



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
TESIS

**“ANSIEDAD Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA
N°80334 SIMBRÓN, LA LIBERTAD 2022”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

CALIDAD DE VIDA, RESILENCIA Y BIENESTAR PSICOLOGICO

PRESENTADO POR:

JUAN MANUEL CUEVA VALDIVIA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:

DR. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA

CÓDIGO ORCID N° 0000-0002-3770-1287

CHINCHA, 2022.

Asesor

DR. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA

Miembros del Jurado

-Dr. Edmundo Gonzáles Zavala

-Dr. William Chu Estrada

-Dr. Martín Campos Martínez

DEDICATORIA

Al único y sabio DIOS, que guía siempre mis pasos.

A mi esposa e hijos, quienes dan sentido a mi vida.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS y a su palabra, que nos da el aliento para salir adelante pese a las adversidades, a mi familia, mi hogar.

A la Universidad Autónoma de Ica, al Dr. Eugenio Cruz Telada, a mis compañeros de aula por ser parte de mi desarrollo profesional.

RESUMEN

Objetivo: Establecer relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

Material y Método: El estudio fue de tipo cuantitativo, nivel básico y diseño descriptivo correlacional. La población de estudio lo conformaron 100 estudiantes desde el primero al quinto grado de secundaria de la Institución Educativa 80334 Simbrón, la Libertad 2022. La muestra fue no probabilística y de tipo censal. La técnica de recolección fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron la Escala de Ansiedad de Zung (ZDS) y la escala de procrastinación de Busko.

Resultados: No existe relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022; debido al valor de, 004, según el coeficiente de correlación de Pearson. Así mismo, se halló nivel ausencia de ansiedad en 54 estudiantes, que equivale al 54,5%, así como un 54,5% que representa a 54 estudiantes en el nivel bajo de procrastinación.

Conclusiones: Se desestima que el nivel de ansiedad incremente el nivel de procrastinación en los estudiantes de secundaria. Por lo tanto no hay correlación significativa entre la ansiedad y la procrastinación.

Palabras Claves: Ansiedad, procrastinación, sintomatología, estudiantes, afectivo, factores.

ABSTRACT

Objective: To establish a significant relationship between anxiety and procrastination in high school students of the Public Educational Institution No. 80334 Simbrón, La Libertad 2022

Material and Method: The study was quantitative, basic level and correlational descriptive design. The study population was made up of 100 students from the first to the fifth grade of secondary school at Educational Institution 80334 Simbrón, La Libertad 2022. The sample was non-probabilistic and census-type. The collection technique was the survey and the instruments used were the Zung Anxiety Scale (ZDS) and the Busko procrastination scale.

Results: There is no significant relationship between anxiety and procrastination in high school students of the Public Educational Institution No. 80334 Simbrón, La Libertad 2022; due to the value of, 004, according to Pearson's correlation coefficient. Likewise, an absence of anxiety level was found in 54 students, which is equivalent to 54.5%, as well as 54.5%, which represents 54 students in the low level of procrastination.

Conclusions: It is ruled out that the level of anxiety increases the level of procrastination in high school students. Therefore there is no significant correlation between anxiety and procrastination.

Keywords: Anxiety, procrastination, symptomatology, students, affective, factors.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice General	vii
Índice de figuras y de cuadros	ix
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
2.1 Descripción del Problema	12
2.2 Pregunta de Investigación General	17
2.3 Preguntas de Investigación específicas	17
2.4 Justificación e Importancia	18
2.5 Objetivo General	19
2.6 Objetivos Específicos	19
2.7 Alcances y limitaciones	20
III. MARCO TEÓRICO	21
3.1 Antecedentes	21
3.2 Bases Teóricas	28
3.3 Marco Conceptual	48
IV. METODOLOGÍA	50
4.1 Tipo y nivel de Investigación	50
4.2 Diseño de la Investigación	50
4.3 Población y Muestra	51

4.4 Hipótesis general y específicas	52
4.5 Identificación de las variables	53
4.6 Operacionalización de variables	54
4.7 Recolección de datos	55
V. RESULTADOS	61
5.1 Presentación de Resultados	61
5.2 Interpretación de Resultados	66
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	69
6.1 Análisis descriptivos de los resultados	69
6.2 Comparación resultados con marco teórico	70
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
ANEXOS	81
Anexo 1: Instrumento y Ficha de Validación Juicio de Expertos	82
Anexo 2: Instrumentos de Investigación	84
Anexo 3: Ficha de Validación Ficha de Expertos	86
Anexo 4: Informe de turnitin al 24% de similitud	93

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Diseño de investigación Niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria	51
Figura 2	Niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria	62
Figura 3	Niveles de Procrastinación en estudiantes de secundaria	63
Figura 4	Estudiantes de secundaria según sexo	64
Figura 5	Estudiantes de secundaria según la edad.	65

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Interpretación de la escala de Ansiedad de Zung	58
Cuadro 2 Validación del instrumento	58
Cuadro 3 Confiabilidad del Cuestionario de la escala de la ansiedad de Zung	59
Cuadro 4 Validación del instrumento	60
Cuadro 5 Confiabilidad del Cuestionario de la escala de Procrastinación Académica	60
Cuadro 6 Niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria	62
Cuadro 7 Niveles de procrastinación en los estudiantes	63
Cuadro 8 Estudiantes de secundaria según sexo	64
Cuadro 9 Estudiantes de secundaria según edad	65
Cuadro 10 Prueba de Correlación de Pearson entre la ansiedad y la procrastinación en los estudiantes	66
Cuadro 11 Prueba de Correlación de Pearson entre la Ansiedad y la dimensión postergación de actividades	67
Cuadro 12 Ansiedad y la dimensión autorregulación de actividades en los estudiantes	68

I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, lleva por título “Ansiedad y Procrastinación en Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022”, donde se procedió a hacer el análisis por capítulos. La importancia de la investigación es que, servirá para ayudar al educando y a la vez como información para futuras investigaciones, ya que, debido a la coyuntura en la que vivimos en la actualidad por motivo de la pandemia, los alumnos se han visto confinados y no han podido cumplir con sus deberes escolares, porque, por ser las clases virtuales no se han visto en la responsabilidad de cumplir y ahora que ya han vuelto a las aulas presenciales, están produciendo en ellos ansiedad, al punto que, adoptaron la modalidad de postergar sus actividades escolares.

En el primer capítulo se elaboró la Introducción, donde se plantea el título de la tesis y el objetivo principal. En el Capítulo II, se elaboró el planteamiento del problema, para tal fin se tuvo que analizar el Problema General, seguido de los problemas específicos; luego los objetivos, general y específicos. Seguidamente se elaboró la Justificación y su importancia. En el Capítulo III, tratamos el Marco Teórico, donde se hizo el análisis de acuerdo a los antecedentes internacionales, seguido de los nacionales y finalmente los regionales y locales. Luego se elaboró la base teórica y el marco conceptual de las dos variables de la investigación. En el Capítulo IV, elaboré la Metodología, donde, elaboré el tipo y nivel de la investigación, diseño, población y muestra; las hipótesis generales y específicas, además las variables de estudio, donde se realizó la Operacionalización de variables y la recolección de datos, además de las técnicas e instrumentos. En el Capítulo V, se presentó los resultados con su interpretación. En el Capítulo VI, se hizo el análisis descriptivo de los resultados y la comparación de los resultados con el marco teórico. Se finalizó con las conclusiones y

recomendaciones. Posteriormente se hizo las referencias bibliográficas y los anexos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del Problema

El presente estudio resulta importante debido a que hoy, en estos tiempos de pandemia, la sociedad y en especial el alumnado está pasando por circunstancias que raras veces ha experimentado, salvo en la última pandemia que ocurrió hace un siglo. La salud no solo es el no estar enfermos. Según La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (p. 96). Siendo así, debido a las circunstancias, el mundo entero está propenso a ser contagiado con coronavirus, además, el miedo que se está produciendo hace que vivamos con restricciones como el quedarse en casa y esto está desencadenando en ansiedad y por consiguiente el alumnado para no verse comprometido sus estudios, los gobiernos han diseñado formas para que las clases se lleven a cabo de forma virtual. Pero según los expertos, dicen que, el covid 19 es una de las peores pandemias de la historia, como lo expresa de Mendoza (2021) representante de UNICEF quien dice lo siguiente: "El cierre de las escuelas resulta mucho más perjudicial para los niños, niñas y adolescentes que la pandemia misma". ¿Podría ser acaso, que los alumnos tengas ansiedad en las clases virtuales ante esta situación? Al respecto la Revista Compensar y el Popular (2020) hace un comentario, donde refiere que el regreso a clases virtuales, ha generado en los alumnos estrés y ansiedad, lo que puede afectar la salud física y emocional.

Esto está causando ansiedad en ellos y nos preguntamos si este estado emocional puede ser consecuencia de las clases virtuales, ya que, para muchos esta metodología es nueva. El estudio de la ansiedad, ha tratado de entenderse desde diferentes teorías, no obstante, tenemos que definir su concepto y sus niveles. Puede ser una reacción normal al

estrés. La ansiedad nos produce miedo, de tal manera que, las personas ansiosas sudan más de lo normal, además, los pone tensos, inquietos, temerosas y su ritmo cardíaco sube desmedidamente. Spielberg (1980) nos explica, que la ansiedad no es nada agradable y que se produce por un agente o estímulo externo, desencadenando cambios físicos y de conducta en el individuo. Navas (1989) define a la ansiedad como una mezcla de sentimientos y conductas, además de ser un estado emocional, también es fisiológico. Papalia (1994) menciona que la ansiedad es como un estado de tensión, incertidumbre y que es surgido por algo anticipado, además, que pueden ser reales o imaginarios.

En nuestro país, la ansiedad es un problema social, ya que involucra no solo a los alumnos, sino también, a los padres. El Dr. Ayar Nizama Via, miembro del Instituto Nacional de Salud Mental y especialista en psiquiatría, refiere que debido al covid 19, uno de cada tres personas es afectado por la ansiedad y la depresión. Y que más es en mujeres menores de 35 años y de un estrato social bajo. Además, señala que, en nuestro país, aun no se brinda la importancia debida. Por lo tanto, los pacientes con este problema, están llevando los síntomas emocionales a un nivel físico. Mientras que los hijos estaban acostumbrados a la vida social, hoy tienen que reemplazarlo con la tecnología, por otro lado, los padres tienen que lidiar con la sensación de ser una carga y la desconexión social les está llevando a pensar en la muerte. En el 2018, se hicieron estudios Epidemiológicos, arrojando datos de que casi el 21% de la población sufre de algún trastorno mental y se da en personas mayores de 12 años, siendo más prevalentes en las regiones de Tumbes, Iquitos, Puerto Maldonado, Pucallpa, Ayacucho y Puno. En Lima en las zonas rurales es de 10.4%. Donde el problema de la Depresión y el Trastorno de Ansiedad Generalizada alcanzan un promedio de 16.4% y 10.6% respectivamente. Además, Ayacucho presenta un 26% y Puerto Maldonado 25.4% en problemas de Depresión,

Ansiedad y Alcoholismo. Y en toda la Región Lima es de 26.5%, siendo el más alto a nivel nacional.

El estudio de la ansiedad, ha tratado de entenderse desde diferentes teorías, no obstante tenemos que definir su concepto y sus niveles; también vamos a tratar sobre la procrastinación, ya que en estos últimos meses debido a la pandemia por el covid 19, se están llevando clases virtuales y queremos por medio de esta investigación saber cuál es el impacto y la relación que hay entre estas variables y si afecta de manera positiva o negativa a los alumnos de secundaria de la I.I.E.E N° 80334 Simbrón, 2022. Además de identificar la ansiedad en los alumnos, queremos ayudar con estrategias para controlar los diferentes niveles que se podrían presentar en ellos.

En la Región La Libertad, no somos ajenos ante esta problemática. Según los estudios realizados, la ansiedad y el consumo de alcohol, son las primeras causas de enfermedades por discapacidad. Además, Henry Rebaza, titular de la Gerencia Regional de Salud, considera que, el incremento de la pobreza, es debido al alto costo que conlleva el tratamiento de las enfermedades mentales, ni qué decir de la procrastinación, una vivienda inadecuada, la inseguridad y problemas de orden que también contribuye a esta enfermedad. Por lo cual, en la Región contamos con 12 Centros de Salud Mental, de los cuales 7 están en la Provincia de Trujillo con sus respectivos distritos y los 5 restantes distribuidos por toda la región. Se vienen haciendo Tele atenciones o actividades virtuales desde inicios de la pandemia, realizándose más de 35 mil atenciones hasta agosto del año pasado. De todos los casos atendidos, el 35% son casos de ansiedad, en un total de 4,267 personas, de manera que, el 3.4% de la población regional manifiesta problemas de salud mental, siéndose el índice más alto en la etapa adulta, seguido por los jóvenes.

La procrastinación, se está viendo en la actualidad como algo que no se puede controlar, o también como algo normal en los alumnos, porque dicen que, por ser adolescentes, ellos siempre dejan a última hora sus actividades escolares. Pero, no son conscientes del enorme problema que se pueda generar posteriormente si es que no se logra controlar a tiempo. Delgado, P (2021), refiere que, por causa de la pandemia se ha alimentado malos hábitos, entre ellas la procrastinación y que más está relacionado con el mal manejo de las emociones que con el tiempo. Según Pychyl, profesor en la Universidad de Carleton en Ottawa, Ontario, dice que la procrastinación tiene que ver con el estado del ánimo. Además, refiere que se debe de haber una autorecompensa al hacer alguna actividad. Esto se debe a que en el trabajo cuando se llega tarde, nos amonestan, pero nunca nos felicitan por llegar temprano. Y esto es un precedente para más adelante no tener ganas de cumplir con nuestras obligaciones y entonces procrastinamos, porque estamos internalizando el mensaje. El procrastinar se da por inseguridad, también al hacer alguna actividad como escribir un mensaje, nos da temor que alguien pueda leerlo, entonces posponemos el realizarlo. La persona se siente juzgada por los demás y cree que lo haga va a ser criticado. También se siente sin fuerzas o que no está capacitado y preparado. Tienen la autoestima baja y creen que procrastinar es común y que todos lo hacen. Los neurocientíficos descubrieron que la procrastinación es una batalla entre el cerebro límbico y la corteza prefrontal, ya que la parte límbica está encargada de las emociones, el enfrentarse o huir, además que busca gratificaciones. Por su parte la corteza prefrontal es de la toma de decisiones y la planificación. Se duerme más tiempo de lo debido, porque, durante la confinación de la pandemia, se veían que hacían las actividades en un lugar y en el mismo descansaban, eso llevó a que sean más las mujeres que dediquen más tiempo a estar acostadas, porque no había motivación para salir fuera.

Vásquez, C (2019), dice que procrastinar es dejar de hacer las tareas importantes por otras que son más entretenidas. Quizás sea por la vida moderna en que vivimos, con tantas distracciones y nuevos estímulos, hace que seamos más procrastinadores. Uno de cada cinco (20%) personas adultas procrastinan y el 50% se da en la población estudiantil que se le conoce como el “Síndrome del Estudiante”. No es un trastorno, pero todos procrastinamos, aunque no seamos procrastinadores. Está asociado al estrés y la ansiedad, también con el rendimiento escolar y el laboral, por lo tanto, no hay que buscar las causas en la mala gestión del tiempo o en la pereza, sino más bien en nuestro estado de ánimo, ya que el sentirse bien o mal, influye en nuestra conducta y decisiones.

2.2 Pregunta de Investigación General

¿Qué relación existe entre la ansiedad y la procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022?

2.3 Preguntas de Investigación Específicas

¿Cuáles son los niveles de ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022?

¿Cuáles son los niveles de procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022?

¿Qué relación existe entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022?

¿Qué relación existe entre la ansiedad y la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022?

2.4 Justificación e importancia

La Justificación de la Investigación, se sustenta en los siguientes aspectos:

2.4.1 Justificación:

Justificación teórica

Ante los episodios de ansiedad y la procrastinación, que está surgiendo en la actualidad por el caso de la pandemia en que vivimos, resulta de especial interés conocer el grado de ansiedad en los estudiantes, para así determinar su influencia en la procrastinación. Debido a que no se cuenta con muchos estudios sobre la ansiedad en las circunstancias que nos toca vivir en la actualidad debido a la pandemia y sus estrategias de prevención, el presente trabajo es conveniente para afianzar un mayor conocimiento sobre este sentimiento, sus características, su intervención y a nivel preventivo.

Justificación metodológica

El trabajo tiene una utilidad metodológica, ya que podrían realizarse futuras investigaciones que utilizarán metodologías compatibles, de manera que se posibilitará análisis conjuntos, comparaciones entre periodos temporales concretos para la prevención y control sobre este problema de la ansiedad en los alumnos. La investigación es viable, ya que se cuenta con los recursos necesarios para llevarla a cabo. La presente investigación surge de la necesidad de estudiar los niveles y grados de ansiedad, que pueden desencadenar en un nivel considerable de procrastinación en los estudiantes de

secundaria, con el propósito de identificar la cantidad de casos ocurridos, así como también, las estrategias de prevención que se pueden adoptar para saber sobrellevar esta situación.

Justificación práctica

La investigación busca proporcionar información que será útil a toda la comunidad educativa para mejorar el conocimiento sobre el alcance del problema en la institución y las formas de prevenirlo. Por otra parte, la investigación contribuye a ampliar los datos sobre el alcance que puede ocasionar la ansiedad y contrastarlos con otros estudios similares.

2.4.2 Importancia

La presente investigación resulta importante, porque, nos lleva a reflexionar sobre las causas que los estudiantes les hacen postergar sus obligaciones ante su Institución, así mismo, podemos ver los niveles de ansiedad que presentan.

2.5 Objetivo General

Establecer la relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

2.6 Objetivos Específicos:

Identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

Explicar los niveles de procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

Determinar la relación significativa entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

Determinar la relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autorregulación académica en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

2.7 Alcances y Limitaciones

Dentro de las limitantes para el desarrollo del presente trabajo se encuentran: el escaso tiempo con el que se cuenta debido a las actividades laborales del investigador, así como la observación directa de los sujetos que formaron parte de la población debido a la situación de pandemia, así como la precariedad de estudios a nivel local lo que no permite tener mayor referencia in situ.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes

Para este fin, se revisó las fuentes de origen científico desde el internet, donde se pudo ubicar investigaciones que guardan estrecha relación con las variables de mi estudio, obteniendo importantes y valiosos aportes.

3.1.1 Antecedentes Internacionales

Para conocer más sobre el tema, es necesario tener en consideración las investigaciones en el ámbito internacional:

Altamirano y Rodríguez (2021) Ecuador. “Procrastinación académica y su relación con la ansiedad”. La procrastinación académica (PA) es una problemática que afecta a estudiantes universitarios”. La investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato, Tungurahua – Ecuador, durante el período abril – agosto 2020; mediante un estudio de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y correlacional, y de corte transversal, en una muestra constituida por 50 futuros profesionales; en los que se aplicó la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) y la de valoración para la Ansiedad de Hamilton. En ambas dimensiones de la PA predominó el nivel promedio: 52% en postergación de actividades y 48% en autorregulación académica. Prevaleció el nivel leve de ansiedad (54%), existiendo diferencias significativas según el sexo ($p=0,012$), en las mujeres el nivel grave tuvo mayor incidencia en comparación con los hombres. Se hallaron diferencias significativas entre las medias de las dos dimensiones de procrastinación académica en respecto al semestre, observando que la postergación de actividades fue mayor en noveno; mientras que, el estado de autorregulación fue mejor

en los participantes de primero. La correlación resultó estadísticamente significativa entre postergación de actividades y ansiedad.

Manchado y Hervías (2021) España. "Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios". La procrastinación se define como una tendencia conductual a postergar tareas que, por sus características poco motivadoras o tediosas, no son atractivas para quien las realiza, y cuyo retraso puede acarrear consecuencias negativas. El propósito de este estudio es examinar el efecto de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes sobre el rendimiento académico, así como la relación entre ambas variables. Para ello, se ha realizado una investigación con 201 estudiantes universitarios empleando el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes Adaptado (GTAI-A), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y un registro de las calificaciones obtenidas por los participantes recogidos a través de un auto informe. Los resultados revelan la presencia de ansiedad ante la evaluación y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, e indican que la ansiedad ante los exámenes muestra una relación negativa con el rendimiento académico. De igual forma, la procrastinación se relaciona con dos factores de ansiedad (interferencia y falta de confianza), incidiendo de forma indirecta en dicho rendimiento. Adicionalmente, se han encontrado diferencias significativas en el rendimiento académico en función de los diferentes niveles de ansiedad identificados ($\chi^2(2,201) = 16.929; p = .001$). En conclusión, para prevenir e intervenir en el bajo rendimiento académico y en los problemas psicosociales asociados, los servicios universitarios de atención psicológica deben considerar la influencia de múltiples variables, de forma que se apliquen programas de intervención específicos para cada dimensión, aumentando así los niveles de eficacia y eficiencia en su labor asistencial. Palabras clave: ansiedad ante los exámenes, procrastinación, rendimiento académico, estudiantes universitarios

Altamirano (2020) Ecuador. “La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios”. La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Constructos medidos a través de la Escala de Procrastinación Académica, que está conformada por la dimensión de postergación de actividades y autorregulación académica, y la Escala de Ansiedad de Hamilton en una población conformada por 50 estudiantes, hombres y mujeres, pertenecientes al primer y noveno semestre de la carrera de psicología clínica, quienes fueron seleccionados bajo criterios de inclusión y exclusión. Se analizaron tanto los niveles de ansiedad, como cada una de las dimensiones de la procrastinación académica con el software estadístico SPSS- versión 21. Los resultados indican que existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión de postergación de actividades y ansiedad y la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación académica y ansiedad, predominando el nivel promedio en ambas dimensiones de procrastinación. Así mismo, se observó que la postergación era mayor en los estudiantes de noveno semestre y la autorregulación predominaba en los estudiantes de primer semestre. Por otra parte, prevalecieron los niveles de ansiedad leves (54%) y severos (28%) entre la población evaluada. Estos resultados fueron comparados con diversos estudios, los cuales mencionan que la procrastinación académica es un fenómeno frecuente entre los estudiantes universitarios y sus altos niveles pueden provocar la aparición de sintomatología ansiosa.

Zavala (2021) Colombia. “Ansiedad, Síntomas de Adicción a las redes sociales y Procrastinación en Adolescentes de Colegios Públicos de Villavicencio”. Este estudio propuso como objetivo establecer el tipo de relación entre ansiedad, la procrastinación y los síntomas de adicción

a las redes sociales en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio. La investigación es de tipo cuantitativa, no experimental transaccional de alcance descriptivo y correlacional y los participantes se seleccionaron mediante un muestreo no probabilístico (Tamayo, 2011). Los instrumentos que se aplicaron son el DASS-21, Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y Escala de Procrastinación Académica (EPA). Una vez seleccionados los participantes, y aplicados los instrumentos, se realizó un análisis estadístico descriptivo y correlacional a través del programa SPSS para dar cumplimiento a los objetivos. Entre los principales hallazgos se resalta una relación positiva entre ansiedad y adicción a las redes sociales, así como en cada una de sus dimensiones, y una relación negativa entre autorregulación académica y postergación de actividades.

Rodrigo y Durán (2018) Ecuador. “Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador”. Conocer las propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato, Ecuador. MÉTODO: Investigación de carácter instrumental, que analiza la estructura factorial, la fiabilidad y la validez temporal y de convergencia con la versión castellana de la Escala de Procrastinación Académica de Busko. MUESTRA: 290 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ambato (76,6% mujeres). RESULTADOS: El Análisis Factorial muestra la estructura de la prueba con dos factores que explica el 53,1% de la varianza con valores de $B - S X 2(53) = 119,1$; $p < ,001$; CFI = 0,90; GFI = 0,92; AGFI= 0,89 y RMSEA= 0,076; IC: 90% [0,006 - 0,009]. Además, es fiable entre las puntuaciones de los ítems ($\alpha = ,83$) y estable en términos temporales ($r = ,778$) con tres semanas de intervalo y converge de manera moderada con la Escala de Procrastinación de Tuckman ($r = ,594$). CONCLUSIONES: La prueba de procrastinación

académica muestra resultados favorables de validez y fiabilidad en estudiantes ecuatorianos.

3.1.2 Antecedentes Nacionales

Para conocer más sobre el tema, es necesario tener en consideración las investigaciones en el ámbito nacional:

Estrada (2020) “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú”. La presente investigación tuvo como objetivo 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. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y el tipo correlacional. La muestra fue conformada por 220 estudiantes a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung, instrumentos con la validez y confiabilidad requerida. Los resultados indican que el 48,2% de los estudiantes presentan un alto nivel de procrastinación académica, el 39% tienen un nivel moderado de ansiedad y se determinó estadísticamente que existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ($r_s=0,359$; $p=0,000<0,05$). Se concluyó que cuanto más procrastinen los estudiantes, sus niveles de ansiedad serán más altos.

Barahona (2018) “Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una universidad privada de Lima”. Esta investigación buscó determinar la relación entre la Ansiedad frente a los Exámenes y la Procrastinación Académica en una muestra de 259 estudiantes adolescentes tardíos de la escuela de Psicología en una Universidad Privada de Lima. El diseño de esta investigación fue de tipo no experimental, transversal y de nivel correlacional-comparativo. Se encontró que no existe relación

significativa entre estas dos variables. Sin embargo, se encontró datos relevantes a nivel comparativo.

Maldonado y Centeno (2018) “Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este”. El presente estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. Las escalas utilizadas para la medición de las variables de estudio fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA), y la Escala de Ansiedad ante Exámenes (CAEX). La muestra estuvo conformada por 313 estudiantes universitarios cuyas edades oscilan entre los 16 a 36 años de edad de dos universidades privadas de Lima Este. Se encontró que existe una relación positiva y significativa entre los niveles de procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes ($\rho=.128^*$, $p<.023$). Por lo que se concluyó en que, mientras existan niveles altos de procrastinación académica en los estudiantes universitarios, estos presentarán también niveles de ansiedad ante los exámenes.

Abado y Cáceres (2018) “Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología”. El presente estudio tiene como objetivo principal identificar la relación entre la conducta de procrastinación y la ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional y corresponde a un diseño no experimental, transversal, correlacional. La muestra quedó conformada por 143 estudiantes de Primer año de la Escuela Profesional de Psicología, se utilizó un muestreo no probabilístico intencional. Para la recolección de datos, se aplicaron dos instrumentos: Escala de Procrastinación Académica (PASS) de Solomon y Rothblum (1984) y Escala de Reacción ante las evaluaciones (RTT) de

Sarason (1984). Los resultados encontrados muestran que no se encontraron diferencias significativas en relación al grado de procrastinación académica (medidas de procrastinación autoreportada y razones para procrastinar) según el sexo, mostrando que los hombres y las mujeres se encontraron en un nivel promedio alto. En relación al nivel de ansiedad ante evaluaciones según el sexo, no se encontraron diferencias significativas, mostrando que en su mayoría tanto hombres (33.3%) como mujeres (33.6%) se encontraron en un nivel promedio bajo. Además, respecto a los factores que determinan las razones para procrastinar, se encontró que los estudiantes puntúan en mayor porcentaje en el factor Reacción ante las exigencias o demandas (39.9%) en un nivel promedio alto y respecto a los factores que generan reacciones de ansiedad ante la realización de las evaluaciones, se encontró que los estudiantes puntúan en mayor porcentaje en el factor Síntomas fisiológicos (38.5%) en un nivel promedio alto. Por lo tanto, se demostró que existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante evaluaciones, mostrando que los estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología, tienden a experimentar mayor ansiedad cuando procrastinan sus actividades académicas.

Querebalú (2020) "Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima". Objetivo: Determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de tercero, cuarto y quinto año del nivel de secundaria. Metodología: De enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional, ya que no se manipularon las variables, se midió en un momento determinado y se busca determinar si existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes. Los instrumentos utilizados fueron Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de autoevaluación

de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). La muestra estuvo conformada por 280 estudiantes de dos colegios adventistas de Lima, que oscilan entre las edades de 14 y 17 años de ambos sexos. Resultados: Existe relación significativamente la procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes ($\rho = 0.118$, $p = 0.05$), así como en su dimensión de postergación de actividades y ansiedad ante los exámenes ($\rho = 0.152^*$, $p = 0.011$). Finalmente, se encontró que la dimensión de autorregulación académica no se relacionaron la ansiedad ante los exámenes ($\rho = 0.091$, $p = 0.131$). Conclusión: Por lo tanto, existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes del nivel secundario.

3.2 Bases Teóricas

La Ansiedad

Conceptos

El término ansiedad proviene del latín *anxietas*, en niveles normales es una respuesta adecuada adaptativa importante física y psicológica que nos prepara para responder por ejemplo situaciones novedosas, una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático” (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003, p. 14).

La ansiedad es parte de nuestra naturaleza, ha estado siempre presente desde un inicio de nuestra historia. Pero a veces se presenta de una forma marcada que hace cambiar nuestra personalidad. La ansiedad y el miedo tienen emociones parecidas, la diferencia está en que la ansiedad se presenta más difusa y ocurre sin motivo alguno. El miedo está provocado por estímulos peligrosos, que nos hacen temer por nuestra vida. Algunos autores comentan lo siguiente:

Villanueva (2018, p 155) dice de la ansiedad que es una emoción negativa que nos pasa a todos. Se puede presentar en alguna persona de una manera moderada, en otros graves y que puede desencadenar en un trastorno. La ansiedad es “un resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del ambiente”

También, Sandín y Chorot (1995) comentan: “La característica más llamativa de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, posee la capacidad de prever o señalar el peligro o amenaza para el propio individuo, confiriéndole un valor funcional importante”.

Por otro lado, Miguel y Tobal (1986) dice: “además, tiene una función activadora y facilitadora de la capacidad de respuesta del individuo, concibiendo como un mecanismo biológico adaptativo de protección y preservación ante posibles daños presentes en el individuo desde su infancia”.

De igual manera que Miguel y Tobal, Vila (1984) afirma: “Sin embargo, si la ansiedad supera la normalidad en cuanto a los parámetros de intensidad, frecuencia o duración, o bien se relaciona con estímulos no amenazantes para el organismo, provoca manifestaciones patológicas en el individuo, tanto a nivel emocional como funcional” (SIERRA, 2003).

La ansiedad es un sentimiento miedo e inquietud, situaciones que nos afectan. La función de la ansiedad es advertir y activar el organismo, movilizarlo, frente a situaciones de riesgo cierto o probable. Las emociones, la ansiedad entre ellas, reflejan la relación entre los motivos – necesidades y el éxito, de realizar la conducta apropiada para obtener el objeto o meta que satisface dicha necesidad (Palmero, 1996).

La ansiedad o miedo en su forma más extensa más profunda podría definirse como comportamiento inapropiado frente a diversas

situaciones desfavorables, adversas o amenazantes como tener la necesidad de salir corriendo, problema para vocalizar e incluso generar alteraciones en las expresiones faciales o movimientos corporales, aunque este tipo de comportamientos no solo tienen una repercusión motora externa, comprometiendo también aspectos fisiológicos del estudiante, al generar variaciones en la frecuencia cardíaca, tensión muscular y malestar estomacal; además existe otro aspecto no menos importante como lo son las respuestas subjetivas, las cuales tienen una implicación en el pensamiento que se encuentra guiado por el tipo de crianza, contexto y cultura (Rita y Allen, 2005)

Rita y Allen (2005) afirman que la familia cumple un rol importante en la adquisición de factores ansiosos en el estudiante por medio del modelamiento, en el cual el estudiante observa conductas de afrontamiento tomando como guía dichos comportamientos de sus padres o cuidadores quienes manifiestan ansiedad frente a situaciones adversas, por lo tanto, es la manera como el estudiante percibe su autocontrol y autovalía lo que va a posibilitar la aparición de manifestaciones ansiosas.

A nivel psicofisiológico, la ansiedad posee un componente químico que se encuentra asociado a circuitos cerebrales específicos y sistemas de neurotransmisores, así como el sistema límbico siendo el área del cerebro que está asociado en mayor frecuencia con la sintomatología de ansiedad. Dentro de los neurotransmisores se encuentran, GABA (Ácido gamma-amino butírico), serotonina, noradrenalina y corticotropina (Durand y Barlow, 2007).

Según Caballo, y Simón (2008), en la ansiedad suelen presentarse estímulos que están directamente relacionados con el medio externo e interno, dentro de los estímulos externos en las personas pueden producir ansiedad, por ejemplo, la estimulación física como insectos, agua, heridas, sangre procedimientos quirúrgicos, aviones,

túneles, altura, ascensores, y situaciones sociales, conferenciar, verbalizar con individuos, asistir a eventos sociales, dirigirse a superiores.

Siendo estos aspectos del diario vivir y que se encuentran directamente relacionados con el entorno, por otro lado, encontramos otra serie de estímulos generadores de ansiedad, los Internos, dentro de los cuales se encuentran, el malestar producto de variaciones psicofisiológicas, que implican cambios en la conducta o comportamiento. Siempre es de tener en cuenta que no toda ansiedad es patológica además que se deben conocer algunos aspectos para poder hacer una diferencia entre el miedo y la ansiedad. La ansiedad y el miedo. En la ansiedad predominan las respuestas encubiertas dependientes de la estimulación interna y en el miedo las respuestas manifiestas dependientes de la estimulación externa (Caballo y Simón, 2008, p. 60).

Según Spielberger citado por Chapi (2012), “una adecuada definición de la ansiedad debe diferenciarse conceptual y operacionalmente como estado temporal o como un rasgo relativamente estable de la personalidad. Se clasifica a la ansiedad en dos formas de presentación, un estado ansioso caracterizado por sentimientos subjetivos como la percepción consciente de tensión y una elevada actividad del sistema nervioso autónomo, estado. Mientras que, a la tendencia o predisposición relativamente estable a presentar ansiedad, como aspecto de la personalidad, la denominó ansiedad – rasgo”

Historia

Ya Hipócrates (460 – 370 a. C.) deja registros médicos denominados Corpus Hipocrático, que hace referencia a un tal Nicanor, que tenía fobia al sonido de la flauta, pues le sobrevienen terror y espanto, pero solo le ocurría en las noches, porque, en el día eso pasaba

desapercibido. También, los filósofos Cicerón y Séneca, dejan en sus escritos tratamientos cognitivos para la ansiedad. Cicerón (106 – 43 a. C.), En su libro Disputas de Tusculan, hace referencia a la ansiedad (angor) diciendo que es un trastorno.

La palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, y se refiere a un estado de inquietud, zozobra o de agitación del ánimo. En fin, se refiere a manifestaciones físicas y mentales, que solo son ilusorias, pero puede causar trastornos en la persona si no se trata a tiempo. En el siglo XIX, se conoce a la ansiedad como manía. Pinel (1801) dice lo siguiente: “una perturbación de todas las facultades, es la locura propiamente dicha”. A mediados del mismo siglo, el psiquiatra Jean-Pierre Falret, dice que existen enfermedades autónomas, donde los síntomas y su evolución eran independientes y sus causas eran específicas, pero aún faltaba por descubrir. Morel (1886) en su artículo sobre el delirio, hace referencia a la ansiedad. Freud en 1895, hablando de la neurastenia, comenta acerca de la ansiedad como neurosis de angustia que estaba relacionada con la histeria. La ansiedad ha sido tratada por la psicología desde 1920.

Dimensiones de la Ansiedad:

Se clasifica en diferentes trastornos de ansiedad, entre las cuales se encuentran los siguientes:

Trastorno de pánico

Son ataques de pánico de poca duración, donde el que la padece tiene temor a que en cualquier momento le suceda algo.

Agorafobia

Se manifiesta cuando el individuo tiene temor a abandonar un lugar donde se encuentra y le es difícil salir.

Fobia Social

Es el temor a salir en público y sentirse menospreciado y ridiculizado.

Fobias Específicas

Es el miedo a situaciones específicas, como el temor a las arañas, la oscuridad, la sangre, etc.

Trastorno de Ansiedad Generalizada

Es la preocupación excesiva a diferentes situaciones que siempre está presente.

Trastorno Obsesivo Compulsivo

Se caracteriza por tener ideas intrusivas, es decir piensa que se va a contaminar con algo o tienen dudas acerca de eventos que realizó.

Trastorno por Estrés Postraumático

Es cuando la persona revive acontecimientos que le provocaron miedo, ansiedad y hace que el individuo evite algo que le podría llevar a repetir aquello que le causó estrés.

Ansiedad por Separación

Es un malestar recurrente y excesivo ante algún abandono de alguien en quien sentía apego.

Síntomas:

Preocupación excesiva

Sentimientos de agitación

Intranquilidad

Fatiga

Dificultad para concentrarse

Irritabilidad

Músculos tensos

Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido

Ataques de pánico

Evitar situaciones sociales

Temores

Factores que influyen en la Ansiedad

Factores evolucionistas

Trower y Gilbert (1989) y Trower, Gilbert y Sherling (1990) defienden, en su planteamiento teórico, que la conducta social tiene una naturaleza biológicamente preparada. La ansiedad social es el resultado de la activación de sistemas primitivos de valoración/respuesta evolucionados contra las amenazas existentes dentro de la misma especie.

Factores ambientales, familiares:

La vulnerabilidad biológica, también tiene lugar en trastornos emocionales, por lo cual debemos de recurrir a factores de tipo familiar para poder diferenciar los trastornos. Bruch, Gorsky, Collins & Berger, (1989) dicen que entre los factores familiares de vulnerabilidad hay ciertos estilos de crianza (por ejemplo, la sobreprotección excesiva, el control y la intromisión), el abandono, el escaso contacto con las situaciones sociales y el modelado. En cuanto a este último, se ha encontrado que los familiares de primer grado de personas aquejadas de fobia social tienen alta probabilidad de sufrir altos niveles de ansiedad social.

Factores evolutivos y temperamentales:

En general, los seres humanos se mostrarían susceptibles a determinadas manifestaciones comportamentales, tales como la crítica,

el enfado y distintas maneras de desaprobación social, experimentando ansiedad social en alguna etapa de su vida, especialmente en la adolescencia.

Factores neurobiológicos:

Las líneas de estudio referentes a las posibles bases orgánicas de trastornos psicológicos, tales como la fobia social, son posibles gracias a los avances tecnológicos en investigación psiconeurológica, ligando la etiología de dichos trastornos a una disfunción del sistema nervioso central.

Bases genéticas:

En cuanto a las bases genéticas, no se ha identificado el tipo de influencia genética, ya que hasta el momento existen pocos datos relativos a la psicobiología de la fobia social.

Bases biológicas:

Algunos autores consideran que la investigación en farmacología conductual, con el objetivo de ver las respuestas terapéuticas a distintos agentes farmacológicos mediante determinados mecanismos conocidos, a menudo ha sido utilizada como evidencia de la existencia de ciertas patofisiológicas subyacentes a los trastornos tratados.

Bases neuroendocrinas:

En esta línea, el estudio de Tancer, Stein y Uhde (1995) revela que la infusión de la hormona hipotalámica liberadora de tirotropina (TRH) da lugar a que los pacientes con ansiedad social experimenten incrementos significativamente más elevados de tensión sanguínea sistólica y arterial media que los pacientes de pánico y los sujetos normales.

Factores psicológicos:

Schlenker y Leary (1982) defendían que la ansiedad social tenía lugar cuando el individuo estaba motivado para dar una buena impresión de su persona ante los demás, pero mantenía ciertas dudas con respecto a su capacidad para conseguirlo. En esta línea, se ha propuesto que los individuos que padecen ansiedad social se muestran inquietos como resultado de los pensamientos preocupantes relativos a la activación fisiológica, a su ejecución y a la percepción que tienen las demás personas de ellos.

Factores socioculturales:

La ansiedad social fue explicada por Schlenker y Leary (1982) mediante la teoría de la autorepresentación y la conducta interpersonal tal como hemos señalado anteriormente. Se ha concluido que cualquier aspecto que ejerce algún impacto sobre los componentes de esta teoría (motivación para impresionar a los demás y probabilidad subjetiva de conseguirlo), también influirá sobre la experiencia de ansiedad social.

Consecuencias:

Estudios epidemiológicos indican que los desórdenes de ansiedad durante el desarrollo afectan aproximadamente al 9% de los niños (Berstein y Borchardt 1991) y entre el 13 y el 17% de los jóvenes (Kashani y Orvaschel 1990). Otras referencias indican que entre el 10 y el 20% de los escolares se ven afectados por problemas relacionados con la ansiedad (Barret 1998). Problemas emocionales, problemas de aprendizaje en la escuela, alteraciones de la conducta, criterios de una o más perturbaciones adicionales, altos niveles de ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento escolar y la ansiedad es intensa. El estudiante muestra

excesiva sensibilidad y temores, incluyendo temor a la escuela, vergüenza, timidez, sensaciones importantes de inseguridad y síntomas somáticos, entre otros.

Prevención:

Debemos adoptar una serie de hábitos para contrarrestar la ansiedad. Entre ellos podemos hacer lo siguiente:

- Evitar la soledad
- Realizar ejercicio físico
- Mantener la mente activa
- Dieta equilibrada
- Establecer rutinas y prepararlos para los cambios.

Tratamiento:

En la actualidad existen técnicas de tratamiento para la ansiedad, pero la persona debe estar dispuesta a poner de su parte para lograr objetivos positivos. Los más relevantes y destacados:

- Técnicas de Relajación, el objetivo es enseñar a respirar correctamente, relajarse y a disminuir la activación fisiológica.
- Técnicas expositivas, consiste en exponer al sujeto a situaciones u objetos temidos.
- Desensibilización sistemática, en la desensibilización sistemática se emplea el contra condicionamiento, es decir, la sustitución de una respuesta que produce ansiedad, por otra incompatible con la misma.
- Reestructuración cognitiva, La finalidad de esta técnica es la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente gracias a distintos métodos.

- Técnicas farmacológicas, En el tratamiento de la ansiedad se emplean habitualmente dos tipos de fármacos: los ansiolíticos y los antidepresivos.

- Mindfulness, Se basa en la idea de que no son los eventos los que provocan ansiedad, sino cómo los interpretamos y cómo los afrontamos. No se trata de eliminar la ansiedad sino de aceptarla, porque al no oponer resistencia, la sintomatología ansiosa se reduce.

La Procrastinación

Conceptos

Procrastinación, viene del latín procrastinare, que significa: pro – adelante y crastinus – mañana. Es un hábito, que consiste en postergar por reiteradas veces algo o alguna actividad para después, pudiendo hacerlo o desarrollarlo en el ahora. Es un trastorno, que puede ser psicológico, físico o emocional y que está relacionado con el estrés. Además, en situaciones de ansiedad, puede llevar a tener cansancio para concretar la realización de algo. En nuestra sociedad, el individuo se encuentra que tiene que realizar quizás muchas actividades, por ello, ante esta situación, podría pasar que, las fuerzas se le van, le falta entusiasmo y energías para realizar sus actividades y tiene que elegir las más relevantes para concretarlas, de modo que, de esa manera está adquiriendo un hábito que le puede llevar a procrastinar. También se le conoce con el “síndrome del estudiante”, porque se le relaciona con la actividad de postergar las tareas y entregar los trabajos a última hora. Además, también se puede ver en los adultos, cuando dejan para última hora ir a pagar los servicios de agua, luz, predios, etc, originado enormes colas mes tras mes, aduciendo que no tienen tiempo para pagarlo antes, otros dicen que reciben su salario fin de mes y es por ese motivo que tienen que esperar a que les paguen para poder contar con el dinero para cancelar sus deudas. La Real Academia de la Lengua Española, en la

vigésimo segunda edición de su Diccionario de la Lengua Española (2008), define “procrastinar” como “diferir, aplazar”; es decir, las personas con estas conductas muestran intención de realizar la tarea encomendada, la misma que se posterga para un mañana.

Según la revista *Psychological Science* (2018), publicó un estudio realizado a 264 personas, donde se les aplicó una encuesta y acto seguido sus cerebros fueron sometidos a exámenes de scanner. Pudieron notar que la amígdala cerebral era más desarrollada en las personas que tenían el hábito de postergar las actividades para después. La amígdala regula las emociones y las motivaciones, donde concluyen que el procrastinar está más relacionado con el manejo de nuestras emociones que con la administración de nuestro tiempo. Además, descubrieron que son pobres las conexiones con el cíngulo, que se encarga recibir información de la amígdala, para poder tomar las decisiones más adecuadas que hará la persona. Es por ese motivo que, las personas tienen problemas con sus emociones y se distraen fácilmente. El profesor Tim Pynchyl, catedrático de la Universidad Carleton en Canadá, quién ha estudiado a fondo la procrastinación en los últimos años, afirma: *"Este estudio ofrece evidencia psicológica de que el verdadero problema quienes retrasan sus tareas es la falta de control sobre sus emociones. Demuestra cómo los centros emocionales del cerebro pueden realmente afectar a la capacidad de auto-control de una persona"*.

Álvarez (2020) hizo un estudio a estudiantes en el Perú, llegando a la conclusión de que, del 20% tantos hombres y mujeres procrastinan con porcentajes iguales. Así mismo, Valle (2017) hizo un estudio a estudiantes de secundaria entre las edades de 12 a 18 años, entre hombres y mujeres, llegando a la conclusión de que existe un nivel alto de procrastinación académica.

Ferrari et al. (1995) define a la procrastinación como el aplazamiento y/o postergación de alguna actividad y que es reemplazada por otra actividad innecesaria, además que puede ir acompañada de un nivel de ansiedad.

Neeman (2008) refiere que el procrastinar no se le puede confundir con la pereza o la holgazanería, debido a que, la persona sustituye la actividad por otra y no es porque no quiera hacer nada.

Wambach , Hansen y Brothen (2001) comenta al respecto, diciendo que, algunas personas no hacen ningún esfuerzo para realizar sus actividades y están constantemente evitando, de tal manera que dilatan o procrastinan, aunque esto les pueda llevar a tener consecuencias negativas.

O'Donohue y Rabin, refiere que es un fenómeno que influye en el retorno a la utilidad y que se ve influida por unos sistemas de recompensas.

La Dra. Sapadyn (City University of New York) dice que existe una taxonomía con seis tipos diferentes:

Perfeccionistas. Son personas que siempre buscan la perfección en la realización de sus actividades, pero el temor al fracaso hace que no puedan realizarlas, a pesar que ellos mismos fueron los originadores de los objetivos.

Soñadores. Ellos dicen que todo va a funcionar bien. Tienen el pensamiento mágico, pero, no hacen nada para realizarlas.

Generadores de Crisis. Se dedican a protestar y generan crisis, al punto que, no hacen nada, sin embargo, aducen ellos que pueden trabajar mejor bajo presión.

Atormentados. Son personas que constantemente viven pensando e imaginando escenario de fracaso y desastres, de manera que, sus miedos hacen que no puedan realizar las tareas o actividades diarias.

Desafiantes. Son personas que constantemente rechazan las tareas porque les molesta que se les diga lo que tienen que hacer, al punto que hasta pueden confrontar a los demás.

Sobrecargados. Son personas que constantemente se recargan de trabajo porque no saben decir no. También se les conoce como los Complacientes, ya que al no poder negarse a realizarlo, se ven con mucho trabajo y finalmente no cumplen con ninguna de sus expectativas.

William Knaus, lo denomina “Superar el hábito de posponer” y propone las siguientes características:

Creencias irracionales. El individuo se ve como incompetente, con una autoimagen pobre y negativa, que ve al mundo con demasiadas exigencias, de tal manera que se ve incapaz de cumplir.

Perfeccionamiento o miedo al fracaso. Son personas perfeccionistas y autoexigentes, que tienen miedo al fracaso, pero que se colocan metas poco realistas, de tal manera que, postergan el trabajo y se justifican aduciendo que no tienen tiempo.

Ansiedad o catastrofismo. La ansiedad que presentan estas personas, hace que, se les dificulte el tomar decisiones y sufren un nivel correlativo de ansiedad. Se sienten saturados con trabajo y finalmente tienen pensamientos catastróficos. Sienten autocompasión y dicen que no son aptos para vivir en este mundo.

Rabia e impaciencia. Son personas que se ven frustradas al no poder cumplir con la realización de algo y se llenan de ira, mostrando agresividad contra ellos mismos. Se llenan de niveles de ansiedad y se

encuentran en un círculo vicioso de enfado – rebelión que puede hasta empeorar más las cosas.

Existen dos tipos de individuos que ejecutan esta acción:

- Procrastinadores eventuales, cuya actitud evasiva no se repite habitualmente.
- Procrastinadores crónicos, cuya conducta evasiva es constante y repetida en el tiempo.

Los segundos son los que comúnmente denotan trastornos en los comportamientos antes mencionados. Algunos autores afirman que existen en la actualidad conductas adictivas que contribuyen a este trastorno de evasión, se refieren, por ejemplo, a adicciones como:

- La televisión.
- La computadora u ordenador, y más concretamente a Internet.
- El teléfono móvil.
- Principalmente el uso de redes sociales.

Historia:

Hace 3 mil años antes de Cristo, los egipcios adoptaron el término procrastinación en alusión a la “costumbre” para evitar el trabajo y al estado de pereza ante una actividad que tenían que realizar para su subsistencia (Steel, 2007, p.66). El Rey Hammurabi, quién reinó hace 1790 años antes de Cristo, estableció en sus leyes que hubiese una fecha de entrega de las quejas que el pueblo tenía, ya que reconoció que al no haber un determinado tiempo, éstas eran perniciosas. 1400 años antes de Cristo, la gente luchaba por la gestión básica de tiempo. Se encontró un jeroglífico que fue traducido por el egiptólogo Ronald Leprohon, donde descifró lo siguiente: “amigo, deje de posponer el trabajo y permítanos volver a casa a tiempo”. Para los romanos la

procrastinación era una actividad, donde ellos esperaban y contemplaban la presencia de los enemigos en los conflictos militares. El poeta griego Hesíodico, quien vivió 800 años antes de Cristo, dijo con respecto a la procrastinación “no abandones la labor de hoy para mañana ni pasado mañana, porque un trabajador lento no llena su granero, ni uno que posterga su trabajo”. 400 años antes de Cristo, el militar e historiador ateniense, Tucídides, dijo que la procrastinación era un rasgo crítico en el carácter. Otro personaje greco-romano, Cicerón, por el año 44 antes de Cristo, dijo que la procrastinación y la lentitud son las peores características despreciables de los ciudadanos. Por el siglo XVI, procrastinación tenía otro significado, donde se le comparaba con la falta de conciencia para hacer las tareas, aún de forma voluntaria a pesar de que podrían ser perjudicados. Ya en el siglo XVII, el reverendo griego Anthony Walker, consideró la procrastinación como algo repudiable y contra lo cual se debería luchar, ya que se le relacionaba con la pereza, la falta de voluntad y el pecado (Álvarez, 2010). Antes de la revolución industrial, la procrastinación era entendida como una conducta justificable, ya que se daba a nivel social.

Tipos de Procrastinación

Existen dos tipos, General y Académica.

Procrastinación General. Para Ferrari et al. (1995), dice que es dejar de hacer alguna actividad porque no tiene interés en realizarlo y no cree ser necesario realizarlo. Además, prefiere hacer relaciones sociales en vez de sus obligaciones o no lo hace en el tiempo en que debería hacerlo.

Procrastinación Académica. Ellis y Knaus (2002) dicen que es la tendencia a dejar sus labores para otra oportunidad y se ve reflejado más en los estudiantes y como consecuencia hay bajo rendimiento escolar y deserción escolar. Rothblum, Solomon y Murakami (1986) mencionan que la procrastinación está relacionada con un alto nivel de ansiedad,

debido a que se genera por la persistente demora en cumplir con las tareas académicas. Mientras que Johnson y Bloom (1995 citado por Balkis y Duru, 2009, p. 20), mencionan dos diferentes líneas de investigación diciendo que, la primera es la responsabilidad para el cumplimiento de las tareas y la otra está relacionada con las características de su personalidad.

Modelos Teóricos de la Procrastinación

Modelo psicodinámico. Baker, menciona que la procrastinación se origina a temprana edad, desde la infancia y que va a determinar en nuestra personalidad en la edad adulta, por lo tanto, influenciará en los procesos mentales inconscientes y conflictos en la conducta. El hecho de evitar las tareas está relacionado con el ego. Además, las expectativas de los padres, hace que influya en los rasgos de personalidad y produce procrastinación ya que la presión los vuelve renuentes y optan por la rebeldía procrastinando para no cumplir con las tareas, cosa que ya se les está generando un nivel significativo de ansiedad. Por lo tanto, la procrastinación está relacionada con la inmadurez y la rebeldía.

Modelo Motivacional. Este modelo incita al éxito, es decir, el sujeto cambia un conjunto de comportamientos, para lograr el triunfo y escoge uno de dos enfoques: la fe de lograr algo, haciendo hincapié al factor motivacional o el temor a no alcanzarlo, motivado a evadir la tarea porque ya se ve que no puede cumplir. Al elegir no poder cumplir con sus metas, el sujeto elige situaciones donde saben que el triunfo está asegurado y dejan a un lado las que son difíciles de alcanzar. Este modelo identifica dos teorías: la primera es la Autodeterminación, que se basa en el sentimiento de libertad que uno tiene para alcanzar las metas deseadas, pero hay evidencias que la autodeterminación está relacionada negativamente con la procrastinación académica, porque, los alumnos al estar desmotivados no pueden cumplir con las tareas o posponen para después. La segunda es la teoría de las Metas de logro, que se define

como un comportamiento dinámico orientado a una competencia que se basa en el cariño, activación, desarrollo de funciones cognitivas y el compromiso de un comportamiento asertivo para realizar las actividades.

Modelo Conductual. Skinner (1977 citado por Skinner y Belmont, 1993, p. 160), sugiere este modelo, en el cual dice que cuando hay una conducta repetitiva, ésta se conserva y permanece por sus efectos de recompensa. Por lo tanto, el sujeto realiza actividades corto plazo porque sabe que puede hacerlo y le genera satisfacción y lo de largo plazo no, por lo que optan en dejar de realizar sus actividades porque no les da satisfacción. Mediante este modelo el individuo es reforzado a postergar las tareas para después, por lo que se está generando en él todo lo aprendido desde la niñez en que esa conducta siempre estuvo allí y hoy se está concretando en la adultez. Así pues, se entiende que, en este modelo, los procrastinadores son los sujetos que siempre están posponiendo las actividades para después, porque les genera malestar y lo reemplazan por otra actividad de corto plazo y que les genera recompensa.

Modelo Cognitivo. Mediante este modelo se sugiere que el individuo tiene un proceso de información disfuncional, por lo que, ellos están en constante reflexión sobre sus actos e interpretan que lo hacen mal y tienden a postergar las actividades para no ser rechazados (Wolters, 2003). Además, Wolters, señala que, los individuos presentan un comportamiento obsesivo cuando no pueden realizar la actividad propuesta, tienen dificultad para proyectar y organizar su tiempo y constantemente están fracasando. Albert Ellis, realiza una teoría de modelo ABC, donde dice que A representa el evento activo, B es la interpretación o creencias de algún evento y C son las consecuencias. Ante esta situación el individuo se siente frustrado de no poder realizar las actividades y se desalienta, se enoja, se vuelve irritable y ansioso y debido a la frustración actúa de manera contraproducente y finalmente

deja las actividades de la escuela para otro momento, porque no lo considera importante.

Causas y consecuencias

Causas:

Falta de disciplina, cuando tenemos dificultad para manejar y planificar nuestros tiempos.

Problemas con la tarea, cuando no nos motiva hacerlo o creemos que no es importante.

Miedo al fracaso, al no hacer las tareas, nos genera miedo y por lo tanto generamos un nivel de ansiedad.

Miedo al éxito, es cuando el individuo no se cree merecedor de éxito, esto es debido a una baja autoestima.

Exceso de optimismo, es cuando creemos que podemos hacer las tareas sin menor esfuerzo y en poco tiempo.

Consecuencias:

Físicas, consumo de sustancias energizantes, estrés, pérdida de horas de sueño.

Psicológicas, desensibilización al malestar subjetivo, malestar subjetivo por el aplazamiento, malestar subjetivo por la falta de tiempo.

Fisiológicas, fatiga crónica, incapacidad de relajamiento, intranquilidad, estado elevado de inquietud, cambios bruscos de ánimo y el humor.

Académicas, disminución del rendimiento académico, rendimiento aceptable, pensamientos irracionales.

Propuesta Preventiva y Estrategias

Es importante formar estrategias para el estudiante, ya sea de escuela o universidad. Para ello debe de administrar y organizar bien su tiempo, de esa manera aprenderán a autorregularse y eviten postergar las actividades. Deben de realizar talleres para los estudiantes, para que aprendan a controlar sus emociones e impulsos de manera que van a poder tener mejor concentración y perseverancia para la realización de sus tareas. Realizar metodología de aprendizaje para reforzar el rendimiento académico. Aprender a manejar mejor los tiempos, enfocarse en temas enfocados a la resiliencia, el optimismo y la esperanza. Aprender a organizar las tareas y colocarse pequeñas metas que irán en aumento a medida que superen las primeras. De esta manera estarán promoviendo y desarrollando las habilidades sociales entre los alumnos. Hay que identificar los niveles de angustia y estrés, con intervenciones cognitivo-conductuales, con la finalidad de dar soporte a esta problemática, Valencia (2017). Es necesario realizar actividades que desarrollen los componentes intrapersonales, interpersonal, estados de ánimo y adaptabilidad. Para ello dice Villanueva (2019) que los profesores deben de estar preparados para ser guías y dar motivación a los alumnos, de manera que en tutoría podría ser un área importante para tocar el tema de la procrastinación para concientizar a los alumnos. Así mismo, los padres también deben de tener talleres para poder cooperar en beneficio de los estudiantes.

3.3 Marco Conceptual

Adolescente. Persona joven que ha iniciado la pubertad pero que aún no se ha convertido en adulto. Durante la adolescencia, un niño presenta cambios físicos y hormonales que marcan la transición a la edad adulta. Por lo general, los adolescentes tienen entre 10 y 19 años. NCI (2021).

Ansiedad. Según la psiquiatra Gabriela Bezerra de Menezes, investigadora de la Universidad Federal de Río de Janeiro (UFRJ), refiere

que la ansiedad es un sentimiento desagradable y de aprehensión, que está acompañado de anticipación, tensión y manifestaciones físicas.

Autoregulación. Es el acto y la consecuencia de autorregularse. (Pérez y Gardey, 2021)

Estudiante. Es una persona que es enseñado desde su niñez por un profesor en una escuela o universidad. (RAE, 2020)

Motivación. Naranjo, M (2009) La motivación es un aspecto de enorme relevancia en las diversas áreas de la vida, entre ellas la educativa y la laboral, Es la fuerza interna y externa que actúa en nosotros para realizar actividades y alcanzar objetivos.

Pandemia. Ryan, (2020), Dice que pandemia viene de la palabra griega pan (todo) y demos (población) y que significa todas las gentes.

Pereza. RAE (2009) Es la flojera, descuido o negligencia para realizar alguna actividad.

Procrastinación. RAE (2011) Indica que la palabra procrastinación se forma a partir de dos términos que provienen del latín: *pro* (a favor de) y *crastinare* (relativo al día de mañana), por lo que literalmente significa posponer, diferir, aplazar o dejar para mañana.

IV METODOLOGÍA

4.1 Tipo Investigación y Nivel de Investigación

4.1.1 Tipo de Investigación

En la presente investigación, se procede a utilizar el tipo cuantitativo, ya que según *Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018)* considera que cuantitativa, porque se basa en el estudio y análisis de la realidad a través de diferentes procedimientos basados en la medición. Permite un mayor nivel de control e inferencia, siendo posible realizar experimentos y obtener explicaciones contrastadas a partir de hipótesis.

4.1.2 Nivel de Investigación

La presente investigación, es de Nivel correlacional, en la primera variable se busca descubrir el nivel de ansiedad de los alumnos y en la segunda variable, si es que influye de alguna manera negativa o positiva sobre la segunda variable, que es la procrastinación.

4.2 Diseño de la Investigación

El diseño es No Experimental, porque no se han manipulado deliberadamente las variables de Ansiedad y Procrastinación (Fernández, Hernández y Baptista, 2012). Es una investigación Correlacional, puesta que mide si existe o si hay relación o no entre sus variables. Además, evalúa el grado de vinculación entre ellas. También, el propósito de este diseño es obtener a través de lineamientos sistemáticos para predecir valores sobre los individuos o unidades de análisis en relación a las variables. El esquema del presente diseño es el siguiente:

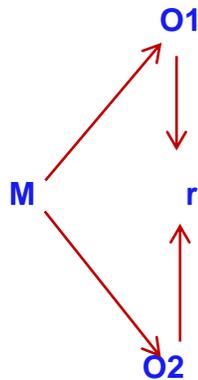


Figura 1. Diseño de investigación

Dónde:

M = Estudiantes de secundaria

r = Relación entre las variables

O1 = Ansiedad.

O2 = Procrastinación.

4.3 Población – Muestra

4.3.1 Población

La población para la investigación es finita, porque posee e incluye un número limitado de medidas y observaciones y está constituida por todos los alumnos de secundaria de la Institución Educativa N° 80334 Simbrón, en un total de 100 alumnos, comprendidos entre las edades de 12 a 18 años, que están estudiando desde el primero hasta el quinto grado de secundaria, secciones únicas, por ser un caserío que pertenece al Distrito de Lucma, Provincia Gran Chimú, Departamento de La Libertad, en modalidad presencial. Para tal fin estuvieron presentes todos los alumnos al momento de hacer las encuestas. En estos meses de pandemia, el alumno se encuentra muchas veces restringido para poder desenvolverse adecuadamente, puesto que tiene que seguir los protocolos de seguridad e higiene establecidos por el estado.

4.3.2 Muestra

Por la naturaleza y relevancia de la investigación la muestra fue la totalidad de la población de 100, puesto que es finita, además, por ser un número reducido de integrantes.

4.3.3 Muestreo

Para la presente investigación se utilizó el muestreo no probabilística por conveniencia la cual se define como la elección de los elementos relacionadas con las características de la investigación o los propósitos

del investigador (Johnson, 2014, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Battaglia, 2008).

4.4 Hipótesis General y Específicas

4.4.1 Hipótesis General

Existe relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

4.4.2 Hipótesis Específicas

Existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

Existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autorregulación académica en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

4.5 Identificación de las Variables

Las variables para nuestra investigación fueron:

Ansiedad

Se presenta como sensaciones de peligro, reacciones fisiológicas y sensaciones de desconfianza (Zung 1985)

Procrastinación Académica

Guzmán & Chávez (2019) Afirman que la procrastinación es un comportamiento de conducta disfuncional en la cual los estudiantes “justifican” sus demoras con la finalidad de evitar la culpa ante una tarea académica que se le presente.

4.6 Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
ANSIEDAD	Se presenta como sensaciones de peligro, reacciones fisiológicas y sensaciones de desconfianza (Zung 1985)	Afectivo	Malestar, desinterés y la participación desagradable, en el que la ansiedad genera miedo, nerviosismo y en niveles elevados ira.	1, 8, 9	Alto 75 - 80
		Somática	Cambios fisiológicos y que van variando de intensidad dependiendo de la intensidad de la emoción.	2,3,4,5 6,7,10 11,12 13,14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	Medio 60 - 74 Bajo 45 - 59
PROCRASTINACIÓN	Es una conducta disfuncional en la cual los estudiantes “justifican” sus demoras con la finalidad de evitar la culpa ante una tarea académica que se le presente. Guzmán & Chávez (2019)	Postergación de actividades	Es una decisión intencionada que lleva al estudiante a postergar sin que haya una necesidad de hacerlo.	1, 6, 7	Alto Medio Bajo
		Autoregulación académica	Proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de este, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos”	2, 3, 4,5, 8, 9, 10, 11, 12	Alto Medio Bajo

4.7 Recolección de Datos

Se realizaron las gestiones de permiso y acceso a la Institución Educativa a través de las autoridades académicas, para la aplicación de los instrumentos y las entrevistas con los estudiantes. La participación de los alumnos fue voluntaria y con entusiasmo. En todo momento se dejó en claro acerca de la confidencialidad y anonimato de los participantes, respetando sus derechos y aspectos éticos. Posteriormente se les explicó a los alumnos, acerca de cómo utilizar los instrumentos, para tal fin, se les sugirió leer bien las preguntas y que contestasen como ellos lo entiendan, sin demorar mucho en analizar las mismas, ya que la prueba debe ser llenado en solo 20 minutos como máximo para el cuestionario de la ansiedad y 15 minutos para la encuesta de la escala de procrastinación académica, por lo que, debe ser resuelto tal como ellos se encuentren en esos mismos momentos. Después de haber hecho las observaciones pertinentes, se procedió a dar como inicio el llenado de las pruebas, empezando primero con la prueba de la ansiedad y luego terminando con la prueba de la procrastinación.

4.7.1 Técnica

Las técnicas de recolección de datos para la presente investigación fueron las siguientes:

El procedimiento para la técnica y la recolección de datos fue la siguiente:

La Encuesta, según Tamayo y Tamayo (2008), la encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida”.

El Cuestionario, Por su parte Hurtado (2009), indica que el cuestionario es un instrumento que agrupa una serie de preguntas

relativas a un evento, situación o temática particular, sobre el cual el investigador desea obtener información.

La Psicometría, En este sentido, Muñiz (2003) lo hace definiendo la psicometría como el conjunto de métodos, técnicas y teorías implicadas en la medida de las variables psicológicas, teniendo en cuenta su especialización en las propiedades métricas exigibles a este tipo de medida.

4.7.2 Instrumento de recolección de datos:

Los instrumentos de recolección de datos a emplearse son:

4.7.2.1 Escala de Autovaloración D. D. por W. W. K Zung, para la variable La Ansiedad.

Ficha técnica del Instrumento

Nombre del instrumento: La Escala de Ansiedad de Zung (ZDS)

Autor original: Fue creada por William W. K. Zung en el año 1965

País de origen: Estados Unidos

Ámbito de aplicación: Clínica, psicopedagogía e investigación.

Duración: Indeterminado, pero con el tiempo promedio de entre 15 y 20 minutos.

Administración: Adolescentes y adultos de manera colectiva o individual.

Material: Manual, protocolo y software de calificación.

Finalidad: Evaluación de la ansiedad.

Descripción del instrumento

La Escala de Ansiedad de Zung consiste en un cuestionario de 20 frases, informes o relatos. Cada uno de los cuales se refieren a un síntoma o signo característico de la ansiedad como síntoma o signo.

En conjunto las 20 frases abarcan una amplia variedad de síntomas de ansiedad, como expresión de trastornos emocionales y se presenta en una ficha con cuatro columnas de elección.

Así mismo se observa que en el lado izquierdo de la tabla de evaluación, comprende cuatro columnas en blanco encabezado por las respuestas: "Muy pocas veces", "Algunas veces", "Muchas veces" y "Casi siempre". A los examinados les es imposible falsificar tendencias en sus respuestas, porque la mitad de los ítems están redactados como síntomas positivos y la otra mitad como síntomas negativos.

Forma de evaluación:

Para su aplicación se le pide al sujeto que ponga una marca en el recuadro que el considere más adecuado a como se ha sentido en la última semana.

Calificación del Instrumento:

Para obtener la calificación, se coloca la hoja de respuestas bajo la guía de puntuación y se escribe el valor de cada respuesta en la columna de la derecha y la suma de todas ellas al pie de la página. Para obtener el grado de ansiedad se compara la Escala obtenida con la escala clave para efectuar el recuento, con un valor de 1, 2, 3, 4 en orden variable según si la pregunta está formulada en sentido positivo o negativo. Luego se suman todos los valores parciales. A continuación, se convierte la puntuación total en un índice basado en 100. En este sentido, con la Escala EAA, se intenta estimar el estado de ansiedad presente en términos de medición cuantitativa de niveles de ansiedad, al margen de la causa.

Cuadro 1. Interpretación de la escala de Ansiedad de Zung

PUNTAJE	INTERPRETACIÓN
---------	----------------

75-80	Ansiedad Grave
60-74	Ansiedad Moderada
45-59	Ansiedad Leve
20-44	Ausencia de Ansiedad

Validez

Para evaluar la consistencia externa, se realizó la validación del instrumento por tres jueces expertos, quienes evaluaron el cuestionario de La Escala de Ansiedad, analizándolo bajo los siguientes criterios: claridad, objetividad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, pertinencia, y metodología. Desprendiéndose del análisis de los jueces expertos un nivel de aprobación de 94.5%, lo que acredita que el inventario es adecuado, resultando pertinente su aplicación.

Cuadro 2. Validación del instrumento

N°	Nombre de los Expertos	Valoración %
1	Mg. Cinthya Franchesca Velarde La Torre	95 %
2	Mg. Dennis Antonio Mera Quezada	94 %
	TOTAL	94.5%

Confiabilidad

Para establecer la confiabilidad del cuestionario se aplicó una prueba piloto a 10 alumnos, sometiéndolo al modelo de Alfa de Cronbach y obteniendo como resultado general un índice de 0.85, lo cual determina que existe una alta confiabilidad interna.

Cuadro 3. Confiabilidad del Cuestionario de la escala de la ansiedad de Zung

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,848	20

4.7.2.2 Escala de Procrastinación Académica, para la variable Procrastinación.

Ficha técnica del Instrumento

Nombre del instrumento: Cuestionario de La Escala de Procrastinación Académica

Autor original: Fue creado por Busko en 1997

Ámbito de aplicación: Psicopedagogía e investigación.

Duración: El tiempo promedio es de 12 a 17 minutos.

Administración: Adolescentes de manera individual o colectiva.

Material: Manual y protocolo.

Finalidad: Evaluación de la Procrastinación.

Descripción del Instrumento

La escala de Procrastinación Académica, elaborada por Deborah Ann Busko en 1998, con el objetivo de evaluar la procrastinación en estudiantes, consta de 12 ítems tipo Likert de 5 opciones (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, nunca), con un tiempo de aplicación estimado de 10 minutos (García & Pérez, 2018).

Fue adaptada al contexto peruano por Álvarez (2010), quien realizó la traducción de la escala al español, con ayuda de un traductor y dos estudiantes de los últimos ciclos de traducción, de igual manera, trabajo en conjunto con dos psicólogos en la revisión de redacción de ítems; en cuanto al análisis estadístico, se encontró que los ítems fluctúan entre 0.31 y 0.54, es decir son estadísticamente significativos, y el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach es de 0.80, concluyendo que la escala cuenta con confiabilidad.

Validez

Para evaluar la consistencia externa, se realizó la validación del instrumento por tres jueces expertos, quienes evaluaron el cuestionario de Procrastinación Académica, analizándolo bajo los siguientes criterios: claridad, objetividad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, pertinencia, y metodología. Desprendiéndose del análisis de los jueces expertos un nivel de aprobación de 94.5%, lo que acredita que el inventario es adecuado, resultando pertinente su aplicación.

Cuadro 4. Validación del instrumento

N°	Nombres de los Expertos	Valoración %
1	Mg. Cinthya Franchesca Velarde La Torre	94 %
2	Mg. Dennis Antonio Mera Quezada	95 %
TOTAL		94.5%

Confiabilidad

Para establecer la confiabilidad del cuestionario se aplicó una prueba piloto a 10 alumnos, sometiéndolo al modelo de Alfa de Cronbach y obteniendo como resultado general un índice de 0.97, lo cual determina que existe una alta confiabilidad interna.

cuadro 5. Confiabilidad del Cuestionario de la escala de Procrastinación Académica

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,971	12

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de resultados

				EDAD							TOTAL
				12	13	14	15	16	17	18	
GRADO	1°	SEXO	Femenino	3	2	0	3	0	0	0	8
			Masculino	2	5	0	0	3	0	0	10
	2°	SEXO	Femenino	3	2	3	1	0	0	0	9
			Masculino	1	2	4	0	1	0	0	8
	3°	SEXO	Femenino	1	3	2	4	3	0	0	13
			Masculino	0	2	2	2	4	1	0	11
	4°	SEXO	Femenino	0	0	3	3	3	0	1	10
			Masculino	3	1	2	2	0	0	0	8
	5°	SEXO	Femenino	0	3	5	3	2	1	1	15
			Masculino	1	2	0	5	0	0	0	8
				14	22	21	23	16	02	02	100

Cuadro 6. Niveles de ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

NIVELES	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Ausencia de Ansiedad	54	54,5	54,5
Ausencia Leve	31	30,7	30,7
Ansiedad Moderada	9	9,1	9,1
Ansiedad Grave	6	5,7	5,7
Total	100	100,0	100,0

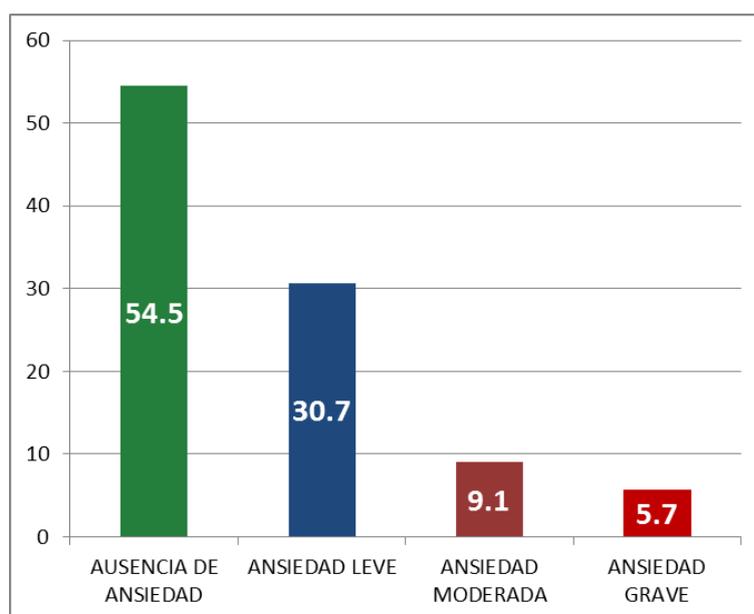


Figura 2. Niveles de ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

Como se puede apreciar en el presente cuadro 6 y la figura 2, el índice de frecuencia más elevado se encuentra en el nivel ausencia de ansiedad (54), reflejando un porcentaje estadístico de (54,5%), lo que nos permite aseverar la presencia de indicadores que muestran sensaciones de peligro, reacciones fisiológicas y sensaciones de desconfianza en la muestra estudiada.

Cuadro 7. Niveles de procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

NIVELES	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Alto	17	17,0	17,0
Medio	28	28,4	28,4
Bajo	55	54,5	54,5
Total	100	100,0	100,0

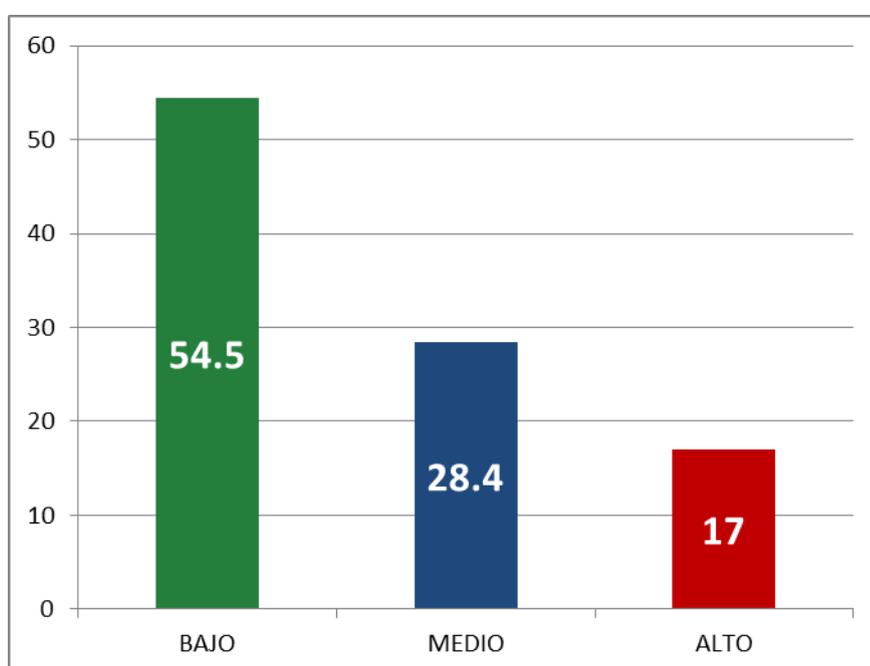


Figura 3. Niveles de procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

Como se puede apreciar en el presente cuadro 7 y la figura 3, el índice de frecuencia más elevado se encuentra en el nivel bajo (55), reflejando un porcentaje estadístico de (54,5%), lo que nos permite aseverar la presencia de conductas disfuncionales en la cual los estudiantes “justifican” sus demoras con la finalidad de evitar la culpa ante una tarea académica que se le presente.

Cuadro 8. Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad según el sexo.

ESTUDIANTES		PORCENTAJES
HOMBRES	45	45%
MUJERES	55	55%
	100	100%



Figura 4. Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad según el sexo.

En el presente cuadro 8 y la figura 4, se pueden apreciar a los estudiantes de secundaria según el sexo, donde se observa que son más las mujeres que los hombres y representan el 55% y 45% respectivamente.

Cuadro 9. Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad según la edad.

EDAD	12	13	14	15	16	17	18	
ESTUDIANTES	14	22	21	23	16	2	2	
TOTAL								100

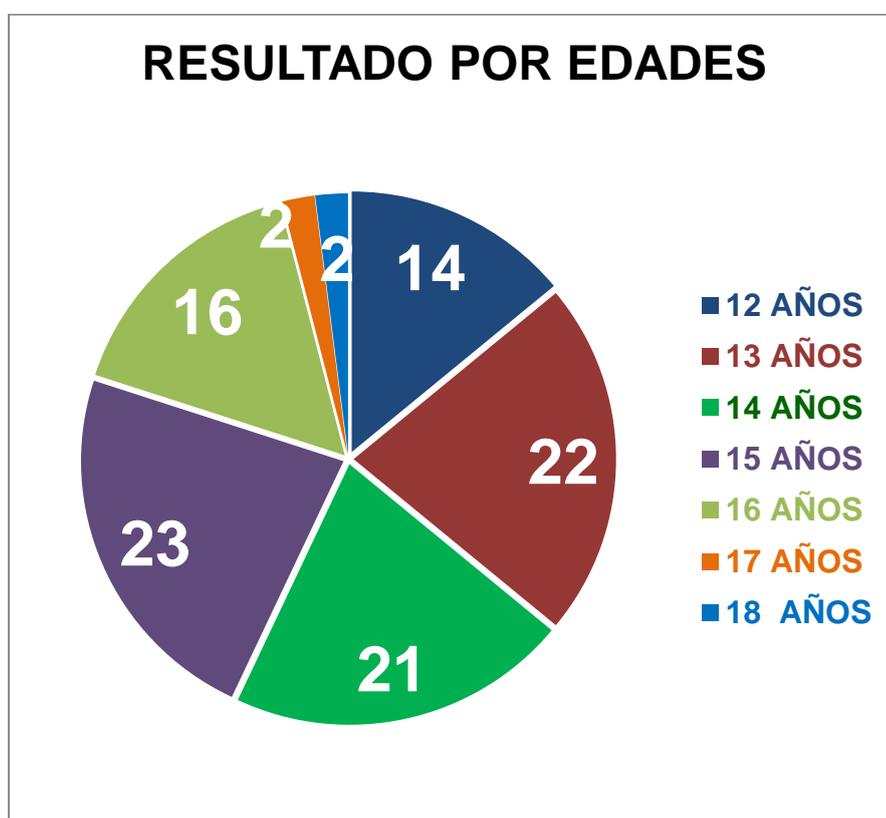


Figura 5. Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad según la edad.

Como se puede observar en el cuadro 9 y la figura 5, los estudiantes de secundaria están distribuidos por sus edades, que oscilan entre los 12 y 18 años de edad.

5.2 Interpretación de resultados

5.2.1 Contrastación de la Hipótesis general

Hipótesis General

Ha: Existe relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

Ho: No existe relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

Cuadro 10. Prueba de Correlación de Pearson entre la ansiedad y la procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N°80334 Simbrón, la Libertad 2022

Variables		Ansiedad	Procrastinación
Ansiedad	Correlación de Pearson	1	,004
	Sig. (bilateral)		,968
	N	100	100
Procrastinación	Correlación de Pearson	,004	1
	Sig. (bilateral)	,968	
	N	100	100

En el cuadro 10, se puede observar que, la correlación de Pearson es de ,004 entre la ansiedad y la procrastinación en los estudiantes de secundaria, indicando que la correlación es muy baja, determinado que no existe relación significativa entre las variables por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, en consecuencia, de desestima que, a mayor ansiedad, mayor nivel de procrastinación.

Hipótesis Específicas

Ha: Existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

Ho: No Existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

Cuadro 11. Prueba de Correlación de Pearson entre la Ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

Variables		Ansiedad	Postergación De Actividades
Ansiedad	Correlación de Pearson	1	,008
	Sig. (bilateral)		,943
	N	100	100
Postergación de Actividades	Correlación de Pearson	,008	1
	Sig. (bilateral)	,943	
	N	100	100

En el cuadro 11, se puede observar que, la correlación de Pearson es de ,008, entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de secundaria, indicando que la correlación es muy baja, determinado que no existe relación significativa entre las variables por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, por lo que se desestima que, a mayor ansiedad, mayor nivel de postergación de actividades.

Ha: Existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autorregulación académica en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

Ho: No Existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autorregulación académica en los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

Cuadro 12. Prueba de Correlación de Pearson entre la Ansiedad y la dimensión autorregulación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

Variable		Ansiedad	Autorregulación De Actividades
Ansiedad	Correlación de Pearson	1	,002
	Sig. (bilateral)		,985
	N	100	100
Autorregulación de Actividades	Correlación de Pearson	,002	1
	Sig. (bilateral)	,985	
	N	100	100

En el cuadro 12, se puede observar que, en la muestra de 100 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° N°80334 Simbrón, la Libertad 2022, según el análisis estadístico, se estableció una correlación de Pearson de ,002 entre la variable ansiedad y la dimensión autorregulación de actividades, , indicando que la correlación es muy baja, determinado que no existe relación significativa entre las variables por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, por lo que se desestima que, a mayor ansiedad, mayor nivel de autorregulación de actividades.

VI ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Análisis descriptivo de los resultados

A continuación, se analizó los hallazgos encontrados, comparándolos con los antecedentes nacionales e internacionales citados y analizados de acuerdo a la teoría vigente que sostiene el tema de investigación.

1. En la tabla N°10, se puede observar que, en la muestra de 100 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° N°80334 Simbrón, la Libertad 2022, la correlación de Pearson es de, 004, indicando que la correlación es muy baja entre las variables en la muestra estudiada, concluyendo que no existe relación significativa y no guarda reciprocidad entre la ansiedad y la procrastinación.
2. En la tabla N°6, sobre los Niveles de ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad, el índice de frecuencia más elevado se encuentra en el nivel ausencia de ansiedad (54), reflejando un porcentaje estadístico de (54,5%), lo que nos permite aseverar la presencia de indicadores que muestran sensaciones de peligro, reacciones fisiológicas y sensaciones de desconfianza en la muestra estudiada.
3. En la tabla N°7, sobre los Niveles de procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad, el índice de frecuencia más elevado se encuentra en el nivel bajo (55), reflejando un porcentaje estadístico de (54,5%), lo que nos permite aseverar la presencia de conductas disfuncionales en la cual los estudiantes “justifican” sus demoras con la finalidad de evitar la culpa ante una tarea académica que se le presente.
4. En la tabla N°11, sobre la relación entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022, se puede apreciar que la correlación es muy baja (.008), indicando que no existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades.

5. En la tabla N°12, sobre la relación entre la ansiedad y la dimensión autorregulación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022, se puede apreciar que la correlación es muy baja ($,002$) indicando que no existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autorregulación de actividades.

6.2 Comparación de resultados con el marco teórico

La presente investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre la ansiedad y la procrastinación en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022. Por lo que, a continuación, se procede a la discusión de los principales hallazgos encontrados para compararlos con los antecedentes nacionales e internacionales que se han citado y analizados de acuerdo con la teoría vigente que sostiene el tema de investigación.

En relación con la hipótesis general, dentro de los resultados principales se encontró correlación muy baja ($,004$), indicando que no existe relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en la muestra estudiada, resultados que se contraponen al trabajo internacional de Altamirano y Rodríguez (2021), los cuales estudiaron la "Procrastinación académica y su relación con la ansiedad, concluyendo que existe correlación estadísticamente significativa entre la procrastinación y la ansiedad; en el mismo sentido, se contraponen a estudio de Manchado y Hervías (2021) España, quienes investigaron acerca la "Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios", hallando que la procrastinación se relaciona con dos factores de ansiedad (interferencia y falta de confianza), incidiendo de forma indirecta en dicho rendimiento, igualmente no coincide con la investigación de Zavala (2021) Colombia, quien estudió a la "Ansiedad, Síntomas de Adicción a las redes sociales y

Procrastinación en Adolescentes de Colegios Públicos de Villavicencio”, determinando que existe una relación positiva entre la ansiedad y la procrastinación; en la misma línea, los resultados del presente trabajo, se contraponen al estudio nacional de Estrada (2020), quienes indagaron acerca de la “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios”, hallando que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad, así como al estudio a nivel local de Santa Cruz et al. (2018), quien analizó la “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”, concluyendo que existe una relación leve pero significativa entre ambas variables. Sin embargo; el resultado del presente estudio coincide con la investigación nacional realizada por Barahona (2018), acerca de la “Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una universidad privada de Lima”, concluyendo que no existe relación significativa entre estas dos variables.

En relación a la primera hipótesis específica, sobre la relación entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022, se puede apreciar que la correlación es muy baja, indicando que no existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autorregulación de actividades (-,008), resultados que se contraponen a la investigación realizada por Altamirano y Rodríguez (2021) Ecuador. “Procrastinación académica y su relación con la ansiedad, quienes determinaron que la correlación resultó estadísticamente significativa entre postergación de actividades y la ansiedad; del mismo modo se contraponen a los resultados del estudio de Manchado y Hervías (2021) España. “Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, quienes hallaron que la procrastinación se relaciona con dos factores de ansiedad, el mismo sentido difiere con la investigación de Altamirano (2020) Ecuador. “La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad

en estudiantes universitarios”, indicando que existe una correlación estadísticamente significativa entre la dimensión de postergación de actividades y ansiedad.

En función a la segunda hipótesis específica, sobre la relación entre la ansiedad y la dimensión autorregulación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022, se puede apreciar que la correlación es muy baja, indicando que no existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autorregulación de actividades (-,002), resultados que coinciden con la investigación realizada por Querebalú (2020) “Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima”, quien hallaron que la dimensión de autorregulación académica no se relacionaron la ansiedad ante los exámenes, sin embargo, los resultados se contraponen a los hallados por Altamirano y Rodríguez (2021) Ecuador. “Procrastinación académica y su relación con la ansiedad, quienes determinaron que la correlación resultó estadísticamente significativa entre postergación de actividades y la ansiedad.

CONCLUSIONES

Después de conocer los resultados de la presente investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:

- No existe relación significativa de ansiedad y procrastinación en los

estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.

- Los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022, no presentan niveles altos de ansiedad.
- Los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022, presentan bajo nivel de procrastinación.
- No existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión postergación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022.
- No existe relación significativa entre la ansiedad y la dimensión autorregulación de actividades en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N° 80334 Simbrón, La Libertad 2022

RECOMENDACIONES

Después de conocer las conclusiones del presente trabajo de investigación, se precisan las siguientes recomendaciones:

- Las autoridades educativas, a través de su departamento psicopedagógico, deben de diseñar, implementar y ejecutar programas de desarrollo de sensibilización en ansiedad y

procrastinación, contemplando talleres como: Autocontrol emocional y manejo de la ansiedad, control de impulsos, inteligencia emocional, manejo y aprovechamiento del tiempo, proyectos de vida , entre otros; de modo tal que faciliten el desarrollo social y emocional y al mismo tiempo permita a los estudiantes a organizar y aprovechar positivamente su tiempo a fin de que puedan mejorar y cumplir con sus actividades y objetivos académicos.

- Aun cuando se ha encontrado predominancia en el nivel ausencia de ansiedad en los estudiantes, también se puede observar algunas puntuaciones relacionadas a niveles promedio y en poca incidencia a niveles graves, es por ello que es necesario elaborar programas de tipo preventivo orientados para mejorar y regular el nivel de ansiedad y fortalecer la salud mental que incluya actividades de entrenamiento en el control de la ansiedad y técnicas de relajación.
- Diseñar, implementar y ejecutar programas psicoeducativos, cuyo objetivo sea el soporte y acompañamiento a los estudiantes para el aprovechamiento del tiempo y la organización de sus actividades a fin de que puedan mejorar el nivel de procrastinación y priorizar actividades académicas y no exceder el tiempo en actividades lúdicas.
- Los docentes responsables del área de tutoría, puedan organizar actividades que fomenten la competitividad sana y positiva entre los estudiantes, a fin de permitirles identificar y utilizar sus recursos personales para mejorar el nivel de ansiedad relacionada con la dimensión de postergación de actividades en la realización de tareas y ya no postergar las metas a cumplir.
- Promover desde el departamento de psicología, la implementación de programas psicoeducativos y actividades extracurriculares de naturaleza recreativa, creando espacios de relajación y confianza en los estudiantes a fin de mejorar el nivel de ansiedad relacionado con la dimensión de autorregulación de actividades y ayudarlos a canalizar sus tensiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angélico, A. P., & Bauth, M. F. (2020). Evaluación de la Ansiedad de Estudiantes de Psicología en Situaciones Experimentales de Hablar en Público. Brasil. doi:
<https://doi.org/10.1590/1982-3703003214267>
- Araoz, E. G., & Uchasara, H. J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú.

Madre de Dios. doi: <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>.

Aspée, J., González, J., & Herrera, Y. (2020). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. Valparaíso. doi:10.4151/07189729- Vol.60-Iss.1-Art.1116

Bartra, M. M., Saravia, P. C., & Ramirez, L. C. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. Bogotá. doi:10.25176/RFMH.v20i4.3198

Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2020). Manual de psicopatología. Madrid: McGrawHill. ISBN: 978-84-486-1759-2

Blasco, R. S., Tobal, J. J., & Morales, I. C. (2018). Sesgos de Memoria en los Trastornos de Ansiedad. Madrid. doi: <http://dx.doi.org/10.5093/cl2011v22n2a7>

Cueva, M. A., & Terrones, S. A. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. Lima. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>.

Fernández, J (2009) Pereza. Archivo histórico. <http://joaquinafernandez.com/la-pereza-84/#:~:text=La%20R.A.E.,en%20las%20acciones%20o%20movimientos%C2%BB>.

Flores, J. G., Gutiérrez, M. R., & Umerenkova, A. G. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. Cádiz. doi:

<http://dx.doi.org/10.6018/rie.344781>

Garay, J. P., Hilario, F. B., Peña, P. G., & Carrillo, T. C. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. Lima. doi: <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>

González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. Mexico. Obtenido de <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>

González, L. Z., Guevara, E. G., & Nava, M. G. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. México. doi: <https://doi.org/10.29105/respyn17.4-5>

Guerra, S. E., & Angeletti, A. A. (2018). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Lima. doi: <https://doi.org/10.20453/rph.v11i2.3627>

Guzmán, R. L., & Chavez, B. C. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. Lima. Obtenido de http://www.tise.cl/Volumen15/TISE2019/TISE_2019_paper_83.pdf

Hernández, Fernández y Baptista (2012) Diseños no experimentales. Tesis de Investigación. <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2012/12/disenos-no->

[experimentales-segun.html](#)

Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). Metodología de la investigación (Vol. 4). México^ eD. F DF: McGraw-Hill Interamericana.

Laureano, C. A., & Ampudia, L. G. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. Lima. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>

Martins, C (2022). Qué síntomas produce la ansiedad y en qué se diferencia de la depresión. BBC News Brasil, Londres. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-59859112>

Naranjo, M (2009) Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. Revista Educación. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>

Naturil, C., Peñaranda, D., & Vicente, J. (2020). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. Valencia. doi: <http://dx.doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>

Ordinola, M. C., & Alvarado, P. M. (2020). Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una universidad de Chiclayo. Chiclayo. doi: <https://doi.org/10.26495/rcp.v11i1.1339>

Palacios, G. R., Guerra, A. G., Sansores, M. Á., & Aguilar, P. I. (2020). Ansiedad, depresión y actividad autonómica en estudiantes de enfermería, en el estado de Guanajuato, México. Yucatán. doi:10.22402/j.rdipycs.unam.6.1.2020.212.81-103

- Pérez, J., Gardey, A (2021) Definición de Autoregulación.
<https://definicion.de/autorregulacion/>
- Pinilla, L., López, ó., Moreno, D., & Sánchez, J. (2020). Prevalencia y Factores de Riesgo de Ansiedad en Estudiantes de Medicina. Bogotá. doi:10.26752/cuarzo.v26.n1.493
- RAE (2011) definición de procrastinación según diferentes autores. Observación sistemática y análisis de contextos.
<https://sandaloregema.wordpress.com/2013/11/29/definicion-de-procrastinacion-segun-diferentes-autores/>
- Ramírez, A. S., Diaz, R. Y., & Quispe, W. V. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. Lima. doi:
<https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Ryan, M (2020). ¿Qué es una pandemia? CNN
<https://cnnespanol.cnn.com/2020/03/11/que-es-una-pandemia/>
- Sagaró, N. M., & Matamoros, L. Z. (2020). Técnicas estadísticas para identificar posibles relaciones bivariadas. La Habana. ISSN 1726-6718
- Seferian, D. T., & Arregui, M. C. (2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. Bogotá.
doi:<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7906>

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTOS Y FICHA DE VALIDACIÓN JUICIO DE EXPERTOS:

CUESTIONARIO DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA

<u>Dimensiones</u>	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	si	no	si	no	si	no	

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

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE ANSIEDAD

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia¹		Relevancia²		Claridad³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
1	Me siento más nervioso y ansioso últimamente.	x		x		x		
2	Siento temor sin razón.	x		x		x		

3	Despierto con facilidad o siento pánico	x		x		x		
4	Siento que me estoy derrumbando	x		x		x		
5	Siento que todo está bien/ nada malo puede sucederme.	x		x		x		
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.	x		x		x		
7	Tengo dolores de cabeza, cuello o espalda.	x		x		x		
8	Me siento débil y me canso fácilmente.	x		x		x		
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente.	x		x		x		
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.	x		x		x		
11	Siento mareos.	x		x		x		
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.	x		x		x		
13	Puedo respirar con facilidad	x						
14	Se me adormecen u hormigean los dedos de las manos y pies.	x		x		x		
15	Sufro de molestias estomacales o nauseas.	x		x		x		
16	Orino con mucha frecuencia.	x		x		x		
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.	x		x		x		
18	Siento que me ruborizo.	x		x		x		
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche.	x		x		x		
20	Tengo pesadillas.	x		x		x		

ANEXO 2: INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION:

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (BUSKO 1998)

Sexo: M () F () Edad: _____ Año de Estudio:

A continuación, encontrará 12 afirmaciones, lea cada una de ellas y marque todas con una "x" en el cuadro izquierdo que usted considere se acerque más a su realidad. No existen

respuestas correctas ni incorrectas. Gracias por su colaboración y sinceridad.

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

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE ANSIEDAD

Sexo: M () F () Edad: _____ Año de Estudio:

A continuación, encontrará 20 afirmaciones, lea cada una de ellas y marque todas con una "x" en el cuadro izquierdo que usted considere se acerque más a su realidad. No existen respuestas correctas ni incorrectas. Gracias por su colaboración y sinceridad.

No.	Frase	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre

1	Me siento más nervioso y ansioso últimamente				
2	Siento temor sin razón.				
3	Despierto con facilidad o siento pánico				
4	Siento que me estoy derrumbando				
5	Siento que todo está bien/ nada malo puede sucederme.				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7	Tengo dolores de cabeza, cuello o espalda.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
11	Siento mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo respirar con facilidad				
14	Se me adormecen u hormiguean los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o nauseas.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento que me ruborizo.				
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche.				
20	Tengo pesadillas.				

**ANEXO 3: FICHA DE VALIDACIÓN JUICIO DE EXPERTOS:
CUESTIONARIO DE LA ESCALA DE PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA**

<u>Dimensiones</u>	Pertinencia¹		Relevancia²		Claridad³		Sugerencias
	si	no	si	no	si	no	
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.	x		x		x		
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes	x		x		x		
3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	x		x		x		
4. Asisto regularmente a clases.	x		x		x		
5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	x		x		x		
6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	x		x		x		
7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	x		x		x		
8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio	x		x		x		
9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema es aburrido	x		x		x		
10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	x		x		x		
11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	x		x		x		
12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] – Aplicable después de corregir []

– No Aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Velarde de la Torre Cinthya

Franchesca

DNI: 42354027

Especialidad del validador: Psicóloga de la Salud

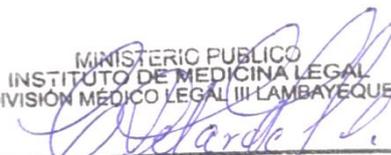
Ica, 24 de junio del 2022

¹Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia se dicen cuando es suficiente los ítems

MINISTERIO PÚBLICO
INSTITUTO DE MEDICINA LEGAL
DIVISION MEDICO LEGAL III LAMBAYEQUE

Cinthia Velarde La Torre
PSICÓLOGA - C.Ps.P. 17169

M.

Torre

MAGISTER EN PSICOLOGIA

Firma del Validador

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] – Aplicable después de corregir []
– No Aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mera Quezada Dennis Antonio

DNI: 43155599

Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud

Ica, 24 de junio del 2022

¹Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia se dicen cuando es suficiente los ítems



Mg. Dennis Mera Quezada
JEFE UNID. DE DESARROLLO DE PERSONAL
OFICINA RECURSOS HUMANOS
EsSalud RED PRESTACIONAL

era Quezada

COLOGIA

validador

CUESTIONARIO DE LA ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DE ANSIEDAD

<u>Dimensiones</u>	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	si	no	si	no	si	no	

1	Me siento más nervioso y ansioso últimamente.	x		x		x	
2	Siento temor sin razón.	x		x		x	
3	Despierto con facilidad o siento pánico	x		x		x	
4	Siento que me estoy derrumbando	x		x		x	
5	Siento que todo está bien/ nada malo puede sucederme.	x		x		x	
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.	x		x		x	
7	Tengo dolores de cabeza, cuello o espalda.	x		x		x	
8	Me siento débil y me canso fácilmente.	x		x		x	
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente.	x		x		x	
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.	x		x		x	
11	Siento mareos.	x		x		x	
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.	x		x		x	
13	Puedo respirar con facilidad	x					
14	Se me adormecen u hormiguean los dedos de las manos y pies.	x		x		x	
15	Sufro de molestias estomacales o nauseas.	x		x		x	
16	Orino con mucha frecuencia.	x		x		x	
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.	x		x		x	
18	Siento que me ruborizo.	x		x		x	
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche.	x		x		x	
20	Tengo pesadillas.	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] – Aplicable después de corregir [] – No Aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Velarde de la Torre Cinthya Franchesca

DNI: 42354027

Especialidad del validador: Psicóloga de la Salud

Ica, 24 de junio del 2022

¹Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia se dicen cuando es suficiente los ítems



MINISTERIO PÚBLICO
INSTITUTO DE MEDICINA LEGAL
DIVISIÓN MÉDICO LEGAL III LAMBAYEQUE

Cinthia Velarde La Torre

Cinthia Velarde La Torre
PSICÓLOGA - C.Ps.P. 17169

Mg. Cinthia Franchesca Velarde La Torre

MAGISTER EN PSICOLOGIA

Firma del Validador

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] – Aplicable después de corregir [] – No Aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mera Quezada Dennis Antonio

DNI: 43155599

Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud

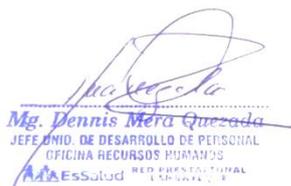
Ica, 24 de junio del 2022

¹Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

²Relevancia: El ítem es apropiado para para representar al
Componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del
Ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia se dicen cuando es suficiente los ítems



Mg. Dennis Mera Quezada
JEFE UNID. DE DESARROLLO DE PERSONAL
OFICINA RECURSOS HUMANOS
IAE Salud RED PRESTACIONAL

Mg. Dennis Antonio Mera Quezada

MAGISTER EN PSICOLOGIA

Firma del Validador

CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Escala: ANSIEDAD

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	10	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,848	20

Escala: PROCRASTINACIÓN

Resumen de procesamiento de casos

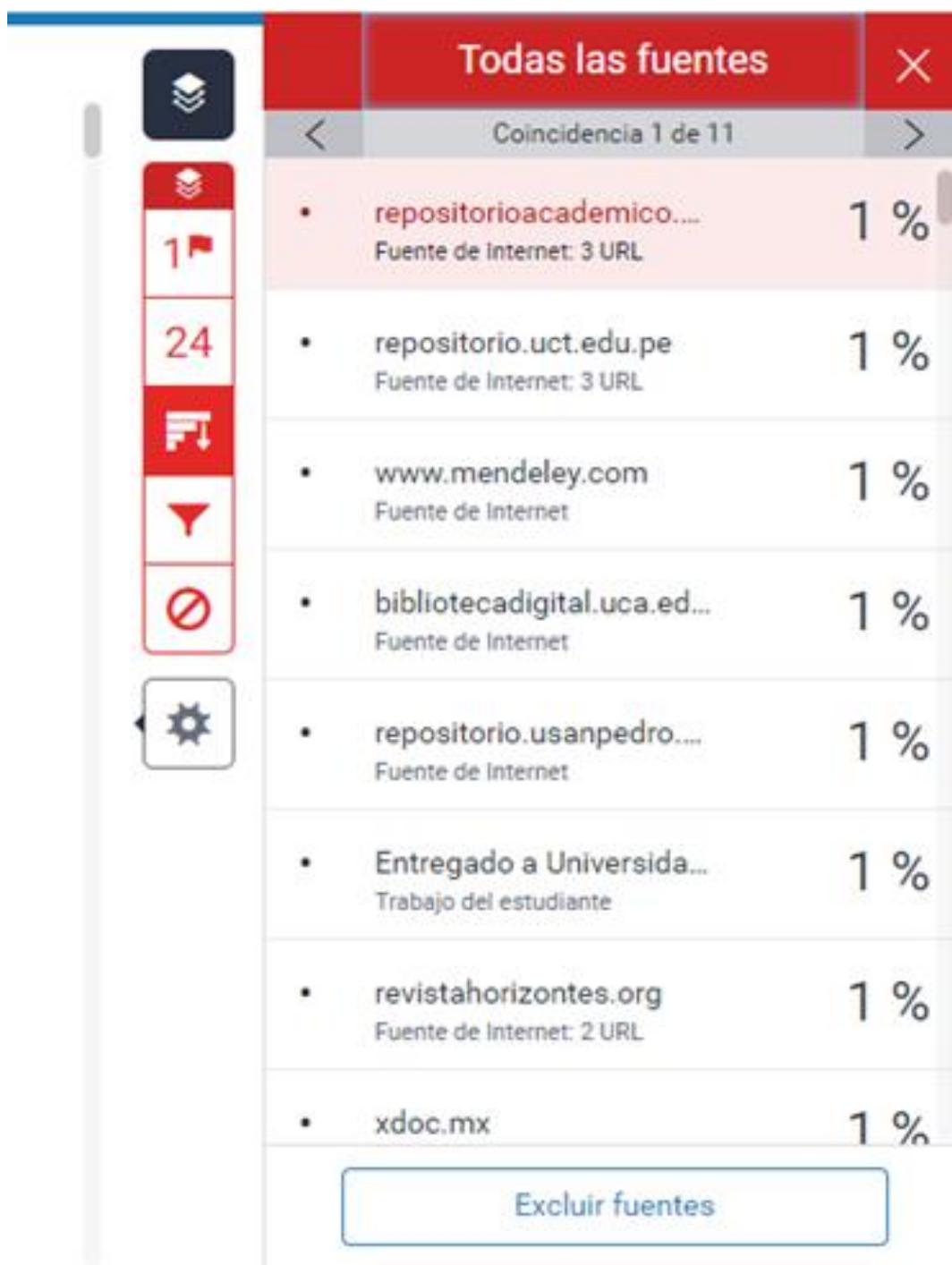
	N	%
Casos Válido	10	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,971	12

ANEXO 4: INFORME TURNITIN 24 %



Todas las fuentes		×
Coincidencia 1 de 11		
•	repositorioacademico... Fuente de internet: 3 URL	1 %
•	repositorio.uct.edu.pe Fuente de internet: 3 URL	1 %
•	www.mendeley.com Fuente de internet	1 %
•	bibliotecadigital.uca.ed... Fuente de internet	1 %
•	repositorio.usanpedro... Fuente de internet	1 %
•	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
•	revistahorizontes.org Fuente de internet: 2 URL	1 %
•	xdoc.mx	1 %

Excluir fuentes

CUEVA_VALDIVIA.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	20%	6%	7%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%
2	es.wikipedia.org Fuente de Internet	1%
3	repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	elespectadordecaracas.com Fuente de Internet	1%
5	www.scielo.cl Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.usanpedro.pe Fuente de Internet	<1%
7	ikua.iiap.gob.pe Fuente de Internet	<1%
8	bibliotecadigital.oducal.com Fuente de Internet	<1%
9	revistahorizontes.org Fuente de Internet	

		<1%
10	www.mendeley.com Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	Edwin Gustavo Estrada Araoz, Néstor Antonio Gallegos Ramos. "Satisfacción laboral y compromiso organizacional en docentes de la amazonía peruana", <i>Educação & Formação</i> , 2020 Publicación	<1%
13	Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS Trabajo del estudiante	<1%
14	Submitted to uniminuto Trabajo del estudiante	<1%
15	Submitted to Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación IACC Trabajo del estudiante	<1%
16	repository.lasallista.edu.co Fuente de Internet	<1%
17	www.bbc.com Fuente de Internet	<1%
18	ucachurch.org Fuente de Internet	<1%

19	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1%
20	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1%
21	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	<1%
22	Submitted to Universidad de Salamanca Trabajo del estudiante	<1%
23	revistaagora.com Fuente de Internet	<1%
24	Submitted to Universidad Abierta para Adultos Trabajo del estudiante	<1%
25	Submitted to javeriana Trabajo del estudiante	<1%
26	ri.uaemex.mx Fuente de Internet	<1%
27	Submitted to Corporación Universitaria del Caribe Trabajo del estudiante	<1%
28	documentop.com Fuente de Internet	<1%
29	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1%

30	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	www.mdpi.com Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	repository.unac.edu.co Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Universidad Peruana de Las Americas Trabajo del estudiante	<1 %
35	Submitted to University of Keele Trabajo del estudiante	<1 %
36	repositorio.escuelafolklore.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
37	repositorio.unamba.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	Natalie del Carmen Muñoz Morales, Nicolás Barrientos Oradini, Jaime Reyes Saavedra, Albino González González. "Capacidades meta-cognitivas en instituciones educativas de nivel medio", Podium, 2018 Publicación	<1 %
39	bdigital.uexternado.edu.co Fuente de Internet	<1 %

40	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	<1%
41	aleph.org.mx Fuente de Internet	<1%
42	www.clinicadeansiedad.com Fuente de Internet	<1%
43	Submitted to Universidad Autónoma de Ciudad Juárez Trabajo del estudiante	<1%
44	hablemosdepsicooncologia.com Fuente de Internet	<1%
45	bibliotecadigital.uca.edu.ar Fuente de Internet	<1%
46	revistas.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1%
47	samafind.sama.gov.sa Fuente de Internet	<1%
48	Antonio Paulo Angélico, Murilo Freitas Bauth. "Avaliação da Ansiedade de Estudantes de Psicologia em Situações Experimentais de Falar em Público", Psicologia: Ciência e Profissão, 2020 Publicación	<1%
49	doczz.es Fuente de Internet	<1%

50	www.springerprofessional.de Fuente de Internet	<1 %
51	Alejandro Lorenzo-Lledó, Asunción Lledó, Alba Gilabert-Cerdá, Gonzalo Lorenzo. "The Pedagogical Model of Hybrid Teaching: Difficulties of University Students in the Context of COVID-19", European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 2021 Publicación	<1 %
52	I Ketut Gading. "Group Counseling with The Gestalt Technique to Reduce Academic Procrastination", International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET), 2020 Publicación	<1 %
53	biblioteca2.ucab.edu.ve Fuente de Internet	<1 %
54	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
55	revistes.urv.cat Fuente de Internet	<1 %
56	sandraoregema.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
57	tabasco.gob.mx Fuente de Internet	<1 %
	moam.info	

58	Fuente de Internet	<1 %
59	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
60	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
61	www.odc.gov.co Fuente de Internet	<1 %
62	www.tuestima.com Fuente de Internet	<1 %
63	repository.javeriana.edu.co Fuente de Internet	<1 %
64	Arminda Suárez-Perdomo, Zuleica Ruiz-Alfonso, Yaritza Garcés-Delgado. "Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance", Computers & Education, 2022 Publicación	<1 %
65	bases.bireme.br Fuente de Internet	<1 %
66	biblioteca.ecosur.mx Fuente de Internet	<1 %
67	cuved.unam.mx Fuente de Internet	<1 %

68	eventos.ucf.edu.cu Fuente de Internet	<1%
69	Submitted to Bath Spa University College Trabajo del estudiante	<1%
70	eprints.ucm.es Fuente de Internet	<1%
71	id.scribd.com Fuente de Internet	<1%
72	jurnalmanajemen.petra.ac.id Fuente de Internet	<1%
73	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
74	revistas.uautonoma.cl Fuente de Internet	<1%
75	biblioteca.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1%
76	up-rid.up.ac.pa Fuente de Internet	<1%
77	Submitted to University of Newcastle upon Tyne Trabajo del estudiante	<1%
78	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1%
79	revistas.juanncorpas.edu.co	

	Fuente de Internet	<1 %
80	www.unicef.org Fuente de Internet	<1 %
81	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	<1 %
82	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
83	repository.unab.edu.co Fuente de Internet	<1 %
84	Yanina Gallardo-Lolandes, Noel Alcas-Zapata, Jessica Elizabeth Acevedo Flores, Yolvi Ocaña-Fernández. "Time Management and Academic Stress in Lima University Students", International Journal of Higher Education, 2020 Publicación	<1 %
85	webpages.ull.es Fuente de Internet	<1 %
86	Erika Milagros Cajusol Baldeon, Luisa Hortensia Rivas Díaz. "Relación entre Motivación Académica y Rendimiento Académico en los estudiantes de Enfermería de la UNMSM", TecnoHumanismo, 2021 Publicación	<1 %

87	Submitted to Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación Trabajo del estudiante	<1 %
88	Submitted to Universidad del Sagrado Corazon Trabajo del estudiante	<1 %
89	www.mindmatic.com.ar Fuente de Internet	<1 %
90	www.psicoguia.com Fuente de Internet	<1 %
91	www.teletica.com Fuente de Internet	<1 %
92	Submitted to Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador Trabajo del estudiante	<1 %
93	clysa.elsevier.es Fuente de Internet	<1 %
94	Nathalia Alejandra Giral Oliveros, Diana Fernanda Gómez Arguello, Andrés Julián Úsuga Jeréz, Silvia Nathalia Vanegas Méndez et al. "Estrés percibido en universitarios durante la cuarentena por el virus SARS-COV-2 en Santander, Colombia.", Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 2022 Publicación	<1 %
95	www.elmanana.com	

	Fuente de Internet	<1 %
96	cnnespanol.cnn.com Fuente de Internet	<1 %
97	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
98	Submitted to unap Trabajo del estudiante	<1 %
99	www.en-desarrollo.net Fuente de Internet	<1 %
100	Daniel Ruben Tacca Huaman, Miguel Angel Alva Rodriguez, Renzo Cuarez Cordero, Ana Luisa Tacca Huaman. "Procrastination, academic engagement and the most valued didactic competencies by the high school students in the digital learning context", 2021 IEEE Sciences and Humanities International Research Conference (SHIRCON), 2021 Publicación	<1 %
101	Juliana Miyuki do Prado, Leonice Fumiko Sato Kurebayashi, Maria Júlia Paes da Silva. "Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem", Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2012 Publicación	<1 %

102	Submitted to Patricia Test Account Trabajo del estudiante	<1 %
103	sistemas.uft.edu.br Fuente de Internet	<1 %
104	www.andresmperez-acosta.net Fuente de Internet	<1 %
105	www.daypo.com Fuente de Internet	<1 %
106	Submitted to Universidad Senor de Sipan Trabajo del estudiante	<1 %
107	Submitted to Universidad Wiener Trabajo del estudiante	<1 %
108	revistainteracciones.com Fuente de Internet	<1 %
109	Isabel Nerín, Asunción Beamonte, Pilar Gargallo, Adriana Jiménez-Muro, Adriana Marqueta. "Weight Gain and Anxiety Levels in Recent Ex-Smokers", Archivos de Bronconeumología ((English Edition)), 2007 Publicación	<1 %
110	Jesús de la Fuente, Paul Sander, Angélica Garzón-Umerenkova, Manuel Mariano Vera-Martínez et al. "Self-Regulation and Regulatory Teaching as Determinants of Academic Behavioral Confidence and	<1 %

Procrastination in Undergraduate Students",
Frontiers in Psychology, 2021

Publicación

111	fatcat.wiki Fuente de Internet	<1%
112	lareferencia.info Fuente de Internet	<1%
113	ojs.revistainteracciones.com Fuente de Internet	<1%
114	search.scielo.org Fuente de Internet	<1%
115	tech.knihovny.cz Fuente de Internet	<1%
116	tesis.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1%
117	www.epgunheval.edu.pe Fuente de Internet	<1%
118	Ana R. Sepúlveda, Dimitra Anastasiadou, Ana María del Río, Montserrat Graell. "The Spanish Validation of Level of Expressed Emotion Scale for Relatives of People with Eating Disorders", The Spanish journal of psychology, 2013 Publicación	<1%
119	F Tuya, GM Reuss, JA Martín, A Luque. "Visual assessment of the coastal fish assemblages	<1%

from the area of the proposed Gando-Arinaga Marine Reserve (Gran Canaria, Canary Islands)", Ciencias Marinas, 2004

Publicación

120 Leonor Ruiz, Andrés Boza, Marta Fernández Diego, Mari Luz Gordo, Faustino Alarcón, María del Mar Eva Alemany, Llanos Cuenca. "Validación y selección de indicadores para la evaluación de competencias. Aplicación a la competencia transversal de creatividad, innovación y emprendimiento", Libro de Actas IN-RED 2018: IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red, 2018

<1 %

Publicación

121 Rogelio Zapata-Garibay, Jesús Eduardo González-Fagoaga, Ahmed Ali Asadi-González, Julio Román Martínez-Alvarado et al. "Mental Health Stressors in Higher Education Instructors and Students in Mexico During the Emergency Remote Teaching Implementation due to COVID-19", Frontiers in Education, 2021

<1 %

Publicación

122 doczz.net

Fuente de Internet

<1 %

123 issuu.com

Fuente de Internet

<1 %

litci.org

124	Fuente de Internet	<1%
125	porticus.usantotomas.edu.co Fuente de Internet	<1%
126	repositorio.unab.cl Fuente de Internet	<1%
127	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	<1%
128	revistas.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1%
129	transportesynegocios.wordpress.com Fuente de Internet	<1%
130	www.comunidad.madrid Fuente de Internet	<1%
131	www.concyt.gob.gt Fuente de Internet	<1%
132	www.nbportal.pl Fuente de Internet	<1%
133	www.revistasnicaragua.net.ni Fuente de Internet	<1%
134	www.sabiia.cnptia.embrapa.br Fuente de Internet	<1%
135	www.secuestro.freeservers.com Fuente de Internet	<1%

136	www.usma.ac.pa Fuente de Internet	<1%
137	"Toolkit for Counseling Spanish-Speaking Clients", Springer Science and Business Media LLC, 2017 Publicación	<1%
138	Submitted to Atlantic International University Trabajo del estudiante	<1%
139	Diane C. Gooding, Eduardo Fonseca-Pedrero, Alicia Pérez de Albéniz, Javier Ortuño-Sierra, Mercedes Paino. "Spanish adaptation of the adult version of the Anticipatory and Consummatory Interpersonal Pleasure Scale", Revista de Psiquiatría y Salud Mental (English Edition), 2016 Publicación	<1%
140	Gregorio Ernesto Tomás Quispe, Orlando Mamani Rodríguez. "Clima organizacional y estrés en los alumnos de educación secundaria de la I. E. PNP José Héctor Rodríguez Trigoso. San Martín de Porres", Dataismo, 2021 Publicación	<1%
141	Jessica Alcira Vélez Guaylupo, Juan Carlos Zapata Ancajima, María Elena Pacherras Valladares, Blas Enrique Tumi Antón. "APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS, UNA	<1%

PROPUESTA PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE
AUTORREGULADO EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA, PIURA 2020", Prohominum, 2022
Publicación

142	alertacatolica.blogcindario.com Fuente de Internet	<1%
143	apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1%
144	ciencialatina.org Fuente de Internet	<1%
145	docplayer.com.br Fuente de Internet	<1%
146	documents.mx Fuente de Internet	<1%
147	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
148	dspace.utpl.edu.ec Fuente de Internet	<1%
149	es.revistaespacios.com Fuente de Internet	<1%
150	idus.us.es Fuente de Internet	<1%
151	repositorio.uam.es Fuente de Internet	<1%

152	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
153	repositorio.ufba.br Fuente de Internet	<1 %
154	repositorio.ulasamericas.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
155	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
156	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
157	s3.amazonaws.com Fuente de Internet	<1 %
158	tecnocientifica.com.mx Fuente de Internet	<1 %
159	telesalud.ucaldas.edu.co Fuente de Internet	<1 %
160	vriinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
161	www.academia.edu Fuente de Internet	<1 %
162	www.citethisforme.com Fuente de Internet	<1 %
163	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %

164 www.lavanguardia.com <1%
Fuente de Internet

165 www.pnud.org.ec <1%
Fuente de Internet

166 Sergio Alexis Dominguez-Lara, Andy Rick Sánchez-Villena, Manuel Fernández-Arata. "Psychometric properties of the UWES-9S in Peruvian college students", Acta Colombiana de Psicología, 2020 <1%
Publicación

167 www.yosoyigualydiverso.com <1%
Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado