

Universidad Nacional
Federico Villarreal

Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN

Facultad de psicología

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y FOBIA SOCIAL EN
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en
Psicología Educativa

AUTOR(A):

RIVERA GARIBAY, MERCEDES FATIMA

ASESOR:

HERVIAS GUERRA, EDMUNDO MAGNO

JURADO:

FIGUEROA GONZALES, JULIO

MENDOZA HUAMÁN, VICENTE

FRANCO GUANILO, ROXANA

Lima – Perú

2019

Pensamientos

“La comprensión es el primer paso para la aceptación y sólo aceptando, puede recuperarse”.

A. Dumbledore

“Tú debes ser el cambio que deseas ver en el mundo”.

A. Gandhi

Dedicatoria

A mis padres por su dedicación, amor, motivación a lo largo de mi vida y especialmente durante mi formación profesional. A mis abuelas, por mantener siempre el deseo y convicción de verme desarrollada profesionalmente.

Agradecimientos

Mi gratitud al Mg. Edmundo Hervias, por su asesoría y por ser mi principal motivador en el desarrollo de la presente tesis.

Mi consideración al Mg. Alfredo García, por invertir parte de su tiempo personal en asesorarme académicamente.

Mi reconocimiento a mis tías y amigas, por su apoyo en la búsqueda de información bibliográfica y asesoramiento estadístico.

Resumen

El objetivo de mi estudio fue determinar la relación entre la procrastinación académica y la fobia social en estudiantes de la facultad de Psicología de una universidad nacional de Lima. Se evaluó a 240, 50 varones y 190 mujeres, con edades de 18 a 44 años, a quienes se aplicó la escala de procrastinación académica de Busko (1998) y el inventario de fobia social de Davidson (1991). Para ambas pruebas se estableció la validez de constructo y confiabilidad ($\alpha = .829$) y ($\alpha = .925$) respectivamente, para la muestra estudiada. Se encontró como resultados que existe relación significativa ($p < .001$) entre las variables de estudio; no se halló diferencias ($p > .05$) en la puntuación total de la procrastinación académica según sexo ni según dedicación de tiempo laboral, de igual forma para la fobia social según sexo. Sí existe diferencias significativas ($p < .01$) en la puntuación total de la fobia social según la dedicación de tiempo laboral.

Palabras clave: procrastinación, procrastinación académica, fobia social

Abstract

The objective was to determine the relation between academic procrastination and social phobia in the students of the Faculty of Psychology of a national university in Lima. 240 university students, 50 men and 190 women, aged 18 to 44 years, to whom the Busko academic procrastination scale (1998) and Davidson's social phobia inventory (1991) were applied. For both tests, the construct and reliability validity, ($\alpha = .829$) and ($\alpha = .925$) respectively, were established for the sample studied. It was found as a result that there is a significant relationship ($p < .001$) between the study variables; no differences were found ($p > .05$) in the total score of academic procrastination according to sex or according to the dedication of working time, as well as for social phobia according to sex. There are significant differences ($p < .01$) in the total score of social phobia according to the dedication of working time.

Keywords: procrastination, academic procrastination, social phobia

ÍNDICE

• Pensamientos	ii
• Dedicatoria	iii
• Agradecimientos	iv
• Resumen	v
• Abstract	vi
• Índice	vii
• Lista de tablas	x
• Lista de figuras	xii
Capítulo I: Introducción	13
1.1 Descripción y formulación del problema	15
1.2 Antecedentes	17
1.2.1 Antecedentes internacionales	17
1.2.2 Antecedentes nacionales	18
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 Justificación	21
1.5 Limitaciones	22
1.6 Hipótesis	22
1.6.1. Hipótesis general	22
1.6.2. Hipótesis específicas	22
Capítulo II: Marco teórico	24
2.1 Procrastinación académica	24
2.1.1 Definiciones de procrastinación general	24
2.1.2 Definiciones de procrastinación académica	25
2.1.2.1 Dimensiones de la procrastinación académica	25
2.1.3 Componentes de la procrastinación académica	25
2.1.4 Tipos de procrastinación académica	27
2.1.5 Factores asociados	28

2.1.6	Teorías de la procrastinación	31
2.2	Fobia social	32
2.2.1	Introducción a la fobia social	32
2.2.2	Definición de fobia social	33
2.2.3	Factores asociados a la fobia social	34
2.2.4	Diagnóstico de la fobia social	36
2.2.5	Tratamiento de la fobia social	36
	Capítulo III: Método	38
3.1	Tipo y diseño de estudio	38
3.2	Ámbito temporal y espacial	38
3.3	Variables	38
3.3.1	Definición conceptual de procrastinación académica	38
3.3.2	Definición operacional de procrastinación académica	39
3.3.3	Definición conceptual de fobia social	39
3.3.4	Definición operacional de fobia social	39
3.4	Participantes	39
3.5	Instrumentos de recolección de datos	40
3.5.1	Escala de procrastinación académica	40
3.5.2	Inventario de fobia social	42
3.6	Procedimiento	43
3.7	Análisis de datos	44
	Capítulo IV: Resultados	45
4.1	Determinación de la relación entre procrastinación académica y fobia social	
4.2	Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica e inventario de fobia social	46
4.2.1	Validez de la escala de procrastinación académica	46
4.2.2	Confiabilidad de la escala de procrastinación académica	49
4.2.3	Validez del inventario de fobia social	50
4.2.4	Confiabilidad del inventario de fobia social	52

4.3	Identificación de diferencias de la procrastinación académica según Sexo	54
4.4	Análisis de diferencias de la fobia social según sexo	55
4.5	Análisis de diferencias de la procrastinación académica según dedicación de tiempo laboral	56
4.6	Identificación de diferencias de la fobia social según dedicación de tiempo laboral	57
	Capítulo V: Discusión	59
	Capítulo VI: Conclusiones	63
	Capítulo VII: Recomendaciones	65
	Referencias	67
	Anexos	72

Lista de tablas

	Página
Características sociodemográficas de los estudiantes de la facultad de Psicología de una universidad de Lima	40
Especificaciones de la escala de procrastinación académica	42
Especificaciones del inventario de fobia social	42
Prueba Kolmogorov-Smirnov para las variables procrastinación académica y fobia social	45
Índices de validez correlación ítem-test de la escala de procrastinación académica para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima	47
Índices de validez correlación ítem-subtest en la dimensión postergación de actividades de la escala de procrastinación académica para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de lima	49
Confiabilidad mediante el coeficiente Alpha de la escala de procrastinación académica para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima	49
Índices de validez correlación ítem-test del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima	50
Índices de validez correlación ítem-subtest en la dimensión miedo del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima	51
Índices de validez correlación ítem-subtest en la dimensión evitación social del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima	51
Índices de validez correlación ítem-subtest en la dimensión malestar fisiológico del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima	52

Confiabilidad mediante el coeficiente Alpha del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima	53
Porcentaje de los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima	53
Porcentaje de los niveles de fobia social en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima	54
Prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable procrastinación académica	54
Comparación del puntaje de la procrastinación académica	55
Prueba Kolmogorov-Smirnov para la fobia social	55
Comparación del puntaje de la fobia social	56
Prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable procrastinación académica	56
Comparación del puntaje de la procrastinación académica	57
Prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable fobia social	57
Comparación del puntaje de la fobia social	58

Lista de figuras

	Página
Esquema de interacción de componentes de la procrastinación académica	27
Esquema de elementos internos de la fobia social	34
Diagrama de dispersión de la relación entre procrastinación académica y fobia social	46

Capítulo I:

Introducción

Este estudio pretende determinar la relación entre las variables procrastinación académica y fobia social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.

La vida universitaria en la actualidad puede ser para muchos estudiantes un gran reto, ya que esto conlleva un sinnúmero de deberes; gran exigencia académica y además competitividad entre los estudiantes. Para obtener resultados positivos y éxito universitario, sería fundamental que desde el inicio de la carrera tengan metas definidas, así como un adecuado manejo y distribución del tiempo para la realización de las actividades universitarias, sin embargo, gran porcentaje de estudiantes no utilizan técnicas al momento de estudiar, no logran organizarse o simplemente dejan las responsabilidades académicas para el final, esta forma de actuar se conoce como procrastinación.

Ciertamente conocer que se dispone de muy poco tiempo para culminar una tarea que debió ser prioridad dentro de un determinado conjunto de actividades tales como: estudiar para un examen, preparar una exposición, realizar una investigación, entre otros; puede generar en los universitarios angustia o sensaciones de inquietud e inseguridad, lo que es conocido como ansiedad, pero cuando se reacciona de forma exagerada ante un estímulo amenazante, esta ansiedad se vuelve patológica, hallando dentro de los tipos de ansiedad a la fobia social, que es el miedo intenso a ser juzgado por los demás, lo que podría traer como consecuencia el evitar o aplazar cualquier tipo de actividades académicas que exponga a tener que experimentar tal situación. Por ello la importancia de correlacionar estas dos variables.

Para un adecuado análisis de esta problemática es necesario conocer las definiciones, tipos, factores asociados de la procrastinación académica; así como definiciones, prevalencia, factores asociados, diagnóstico y tratamientos de la fobia social.

El estudio realizado contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I, se describe el planteamiento y formulación del problema, hipótesis, objetivo general, objetivos específicos, justificación e importancia de la investigación, así como las limitaciones halladas en el proceso de investigación.

Capítulo II, refiere investigaciones precedentes a la investigación a nivel nacional e internacional que tienen relación con las variables de estudio y pueden aportar a consolidar las hipótesis de trabajo, asimismo se desarrolla la base teórica fundamentando las variables procrastinación académica y fobia social, describiendo sus definiciones, tipos, factores asociados, teorías explicativas y tratamientos.

Capítulo III, se describe la metodología utilizada en el estudio, así como el tipo y diseño de la investigación, los participantes, el procedimiento y los instrumentos de recolección de datos los cuales tienen validez y confiabilidad.

Capítulo IV, se presenta los resultados obtenidos para los objetivos general y específicos a través del análisis estadístico.

Capítulo V, se expone la discusión de los resultados, el cual permite validar o rechazar la hipótesis general y las específicas del estudio.

Capítulo VI, se muestra las conclusiones en función a los objetivos.

Capítulo VII, se presenta las recomendaciones.

Concluyo mi estudio, colocando las referencias bibliográficas y electrónicas que me sirvieron para la ejecución de la investigación.

1.1 Descripción y formulación del problema

Al concluir la educación básica regular, numerosos jóvenes determinan estudiar en una universidad, adjudicando posiblemente la finalización del ciclo universitario como recurso de éxito profesional, sentimiento de autorrealización, incremento del nivel socioeconómico, entre otros. No obstante, instruirse a nivel universitario es una labor trascendental que requiere entrega de parte de quienes lo aceptan.

Sin embargo, el periodo transitorio del colegio a la universidad, podría denotar una situación riesgosa para muchos, dado que engloba la adhesión a una nueva estructura de enseñanza y aprendizaje, interacción social y conocimiento personal. Por tanto, en la actualidad se ejecutan múltiples investigaciones para comprender las condiciones por las que atraviesan los jóvenes durante el ciclo universitario, según la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria ([SUNEDU], 2018).

En relación a la variable procrastinación, la Real Academia Española (2018) define la palabra procrastinar como aplazar; de esta forma en el ámbito académico, la procrastinación académica se puede interpretar como el aplazamiento de ejecución de actividades vinculadas a lo académico.

Dado que “En la actualidad el problema más grande de la educación es la procrastinación” (p.3). tal como lo refiere el psicólogo Tim Pynchyl, miembro de un grupo de investigación sobre la procrastinación en la Universidad de Carleton de Canadá, en un artículo publicado por Pickles (2017) en la British Broadcasting Corporation [BBC], se considera indispensable el estudio de dicha variable.

Además, en un artículo publicado en la red universitaria para referencias de Iberoamérica ([UNIVERSIA], 2014) hacen alusión acerca de las múltiples consecuencias de procrastinar, como lo son: acumulación de trabajo, menor disponibilidad de tiempo, resultados de baja calidad e incremento de la ansiedad en contextos educativos.

Del mismo modo, Maldonado y Zenteno (2018) indican que los universitarios están expuestos a diversos agentes distractores que los fuerzan a posponer la ejecución de sus deberes académicos, es decir, a procrastinar, experimentando como consecuencia niveles altos de ansiedad, pero numerosas veces como respuestas exageradas o desmedidas, específicamente en circunstancias académicas donde son evaluados o juzgados.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (1992) cataloga la fobia social como un tipo de la ansiedad fóbica, donde las personas presentan miedo desmedido a hablar en público, ser enjuiciados y criticados manifestando temblor en las manos, náuseas o necesidad de micción; teniendo pues como consecuencia, la evasión de determinadas situaciones sociales que activan dichos miedos.

Estas exploraciones hacen posible creer que podría haber relación entre la procrastinación académica y la fobia social, lo cual incita a desarrollar investigaciones que permitan conocer y estimar el nivel de significancia de dicha relación entre estas dos variables. Del mismo modo, los aportes mencionados anteriormente son consideradas importantes dentro del contexto educativo. En tal sentido, para la presente investigación, me formulo la siguiente interrogante:

¿Existe relación entre la procrastinación académica y la fobia social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes internacionales

Pardo, Perillas y Salinas (2014) investigaron la relación entre la procrastinación académica y ansiedad rasgo, tomando como muestra a 73 mujeres y 27 hombres estudiantes de psicología de la Universidad Minuto de Dios de Bogotá, cuyas edades estaban comprendidas entre 18 y 37 años, para ello utilizaron como instrumentos la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario auto descriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). En los resultados se encontró que las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentan una correlación positiva ($p = .024$).

Cardona (2015) con el objetivo de analizar la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico, tomó como muestra a 198 estudiantes de la Universidad de Antioquía, 118 mujeres y 80 hombres, con edades entre 17 a 34 años. Utilizó como instrumento la escala de procrastinación para estudiantes (PASS) y el inventario de estrés académico (SISCO). Los resultados mostraron que existe relación entre la procrastinación académica y el estrés académico ($p = .003$).

Rodríguez y Clariana (2016) estudiaron las diferencias de la procrastinación académica según edad y la pertenencia al curso académico en una muestra de 105 estudiantes, 84 mujeres y 21 hombres, pertenecientes a la facultad de sociología de la Universidad Autónoma de Barcelona, divididos en 4 grupos: menores de 25 años, 25 años a más, estudiantes pertenecientes al primer curso y pertenecientes al cuarto curso. Utilizaron como instrumentos la procrastination assessment scale students (PASS) de Solomon y Rothblum (1984); como resultados hallaron que existe diferencias significativas ($p < .001$) en la procrastinación académica según la edad, así mismo no existe diferencias en la procrastinación académica según el curso académico.

Cejudo y Fernández (2015) con el objetivo de identificar los niveles de fobia social, tomaron como muestra a 381 estudiantes universitarios, pertenecientes a la Universidad Iberoamericana, Universidad Anáhuac del Norte y la Universidad Autónoma de México, siendo 204 mujeres y 148

hombres con rango de edades entre 18 y 25 años. El instrumento que utilizaron fue la escala de diferenciación de fobia social y ansiedad común, elaborado por las investigadoras. Los resultados mostraron que los hombres presentan mayor fobia social (34,6%) en comparación con las mujeres (31,7%); en relación a la universidad de procedencia, los estudiantes de la Universidad Autónoma de México presentan mayor fobia social (20,6%) que las otras universidades.

García, Espinosa, Padilla, Álvarez y Páez (2008) investigaron acerca de diferencia de la ansiedad social según sexo, tomando como muestra a 103 estudiantes de la Universidad Iberoamericana. El instrumento utilizado fue la escala de evaluación breve del miedo a la evaluación negativa de Leary (1983) compuesta por 4 dimensiones: miedo a la evaluación negativa, dependencia emocional, diagnóstico de fobia social y severidad de ansiedad social. Los resultados mostraron que las mujeres presentan mayor miedo a la evaluación negativa ($p = .04$) y dependencia emocional ($p = .03$) que los hombres.

Gómez, Sánchez, Fajardo y Castela (2006) investigaron acerca de los síntomas de fobia social en una muestra de 482 estudiantes de la Universidad Extremadura, usaron como instrumentos la escala de fobia social de Liebowitz (1987), la escala de fobia social breve de Davidson (1995) y la escala de estrés y evitación social de Watson y Friend (1969). Obtuvieron como resultado que el 39% de los participantes manifiesta sentir ansiedad al dar un discurso frente a una audiencia, 35% al hablar en una reunión, 52% cuando son el centro de atención y un 34% al hablar con personas con autoridad.

1.2.2 Antecedentes nacionales

Maldonado y Zenteno (2018) tuvieron como objetivo conocer la relación existente entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes, la muestra estuvo constituida por 313 estudiante universitarios de universidades privadas de Lima Este, con edades entre 16 a 36 años; utilizaron como instrumentos la escala de procrastinación académica (EPA) y la escala de ansiedad ante exámenes (CAEX). Los resultados mostraron que existe una relación positiva y significativa entre los niveles de procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes ($p < .023$).

Charca y Taco (2017) con el objetivo de identificar los factores personales que influyen en la procrastinación académica, evaluaron a 211 estudiantes de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales de la Universidad Nacional San Agustín, utilizando un cuestionario estructurado de preguntas cerradas creado por los autores. Obtuvieron como resultados que para un 55.5% de los estudiantes influyen las actividades laborales, para un 66.3% los hábitos de estudio, para un 51.7% la valoración de la actividad y para un 70.6% la recompensa a largo plazo.

Mamani (2017) investigó la correlación entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo, así como conocer la correlación entre las dimensiones de la procrastinación académica: autorregulación académica y postergación de actividades con ansiedad-rasgo; siendo la muestra 200 estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima. Utilizó como instrumento la escala de procrastinación académica y el inventario de ansiedad rasgo - estado. Los resultados mostraron correlaciones entre la procrastinación académica y ansiedad - rasgo ($p = .006$); autorregulación académica y ansiedad rasgo ($p = .015$); postergación de actividades y ansiedad-rasgo ($p = .015$).

Díaz (2005) con la finalidad de evaluar la presencia de síntomas de fobia social, evaluó a 93 estudiantes pertenecientes a la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Católica de Santa María y a la de Biología de la Universidad Nacional de San Agustín; utilizó la escala de Smith y Wilson, hallando como resultado la prevalencia de 70 % de síntomas de fobia social en los estudiantes de Fisiología y un 62.86 % de prevalencia en los estudiantes de la Biología. Así mismo, no encontró diferencias significativas en los síntomas de fobia social de acuerdo al sexo ni a la facultad de procedencia.

López (2016) investigó acerca de la relación entre la fobia social y la autoestima en 150 universitarios aplicando la escala de autoestima de Rosenberg y la escala de ansiedad ante la interacción social. Como resultados obtuvo que existe relación significativa y negativa entre la fobia social y la autoestima ($Rho -.393$ y $p < .01$).

Sánchez, Chichón, León y Alipazaga (2016) con el objetivo de describir los trastornos más frecuentes en estudiantes de medicina, evaluaron a 998 estudiantes procedentes de tres universidades de Lambayeque divididos en dos grupos: pertenecientes a ciclos de Ciencias básicas y pertenecientes a ciclos de Ciencias clínicas. Utilizaron el test mini international neuropsychiatric interview (MINI), obteniendo como resultados que el 49,07% presenta por lo menos un trastorno mental, siendo el de mayor porcentaje (19,7%) el hipomaniaco, luego el depresivo con 17,3%, seguido del de ansiedad generalizada con 8,10% y fobia social con 4,3%.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre la procrastinación académica y la fobia social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.

1.3.2 Objetivos específicos

- Establecer las propiedades psicométricas de validez y confiabilidad de la escala de procrastinación académica para una muestra de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Establecer las propiedades psicométricas de validez y confiabilidad del inventario de fobia social para una muestra de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Identificar el porcentaje de los niveles de la procrastinación académica en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Identificar el porcentaje de los niveles de la fobia social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Identificar las diferencias significativas en el puntaje total de la procrastinación académica según sexo, en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.

- Comparar las diferencias significativas en el puntaje total de la fobia social según sexo, en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Identificar las diferencias significativas en el puntaje total de la procrastinación académica según la dedicación de tiempo laboral, en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Comparar las diferencias significativas en el puntaje total de la fobia social según la dedicación de tiempo laboral, en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.

1.4 Justificación

La procrastinación académica, así como la fobia social, son comportamientos que muchos universitarios expresan debido a que constantemente están comprometidos en diversas situaciones de evaluación, exposición y carga académica, que genera como consecuencia malestares o incomodidades que algunas veces no saben cómo controlar. Por ello la presente investigación pretende determinar la relación entre la procrastinación académica y la fobia social en estudiantes de la facultad de Psicología de una universidad nacional de Lima.

En relación con lo mencionado anteriormente, se considera la importancia de este estudio en el campo psicoeducativo incluyendo su justificación desde un aspecto teórico y práctico.

Por su relevancia teórica, busca promover el desarrollo de nuevas evidencias empíricas, debido a que no se encuentra suficiente literatura científica que muestre la relación entre las dos variables de estudio. De igual forma se brinda información de las definiciones y teorías de las variables estudiadas.

Por su relevancia práctica, permitirá al especialista del área psicoeducativa implementar mejoras en el plan pedagógico, así como elaborar talleres de técnicas de estudio, optimización del aprendizaje y motivación, para prevenir la aparición de fobia social, logrando mantener el bienestar integral del estudiante universitario.

1.5 Limitaciones

Los registros bibliográficos donde se relacionan las dos variables de estudio es insuficiente, por lo que fue difícil hallar investigaciones con información actualizada de las mismas, no obstante, se describieron estudios donde se analiza la procrastinación académica y la fobia social con otras variables, tales como: rendimiento académico, deserción universitaria, ansiedad, autoestima, entre otros. Como consecuencia, se usaron antecedentes con determinadas restricciones. Del mismo modo, se presentaron dificultades administrativas al momento de la aplicación de las pruebas psicológicas, debido a la inasistencia e impuntualidad de los estudiantes a las clases.

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis general

- Existirá relación entre la procrastinación académica y la fobia social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.

1.6.2 Hipótesis específica

- La escala de procrastinación académica posee adecuadas propiedades psicométricas como validez y confiabilidad para una muestra de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- El cuestionario de fobia social posee adecuadas propiedades psicométricas como validez y confiabilidad para una muestra de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.

- El porcentaje de los niveles altamente procrastinador y muy procrastinador de la procrastinación académica, son mayores en relación a los niveles moderadamente procrastinador y poco procrastinador en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- El porcentaje del nivel alto de la fobia social, es mayor en relación al nivel medio de fobia social en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Existirá diferencias significativas en el puntaje total de la procrastinación académica según sexo, en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Existirá diferencias significativas en el puntaje total de la fobia social según sexo, en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Existirá diferencias significativas en el puntaje total de la procrastinación académica según la dedicación de tiempo laboral, en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.
- Existirá diferencias significativas en el puntaje total de la fobia social según la dedicación de tiempo laboral, en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima.

Capítulo II:

Marco teórico

2.1 Procrastinación académica

2.1.1 Definiciones de procrastinación general

La procrastinación es una variable psicológica, explicada desde múltiples perspectivas teóricas, así como definida de diferentes formas, sin embargo, en todas ellas el elemento común es el aplazamiento acompañado de sensaciones de inquietud (Álvarez, 2010).

En tal sentido, considerando el enfoque cognitivo, Ellis y Knaus (1977) manifiestan que la procrastinación es el resultado de creencias irracionales y autodestructivas de perfección; el cual es definido como la tendencia de pensamiento irracional a fijar estándares altos de desempeño que van más allá de su alcance. Adicionalmente, Hewitt, Flett, Turnbull, Donovan & Mikail (1991, citados por Busko, 1998) presentan tres orientaciones del perfeccionismo: socialmente establecido, hacia los demás y hacia sí mismos. En el primero, las personas creen que los otros a quienes ellos mismos otorgan una alta valoración, les establecen estándares bajos de desempeño; en el segundo, trazan metas irrazonables de logro para las personas a quienes ellos valoran y en el tercero, se establecen metas muy exigentes para sí mismos en donde la autoevaluación es severa y se toma como camino de evitación del fracaso. La forma de perfección dirigida hacia sí mismo, es la más constante en la procrastinación (Busko, 1998).

A su vez, Ferrari, Johnson y McCown (1995, citado por Busko, 1998) definen la procrastinación como la postergación de finalización de una tarea, en el cual la persona está siempre en un estado de ansiedad y malestar subjetivo. Además, es considerada un obstáculo para la elaboración de estrategias de organización del tiempo destinadas a la satisfacción de las necesidades (Martel, 2006). En la misma línea, Busko (1998) considera que la procrastinación es la inclinación irracional a evitar las tareas o la finalización de estas; considerándola

una forma de escape de la decepción, al creer que no se es capaz de satisfacer las propias necesidades.

Angarita (2012) refiere que existen tres formas de procrastinación: familiar, emocional y académica. De igual forma, Noran (2000, citado por Akinsola, 2007) expone que dentro de la procrastinación general, se ubica la procrastinación académica, que, es el resultado de la sumatoria de componentes cognitivos, conductuales y emocionales.

2.1.2 Definiciones de procrastinación académica

Busko (1998) define la procrastinación como la tendencia irracional a evitar el inicio o finalización de las actividades académicas. Por otro lado, se puede definir como la ausencia de autorregulación académica (Tuckman, 1990). Adicionalmente, Solomon y Rothblum (1984) exponen que en la procrastinación académica se experimenta ansiedad, debido a la constante dilatación en la realización de las actividades académicas, por miedo a fallar.

2.1.2.1 Dimensiones de la procrastinación académica

- Postergación de actividades: Referido a la dilatación de ejecución de las actividades académicas, que conlleva a presentarlas fuera del tiempo previamente planificado (Solomon y Rothblum 1984, citado por Busko, 1998).
- Autorregulación académica: Proceso que permite al estudiante alcanzar los objetivos de aprendizaje elaborados anticipadamente, tomando en consideración estrategias de organización del tiempo (Valle, Rodríguez, Freire, Ferradás y Suárez, 2015, citados por Chigne, 2017).

2.1.3. Componentes de la procrastinación académica

Knaus (1997, citado por Chigne, 2017) expone que las personas que procrastinan, tienden a asumir estos tipos de pensamientos irracionales:

- Perfeccionismo orientado hacia sí mismo y miedo al fracaso: Se pospone la ejecución de inicio o finalización de una actividad académica, debido a que se

piensa que no es sumamente seguro realizarla con total éxito y por tanto se puede fracasar.

- **Ansiedad y creencias catastróficas:** Plantearse metas de éxito inalcanzables, genera en todo aquel que está orientado a lograrlas, a sentir ansiedad y tener pensamientos negativos en relación al logro académico.
- **Rabia e impaciencia:** Tener pensamientos tales como “debería poder hacerlo”, “tengo que hacerlo”, “soy una tonta”, entre otros; son indicadores de exigencias autoimpuestas, en el que las personas se enojan consigo mismas al no poder cumplir los objetivos planteados y dificulta una adecuada toma de decisiones para realizar o mejorar la actividad académica.
- **Necesidad de sentirse querido:** Las personas conciben ideas absolutistas acerca de que todos deberían quererlo o aceptarlo y en función a ello, guían su comportamiento para obtener la atención y aceptación de los demás.
- **Sensación de saturación:** Pensar que se tiene trabajo acumulado y ser conscientes de que disponen de poco tiempo finalizar la actividad académica, genera ansiedad, sensaciones de angustia, estrés y pensamientos de fracaso.

Asimismo, independientemente de la intensidad, los estudiantes en determinadas situaciones procrastinan académicamente. Sin embargo, la frecuencia de esta varía según la interacción entre ciertos elementos, en el que solo la presencia de uno de ellos, no es suficiente para que se produzca la procrastinación académica.

Considerando los aportes de Ellis & Knaus (1977), Solomon & Rothblum (1984) y Busko (1998) sobre a la definición de procrastinación académica y los elementos que la componen, se elabora un esquema de interacción de componentes de la procrastinación académica presentado en la figura 1.

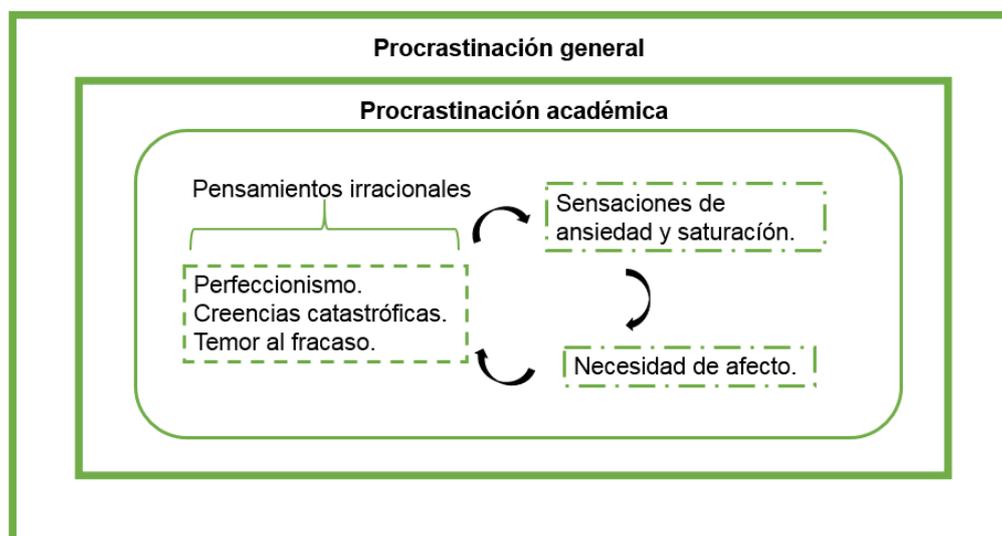


Figura 1. Esquema de interacción de componentes de la procrastinación académica.

2.1.4 Tipos de procrastinación académica

De acuerdo a Ferrari (1995, citado por Vallejos, 2015) existen tres tipos de procrastinadores: arousal, evitativo y decisivo.

- Procrastinador tipo arousal: Aquí el objeto de valoración subjetiva es la sensación fisiológica experimentada al realizar las actividades en el último momento, las personas perciben que trabajan mejor cuando se sienten presionados.
- Procrastinador tipo evitativo: Las personas procrastinan porque temen culminar la tarea pendiente y que no sea lo suficientemente buena, considerando los parámetros impuestos por ellos mismos. Este miedo irracional puede ser generado por diferentes motivos tales como: perfeccionismo, ansiedad ante evaluaciones, baja autoconfianza, desinterés, entre otros.
- Procrastinador tipo decisivo: La procrastinación va dirigida a la demora en la planificación para el inicio o finalización de las actividades, caracterizado por pensamientos de culpabilidad y sensación de ansiedad.

Por otro lado, Takás (s.f., citado por Angarita, 2012) manifiesta que existen siete tipos de procrastinadores: perfeccionista, soñador, preocupado, originador de crisis, desafiante, ocupado y relajado.

- Perfeccionista: Asume que la actividad a realizar no cumple con sus expectativas personales o que no podrán lograr la perfección deseada en sus proyectos.
- Soñador: Invierte parte de su tiempo pensando y divagando, se caracteriza por ser poco realista.
- Preocupado: Se siente afectado al pensar que las cosas puedan salir mal o no están dentro de lo que pueda controlar.
- Originador de crisis: Siente placer al aplazar las actividades académicas.
- Desafiante: Quien con intención de demostrar que él tiene el control, aplaza la realización de la actividad académica.
- Ocupado: Que realiza diversas tareas al mismo tiempo y no termina ninguna.
- Relajado: Procrastina como medio para evadir cualquier situación poco valorada que le genere ansiedad.

2.1.5 Factores asociados

- Autolimitación, baja tolerancia y hostilidad

Ellis y Knaus (1977, citados por Albornoz, Aliaga, Escobar, Nuñez, Rayme, Romero y Sánchez, s.f.) sostienen que existe tres principales factores que favorecen a la procrastinación: la autolimitación, que está relacionada con pensamientos de victimización y de autocrítica; la baja tolerancia a la frustración, que es la incapacidad de soportar la mínima incomodidad o la demora en la satisfacción de deseos y la hostilidad, que va dirigida a las personas significativas vinculadas con la actividad que se va a posponer.

- Motivación

En una investigación realizada por Grunschel, Patrezk & Fries (2013, citado por Mamani 2017) se concluyó que interviene en la procrastinación académica la motivación interna, que está relacionado al estado mental y físico, afectividad, control de la ansiedad, creencias personales y aprendizajes; así como la motivación externa, donde se considera la planificación para la realización de la tarea y el tiempo que conlleva realizarla.

- Estrategias de enseñanza del docente

Clariana, Gotzens y Badia (2011, citados por Cardona, 2015) manifiestan que las estrategias de enseñanza de los docentes es un factor para que el estudiante universitario procrastine. En su investigación concluyeron que los estudiantes con docentes que realizan evaluaciones constantes, tienden a procrastinar en menor proporción que aquellos que tienen docentes que solo los evaluaban con exámenes finales. Hallaron además que procrastinar no solo tiene consecuencias negativas en el área académica sino también en la salud.

- Capacidad de liderazgo del docente

Ausubel, Novak, & Hanesian (2006) expresan que el liderazgo de un docente no solo orienta a sus estudiantes al logro de objetivos, también los motiva, ya que lo perciben como una persona con muchas habilidades y agradable, pero con la capacidad de brindar recompensas, así como castigos por ser el jefe y guía del grupo de clases.

Por otro lado, Steel (2011) refiere que la procrastinación es la carencia en los procesos de autorregulación, que traería como consecuencia, la demora voluntaria de actividades. Se puede desarrollar en diversos contextos tales como: el académico, laboral, político, entre otros. Sin embargo, en todos ellos el fin es evitar de forma consciente la iniciación o culminación de una tarea. Basándose en los enfoques psicodinámico, cognitivo y conductual, manifiesta que existen cinco factores que influyen para que una persona se vea motivada a procrastinar:

- **Impulsividad:** Rasgo de la personalidad caracterizado por impedir a la persona tener autocontrol. La característica de una persona impulsiva es que su forma de actuar está guiada a la liberación de la ansiedad, trayendo como consecuencia el acto de procrastinar. Esto siempre proyectado en el corto plazo.
- **Autoconfianza:** Capacidad para creer o no en las habilidades de uno mismo para la realización de una actividad. Una persona que posee exceso de autoconfianza, tiende a postergar las actividades debido a que considera que las realizará sin problemas, mientras que aquel que presenta baja autoconfianza, procrastina porque considera que así evitará futuros fracasos.
- **Expectativa:** Relacionada con los que se espera de la tarea a realizar o de los resultados de ella.
- **Valoración:** Importancia asignada a una tarea en función al tiempo del que se dispone para realizarla.
- **Demora de la satisfacción:** Asociado con las recompensas que se pueda obtener con la finalización de la actividad, en cuyo caso, resulta más placentero obtener un resultado de forma inmediata en corto plazo, como por ejemplo la liberación de la ansiedad que produce realizar una actividad poco valorada, que, en el largo plazo, aun cuando este pudiera ser más reforzante, por ejemplo, la buena nota obtenida por realizar la actividad.

Tomando en cuenta estos factores, Steel menciona que la motivación por la que se rige la conducta de un procrastinador, está dada principalmente por el resultado de la expectativa y la valoración del tiempo, entre la demora en la satisfacción de obtener las consecuencias agradables. De esta forma se genera una ecuación:

$$\text{Expectativa} \times \text{Valoración} / \text{Demora de la satisfacción}$$

Esta ecuación explica la motivación que pudiera sentir una persona para realizar una tarea, es decir que, mientras más lejos se visualice la culminación de la tarea, mayor será la demora y menor la valoración de la misma, por lo que la motivación será baja.

2.1.6 Teorías de la procrastinación

• Modelo Cognitivo

Bajo el enfoque cognitivo, la procrastinación es la postergación de una actividad que inicialmente se había planificado realizar, pero que, como consecuencia de los pensamientos irracionales de tipo perfeccionista, catastróficos, polarizados y negativista, no se logra concretar. Además, centra su percepción en la comparación de la autovaloración con el rendimiento (Ellis & Knaus, 1977, citados por Albornoz et al., s.f.).

• Modelo psicodinámico

En el modelo psicodinámico, la procrastinación es la evitación de tareas pendientes; en donde las sensaciones de ansiedad y angustia son tomadas como una señal de alarma para el yo acerca de la presencia de un elemento inconsciente reprimido vinculado al fracaso, que trata de aparecer de forma amenazante. Una vez detectada esta señal, el yo utiliza mecanismos de defensa que le permitan evitar tal situación, dando lugar en este sentido, a la procrastinación (Freud, 1926, citado por Durand y Cucho, 2015). Bajo este enfoque, la procrastinación se origina por la inadecuada práctica de crianza de los padres, cuando los hijos son infantes; actuando de forma autoritaria con los hijos y de manera permisiva con las hijas. Los padres se proyectan en sus hijos, viendo en ellos la posibilidad de alcanzar sus sueños no logrados, para quienes establecen metas inalcanzables en relación al rendimiento académico y como consecuencia, el niño ante esta situación se sentirá ansioso y no sabrá actuar cuando fracase. Esto se repite en la adultez, re experimentando esos conflictos no resueltos (Ferrari, 1995, citado por Durand y Cucho, 2015).

• **Modelo conductual**

En el modelo conductual, las consecuencias de un comportamiento son las que determinan que tan probable es que dicha conducta ocurra o no en el futuro. De esta forma, el comportamiento procrastinador permanece cuando es reforzado negativa o positivamente. En corto plazo, el refuerzo es negativo, ya que la persona deja de realizar la tarea considerada como estímulo aversivo; en tanto que es reforzado positivamente en el largo plazo, cuando en un tiempo reducido y nada planificado, realizan la actividad académica y los resultados son agradables (Skinner, 1977, citado por Chigne, 2017).

2.2 Fobia social

2.2.1 Introducción a la fobia social

La psicopatología es una disciplina que estudia desde los enfoques biomédico, psicodinámico, socio-biológico y conductual, las singularidades de las enfermedades mentales (Pérez y Merino, 2008). De este modo, existen variadas explicaciones para las enfermedades mentales, tales como la concepción organicista, que las explica por causas físicas y las relaciona con lesiones anatómicas en el sistema nervioso central; adicionalmente la concepción psicogénica explica las enfermedades mentales desde la perspectiva psicológica, empleando principalmente el psicoanálisis cuyo centro de interés está dirigido hacia los cuadros psicóticos mediante la disociación entre el comportamiento normal y anormal (Jarne, Talarn, Armayones, Horta y Reguena, 2006).

No obstante, Emil Kraepelin ordenó las enfermedades mentales en función a sus afinidades clínicas, debido a que concibió que las enfermedades mentales son delimitadas por su curso pronóstico y clínico (Jarne et al., 2006). Es así que dentro de dicha clasificación se encuentra el trastorno de la ansiedad, que es una respuesta desproporcionada, intensa y exagerada producida cuando una persona distingue una amenaza para sí mismo. En tal situación el individuo se siente paralizado e indefenso y como consecuencia se puede producir un deterioro del funcionamiento psicosocial y cognitivo (Vivar, Álvarez, Mahr, Morón, Hinostroza y Padilla, 2010). De igual modo, un tipo del trastorno de la ansiedad es la fobia social.

2.2.2 Definición de fobia social

La fobia social inicia en la adolescencia y continua hasta el principio de la edad adulta (Jarne et al., 2006). Sin embargo, la edad media de inicio más frecuente es entre los 14 y 16 años y su comienzo menos frecuente es a partir de los 25 años (Olivares, Piqueras y Alcázar, 2006). Según la Clasificación Internacional de las Enfermedades y Trastornos relacionados con la Salud Mental [CIE 10] de la organización Mundial de la Salud (1992) es un trastorno que centra los pensamientos en el miedo intenso a ser enjuiciados por otras personas, manifestándose con síntomas como: temblor en las manos, náuseas y necesidad de micción, trayendo como consecuencia la evitación de diversas situaciones sociales tales como: comer en público, hablar en público, tener interacción con el sexo opuesto, asistir a fiestas, entre otros. Adicionalmente, el inicio de los síntomas puede ser agudo partiendo de una experiencia social humillante, pero generalmente es engañoso durante meses o años (Jarne et al., 2006).

De la misma manera en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales [DSM-IV] de la Asociación Americana de Psiquiatría (2000, citado por Durand, 2006) se utiliza el concepto denominado trastorno de ansiedad social, anteriormente llamado fobia social. Asimismo, refiere que la fobia social o ansiedad social, es la expresión del miedo intenso de poder llegar a ser humillados en situaciones sociales y de esta forma ubicarnos en una situación bochornosa frente a los demás. Adicionalmente, se considera que es una forma de timidez convertida en un trastorno conductual, ya que la fobia social impide llevar una vida normal pudiendo dificultar las relaciones personales, académicas y laborales.

Ahora bien, la fobia social ha sido declarada como una de las enfermedades más comunes, donde el 4,7% son mujeres de 18 a 65 años OMS (2010, citado por Morales, 2011). Pese a ello, se cuenta con pocos estudios nacionales respecto a la fobia social como tal, ya que gran parte de las investigaciones incluye los resultados en los trastornos de ansiedad de forma general (Jarne et al., 2006).

Considerando las definiciones en el CIE 10 y DSM – IV, se muestra en la figura 2 un esquema de elementos internos de la fobia social.

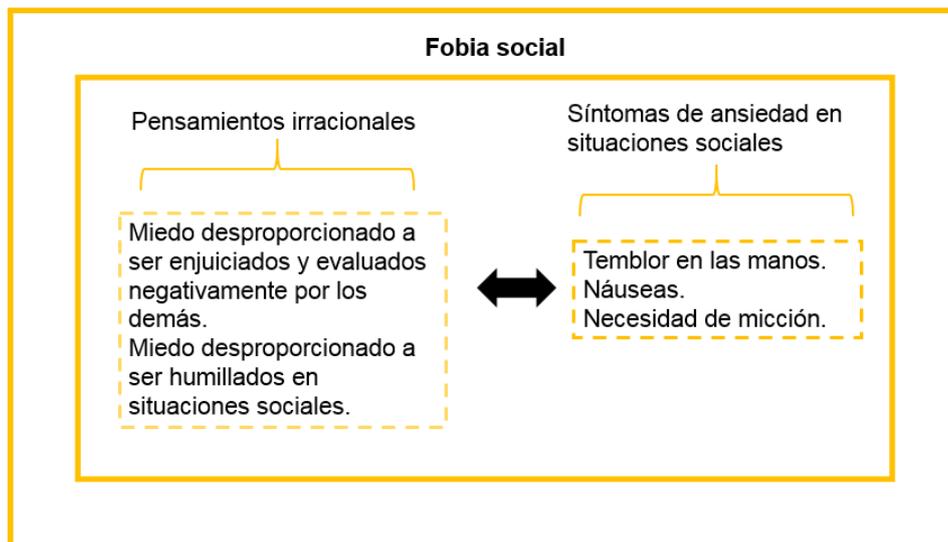


Figura 2. Esquema de elementos internos de la fobia social.

2.2.3 Factores asociados a la fobia social

Echeburúa (2002) expresa que en el avance de la fobia social es necesario la interacción de algunos factores:

- **Factor biológico:** Referido a la disposición innata para considerar las amenazas y actuar de forma manejable. Aquí se ubican las alteraciones bioquímicas, que están orientadas a dos formas de distorsión en la respuesta a la ansiedad: el bajo umbral de activación fisiológica y la respuesta gradual en la reducción de activación, vale decir, que con un estímulo poco significativo se desencadenaría la respuesta exagerada de ansiedad. También se considera los sistemas noradrenérgico, serotoninérgico, dopaminérgico, gabaérgico, así como la colecistoquinina (CCK) y neuropéptido Y (NPY), como sistemas de neurotransmisión en la fobia social.
- **Factor psicosocial:** Debe existir un sentimiento de bajo autocontrol en situaciones sociales. Está asociado con la crianza de padres sobre protectores,

exigentes y poco afectuosos; así como de falta de habilidades sociales, baja estimación de sí mismos y experimentación de situaciones de humillación o marginación.

- **Factor familiar:** Asociados a la herencia genética, así como a la influencia en la creación de un entorno familiar, considerando que las primeras relaciones sociales son dadas por los padres.

Por otro lado, otros factores a considerar para el origen de la fobia social son: la dinámica familiar, comprendida como el primer contexto en el que las personas aprenden y desarrollan las conductas sociales que, a su vez, pueden verse afectadas negativamente por falta de afecto de los padres, actitudes sobreprotectoras o autoritarias sobre el comportamiento de los hijos y reforzamiento de las conductas de evitación generada por los hijos. Se considera también la influencia de los amigos, tomando como referencia que a lo largo del desarrollo humano la relación con ellos es importante, se produce también las relaciones deficitarias como las experiencias negativas, exclusión de los compañeros o la dificultad para entablar amistades. Finalmente, otro factor es la falta de habilidades sociales, de modo que una persona que posee un nivel bajo de dichas habilidades, experimentaría ansiedad ante las experiencias sociales que le dificulten las relaciones interpersonales.

Asimismo, Meyler, Stimpson & Peek (2007, citado por García, Espinosa, Padilla, Álvarez y Páez, 2008) refieren que las relaciones de pareja intervienen para la aparición de la fobia social, mencionan que las personas que tienen pareja estable son más saludables física y mentalmente que aquellas que viven solas; llevando ello a considerarla como un factor protector de la salud en general. Manifiestan también que otro factor a considerarse es la cognición, ya que la forma individual en que se interpreta el mundo interviene para la aparición de pensamientos irracionales.

2.2.4 Diagnóstico de la fobia social

De acuerdo con el CIE 10 (1992) para realizar un buen diagnóstico se deben cumplir las siguientes condiciones:

- Los síntomas psicológicos, comportamentales o vegetativos son manifestaciones principales de la ansiedad y no secundarias a otros síntomas.
- Esta ansiedad se limita o predomina en situaciones sociales concretas y determinadas.
- Es muy llamativa la evitación de estas situaciones fóbicas.
- El miedo a la humillación, la evitación social, no se diagnostican como fobia social, cuando se presentan dentro de la esquizofrenia, psicosis reactiva o trastorno depresivo (Jarne et al., 2006).

De acuerdo a criterios Diagnósticos según el DSM- IV (2000, citado por Durand 2006):

- La persona teme ser evaluada negativamente a partir de su comportamiento.
- Las situaciones sociales provocan casi siempre miedo.
- Las situaciones sociales son evitadas o se soportan con malestar intenso.
- El miedo es desproporcionado en relación a la amenaza real implicada por la situación social.
- El miedo o evitación es persistente y dura típicamente 6 meses o más.
- El miedo no se atribuye a los efectos fisiológicos de una sustancia como drogas o a una condición médica.

2.2.5 Tratamiento de la fobia social

La fobia social es desadaptativa porque es aprendida, es decir, no nacemos con ella. Es una manera exagerada de responder ante lo que una persona percibe como una amenaza para su integridad física psicológica y al no haber similitud entre la reacción y el estímulo que la desencadena, entonces se considera desadaptativa (Olivares, 2005). Aunque la fobia social es un trastorno de la ansiedad, el tratamiento no ha recibido gran atención, a pesar de ello, las

técnicas más utilizadas para su tratamiento han sido: el tratamiento terapéutico, siendo el abordaje cognitivo – conductual el medio más eficaz con técnicas como la desensibilización sistemática, relajación, entrenamiento en el manejo de la ansiedad, entrenamiento en habilidades sociales, técnicas de reestructuración cognitiva y exposición en vivo. También están los tratamientos farmacológicos antidepresivos inhibidores, en donde la disminución de la regulación de la medicación deberá hacerse de forma pausada después del primer año de mejoría (Echeburúa, 2002).

Capítulo III:

Método

3.1 Tipo y diseño de estudio

El presente estudio es no experimental, ex post-facto, ya que no se realiza manipulación de variables y solo se observan fenómenos en su ambiente natural.

Es de corte transversal con una sola medición de las variables, debido a que se reúnen datos en un solo momento y en un tiempo único.

Es de tipo descriptivo correlacional para el objetivo general y descriptivo comparativo para los objetivos específicos, puesto que pretende analizar relaciones y comparar características entre las variables de estudio a través de la aplicación de dos escalas en una población determinada (Fernández, Hernández, y Baptista, 2014).

3.2 Ámbito temporal y espacial

El desarrollo de esta investigación fue llevado a cabo durante los meses comprendidos entre agosto del 2017 y octubre del 2018 y específicamente en la Facultad de Psicología de una universidad nacional de Lima del municipio de Cercado de Lima.

3.3 Variables

3.3.1 Definición conceptual de procrastinación académica

La procrastinación académica es un comportamiento que radica en dilatar o suspender el cumplimiento de una actividad, debido a la realización de otras actividades placenteras o como respuesta evasiva a una situación desagradable, perjudicando de este modo el proceso académico (Gonzales, 2014, citado por Durand y Cucho 2015).

3.3.2 Definición operacional de procrastinación académica

Puntuación total obtenida en la escala de procrastinación académica.

3.3.3 Definición conceptual de fobia social

Tipo de trastorno de ansiedad cuya característica principal es la existencia de un miedo subjetivo e irracional que persiste en situaciones sociales como actuar en público o la exposición ante personas no pertenecientes al círculo familiar (Vivar et al., 2010).

3.3.4 Definición operacional de fobia social

Puntuación total obtenida en el inventario de fobia social.

3.4 Participantes

Para esta investigación la muestra fue seleccionada por medio del muestreo no probabilístico, debido a que todos no tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos, por participar de forma voluntaria. Se desarrolló con 240 universitarios, 50 varones y 190 mujeres, con edades de 18 a 44 años y edad media de 21, que cursaban el 2do, 3ro, 4to, 6to, 8vo y 10mo ciclo de la carrera perteneciente a la Facultad de Psicología de una universidad nacional de Lima.

En la tabla 1 se muestra la frecuencia y porcentajes en relación a la ocupación y sexo de los participantes, donde se observa que el 79,1% pertenecen al sexo femenino y un 20,9% al sexo masculino, además el 74,6% de los participantes solo estudia, en comparación a un 4,6% que estudia y trabaja a tiempo completo.

Tabla 1

Características sociodemográficas de los estudiantes de la facultad de Psicología de una universidad de Lima

Variable	Frecuencia	%
Dedicación de tiempo laboral		
Trabaja tiempo completo	11	4,6%
Trabaja medio tiempo	50	20,8%
No trabaja, solo estudia	179	74,6%
Total	240	100%
Sexo		
Femenino	190	79,1%
Masculino	50	20,9%
Total	240	100%

Nota. Las variables sociodemográficas dedicación de tiempo laboral y sexo, son consideradas para la comparación de diferencias significativas.

3.5 Instrumentos de recolección de datos

3.5.1 Escala de procrastinación académica

Empleé la escala general de procrastinación (Busko, 1998) adaptada por Álvarez (2010) y nombrada escala de procrastinación académica. Está estructurada con 16 ítems divididos en dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades.

En la tabla 2 se muestra la cantidad de ítems que engloba cada dimensión y el número que le corresponde.

Tabla 2

Especificaciones de la escala de procrastinación académica

Dimensión	Nº	Ítems
Autorregulación académica	11	2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15.
Postergación de actividades	5	1, 3, 8, 9, 16.

Nota. Se utilizó la escala de procrastinación académica de Busko, adaptada por Álvarez.

En idioma castellano, la aplicación puede ser individual o colectiva, las edades de aplicación son de 16 a 40 años, el tiempo aproximado de duración es 15 minutos y puede ser usado por psicólogos, educadores y profesionales de la salud mental. En cuanto a los ítems, son tipo Likert, tienen una puntuación del 1 al 5, con valoración global de 16 a 80 en escala total, la valoración para la autorregulación académica es de 11 a 55 y para postergación de actividades son de 5 a 25.

La corrección de la escala es de manera directa para la dimensión postergación de actividades, es decir, a mayor puntuación, mayor postergación de actividades; mientras que para la dimensión autorregulación académica, la forma es invertida, a mayor puntaje, menor autorregulación. Los ítems directos se puntúan de la siguiente manera; *siempre = 5, casi siempre = 4, a veces = 3, casi nunca = 2 y nunca = 1; mientras que los ítems inversos se puntúan de la siguiente manera: siempre = 1, casi siempre = 2, a veces = 3, casi nunca = 4 y nunca = 5.*

La versión original de la prueba cuenta con propiedades psicométricas adecuadas como: confiabilidad mediante el alfa de Cronbach de .81 para la escala total; en cuanto a la validez, presenta validez de contenido por el método de criterio de jueces, validez de análisis de ítems por el índice de homogeneidad ítem-test corregido, análisis factorial confirmatorio, validez concurrente, validez clínica y validez por consistencia interna (Gutiérrez, 2015).

Para efectos de la presente investigación se ha estimado propiedades psicométricas de validez de constructo y confiabilidad de consistencia interna.

3.5.2 Inventario de fobia social

Empleé el inventario de fobia social (Davidson, 1991) adaptado por Bravo, Castillo, González y Padrós (2017). El inventario de fobia social fue creado como herramienta de evaluación para diferenciar entre individuos con fobia social y los que no poseen la fobia. Está estructurado con 17 ítems divididos en tres dimensiones: miedo, evitación social y malestar fisiológico. (Antony et al., 2006, citado por Cáez, Sayers y Martínez 2013).

En la tabla 3, se muestra la cantidad de ítems que engloba cada dimensión y el número que le corresponde.

Tabla 3

Especificaciones del inventario de fobia social

Dimensión	Nº	Ítem
Miedo	6	1, 3, 5, 10, 12, 15.
Evitación social	7	4, 6, 8, 9, 11, 14, 16.
Malestar fisiológico	4	2, 7, 13, 17.

Nota. Se utilizó el inventario de fobia social de Davidson, adaptado por Bravo.

En la versión en español, la aplicación puede ser individual o colectiva, el tiempo aproximado de aplicación es de 10 a 15 minutos. En cuanto a los ítems, son tipo Likert, tienen una puntuación del 0 al 4, con valoración global de 0 a 68 en escala total.

La corrección del inventario es de manera directa para todas las dimensiones, es decir, a mayor puntuación, mayor fobia social. Los ítems se puntúan de la siguiente manera; *intensidad máxima = 4, intensidad grave = 3, intensidad moderada = 2, intensidad leve = 1 y ausente = 0.*

El inventario cuenta con propiedades psicométricas adecuadas como: consistencia interna de .92 para el inventario global; .85 para la dimensión miedo;

.82 para evitación social y .79 para malestar fisiológico; en cuanto a la validez, presenta validez de contenido por el método de criterio de jueces, validez de análisis de ítems por el índice de homogeneidad ítem-test corregido, análisis factorial confirmatorio, validez concurrente, validez clínica y validez por consistencia interna.

Para efectos de la presente investigación se calcularon las propiedades psicométricas de validez de constructo y confiabilidad de consistencia interna.

3.6 Procedimiento

Para la realización de la presente investigación, se seleccionó la población y muestra solicitando la autorización del decano de la facultad a la que pertenecen los evaluados, asimismo se coordinó la fecha y horario de la aplicación de las pruebas psicológicas con los docentes responsables de cada clase. Al ingresar a las aulas se saludó y mencionó el motivo de la evaluación, indicando que la participación era voluntaria y anónima, a continuación, se explicó las instrucciones de la escala de procrastinación académica, terminando dicha evaluación se dio las indicaciones del inventario de fobia social. Finalmente se elaboró la base de datos para el análisis estadístico correspondiente en relación a los objetivos e hipótesis de investigación, utilizando para ello el programa Excel y el paquete estadístico SPSS 18.0 para Windows.

- Criterios de inclusión

Pertenecer a la facultad de psicología

Estar matriculados en el año 2017 - II

Participar de forma voluntaria

- Criterios de exclusión

Pertenecer a otras facultades

No estar matriculados en el año 2017 – II

Participación obligatoria en el estudio

3.7 Análisis de datos

Se utilizaron los siguientes estadísticos descriptivos para realizar el análisis de las variables de estudio:

- **Frecuencia:** Número de veces que se repite un dato específico en una muestra.
- **Porcentaje:** Proporción que simboliza una parte de un total.

Para la evaluación de las propiedades psicométricas de los instrumentos se utilizaron los siguientes estadísticos:

- **Correlación de Pearson (Ítem-test e Ítem-subtest):** índice que calcula el grado de covariación entre diferentes variables relacionadas linealmente. Utilizada para realizar la validez de constructo del instrumento.
- **Coefficiente Alpha de Cronbach:** Forma de obtener la consistencia interna. Utilizada para calcular la confiabilidad de una escala en base a la media de las correlaciones entre los ítems.

Se utilizaron los siguientes estadísticos inferenciales para realizar el análisis de las variables de estudio:

- **Prueba de Kolmogorov-Smirnov:** Prueba estadística que determina si una muestra presenta distribución normal.
- **Correlación de Spearman:** Indicador que dispone la correlación entre dos variables donde al menos una de ellas no presenta distribución normal.
- **Prueba para muestras independientes U Mann Whitney:** Prueba no paramétrica que compara la mediana entre dos muestras independientes. Utilizada cuando al menos una de las variables no presenta distribución normal.
- **Prueba para más de dos muestras independientes Kruskal-Wallis:** Prueba no paramétrica que compara la mediana en más de dos muestras independientes. Utilizada cuando al menos una de las variables no presenta distribución normal.

Capítulo IV:

Resultados

4.1 Determinación de la relación entre procrastinación académica y fobia social

- Análisis de distribución de la normalidad de las variables procrastinación académica y fobia social

Para realizar análisis estadísticos y estimar que pruebas se debe aplicar, es sustancial saber si las variables de estudio satisfacen el supuesto de distribución normal. Por ello, en la tabla 4, se observa que la procrastinación académica presenta distribución normal, ya que el coeficiente K-S no es significativo ($p > .05$). Por otro lado, la variable fobia social, no presenta distribución normal puesto que es significativo ($p < .05$).

Tabla 4

Prueba Kolmogorov-Smirnov para las variables procrastinación académica y fobia social

Variables	M	DE	K-S	p
Procrastinación académica	42,12	7,42	1,112	.16*
Fobia social	14,83	11,18	1,626	.01

Nota. * $p > .05$

- Relación de las variables procrastinación académica y fobia social

En la figura 3 se muestra la relación entre las variables procrastinación académica y la fobia social en una muestra de estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima; en donde se observa que la relación es positiva y significativa ($Rho = .36$, $p < .01$), es decir, a mayor procrastinación académica habrá mayor fobia social. Además, esta correlación se califica como una correlación de tamaño del efecto mediano $r^2 = .1296$ y una potencia de la prueba $(1 - \beta) = .99$

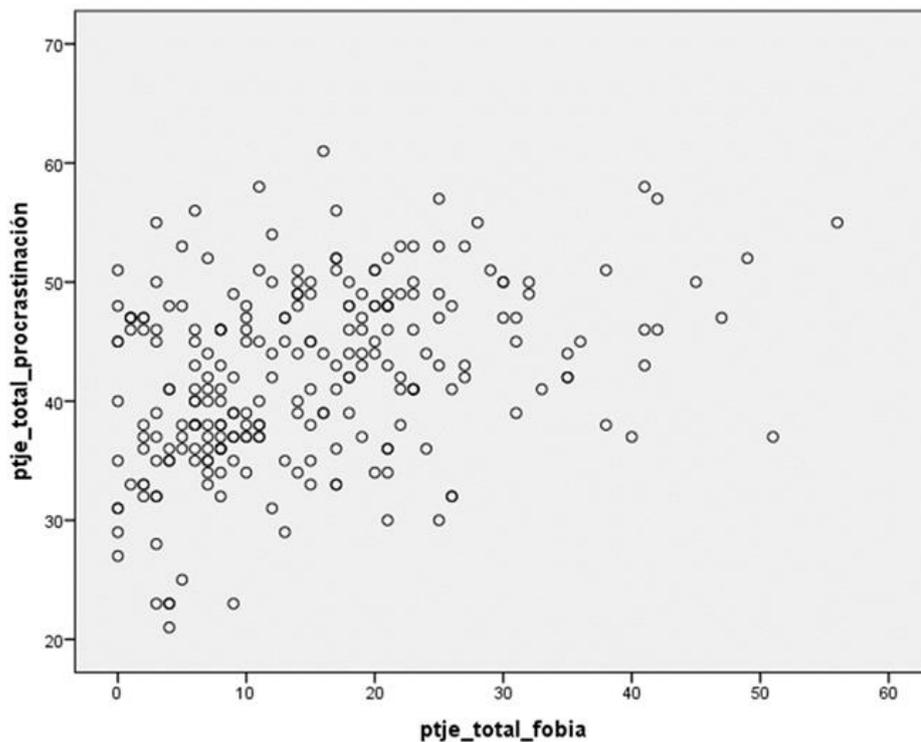


Figura 3. Diagrama de dispersión de la relación entre procrastinación académica y fobia social.

4.2 Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica e inventario de fobia social

4.2.1 Validez de la escala procrastinación académica

En la tabla 5 se presenta la validez de constructo a través de la correlación Ítem-Test, donde se observa que 15 ítems se relacionan de forma significativa, los coeficientes de correlación de Pearson (r) están en un rango de valor $r = .25$ a un valor $r = .73$, además el nivel de significancia es muy significativo ($p < .01$) para casi todos los ítems. Asimismo, el ítem 4 se ubica en el rango de valor $r = -.008$ y no es significativo ($p > .05$) por lo que presenta una correlación muy baja con el test y es calificado como deficiente.

Tabla 5

Índices de validez correlación ítem-test de la escala de procrastinación académica para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima

Ítems	<i>r</i>	<i>p</i>
1	.680 **	< .01
2	.617**	<.01
3	.499 **	< .01
4	-0.008	> .05
5	.396 **	< .01
6	.370 **	< .01
7	.696 **	< .01
8	.661 **	< .01
9	.654 **	< .01
10	.576 **	< .01
11	.653 **	< .01
12	.634 **	< .01
13	.732 **	< .01
14	.527 **	< .01
15	.258 **	< .01
16	.532 **	< .01

Nota. ** La correlación es significativa al nivel .01

En la tabla 6 se muestra la validez de constructo para la dimensión autorregulación académica a través de la correlación Ítem-Subtest, donde se observa que los 11 ítems se relacionan de forma significativa, los coeficientes de correlación de Pearson (*r*) están en un rango de valor $r = .10$ a un valor $r = .72$, además el nivel de significancia es muy significativo ($p < .01$) para todos los ítems.

Tabla 6

Índices de validez correlación ítem-subtest en la dimensión autorregulación académica de la escala de procrastinación académica para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima

Ítems	<i>r</i>	<i>p</i>
2	.600**	< .01
4	.103*	< .05
5	.487**	< .01
6	.436**	< .01
7	.711**	< .01
10	.642**	< .01
11	.708**	< .01
12	.707**	< .01
13	.723**	< .01
14	.503**	< .01
15	.361**	< .01

Nota. ** La correlación es significativa al nivel .01

* La correlación es significativa al nivel .05

En la tabla 7 se presenta la validez de constructo para la dimensión postergación de actividades a través de la correlación Ítem-Subtest, donde se observa que los 5 ítems se relacionan de forma significativa, los coeficientes de correlación de Pearson (*r*) están en un rango de valor $r = .61$ a un valor $r = .82$, además el nivel de significancia es muy significativo ($p < .01$) para todos los ítems.

Tabla 7

Índices de validez correlación ítem-subtest en la dimensión postergación de actividades de la escala de procrastinación académica para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima

Ítems	<i>r</i>	<i>p</i>
1	.748**	< .01
3	.619**	< .01
8	.823**	< .01
9	.807**	< .01
16	.700**	< .01

Nota. ** La correlación es significativa al nivel .01

4.2.2 Confiabilidad de la escala procrastinación académica

En la tabla 8 se muestra las estimaciones de la confiabilidad como consistencia interna mediante los índices de Alpha de Cronbach para cada dimensión de procrastinación, así como de la escala global, donde se puede observar un nivel de fiabilidad alto, mostrando en su totalidad coeficientes Alpha superiores a .750; siendo para la dimensión de autorregulación académica $\alpha = .762$, para la dimensión de postergación de actividades $\alpha = .794$ y para la escala global $\alpha = .830$

Tabla 8

Confiabilidad mediante el coeficiente Alpha de la escala de procrastinación académica para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima

Dimensión	Nº de ítems	Alpha de Cronbach	Alpha estandarizado
Autorregulación académica	11	.758	.762
Postergación de actividades	5	.792	.794
Escala global	16	.829	.830

Nota. La confiabilidad mínima aceptable es .70

4.2.3 Validez del inventario de fobia social

En la tabla 9 se muestra la validez de constructo a través de la correlación Ítem -Test, donde se observa que los 17 ítems se relacionan de forma significativa, los coeficientes de correlación de Pearson (r) están en un rango de valor $r = .50$ a un valor $r = .79$, además el nivel de significancia es muy significativo ($p < .01$) para todos los ítems.

Tabla 9

Índices de validez correlación ítem-test del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima

Ítems	r	p
1	.566**	< .01
2	.614**	< .01
3	.644**	< .01
4	.512**	< .01
5	.714**	< .01
6	.792**	< .01
7	.666**	< .01
8	.508**	< .01
9	.670**	< .01
10	.710**	< .01
11	.702**	< .01
12	.707**	< .01
13	.720**	< .01
14	.759**	< .01
15	.756**	< .01
16	.633**	< .01
17	.738**	< .01

Nota. **La correlación es significativa al nivel .01

En la tabla 10 se presenta la validez de constructo para la dimensión miedo a través de la correlación Ítem-Subtest, donde se observa que los 6 ítems se relacionan de forma significativa, los coeficientes de correlación de Pearson (r) están en un rango de valor $r = .56$ a un valor $r = .75$, además el nivel de significancia es muy significativo ($p < .01$) para todos los ítems.

Tabla 10

Índices de validez correlación ítem-subtest en la dimensión miedo del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima

Ítems	<i>r</i>	<i>p</i>
1	.610**	< .01
3	.646**	< .01
5	.789**	< .01
10	.758**	< .01
12	.763**	< .01
15	.797**	< .01

Nota. **La correlación es significativa al nivel .01

En la tabla 11 se presenta la validez de constructo para la dimensión evitación social a través de la correlación Ítem-Subtest, donde se observa que los 7 ítems se relacionan de forma significativa, los coeficientes de correlación de Pearson (*r*) están en un rango de valor $r = .50$ a un valor $r = .75$, además el nivel de significancia es muy significativo ($p < .01$) para todos los ítems.

Tabla 11

Índices de validez correlación ítem-subtest en la dimensión evitación social del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima

Ítems	<i>r</i>	<i>p</i>
4	.546**	< .01
6	.799**	< .01
8	.592**	< .01
9	.774**	< .01
11	.763**	< .01
14	.768**	< .01
16	.717**	< .01

Nota. **La correlación es significativa al nivel .01

En la tabla 12 se muestra la validez de constructo para la dimensión malestar fisiológico a través de la correlación Ítem-Subtest, donde se observa que los 4 ítems se relacionan de forma significativa, los coeficientes de correlación de Pearson (r) están en un rango de valor $r = .61$ a un valor $r = .73$, además el nivel de significancia es muy significativo ($p < .01$) para todos los ítems.

Tabla 12

Índices de validez correlación ítem-subtest en la dimensión malestar fisiológico del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima

Ítems	r	p
2	.777**	< .01
7	.813**	< .01
13	.729**	< .01
17	.854**	< .01

Nota. **La correlación es significativa al nivel .01

4.2.4 Confiabilidad del inventario de fobia social

En la tabla 13 se muestra las estimaciones de la confiabilidad como consistencia interna mediante los índices de Alpha de Cronbach para cada dimensión de la fobia social, así como de la escala global, donde se puede observar un nivel de fiabilidad alto, mostrando en su totalidad coeficientes Alpha superiores a .750; siendo para la dimensión miedo $\alpha = .823$, para la dimensión evitación social $\alpha = .838$, para la dimensión malestar fisiológico $\alpha = .802$ y para la escala global $\alpha = .925$

Tabla 13

Confiabilidad mediante el coeficiente Alpha del inventario de fobia social para los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima

Dimensión	N° de ítems	Alpha de Cronbach	Alpha estandarizado
Miedo	6	.823	.822
Evitación Social	7	.838	.835
Malestar fisiológico	4	.802	.805
Inventario global	17	.925	.926

Nota. La confiabilidad mínima aceptable es .70

En la tabla 14 se muestra los porcentajes de los niveles de la procrastinación académica en estudiantes de psicología, donde se observa que el 71% de los participantes son moderadamente procrastinadores, 20% son muy procrastinadores y solo un 9% son poco procrastinadores.

Tabla 14

Porcentaje de los niveles de procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima

Procrastinación académica	Frecuencia	Porcentaje
Altamente procrastinador	0	0%
Muy procrastinador	49	20%
Moderadamente procrastinador	170	71%
Poco procrastinador	21	9%
No procrastinador	0	0%
Total	240	100%

En la tabla 15 se muestra los porcentajes de los niveles de la fobia social en estudiantes de psicología, donde se observa que el 49% de los participantes no presentan fobia social, 48% presenta nivel medio de fobia social y solo un 3% presentan nivel alto de fobia social.

Tabla 15

Porcentaje de los niveles de fobia social en los estudiantes de la facultad de psicología de una universidad de Lima

Fobia social	Frecuencia	Porcentaje
Nivel alto de fobia social	7	3%
Nivel medio de fobia social	115	48%
No presenta fobia social	118	49%
Total	240	100%

4.3 Identificación de diferencias de la procrastinación académica según sexo

- Análisis de distribución de la normalidad de la procrastinación académica según sexo

En la tabla 16 se presenta la distribución normal según sexo, para la variable procrastinación académica; en el cual se observa distribución normal para el sexo masculino ($p > .05$) mientras que, para el sexo femenino no presenta distribución normal, ya que el K-S es significativo ($p < .05$).

Tabla 16

Prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable procrastinación académica

Variable	Sexo	M	DE	K-S	p
Procrastinación académica	Femenino	41.95	7.49	.070	.02
	Masculino	42.76	7.19	.114	.11*

Nota. * $p > .05$

- Diferencias en el puntaje total de la procrastinación académica según sexo

En la tabla 17, se evidencia en los resultados tras utilizar el estadístico U de Mann-Whitney, un valor $z = -.928$ y un valor $p > .05$, concluyendo que no existen diferencias significativas entre los puntajes de la procrastinación académica según sexo.

Tabla 17

Comparación del puntaje de la procrastinación académica

Sexo	N°	Z	p
Femenino	190	-.928	.35
Masculino	50	-.928	.35

Nota. $p > .05$

4.4 Análisis de diferencias de la fobia social según sexo

- Análisis de distribución de la normalidad de la fobia social según sexo

En la tabla 18 se presenta la distribución normal según sexo, para la variable fobia social; en la que se observa que no presenta distribución normal, siendo el coeficiente K-S significativo ($p < .05$) para hombres y mujeres.

Tabla 18

Prueba Kolmogorov-Smirnov para la fobia social

Variable	Sexo	M	DE	K-S	p
Fobia social	Femenino	14.96	10.96	10.96	.01
	Masculino	14.36	12.09	12.09	.01

Nota. $p < .05$ indica que la variable fobia social no presenta distribución normal.

- Diferencias en el puntaje total de la fobia social según sexo

En la tabla 19, se observa en los resultados tras utilizar el estadístico U de Mann-Whitney, un valor $z = -.640$ y un valor $p > .05$, concluyendo que no existen diferencias significativas entre los puntajes de la fobia social según sexo.

Tabla 19

Comparación del puntaje de la fobia social

Sexo	N°	Z	p
Femenino	190	-.640	.52
Masculino	50	-.640	.52

Nota. $p > .05$

4.5 Análisis de diferencias de la procrastinación académica según dedicación de tiempo laboral

- Análisis de distribución de la normalidad de la procrastinación académica según dedicación de tiempo laboral

En la tabla 20 se muestra la distribución normal según la dedicación de tiempo laboral de los estudiantes, para la variable procrastinación académica; hallando distribución normal ($p > .05$) en la dedicación laboral de tiempo completo y de medio tiempo, mientras que en la dedicación no trabaja - solo estudia, no presenta distribución normal, siendo significativo el coeficiente K-S ($p < .05$).

Tabla 20

Prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable procrastinación académica

Variable	Dedicación de tiempo laboral	M	DE	K-S	p
Procrastinación académica	Trabaja tiempo completo	41.45	8.26	.122	.20*
	Trabaja medio tiempo	41.44	7.42	.104	.20*
	No trabaja, solo estudia	42.35	7.45	.079	.07

Nota. * $p > .05$

- Diferencias en el puntaje total de la procrastinación académica según dedicación de tiempo laboral

En la tabla 21, se analiza en los resultados luego de utilizar el estadístico de contraste Kruskal - Wallis, un valor $p > .05$, concluyendo que no existe diferencias significativas en los puntajes de la procrastinación académica según la dedicación de tiempo laboral.

Tabla 21

Comparación del puntaje de la procrastinación académica

Dedicación de tiempo laboral	N°	p
Trabaja tiempo completo	11	.51
Trabaja medio tiempo	50	.51
No trabaja, solo estudia	179	.51

Nota. $p > .05$

4.6 Identificación de diferencias de la fobia social según dedicación de tiempo laboral

- Análisis de distribución de la normalidad de la fobia social según dedicación de tiempo laboral

En la tabla 22 se muestra la distribución normal según la dedicación de tiempo laboral de los estudiantes, para la variable fobia social; hallando que no presenta distribución normal, siendo el coeficiente K-S significativo ($p < .05$) para todos.

Tabla 22

Prueba Kolmogorov-Smirnov para la variable fobia social

Variable	Dedicación de tiempo laboral	M	DE	K-S	p
Fobia social	Trabaja tiempo completo	10.55	11.15	.266	.02
	Trabaja medio tiempo	11.02	9.44	.161	.01
	No trabaja, solo estudia	16.16	11.32	.092	.01

Diferencias en el puntaje total de la fobia social según dedicación de tiempo laboral

En la tabla 23, se analiza en los resultados luego de utilizar el estadístico de contraste Kruskal - Wallis, un valor $p < .05$, concluyendo que existe diferencias

Nota. $p < .05$ indica que no presenta distribución normal. según la dedicación del tiempo

Tabla 23

Comparación del puntaje de la fobia social

Dedicación de tiempo laboral	N°	p
Trabaja tiempo completo	11	.004
Trabaja medio tiempo	50	.004
No trabaja, solo estudia	179	.004

Nota. $p < .01$ indica que existe diferencias muy significativas.

Capítulo V:

Discusión

Para el presente estudio se evaluó a una muestra conformada por universitarios de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima con el fin establecer la relación entre la procrastinación académica y la fobia social, además de conocer las diferencias en las puntuaciones de ambas variables según el sexo y la ocupación de los estudiantes. A continuación, se exponen los resultados alcanzados en comparación con la literatura científica revisada.

En relación a la hipótesis general se planteó la existencia de una relación entre la variable procrastinación académica y la variable fobia social, siendo ésta validada por medio de los resultados, evidenciando una relación significativa y positiva ($p < .01$) entre la procrastinación académica y la fobia social mediante el coeficiente de correlación r de Spearman, correlación calificada con un tamaño del efecto mediano ($r^2 = .1296$) es decir, a mayor procrastinación académica mayor fobia social. Si bien es cierto no se encontró estudios precedentes que relacionen de forma directa la procrastinación académica con la fobia social; los síntomas psicológicos de la fobia social son manifestaciones principales de la ansiedad (CIE 10, 1992) lo que permitiría hallar similitudes y apoyar los resultados de la presente investigación con los estudios realizados por Pardo, Perillas y Salinas (2014) y Mamani (2017) quienes relacionaron la procrastinación académica con la ansiedad rasgo, encontrando correlaciones significativas ($p = .024$) y ($p = .068$) respectivamente, entre dichas variables.

Así mismo, Maldonado y Zenteno (2018) encontraron relación positiva ($p < .023$) entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios. Estos resultados se explican desde los modelos psicológicos cognitivo y psicodinámico. En el primero, la ansiedad es un componente constante en todos los tipos de procrastinación y en el segundo, se alude una fuerte relación entre las variables, tomando la ansiedad como una señal de alarma para el yo acerca de un evento reprimido que amenaza con aparecer (Freud, 1926, citado por Durand y Cucho, 2015).

Como primera y segunda hipótesis específicas, se sostiene adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad para la escala de procrastinación académica y cuestionario de fobia social respectivamente. En tal sentido, respecto a la escala de procrastinación académica, en los resultados se observa validez de constructo por correlación ítem – test, cuya correlación es significativa para 15 ítems de la escala, además el ítem 4 presenta baja correlación y es considerado deficiente. Asimismo, la confiabilidad se obtiene por consistencia interna, siendo el $\alpha = .82$. En relación al inventario de fobia social, se obtiene validez de constructor por correlación ítem – test, donde la correlación es significativa para los 17 ítems y la confiabilidad por consistencia interna es alta, siendo el $\alpha = .92$.

Para la tercera hipótesis específica se planteó que el nivel alto de procrastinación académica es mayor a los niveles moderado y bajo, en relación a ello, se observa en los resultados que el 71% de los estudiantes presentan nivel moderado de procrastinación académica y un 0% nivel alto, por lo que no se valida la hipótesis. En la cuarta hipótesis específica se planteó que el nivel alto de fobia social es mayor al nivel medio, referente a ello, se observa en los resultados que el 48% de los estudiantes presentan niveles medios de fobia social y solo un 3% niveles altos, por lo que no se valida la hipótesis.

La procrastinación académica es definida como la evasión voluntaria de la elaboración o consecución de una actividad académica (Steel, 2011). En tal sentido, como quinta hipótesis específica se planteó que existe diferencias en la puntuación total de la procrastinación académica según el sexo. Al respecto, los resultados muestran que no existe diferencias significativas ($p > .05$) en la puntuación total de la procrastinación académica entre hombres y mujeres. En otros estudios como el de Rodríguez y Clariana (2016), se investigó las diferencias de la procrastinación académica, pero según la edad y pertenencia al curso académico, hallando diferencias significativas ($p < .001$) únicamente en la procrastinación según la edad del estudiante. Esos resultados, al igual que los hallados para esta investigación, podrían ser explicados considerando que los factores asociados a la procrastinación académica son: autolimitación, baja tolerancia, hostilidad (Ellis y Knaus, 1977, citados por Albornoz et al., s.f.),

motivación, capacidad de liderazgo del docente (Ausubel et al., 2006) entre otros y no el sexo o nivel de estudios.

En la sexta hipótesis específica se sostiene que existe diferencias en el puntaje total de la fobia social según el sexo de los estudiantes, en relación a ello, los resultados muestran que no existe diferencias significativas ($p > .05$) en la puntuación total de la fobia social entre hombres y mujeres, por lo que no se valida la hipótesis. Estos resultados son semejantes con los hallados por Díaz (2005) quien evaluó la presencia de síntomas de fobia social en 93 estudiantes de las facultades de Farmacia – Bioquímica y Biología de dos universidades, obteniendo como resultados que no existe diferencias significativas en los síntomas de fobia social entre mujeres y hombres ni por facultad de origen. En oposición, en el estudio realizado por Cejudo Fernández (2015) se obtuvo diferencias en los niveles de fobia social entre hombres (34,6%) y mujeres (31,7%), siendo los primeros quienes muestran mayor porcentaje de fobia social. Sin embargo, García, Espinosa, Padilla, Álvarez y Páez (2008) al investigar las diferencias en la ansiedad social de acuerdo al sexo, descubrieron que existe diferencias significativas y son las mujeres quienes muestran mayor miedo a la evaluación negativa ($p = .04$) dependencia emocional ($p = .03$) que los hombres. Así que, el resultado de la presente investigación se debería posiblemente a que la fobia social se origina sin distinción de sexo en la adolescencia y continúa desarrollándose hasta la juventud, partiendo siempre de una experiencia social humillante (Jarne et al., 2006).

Igualmente, en relación a la procrastinación académica según la dedicación de tiempo laboral, en los resultados no se identifica diferencias significativas ($p > .05$), como consecuencia no se valida la séptima hipótesis específica que plantea las diferencias en las puntuaciones de la variable según la dedicación de tiempo laboral; contrario a los datos aportados por Charcha y Taco (2017) quienes investigaron acerca de los factores relacionados con la procrastinación académica, hallando que un 55.5% de los participantes manifestaron como factor influyente las actividades laborales; estos resultados se pueden respaldar con lo expresado por Grunschel, Patrzek y Fries (2013, citados por Mamani, 2017) quienes refieren que un motivo interno para procrastinar es el estado mental y

físico de la persona; de esta forma, un estudiante que estudia y trabaja posiblemente procrastina más que uno que solo estudia. Sin embargo, para el presente estudio, la mayoría de los estudiantes (74,6%) no trabaja, solo estudia.

Finalmente, en los resultados se halló diferencias significativas ($p < .01$) en la puntuación de la fobia social según la dedicación de tiempo laboral de los estudiantes, es decir, los que estudian y trabajan a tiempo completo, presentan mayor fobia social que los que solo estudian, validando así la octava hipótesis específica. Sin embargo, no se encontró evidencias teóricas ni empíricas que expliquen y relacionen la presencia de fobia social según la dedicación de tiempo laboral.

Capítulo VI:

Conclusiones

1. Existe relación positiva y significativa ($p < .01$) con un tamaño del efecto mediano ($r^2 = .1296$) entre la procrastinación académica y la fobia social en los universitarios de la Facultad de Psicología de una universidad nacional de Lima, es decir, que los pensamientos irracionales de perfección, miedo al fracaso y pensamientos catastróficos que conllevan a la falta de planificación y demora de las actividades, están muy vinculados con los temores a ser evaluados o humillados por los demás así como la evitación social y en ambos casos, se produce malestares fisiológicos y psicológicos.
2. La escala de procrastinación académica, posee adecuadas propiedades psicométricas como validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna ($\alpha = .82$).
3. El inventario de fobia social, posee adecuadas propiedades psicométricas como validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna ($\alpha = .92$).
4. El 71% de los estudiantes de psicología presentan niveles moderados de procrastinación académica.
5. El 48% de los estudiantes de psicología presentan niveles medios de fobia social.
6. No existe diferencias significativas ($p > .05$) entre los puntajes totales según sexo, de la variable procrastinación académica, vale decir, que las creencias irracionales de perfección, miedo al fracaso y pensamientos catastróficos que conllevan a la falta de planificación y demora de las actividades, se producen de igual forma en hombres como en mujeres.

7. No existe diferencias significativas ($p > .05$) entre los puntajes totales de la variable fobia social según sexo, es decir, que los temores a ser evaluados o humillados por los demás, así como la evitación social, se da de igual forma en hombres y mujeres.
8. No existe diferencias significativas ($p > .05$) entre los puntajes totales según dedicación de tiempo laboral, de la variable procrastinación académica, es decir, las creencias irracionales de perfección, miedo al fracaso y pensamientos catastróficos que conllevan a la falta de planificación y demora de las actividades, se producen de igual forma en estudiantes que trabajan a tiempo completo, estudiantes que trabajan a medio tiempo y en estudiantes que no trabajan.
9. Existen diferencias significativas ($p < .01$) entre los puntajes de la variable fobia social según la dedicación de tiempo laboral del estudiante, vale decir, los temores a ser evaluados o humillados por los demás, así como la evitación social, se presenta de manera diferente en estudiantes que trabajan a tiempo completo, estudiantes que trabajan a medio tiempo y en estudiantes que no trabajan.

Capítulo VII:

Recomendaciones

1. Realizar investigaciones sobre la procrastinación académica y fobia social con muestras independientes proporcionales entre sí y tomadas de forma probabilística, para poder ampliar los resultados con otras poblaciones, además de lograr la replicabilidad.
2. Realizar investigaciones psicométricas sobre la procrastinación general y procrastinación académica, para profundizar los hallazgos y ampliar la literatura científica brindada en la presente investigación en relación a al variable.
3. Realizar investigaciones psicométricas sobre la fobia social, para profundizar los hallazgos y ampliar la literatura científica brindada en la presente investigación en relación a la variable.
4. Realizar investigaciones sobre la procrastinación académica y fobia social con poblaciones de diferentes carreras profesionales, para mostrar que no es un fenómeno exclusivo de los estudiantes de psicología.
5. Realizar investigaciones sobre la procrastinación académica y fobia social, tomando en consideración para la elaboración de los objetivos, las edades de los participantes, así como el colegio de procedencia, debido a que estas variables sociodemográficas intervienen en la maduración del sujeto y preparación académica, pudiendo influir en los resultados.
6. Desarrollar investigaciones acerca de la procrastinación académica relacionadas con variables como motivación, estrategias de enseñanza – aprendizaje, técnicas de estudio, para ampliar la literatura científica acerca de los factores asociados.

7. Elaborar investigaciones que estudien propiamente la presencia de síntomas de fobia social en poblaciones universitarias, para prevenir el desarrollo de la misma lo largo de la vida universitaria.

Referencias

- Akinsola, K. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363- 370. Recuperado de: <http://www.ejmste.com/Correlates-of-Academic-Procrastination-and-Mathematics-Achievement-of-nUniversity-Undergraduate-Students,75415,0,2.html>
- Albornoz, M., Aliaga, C., Escobar, C., Nuñez, J., Rayme, L., Romero, R. y Sánchez, C. (s.f.). *Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de una Universidad Pública de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Alcázar, A., Olivares, J. y Piqueras, J. (2006). Características sociodemográficas y psicológicas de la fobia social. *Psicothema*, 18(2), 207-212. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718207.pdf>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona*, 13, 159-177. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85-94. Descargado de: <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249>
- Ausubel, D., Joseph, D., Novak, H. & Hanesian, A. (2006). *Psicología educativa*. México D.F: Trillas.
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model* (Unpublished Undergraduate thesis). University of Guelph, Guelph.

- Bravo, M., Castillo, A., González, F. y Padrós, F. (2017). Evidencias de validez de la versión en español del Inventario de Fobia Social. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-12. Recuperado de: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/9856>
- Cáez, K., Martínez, A. y Sayers, S. (2013). Validación del Inventario de Fobia Social en una muestra de personas con trastorno de ansiedad social en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 24(2), 1-11. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2332/233229143001.pdf>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquía, Medellín.
- Cejudo, R. y Fernández, A. (2015). Fobia social: un fenómeno incapacitante. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 18(2), 833-851. Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol18num2/Vol18No2Art17.pdf>
- Centeno, S., Dominguez, S. y Villegas, G. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
- Charca, V. y Taco, K. (2017). *Factores personales que influyen a la procrastinación académica en los estudiantes de la facultad de Ciencias Históricas Sociales – U.N.S.A. Arequipa* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa.
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima.
- Díaz, H. (2005). *Asociación de fobia social en el rendimiento académico de los alumnos del curso de fisiología de la U.N.S.A. y U.C.S.M. Arequipa* (Tesis de Maestría). Universidad Católica Santa María, Arequipa.

- Durand, B. (2006). *Fobia social: descripción clínica*. Madrid: Thomson
- Durand, C. y Cucho, N. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Echeburúa, E. (2002). *Avances en el tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad*. Madrid: Pirámides.
- Ellis, A. & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. Nueva York: Signet Books.
- García, R., Espinosa, R., Padilla, A., Álvarez, M. y Páez, F. (2008). Ansiedad social en estudiantes universitarios: prevalencia y variables psicosociales relacionadas. *Psicología Iberoamericana*, 16(2), 54-63. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/1339/133920328008/>
- Gómez, M., Sánchez, S., Fajardo, M. y Castela, I. (2006). Detección de síntomas de fobia social en una población universitaria. *Redalyc*, 1(1), 229-242. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311020.pdf>
- Gutiérrez, A. (2015). *Influencia de la autoeficacia académica y la procrastinación académica sobre el cansancio emocional de estudiantes de la Universidad Alas Peruanas* (Tesis de maestría). Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Lima.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México D.F.: McGraw Hill Education.
- Jarne, A., Talarn, A., Armayanes, H., Horta, E. y Requena, E. (2006). *Psicopatología*. Barcelona: Uoc.
- López, A. (2016). *Ansiedad social y autoestima en adolescentes universitarios de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Arequipa.
- López, J. (1992). *CIE 10: Trastornos mentales y del comportamiento*. Madrid: Meditor.

- Maldonado, C. y Zenteno, M. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
- Martel, V. (2006). *¿De qué se ocupa la psicología? Epistemología de la psicología: un análisis crítico sobre el objeto de estudio de la psicología*. Lima: San Marcos.
- Merino, M. y Pérez J. (2008). *Definición de psicopatología*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://definicion.de/psicopatologia/>
- Morales, E. (2011). Ansiedad social en el ámbito universitario. *Griot*, 4(1), 35-48. Recuperado de: <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1870/1662>
- Olivares, R. (2005). *Protocolo para la intervención en adolescentes con fobia social*. Madrid: Pirámides.
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Dialnet*, 14(1), 31-44. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>
- Pickles, M (2017). *Procrastinación, "el problema más grave en la educación" (y cómo vencerlo)*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2016). *Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.

- Sánchez, C., Chichón, J., León, F. y Alipazaga, P. (2016). Trastornos mentales en estudiantes de medicina humana en tres universidades de Lambayeque. *Neuropsiquiatr*, 79(4), 197-206. Recuperado de: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/viewFile/2974/2873>
- Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona: Grijalbo.
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.31.4.503>
- Superintendencia Nacional de Educación Superior universitaria [SUNEDU]. (2018). *Informe sobre la realidad universitaria peruana*. Recuperado de: <https://www.sunedu.gob.pe/informe-bienal-sobre-realidad-universitaria/>
- Real Academia Española. (2018). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de: <http://www.rae.es/>
- Red Universitaria de referencia para Iberoamérica [UNIVERSIA]. (2014). *5 consecuencias de retrasar tus tareas clave*. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2014/01/28/1078225/5-consecuencias-retrasar-tareas-clave.html>
- Tuckman, B. (1990, April). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Boston, EE.UU.
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Vivar, R., Álvarez, M., Mahr, B., Morón, G., Hinostroza, I. y Padilla, M. (2010). *Afronte terapéutico para niños y adolescentes con trastornos de ansiedad* (primera ed.). Lima: Punto & gráfica.

ANEXOS

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

(Busko, 1998)

Adaptada por Álvarez (2010)

Instrucciones:

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S = Siempre

CS = Casi siempre

A = A veces

CN = Pocas veces

N = Nunca

Nº	Ítem	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

INVENTARIO DE FOBIA SOCIAL

Davidson (1991)

Adaptado por Bravo, Castillo, González y Padrós (2017)

Instrucciones:

Indique la intensidad con que siente, piensa o actúa según lo descrito en cada uno de los 17 ítems que conforman este test, según la siguiente tabla:

- 0 = Ausente
- 1 = Intensidad leve
- 2 = Intensidad Moderada
- 3 = Intensidad Grave
- 4 = Intensidad Máxima

		0	1	2	3	4
1	Tengo miedo a las figuras de autoridad.					
2	Me molesta sonrojarme delante de las personas.					
3	Las fiestas y los eventos sociales me asustan (o angustian).					
4	Evito hablar con personas desconocidas.					
5	Me asusta (o angustia) mucho que me critiquen.					
6	Evito hacer cosas o hablar con cierta gente por miedo a sentir vergüenza.					
7	Transpirar delante de otras personas me angustia o estresa.					
8	Evito ir a fiestas.					
9	Evito actividades en las cuales soy el centro de atención.					
10	Hablar con gente desconocida me asusta o angustia.					
11	Evito hablar en público.					
12	Haría cualquier cosa para evitar que me critiquen.					
13	Siento palpitaciones cardíacas cuando estoy con gente desconocida.					
14	Tengo miedo de hacer cosas cuando la gente me está mirando.					
15	Mis mayores miedos son sentirme avergonzado(a) o un(a) tonto(a).					
16	Evito hablar con cualquier persona con autoridad.					
17	Que los demás me vean titubear, sonrojar o temblar me angustia o estresa.					