la prueba, que aceptaron y firmaron el consentimiento informado.

Para criterios de exclusión se consideraron las pruebas inválidas y alumnos que no asistieron regularmente a clases, así mismo, mayores de edad que no firmaron el consentimiento informado y menores de edad que no presentaron el consentimiento informado, firmado por su tutor o padres.

## **2.3. Medición**

Para la realización de la investigación se utilizó dos instrumentos:

### **2.3.1. Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)**

La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) fue elaborada por Edmundo Arévalo Luna y Cols en La Libertad, Trujillo – Perú, publicado en el 2011. Está dirigida para personas de 12 a 19 años de edad y la aplicación puede ser individual o colectiva. Se estima 20 minutos aproximadamente para administrar la prueba, sin embargo, no hay un tiempo límite. Su objetivo es conocer el nivel de postergación y/o evitación de responsabilidades académicas, familiares o sociales-recreativas. Esta escala cuenta con tres niveles: alto, promedio y bajo; y con cinco factores: baja autoestima, evasión de la responsabilidad, falta de motivación, dependencia, y desorganización.

#### Validez

Se utilizó la técnica del Criterio de jueces, para precisar la validez de contenido, por lo que se proporcionó el cuestionario a la opinión de 3 psicólogos, quienes tenían conocimientos y experiencia en el tema, aprobando 105 ítems que fueron sometidos al procesamiento estadístico para poder determinar la validez.

Para la validez de criterio se aplicó una prueba piloto a 200 sujetos de la muestra, luego se analizaron los datos a través de Microsoft Excel. Se usó el método ítem test y la fórmula Producto Método de Pearson, cumpliendo con el criterio  $r > 0.30$  para que cada uno de los ítems sean aceptados.

#### Confiabilidad

La Escala de procrastinación para adolescentes (EPA) cuenta con coeficientes de consistencia interna. Se utilizó el método de mitades por lo que se dividió en dos partes equivalentes para luego comparar las puntuaciones de ambas. En la escala general se obtuvo 0.994 a través de la correlación de Pearson y 0.99

a través de la correlación de Spearman Brown, alcanzando coeficientes de 0,98 a 0,99 en cada uno de los factores de la escala.

Estadísticos	Falta de Motivación	Dependencia	Baja Autoestima	Desorganización	Evasión de la Responsabilidad	Escala General
<b>N</b>	200	200	200	200	200	200
<b>Prom</b>	25.58	25.58	25.58	25.58	25.58	25.58
<b>DS</b>	24.994	24.994	24.994	24.994	24.994	24.994
<b>Pearson</b>	0.998	0.996	0.994	0.996	0.999	0.994
<b>Spearman Brown</b>	0.999	0.998	0.997	0.998	0.999	0.997

*Tabla 3:* Coeficiente de confiabilidad de los reactivos del método de las mitades. *Fuente:* Construcción y validación de la escala de Procrastinación en Adolescentes.

Baremos

Percentil	Niveles
70 – 99	Alto Grado de Procrastinación
40 – 69	Grado Medio de Procrastinación
1 – 39	Bajo Grado de Procrastinación

*Tabla 4:* Baremos de la Escala de Procrastinación en Adolescentes. *Fuente:* Construcción y validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes.

### 2.3.2. Escala de Autoevaluación de ansiedad de Zung

La Escala de Autovaloración de la Ansiedad de Zung fue elaborada por William W.K Zung. Cuenta con autores de baremación: Ahumada Rondón Angells Danitza de los Milagros, Córdova Greys Yuliana, Marchán Pariñas Irwin Joel, Montero Chunga Madeleine Sthéfanny. Saavedra Castillo Karla y Torres Surita Irma. La ciudad de edición es Piura. Se puede administrar individual y colectivamente, a sujetos de 16 a 28 años de edad. El tiempo de aplicación es de 10 minutos aproximadamente. Esta escala tiene el objetivo de medir el grado de ansiedad del sujeto. Cuenta con cuatro niveles: Dentro de lo normal, leve, moderada e intensa.

Validez

La validez de contenido expone el grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Cuenta con validez de contenido ya que toma en cuenta componentes de la variable ansiedad como conceptos, teorías y dimensiones. Cada uno de los 20 ítems del test está referido a manifestaciones características de la ansiedad, como signos o síntomas.

#### Confiabilidad

La Escala de autovaloración de Ansiedad (EAA) cuenta con confiabilidad de consistencia interna. Se utilizó el método Coeficiente Alfa de Cronbach, ya que tiene ítems con valoración politómica, obteniendo un coeficiente de confiabilidad de 0.802 (Villanueva y Ugarte, 2017).

#### Baremos

<b>INDICE EAA</b>	<b>IMPRESIÓN GLOBAL DE EQUIVALENCIA CLÍNICA</b>
Debajo de 45	Dentro de los límites normales. No hay ansiedad presente.
45 – 59	Presencia de ansiedad mínima a moderada.
69 – 74	Presencia de ansiedad marcada a severa.
75 o más	Presencia de ansiedad en grado máximo.

*Tabla 5:* Baremos de la Escala de Autovaloración de Ansiedad. Fuente: Escala de Autovaloración de Ansiedad.

## 2.4. Procedimiento

Habiendo realizado la investigación teórica, se procedió a la recolección de datos. Se realizó una carta de petición dirigida a la coordinadora del programa académico de Psicología, en la cual se solicitó el permiso correspondiente para la evaluación de los estudiantes del II ciclo. Después de obtener el permiso correspondiente, se contactó a los estudiantes en sus aulas al finalizar la clase. Se les explicó los objetivos de la investigación, informando que es de carácter voluntario. Para ello se les entregó una hoja de consentimiento informado y dos test

que debían completar. Luego de aplicar las pruebas psicológicas a todos los estudiantes posibles, se obtuvo los resultados de cada una.

## **2.5. Aspectos éticos**

Esta investigación se realizó de acuerdo al Código de Ética del Psicólogo Peruano (2017, Consejo Directivo Nacional, 2018), el cual menciona en el artículo 22° que al realizar una investigación debe respetarse la normatividad internacional y nacional que regula un estudio en seres humanos; así también, en el artículo 24° nos indica que a cada participante se le informará de un consentimiento, el cual tendrá la decisión de participar o no, respetando sus opiniones y decisiones durante la investigación. También se guardó confidencialidad de la identidad de los participantes, respetando la dignidad, privacidad e integridad de la persona, para así proteger a los sujetos bajo estudio.

Y de acuerdo con el artículo 26°, el cual menciona que independientemente de los resultados no se deberá incurrir en falsificación o plagio, por ello, los resultados hallados fueron utilizados con responsabilidad, evitando sesgos subjetivos por parte de las investigadoras (Consejo Directivo Nacional, 2018)

## **2.6. Análisis de datos**

Para hallar la correlación entre las variables Procrastinación y Ansiedad se utilizó el coeficiente Rho de Spearman, el cual es una medida de correlación para variables en un nivel de medición ordinal, las unidades de la muestra pueden ordenarse por rangos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Así como también, el procedimiento Distribución de frecuencias. Según O'Leary (2014; citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2014) y Nicol (2006; citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2014) una distribución de frecuencias es el conjunto de

puntuaciones de una variable ordenadas en categorías, presentado en una tabla. Los datos y gráficos se procesaron con la ayuda del programa SPSS 24.

Se procedió a la contrastación de hipótesis y a la discusión de los resultados, teniendo en cuenta el marco teórico y los antecedentes. De esta manera, se obtuvieron las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se describirán los niveles y porcentajes hallados en sus respectivas tablas y gráficos, de acuerdo a los objetivos planteados.

**Tabla 1**

*Relación entre procrastinación y ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo*

			PT PROCRASTINACIÓN	PT ANSIEDAD
Rho de Spearman	PT PROCRASTINACIÓN	Coefficiente de correlación	1,000	,584**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	56	56
	PT ANSIEDAD	Coefficiente de correlación	,584**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	56	56

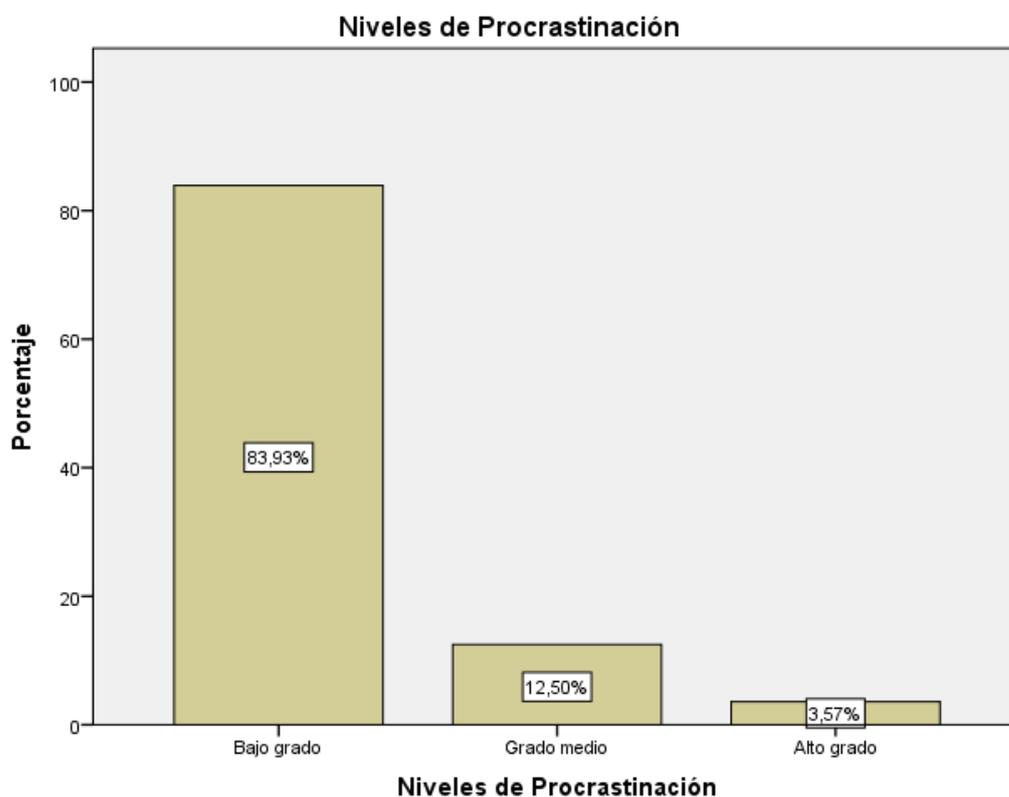
\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 6: Relación entre Procrastinación y Ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo. Fuente: Elaboración propia.

En este cuadro se puede apreciar una correlación moderada (0.584) entre procrastinación y ansiedad en un nivel significativo de 0.01. Esto evidencia que la procrastinación está asociada a la ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología.

## Gráfico 1

*Niveles de procrastinación en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo*



*Gráfico 1: Niveles de Procrastinación en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo. Fuente: Elaboración propia.*

En esta tabla se puede evidenciar que el nivel predominante de procrastinación es de un bajo grado con 83,93 %; seguido de los niveles grado medio con 12,5% y alto grado con 3,5%. Con estos resultados se puede demostrar que los estudiantes del Programa de Psicología no procrastinan en la mayoría de sus actividades diarias.

## Gráfico 2

*Niveles de ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada de Pimentel-Chiclayo*

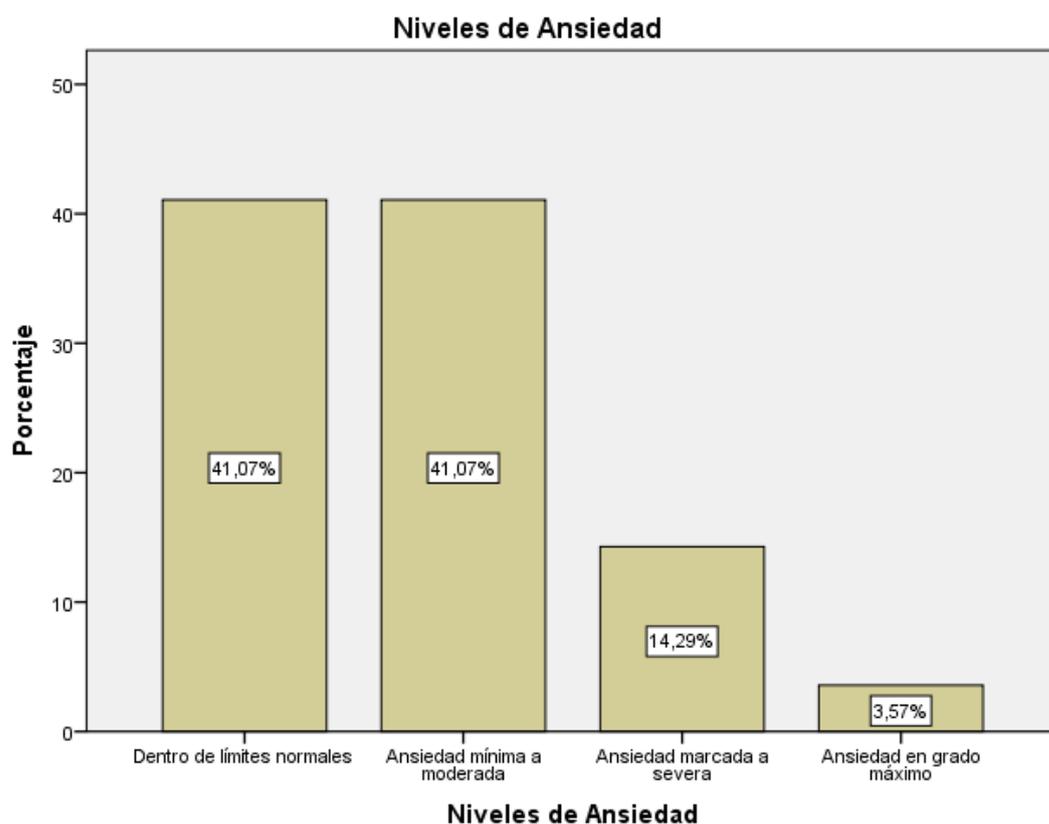


Gráfico 2: Niveles de Ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo. Fuente: Elaboración propia.

En esta tabla se pueden apreciar que los niveles predominantes de ansiedad están dados por la categoría: Límites normales y ansiedad mínima a moderada con 41,07%. Los niveles siguientes son de ansiedad marcada a severa con 14,29% y ansiedad en grado máximo con 3,57%.

Podemos interpretar estos resultados como bajos niveles de ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología que le permiten cumplir con sus actividades en los diferentes contextos, de manera eficaz.

### Gráfico 3

*Niveles de Falta de Motivación en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo.*

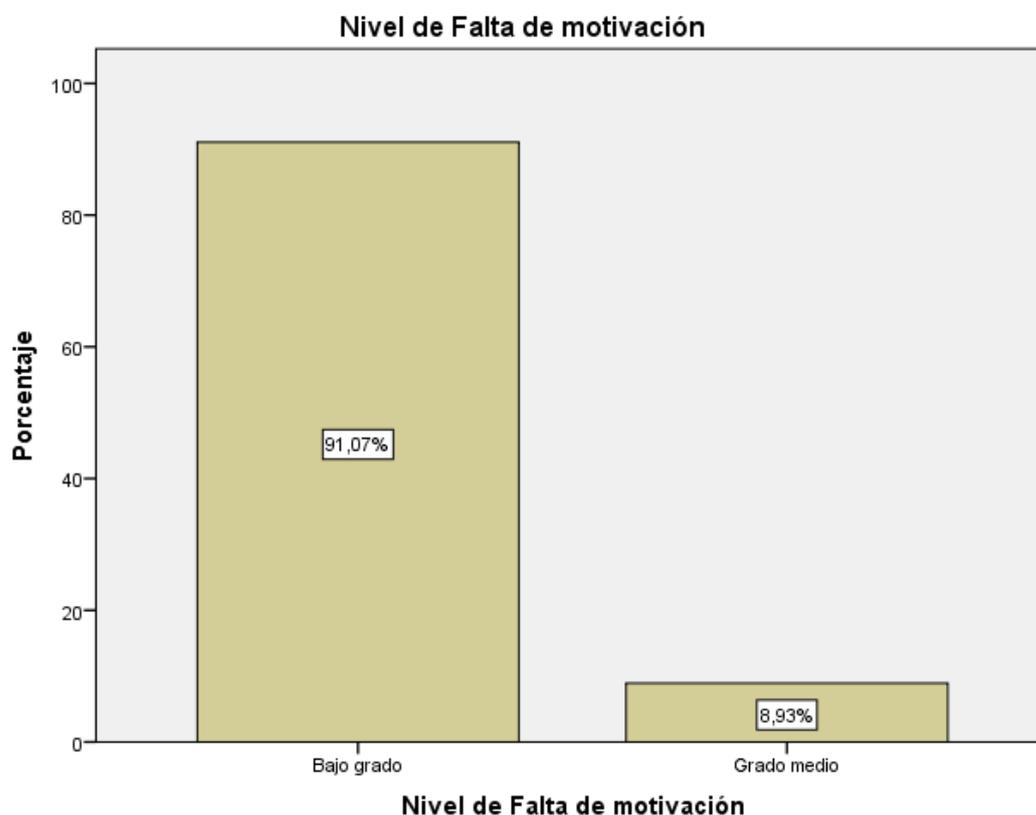
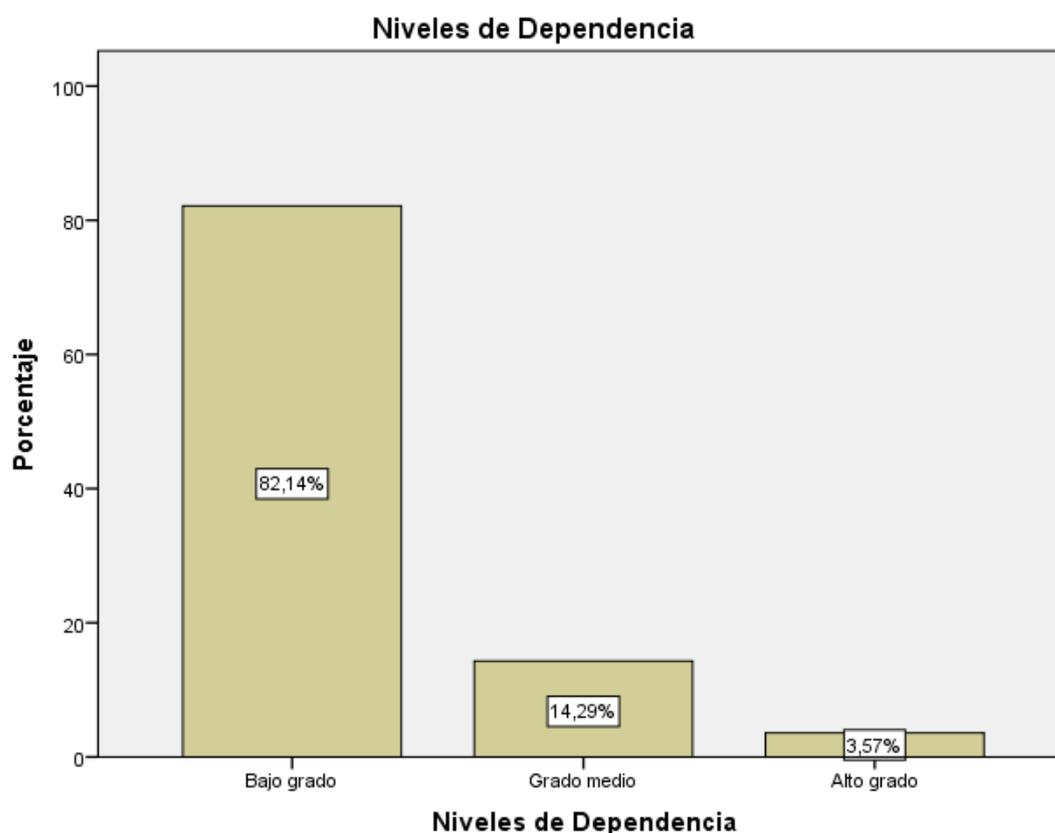


Gráfico 3: Niveles de Falta de Motivación en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo. Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico se puede evidenciar que el nivel predominante de falta de motivación es bajo grado con 91,7% y el nivel siguiente es grado medio con 8,93%. Con estos resultados se puede evidenciar que los estudiantes del Programa de Psicología están motivados a realizar y cumplir con sus diferentes actividades.

#### Gráfico 4

*Niveles de Dependencia en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo.*



*Gráfico 4: Niveles de Dependencia en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo. Fuente: Elaboración propia.*

En este gráfico se puede apreciar que el nivel predominante de Dependencia es bajo grado con 82,14%, seguido del nivel grado medio con 14,29%, y el nivel alto grado con 3,57%. Esto nos indica que los estudiantes del Programa de Psicología son independientes y no requieren ayuda, si no es necesario, al iniciar y realizar sus tareas o actividades.

## Gráfico 5

*Niveles de Baja Autoestima en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo*

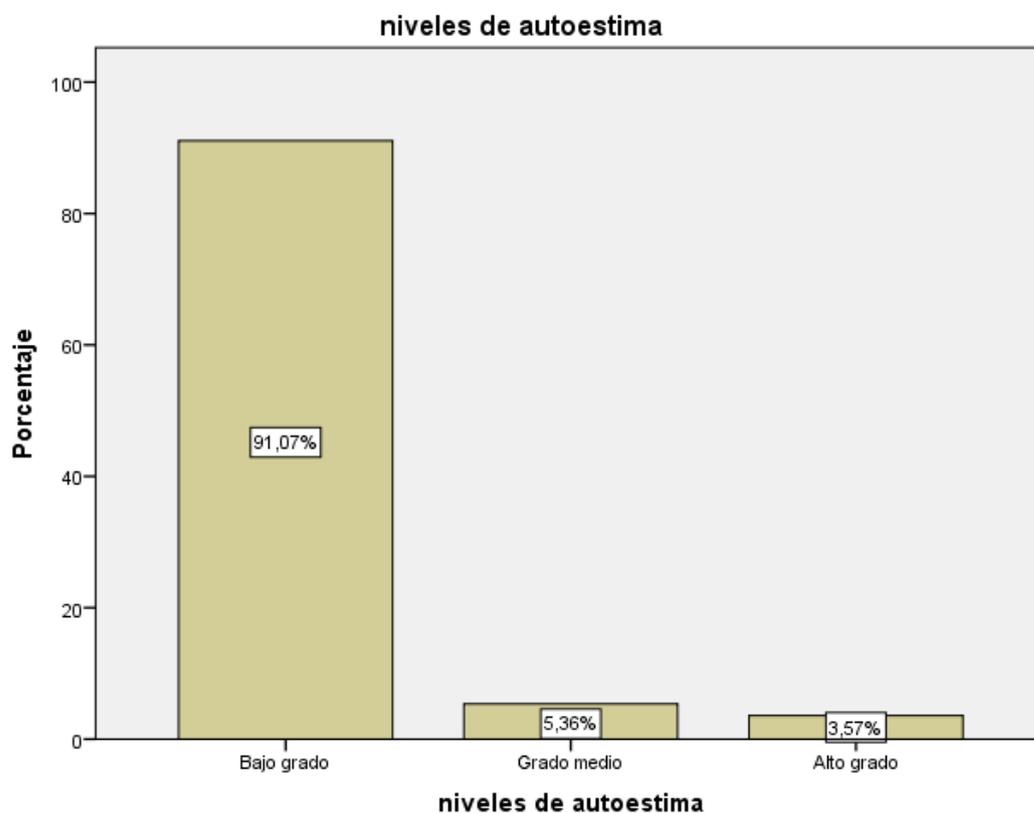


Gráfico 5: Niveles de Autoestima en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo. Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico podemos apreciar que el nivel predominante está dado por la categoría bajo grado con 91,07%, seguido de la categoría grado medio con 5,36% y un alto con grado con 3,57%. Estos datos demuestran que los estudiantes del Programa de Psicología presentan una adecuada autoestima, reconociendo sus capacidades para afrontar el cumplimiento de tareas.

## Gráfico 6

*Niveles de Desorganización en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo*

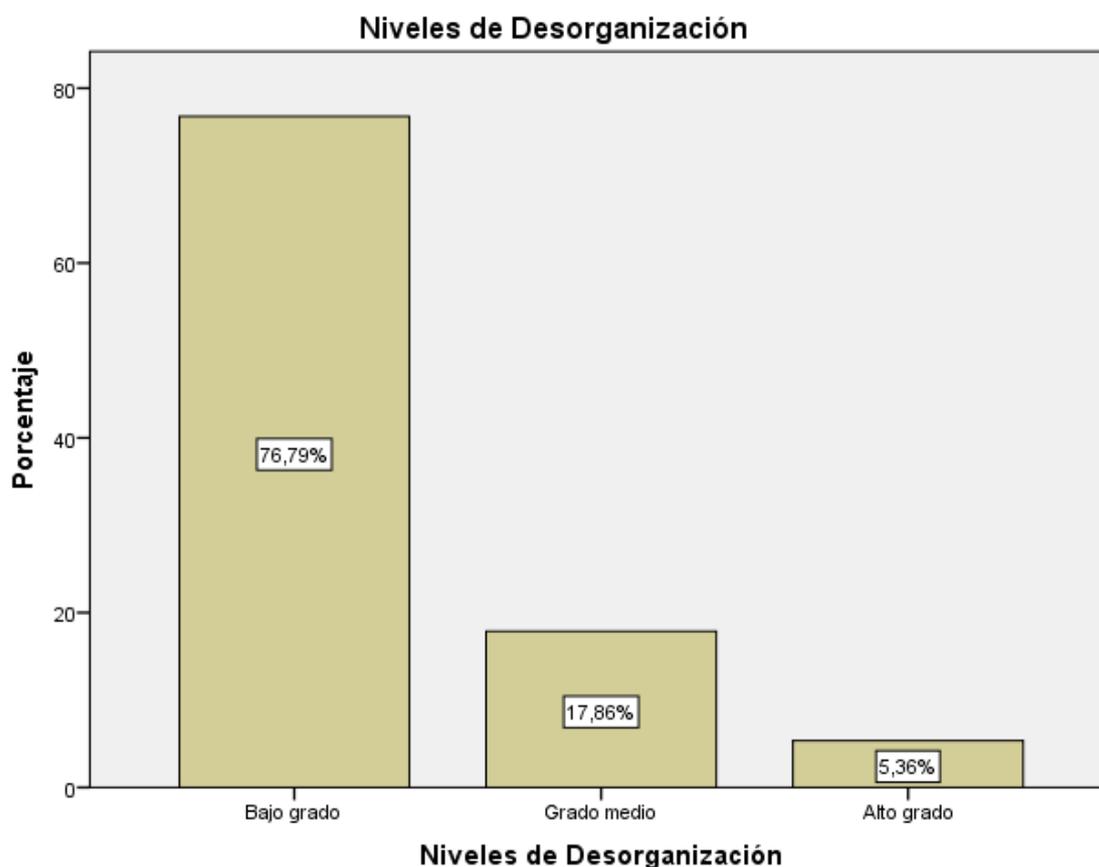


Gráfico 6: Niveles de Desorganización en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo. Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico se evidencia que el nivel de Desorganización predominante es de bajo grado con 76,79%, seguido del nivel grado medio con 17,86% y alto grado con 5,36%. Esto indica que los estudiantes del Programa de Psicología pueden gestionar adecuadamente su tiempo y así mismo, el lugar para la realización de las actividades.

## Gráfico 7

*Niveles de Evasión de la Responsabilidad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo*



Gráfico 7: Niveles de Evasión de la Responsabilidad en los estudiantes del Programa de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Pimentel-Chiclayo. Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico se puede apreciar que el nivel predominante de Evasión de la responsabilidad es de bajo grado con 76,79%, seguido del nivel grado medio con 19,64% y alto grado con 3,57%. Estos resultados demuestran que los estudiantes del Programa de Psicología se centran en cumplir con las actividades y obligaciones que perciban como las más importantes.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Este trabajo de investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre Procrastinación y Ansiedad, es así como la hipótesis que se planteó fue la correlación significativa entre ambas variables. Los hallazgos evidenciaron una correlación moderada (0.584) a un nivel de significancia de 0.01; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis científica, la cual refiere que la procrastinación influye sobre la ansiedad en los estudiantes del Programa de Psicología de una universidad privada del distrito de Pimentel – Chiclayo. Como conclusión en nuestro estudio se observa que, a menor procrastinación, existe menor ansiedad. Estos resultados, se asemejan con la investigación elaborada por Estrada & Mamani (2020) en Madre de Dios, quienes evidenciaron una relación directa y significativa entre procrastinación académica y ansiedad ( $r_s=0.359$ ;  $p=0,000<0.05$ ), así se puede discernir en ambos estudios que los estudiantes que suelen retrasar de manera voluntaria sus actividades, tanto académicas como diarias, presentaran mayores niveles de ansiedad.

Por otro lado, a nivel internacional los resultados hallados en la presente investigación concuerdan con el estudio de Saplavska y Jerkunkova (2018) en Letonia, donde observaron una correlación positiva entre procrastinación académica y ansiedad situacional ( $r_s=0,42$ ;  $p=0.001$ ) y personal ( $r_s=0.45$ ;  $p=0.001$ ), dando a denotar que, al aumentar el nivel de procrastinación, se aumentan los niveles de ansiedad. Así mismo, la investigación de Altamirano y Rodríguez (2021) realizada en Ecuador, también evidencia una relación positiva ( $p=0.029$ ;  $r=.309$ ) entre postergación de actividades y ansiedad.

Estos resultados hallados refuerzan la hipótesis de nuestro estudio al encontrar correlación entre las variables procrastinación y ansiedad. De esta

manera se puede definir la Procrastinación como el acto de aplazar las actividades diarias, percibiendo malestares y/o efectos negativos (Arévalo, 2011; Salomon & Rothblum, 1984; citado por Durand & Cucho, 2016). Este comportamiento se basa en que el sujeto evita realizar la tarea, debido a que le genera ansiedad, realizando una actividad placentera y/o de gusto personal. Por otro lado, la otra variable que se relaciona con procrastinación en nuestro estudio es la ansiedad, que puede ser definida como un estado de inquietud, agitación elevada, acompañada de preocupación; siendo considerada como una de las sensaciones más frecuentes que padece una persona (Real Academia Española 21°; citado por Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003).

Por otra parte, estos estudios nos dan a entender que dentro de la población universitaria existe una asociación positiva entre procrastinación y ansiedad, esto es debido a que la procrastinación definida por sus dimensiones como conductas de falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad tienen un componente de desequilibrio, desadaptación, y distracción mental producto de la ansiedad (Arévalo & Cols, 2011). Esto quiere decir que cuando hay ansiedad las conductas procrastinadoras se hacen evidentes y significativas en los individuos, así mismo cuando hay ausencia de ansiedad no hay una relación con una conducta procrastinadora.

No obstante, en el estudio de Manchado & Hervías (2021) realizado en España, y los estudios de Oyanguren (2017) y de Ruiz de la Cruz (2021) realizados en Lima, no coinciden con la presente investigación, ya que se encontraron resultados de una correlación no significativa ( $p=0.054$ ), ( $p>0.05$ ;  $r= .111$ ) y ( $r=.232$ ), respectivamente. Estos resultados se dan debido a que los estudiantes universitarios presentan ansiedad en niveles medios (45.3%, 48.9%, 46.4%

respectivamente) y esto puede ser manejado y controlado, poniendo mayor atención a las actividades académicas. Los resultados indican que procrastinan a nivel moderado (30.3, 63.8%, 47.7% respectivamente) y no se evidencia problemas significativos en su bienestar emocional o en su rendimiento académico; aunque el nivel de procrastinación aumente, el nivel medio de ansiedad se mantiene. Una diferencia hallada con respecto a nuestro estudio es que en la investigación de Ruiz de la Cruz (2021) se trabajó con diferentes ciclos académicos, tanto básicos como avanzados y la evaluación estuvo conformada tanto por adolescentes como por jóvenes de edades mayores a la de nuestra población.

Por otro lado, en el primer objetivo, se hallaron niveles bajos de procrastinación en un 83.9% de los estudiantes, por lo que se demostró ausencia de creencias irracionales respecto al cumplimiento de sus actividades, según lo que menciona Ellis. Esto puede explicarse a través del Modelo ABC (Ellis, A. s.f.; citado por García, 2009) al enfrentar una tarea, la complejidad de esta no es la que da lugar a las consecuencias conductuales como procrastinar, sino la interpretación que se tenga de dicha situación o tarea, es decir los estudiantes universitarios presentan creencias lógicas o racionales sobre la situación que deben enfrentar por lo que no postergan sus actividades, sino que cumplen con ellas inmediatamente, consecuentemente hay una adecuada respuesta a las demandas académicas.

En el segundo objetivo se encontró como resultado predominante que el 41.7% de los estudiantes universitarios presenta niveles de Ansiedad dentro de lo normal. Es así que al presentar los estudiantes bajos niveles de procrastinación, también se hallaron bajos niveles de Ansiedad. Es sabido que cuando la ansiedad se mantiene en unos niveles equilibrados es favorable, ya que ayuda a enfrentar los desafíos que acontecen en la vida universitaria. Al igual que mantener bajos

niveles de procrastinación, para poder cumplir con las obligaciones inmediatamente y poder concluir las con éxito.

No obstante, dentro del segundo objetivo se halló que el 41.7% de la población presenta niveles mínimos a moderados de Ansiedad. Se perciben niveles bajos de ansiedad en los estudiantes, lo cual coincide con las investigaciones de Altamirano & Rodríguez (2020), Gil & Botello (2018) y Ruiz de la Cruz (2021), donde predominó el nivel leve de ansiedad. Sin embargo, también se presentó ansiedad marcada a severa (14.29%) y ansiedad en grado máximo (3.57%), siendo adolescentes caracterizados por una actitud de inquietud, con sentimientos negativos, percepción de peligro, dificultad para concentrarse, desesperación y en casos extremos un aumento excesivo del ritmo cardiaco. Según el autor Zung (s.f.) la ansiedad surge ante las exigencias del ambiente que pueden ser agobiantes para la persona y si estos son percibidos como peligrosos, ya sea por la intensidad o por la importancia, el individuo agotará sus posibilidades de afrontamiento provocando un desequilibrio en la personalidad, pero cuando se es capaz de defenderse y encajar ante dicha situación, se producen reacciones adecuadas que permiten adaptarse. Además, Beck (1976; citado por Oyanguren, 2017) propone que, si la persona no percibe y califica la situación como algo aversivo para él, no se producirán reacciones de ansiedad. Por ello, los estudiantes universitarios al no procrastinar y enfrentar adecuadamente las responsabilidades que tienen, no manifiestan signos o síntomas de la ansiedad. Estos datos evidencian que existe una relación entre falta de procrastinación y los bajos niveles ansiedad.

El tercer objetivo se centró en demostrar los niveles de las 5 dimensiones de procrastinación, las cuales son: falta de motivación, dependencia, autoestima,

desorganización y evasión de la responsabilidad; encontrando en todas ellas niveles de bajo grado, demostrando que los estudiantes cumplen con responsabilidad sus actividades diarias, así mismo, son organizados, con una adecuada autoestima; y demuestran seguridad hacia sus capacidades y habilidades las cuales ponen en práctica al realizar con éxito sus actividades diarias. Sin embargo, también se presentaron estudiantes que tienen un nivel de grado medio y alto reflejando su ausencia de voluntad por alcanzar sus objetivos, siendo desorganizados, perezosos, temerosos y dependientes.

Arévalo (2011), explica estas dimensiones como aspectos que definen la procrastinación, siendo esta una alteración del comportamiento acompañado de diferentes cualidades, como la falta de interés para realizar las actividades pendientes, presencia de inseguridades, necesidad de compañía o ayuda externa, y también pone en duda a la persona sobre sus capacidades y/o habilidades que posee. Por otro lado, Gaete (2015), menciona que los adolescentes empiezan a centrarse en entablar amistades, ya que para ellos esto empieza a ser nuevo y de esta manera puedan salir de la rutina a la que siempre están acostumbrados; esto ocasiona que sus actividades diarias sean pospuestas y en ocasiones no cumplidas a su debido tiempo. Además, para Gaete (2015), cuando el adolescente comienza con esta nueva etapa, aumenta su seguridad para la socialización, abandonando aspectos importantes como lo académico y/o lo laboral, hasta dejando inconcluso algunas responsabilidades diarias.

Así como refieren los autores (Papalia, 2001; Gaete, 2015), nuestra población también está compuesta por adolescentes en edades de 16 a 19 años, los cuales pertenecen a la etapa de adolescencia media y tardía. En la adolescencia media, además de estar en pleno desarrollo su madurez sexual, la característica

principal se centra en enfocarse en los vínculos amistosos y en pertenecer a grupos de pares. Por otro lado, en la adolescencia tardía, ya habiendo desarrollado completamente su madurez sexual, el adolescente se centra en conseguir una identidad personal, el cual es un resultado de todos los cambios físicos, psicológicos, y además de la integración de sus propios valores morales.

Por último, en las limitaciones de nuestro estudio encontramos escasa información sobre las evidencias empíricas a nivel local, así como también, pocos antecedentes de posgrado y artículos académicos de la correlación entre ambas variables.

## CONCLUSIONES

Se obtuvo una correlación moderada (0.584) en un nivel significativo de 0.01 entre procrastinación y ansiedad en los estudiantes; demostrando que, a menor procrastinación, existirá menor ansiedad.

El nivel de procrastinación que predominó en los estudiantes de nuestra población, fue el nivel de bajo grado con 83.93%; del mismo modo, el 12.50% le pertenece al nivel de grado medio y el 3.57% al nivel de alto grado, indicando que los adolescentes son responsables y organizados, por lo que logran cumplir con éxito sus actividades diarias, académicas y recreativas.

En la variable ansiedad, los estudiantes presentaron niveles dentro de los límites normales y ansiedad mínima a moderada, con un 41.07%; así mismo, el 14.29% presentó ansiedad marcada severa, y el 3.57% obtuvo ansiedad en grado máximo. Por lo tanto, son adolescentes que se mantienen estables emocionalmente; sin embargo, también hay adolescentes que presentan miedo y evitan responsabilidades debido a la ansiedad que les genera.

Por último, para las dimensiones de procrastinación, el nivel que predominó en los estudiantes fue el de bajo grado, con porcentajes: falta de motivación con un 91.07%, dependencia con un 82.14%, autoestima con un 91.07% y, desorganización y evasión de la responsabilidad con un 76.79%. Es decir, predominantemente los adolescentes de nuestro estudio presentan una adecuada autovaloración, son independientes y responsables al realizar sus actividades.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda a la coordinación académica del Programa de Psicología, realizar investigaciones sobre estas variables, con el fin de corroborar si los niveles de procrastinación y ansiedad se mantienen o han aumentado.

Estudiar y evaluar ambas variables, dirigido a las diferentes poblaciones de estudiantes universitarios, con el objetivo de obtener nueva información a nivel local.

Desarrollar programas promocionales, centrados en el entrenamiento de regulación emocional, para mantener los niveles predominantemente bajos de ansiedad en los estudiantes de nuestra investigación.

Desarrollar programas preventivos, teniendo como base la técnica cognitivo-conductual, para los estudiantes que obtuvieron porcentajes marcados a severos de ansiedad, y de esta manera minimizar dichos porcentajes.

Realizar un programa en base a la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), con la finalidad de mantener las creencias racionales y/o eliminar las creencias irracionales sobre la procrastinación en los estudiantes de nuestra población.

## REFERENCIAS

- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28.  
<https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/338>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona* (13), 159-177.  
<https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Arévalo, E. (2011). *Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA)*. [Investigación Psicológica]. Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de investigación*, 2(2), 50-63.  
<https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Campillo, S. (11 de marzo de 2021). *La ciencia detrás de la procrastinación*.  
Obtenido de Hipertextual:  
<https://hipertextual.com/2015/04/procrastinacion#:~:text=En%20realidad%20la%20neuropsicolog%C3%ADa%20trata,aquellas%20destinadas%20a%20la%20supervivencia.>
- Cía, A. (2007). Trastorno de Ansiedad Generalizada. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 16, 29-33.  
[http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/35/423/racp\\_xvi\\_n1pp29\\_33.pdf](http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/35/423/racp_xvi_n1pp29_33.pdf)
- Clark, D. & Beck, A. (2010). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*.  
Bilbao: Descleé de Brouwer, S.A.  
[https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)

Consejo Directivo Nacional. (julio de 2018). *Código de ética y Deontología*. Colegio de Psicólogos del Perú.

[https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Craig, G. J., & Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico*. México: Pearson educación. DOI:

<https://psiqueunah.files.wordpress.com/2014/09/desarrollo-psicologico-9-ed-craig-baucum.pdf>

Domínguez, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95.

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>

Durand, C., & Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. [Tesis de bachillere, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de tesis, UPEU.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/143>

Espinoza, E. (2018). *Procrastinación Académica en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio Ingenieros UNI Sede La Molina, Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Verga]. Repositorio Institucional UIGV.

<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3065>

Esquivel, S. (2019). *La adolescencia*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Trujillo.

<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/14813/ESQUIVEL>

[%20MENDEZ%20SHEYLA%20PAOLA.pdf?sequence=3&isAllowed=y#:~: text=Para%20Papalia%2C%20la%20adolescencia%20es,responsabilidad es%20en%20la%20sociedad%20y](#)

Estrada, E. & Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337.

<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517/612>

Estrada, E., Gallegos, N., & Huaypar, K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 8(2), 57-65.

<https://incyt.upse.edu.ec/pedagogia/revistas/index.php/rcpi/article/view/382/453>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>

García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*, 2(1), 3-5.

[https://www.researchgate.net/publication/264421119\\_Comprendiendo\\_la\\_procrastinacion\\_con\\_el\\_Modelo\\_ABC\\_de\\_Albert\\_Ellis](https://www.researchgate.net/publication/264421119_Comprendiendo_la_procrastinacion_con_el_Modelo_ABC_de_Albert_Ellis)

García, R. (2014). *Nivel de ansiedad según la escala de Zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del Hospital Regional de Loreto Julio-septiembre, 2013*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de la Amazonia Peruana] Repositorio Institucional Digital UNAP:

<https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/3709>

- Gil, L., & Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89-96. <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/75/74>
- González, D., Maytorena, M., Lohr, F. & Carreño, E. (2006). Influencia de la perspectiva temporal y la morosidad académica en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 15, 15-24. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401503.pdf>
- Guzmán, D. (24 de julio de 2013). *Procrastinación, una mirada clínica*. Obtenido de DocerArgentina <https://docer.com.ar/doc/s0085v5>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. México. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/1042>
- Manchado, M., & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258. <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v38n2/1668-7027-Interd-38-02-00258.pdf>
- Marquina, R., Gómez, L., Salas, C., Santibañez, S., Rumiche, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista*

*Peruana de Obstetricia y Enfermería*, 12(1), 11-22.

<https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/747/585>

Marquina, R., Huaré, E., & Horna, V. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista ConCiencia EPG*, 3(2), 89-97.

<https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/67/52>

Morales, A. (2020). Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*, 2(4), 506-525.

<https://www.revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/95/178>

Organización Mundial de Salud. (17 de noviembre de 2021). *Salud mental de Adolescente*. Obtenido de Organización Mundial de Salud:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78.

<https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/384>

Oyanguren, J. (2017). *Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada*. [Tesis de maestría]. Universidad César

Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16027/Oyanguren\\_GJY.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16027/Oyanguren_GJY.pdf?sequence=1)

Pardo, D., Perillas, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos*

*Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>

Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Rafael, A., & Ramírez, A. (2016). *Procrastinación y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de Tesis

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/511>

Rivas, J. (s.f.). Instructivo: Escala de Autovaloración de la Ansiedad de Zung.

Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Barcelona: Planeta.

[https://www.planetadelibros.com/libros\\_contenido\\_extra/30/29106\\_Como\\_superar\\_la\\_ansiedad.pdf](https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29106_Como_superar_la_ansiedad.pdf)

Ruiz de la Cruz, S. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contexto de educación virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo 2020*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Obtenido de

[https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3477/1/TL\\_RuizdelaCruzSandra.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3477/1/TL_RuizdelaCruzSandra.pdf)

Sala de prensa virtual. (2 de mayo del 2014). *Más de 600 mil personas adultas de Lima presentó problemas de trastorno de ansiedad alguna vez en su vida*.

[Comunicado de prensa].

<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2014/016.html>

Sánchez *et al.* (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-356.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000200346&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000200346&script=sci_arttext)

Santa Cruz, F., García, S., & Pérez, G. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de maestría, Universidad Católica de Trujillo]. Repositorio Institucional de la UCT. <https://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/454>

Saplavska, J., & Jerkunkova, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. *Engineering for Rural Development*, 1192-1197.

[https://www.tf.llu.lv/conference/proceedings2018/Papers/N357.pdf?fbclid=IwAR15tO231tTkOSmtquyD9-DkOOxsoOvau3628AuRFiZwFaotPGryEI1RI\\_I](https://www.tf.llu.lv/conference/proceedings2018/Papers/N357.pdf?fbclid=IwAR15tO231tTkOSmtquyD9-DkOOxsoOvau3628AuRFiZwFaotPGryEI1RI_I)

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferencias. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59.

<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

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

<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6029>

Villanueva, L., & Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa. *Revista UNIFÉ*, 25(2),

153-169.

<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/download/351/84/1043>

Zung, W. W. (s.f.). Escala de Autoevaluación de Ansiedad.

## ANEXOS

### ANEXO A: Turnitin

usmp.turnitin.com/v

INFORM... de la Ayuda

0

Marcas de alerta

20%

Similitud general

Detalles del documento

**USMP**  
UNIVERSIDAD DE SAN MARTÍN DE PORRÉS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE PIMENTEL – CHICLAYO

INFORME FINAL DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:  
SOFIA YAMILE ARONI CULQUE  
LILLY MILAGROS ZAPATA LEYVA

ASESOR:  
MG. JULIO CÉSAR SUÁREZ LUNA  
<https://orcid.org/0000-0001-8074-8614>

CHICLAYO, PERÚ  
2022

DEDICATORIA

Compartir

Página 1 de 74

NOMBRE DEL TRABAJO

**INFORME FINAL DE TESIS - LILLY-SOFIA  
2.docx**

RECuento DE PALABRAS

**11654 Words**

RECuento DE CARACTERES

**69726 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**74 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**9.3MB**

FECHA DE ENTREGA

**Oct 7, 2022 1:29 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Oct 7, 2022 1:34 PM GMT-5**

● **20% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado

## **ANEXO B: Consentimiento Informado**

Para estudiantes mayores de edad

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Título del estudio:** PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE PIMENTEL – CHICLAYO.

Yo..... he leído la hoja de información que me han entregado las investigadoras Sofía Yamile Aroni Culque y Lilly Milagros Zapata Leyva, he podido hacer preguntas sobre la investigación y he recibido suficiente información sobre este estudio. Así mismo, he hablado con las investigadoras comprendiendo que mi participación es voluntaria y me comprometo a ser parte de esta investigación.

Presto libremente mi conformidad para participar en este estudio.

#### **DNI Y FIRMA DEL PARTICIPANTE**

**DNI:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FIRMA**

#### **DNI Y FIRMA DE LAS INVESTIGADORAS**

**Aroni Culque, Sofía Yamile**

**Zapata Leyva, Lilly Milagros**

**DNI:** \_\_\_\_\_

**DNI:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FIRMA**

**FIRMA**

Para estudiantes menores de edad

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Título del estudio:** PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE PIMENTEL – CHICLAYO.

Yo..... acepto que mi menor hijo (a) ..... participe en esta investigación, ya he leído la hoja de información que le han entregado las investigadoras Sofía Yamile Aroni Culque y Lilly Milagros Zapata Leyva, he podido hacer preguntas sobre la investigación y he recibido suficiente información sobre este estudio. Así mismo, he comprendido que la participación es voluntaria y se comprometo a ser parte de esta investigación.

Presto libremente mi conformidad para que mi menor hijo (a) participe en este estudio.

#### **DNI Y FIRMA DEL TUTOR DEL PARTICIPANTE**

**DNI:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FIRMA**

#### **DNI Y FIRMA DE LAS INVESTIGADORAS**

**Aroni Culque, Sofía Yamile**

**Zapata Leyva, Lilly Milagros**

**DNI:** \_\_\_\_\_

**DNI:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FIRMA**

**FIRMA**

## ANEXO C: Escala de Autovaloración de la Ansiedad de Zung

Cuadernillo de Preguntas y Protocolo

### ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE LA ANSIEDAD DE ZUNG

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PACIENTE: \_\_\_\_\_

N° F. FAMILIAR/H.C/FOLIO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ GRADO DE INSTRUCCIÓN: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

DOMICILIO: \_\_\_\_\_

ESTADO CIVIL: \_\_\_\_\_ NATURAL: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

ESTABLECIMIENTO: \_\_\_\_\_ SERVICIO: \_\_\_\_\_

FECHA DE EVALUACIÓN: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: Este es un cuestionario que le permitirá conocer el grado de ansiedad que Ud. Experimenta para conseguirlo, solo tiene que contestar las preguntas que a continuación se reproducen poniendo una "X" en el casillero que mejor describa su sentir. El desarrollo de la prueba no debe tomarle mucho tiempo, responda todas las preguntas.

PREGUNTAS	MUY POCAS VECES	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE	PUNTOS
1. Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre.					
2. Me siento con temor sin razón.					
3. Despierto con facilidad o siento mucho miedo.					
4. Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.					
5. Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.					
6. Me tiemblan los brazos y las piernas.					
7. Me mortifican los dolores de cabeza, cuello y cintura.					
8. Me siento débil y me canso fácilmente.					
9. Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente.					
10. Puedo sentir que me late más rápido el corazón.					
11. Sufro de mareos.					

12. Sufro de desmayos o siento que voy a desmayar.					
13. Puedo inspirar y espirar (respirar) rápidamente.					
14. Se me adormecen o me hormiguean los dedos de las manos o pies.					
15. Sufro de molestias estomacales o de indigestión.					
16. Orino con mucha frecuencia.					
17. Generalmente tengo mis manos secas y calientes.					
18. Siento bochornos (cara se pone caliente y roja).					
19. Me quedo dormido fácilmente y descanso bien por las noches.					
20. Tengo pesadillas.					

PUNTAJE TOTAL: \_\_\_\_\_

GRADO DE DEPRESIÓN: \_\_\_\_\_

## Baremos y Niveles

CONVERSIÓN DE LOS RESULTADOS NUMÉRICOS AL INDICE EAA																
INDICE EAA = Total/Porcentaje máximo de 80 x 100    EJEMPLO = 60/80 x 100																
Dentro de límites normales. No hay ansiedad presente																
Total	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Índice EAA	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41	43	44
Presencia de ansiedad mínima a moderada																
Total	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47				
Índice EAA	45	46	48	49	50	51	53	54	55	56	58	59				
Presencia de ansiedad marcada a severa																
Total	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59				
Índice EAA	60	61	63	64	65	66	68	69	70	71	73	74				
Presencia de ansiedad en grado máximo																
Total	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Índice EAA	75	76	78	79	80	81	83	84	85	86	88	89	90	91	92	94
Total	76	77	78	79	80											
Índice EAA	95	96	98	99	100											

## ANEXO D: Escala de Procrastinación en Adolescentes

### Cuadernillo de Preguntas

#### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN DOLESCENTES (EPA) (Dr. Edmundo Arévalo Luna – Trujillo-Perú)

### CUADERNILLO DE PREGUNTAS

#### INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- ✓ Marca debajo de MA, cuando estés MUY DE ACUERDO con la afirmación
- ✓ Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación
- ✓ Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de MD, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.

**NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO, TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS.**

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.
2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.

12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
  13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
  14. Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
  15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.
  16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
  17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.
  18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
  19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
  20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
  21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
  22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
  23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
  24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
  25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
  26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
  27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
  28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
  29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
  30. Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.
  31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
  32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.
  33. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
  34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
  35. Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.
  36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
  37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
  38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.
  39. Programo mis actividades con anticipación.
  40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
  41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
  42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
  43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
  44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
  45. Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.
  46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.
  47. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.
  48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
  49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
  50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.
-

Protocolo

**ESCALA DE PROCRASTINACION EN ADOLESCENTES (EPA)  
HOJA DE RESPUESTAS**

Nombres y apellidos:..... Edad:..... sexo: M ( ) F ( )

Centro de estudios:.....Grado o ciclo:..... Fecha de aplicación:.....

**INSTRUCCIONES:** Marca con una X la opción que mejor te describa, en la columna correspondiente. No hay respuestas buenas ni malas, solo responde la opinión que a ti te parezca. Cuida que las preguntas coincidan con el número de respuestas.

ITEM (A)	M	A	A	I	D	M	ITEM (B)	M	A	A	I	D	M	ITEM (C)	M	A	A	I	D	M	ITEM (D)	M	A	A	I	D	M	ITEM (E)	M	A	A	I	D	M
1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>																									
*6	<input type="radio"/>	7	<input type="radio"/>	*8	<input type="radio"/>	9	<input type="radio"/>	10	<input type="radio"/>																									
11	<input type="radio"/>	12	<input type="radio"/>	*13	<input type="radio"/>	14	<input type="radio"/>	15	<input type="radio"/>																									
16	<input type="radio"/>	17	<input type="radio"/>	18	<input type="radio"/>	*19	<input type="radio"/>	20	<input type="radio"/>																									
21	<input type="radio"/>	*22	<input type="radio"/>	*23	<input type="radio"/>	*24	<input type="radio"/>	25	<input type="radio"/>																									
26	<input type="radio"/>	*27	<input type="radio"/>	*28	<input type="radio"/>	29	<input type="radio"/>	30	<input type="radio"/>																									
31	<input type="radio"/>	*32	<input type="radio"/>	*33	<input type="radio"/>	*34	<input type="radio"/>	35	<input type="radio"/>																									
*36	<input type="radio"/>	*37	<input type="radio"/>	38	<input type="radio"/>	*39	<input type="radio"/>	40	<input type="radio"/>																									
*41	<input type="radio"/>	*42	<input type="radio"/>	43	<input type="radio"/>	44	<input type="radio"/>	45	<input type="radio"/>																									
*46	<input type="radio"/>	47	<input type="radio"/>	48	<input type="radio"/>	49	<input type="radio"/>	50	<input type="radio"/>																									
P.D.						P.D.						P.D.						P.D.						P.D.										
1-46	2-47		3-48		5-50		6-41		7-42		8-43		9-44		10-25		19-34												VERACIDAD					
																													SI					
																													NO					
	MOTIVACION					DEPENDENCIA					AUTOESTIMA					DESORGANIZACION					RESPONSABILIDAD					TOTAL								
PD																																		
PC																																		
EN																																		
NIVEL																																		

## Baremos

### Normas de la Escala de Procrastinación en Adolescentes Varones de 15 a 19 años

(Trujillo, Perú-2011)

Falta de Motivación		Dependencia		Baja Autoestima		Desorganización		Evasión de la Responsabilidad		Escala General	
PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC
44	99	39	99	36	98-99	44	99	43	99	197-250	99
42	99	38	98	35	94	43	95	42	98	191-196	97
41	97	37	96	34	89	42	91	41	96	185-190	94
40	96	36	94	33	83	41	85	40	91	179-184	90
39	93	35	92	32	79	40	81	39	85	173-178	86
38	89	34	87	31	76	39	80	38	81	167-172	83
37	85	33	82	30	72	38	79	37	77	161-166	80
36	79	32	78	29	68	37	78	36	75	155-160	76
35	73	31	73	28	65	36	76	35	71	149-154	69
34	69	30	67	27	59	35	75	34	67	143-148	61
33	64	29	60	26	54	34	74	33	65	137-142	56
32	60	28	55	25	51	33	70	32	63	131-136	51
31	56	27	49	24	45	32	68	31	61	125-130	46
30	51	26	43	23	40	31	67	30	58	119-124	40
29	44	25	38	22	35	30	65	29	55	113-118	33
28	35	24	34	21	29	29	62	28	51	107-112	28
27	28	23	29	20	24	28	56	27	48	101-106	24
26	23	22	25	19	19	27	51	26	45	95-100	19
25	17	21	20	18	16	26	47	25	41	89-94	14
24	14	20	15	17	11	25	44	24	38	83-88	10
23	10	19	11	16	7	24	39	23	34	77-82	7
22	6	18	7	15	5	23	35	22	27	71-76	4
21	3	17	4	14	3	22	30	21	22	65-70	2
20	2	16	2	13-11	1	21	24	20	18	59-64	2
19-17	1	15	1			20	20	19	15	53-58	1
						19	16	18	13		
						18	13	17	12		
						17	11	16	10		
						16	7	15	7		
						15	5	14	4		
						14	3	13	2		
						12-13	2	10	1		
						10	1				

<b>N</b>	<b>200</b>					
<b>X</b>	25.8	22.8733333	21.0266667	23.4666667	31.5466667	146.42
<b>DS</b>	8.86002257	6.49358658	8.77619157	8.63932469	7.27332013	43.89350749

**Normas de la Escala de Procrastinación en Adolescentes Mujeres de 15 a 19 años (Trujillo, Perú-2011)**

Falta de Motivación		Dependencia		Baja Autoestima		Desorganización		Evasión de la Responsabilidad		Escala General	
PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC	PD	PC
45	99	40	98	37	97	45	99	43	98	197-250	99
41	99	38	95	36	90	44	97	42	94	191-196	93
40	97	37	91	35	82	43	90	41	90	185-190	86
39	93	36	87	34	76	42	84	40	82	179-184	81
38	88	35	82	33	71	40	80	39	77	173-178	78
37	82	34	76	32	68	39	77	38	74	167-172	75
36	71	33	67	31	64	38	74	37	71	161-166	70
35	62	32	60	30	58	37	73	36	68	155-160	63
34	59	31	55	29	52	34	70	35	66	149-154	55
33	54	30	50	28	48	33	66	34	64	143-148	47
32	48	29	46	27	43	32	62	33	61	137-142	39
31	43	28	41	26	39	31	57	32	58	131-136	34
30	38	27	36	25	36	30	52	31	55	125-130	30
29	33	26	31	24	34	29	48	30	52	119-124	27
28	28	25	28	23	29	28	44	29	49	113-118	24
27	23	24	24	22	24	27	39	28	46	107-112	20
26	19	23	20	21	21	26	33	27	42	101-106	17
25	17	22	16	20	17	25	29	26	38	95-100	13
24	14	21	12	19	14	24	27	25	35	89-94	9
23	10	20	8	18	13	23	24	24	31	83-88	6
22	7	19	5	17	11	22	21	23	28	77-82	5
21	4	18	4	16	8	21	18	22	24	71-76	3
17-20	1	17	2	15	6	20	15	21	21	65-70	2
		16	1	14	4	19	13	20	19	53-64	1
				13	2	18	10	19	16		
				12	1	17	7	18	14		
						15	4	17	12		
						14	3	16	9		
						12	1	15	8		
						10	1	14	6		
								13	4		
								11	2		
								10	1		

<b>N</b>	200					
<b>X</b>	31.655	29.215	27.405	30.035	29.36	146.42
<b>DS</b>	55.5634058	7.14434508	8.00231448	10.0924462	9.77221634	43.8935075

## Niveles

INDICADOR	Pc	NIVEL
FALTA DE MOTIVACIÓN	79	ALTO GRADO DE PROCRASTINACIÓN
DEPENDENCIA	80	ALTO GRADO DE PROCRASTINACIÓN
BAJA AUTOESTIMA	58	GRADO MEDIO DE PROCRASTINACIÓN
DESORGANIZACIÓN	63	GRADO MEDIO DE PROCRASTINACIÓN
EVASION DE LA RESPONSABILIDAD	92	ALTO GRADO DE PROCRASTINACIÓN
ESCALA GENERAL	75	ALTO GRADO DE PROCRASTINACIÓN