



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ESTADO – RASGO EN ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

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

Autora:

Arellano Huertas, Meyci Damaris

Asesora:

Henostroza Mota, Carmela

ORCID: 0000-0001-6213-3018

Jurado:

Figueroa Gonzales, Julio Lorenzo

Diaz Hamada, Luis

Flores Vasquez, Elizabeth

Lima - Perú

2024

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ESTADO – RASGO EN ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA

INFORME DE ORIGINALIDAD

21%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
8	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1%



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ESTADO – RASGO EN
ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA**

**Línea de investigación:
Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el Título profesional de Licenciada en Psicología con mención en psicología
clínica

Autora:

Arellano Huertas, Meyci Damaris

Asesora:

Henostroza Mota, Carmela
ORCID: 0000-0003-3762-3247

Jurado:

Figueroa Gonzales, Julio Lorenzo

Díaz Hamada, Luis

Flores Vasquez, Elizabeth

Lima – Perú

2024

Dedicatoria

A Dios, por ser mi guía, protección y darme fuerzas en todo momento.

A mi madre, por su gran amor, sacrificio y apoyo durante todos estos años para poder lograr mi sueño de ser profesional.

A mi padre, por ser fuerte al superar su enfermedad y poder verme cumplir esta meta.

A mis hermanos, por confiar en que puedo lograr lo que me propongo.

A mi esposo, por su amor incondicional, motivarme a seguir, por sus oraciones en cada paso y tomarme de la mano hasta lograrlo.

Agradecimiento

A mi alma mater Universidad Federico Villarreal y la facultad de psicología por brindarme la oportunidad de ser una profesional en la carrera.

Mi mayor gratitud a toda mi familia, por ser de gran bendición en mi camino como estudiante y profesional; su apoyo motivacional, económico y consejos me han ayudado a ser mejor cada día, los amo grandemente.

Mi compañero de vida Vladimir por ser la luz en mi camino y retarme a poder concluir con esta etapa de mi vida, hago presente que te amo mucho.

A mis profesores de la universidad y asesores de tesis que me han compartido sus conocimientos y animarme a seguir adelante.

A mis líderes y amigos cercanos por sus oraciones y confiar en que podía lograrlo si me lo proponía.

Índice

Resumen	viii
Abstract	ix
I. Introducción	11
1.1.Descripción y formulación del problema	14
1.2.Antecedentes	17
1.3 Objetivos	22
1.2.1. Objetivo general	22
1.2.2. Objetivos específicos	22
1.4 Justificación	23
1.5 Hipótesis	25
1.5.1 Hipótesis	25
1.5.2 Hipótesis estadísticas	25
II. Marco teórico	27
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación	27
2.1.1. Procrastinación	27
2.1.2. Diferencia entre la postergación y procrastinación	28
2.1.3. Causas de la procrastinación	29
2.1.4. Consecuencias de la procrastinación	31
2.1.5. Ciclo de la procrastinación	32
2.2. Procrastinación en el adolescente	33
2.3. Procrastinación académica	35
2.3.1. Definición	35
2.3.2. Dimensiones de la procrastinación académica	36
2.3.3. Tipos de la procrastinación académica	37

2.3.4. Teorías psicológicas de la procrastinación	38
2.4. Ansiedad	43
2.4.1. Definición de ansiedad	43
2.4.2. Ansiedad en la adolescencia	44
2.4.3. Ansiedad frente a los exámenes	46
2.4.4. Dimensiones de ansiedad	47
2.4.5. Modelos teóricos sobre ansiedad	49
III. Método	52
3.1. Tipo de investigación	52
3.2. Ámbito temporal y espacial	52
3.3. Variables	53
3.4. Población y muestra	55
3.5. Instrumentos	56
3.6. Procedimientos	67
3.7. Análisis de datos	67
3.8. Consideraciones éticas	68
IV. Resultados	69
V. Discusión de resultados	76
VI. Conclusiones	82
VII. Recomendaciones	84
VIII. Referencias	86
IX. Anexos	96

Índice de tablas

Nº de tabla		Página
1	Definición operacional de la variable Procrastinación	53
2	Definición operacional de la variable Ansiedad Estado - Rasgo	55
3	Análisis factorial de la Escala de Procrastinación	58
4	Prueba para Medidas de Ajuste y un ajuste exacto de la de Procrastinación	58
5	Análisis factorial por carga factorial de la Escala de Procrastinación	59
6	Correlación ítem-total o índice de homogeneidad de la Escala de Procrastinación	59
7	Confiabilidad de la Escala de Procrastinación	60
8	Análisis factorial del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado	63
9	Prueba para Medidas de Ajuste y un ajuste exacto del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado	63
10	Análisis factorial por carga factorial del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado para el Factor 1 y Factor 2.	64
11	Correlación entre factores del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado	65
12	Correlación ítem-total o índice de homogeneidad del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado	66
13	Confiabilidad del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado	66
14	Procrastinación en estudiantes preuniversitarios	69
15	Ansiedad Estado y rasgo en estudiantes preuniversitarios	69
16	Análisis de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov	70
17	Relación entre procrastinación y ansiedad estado-rasgo en preuniversitarios	70
18	Relación entre procrastinación y ansiedad estado-rasgo según sexo	71
19	Relación entre procrastinación y ansiedad estado-rasgo según tipo de institución educativa	71
20	Relación entre procrastinación y ansiedad estado-rasgo según cantidad de postulaciones	72

21	Diferencias entre procrastinación académica según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon	73
22	Diferencias entre ansiedad e estado según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon	74
23	Diferencias entre ansiedad rasgo según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon	74

Resumen

Objetivo: Este estudio tuvo como objetivo trazado determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana. **Método:** El enfoque empleado fue cuantitativo, no paramétrico, de nivel correlacional y con diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 412 estudiantes preuniversitarios de ambos sexos, de procedencia de instituciones nacionales y particulares, en edades de 16 y 21 años, teniendo en cuenta las veces de postulaciones. Los instrumentos utilizados fueron Escala de Procrastinación Académica (EPA) e Inventario de Ansiedad, Rasgo-Estado (IDARE). **Resultados:** Los hallazgos muestran que la variable procrastinación académica y ansiedad estado presentan una relación muy débil ($r=.115$), al igual que su relación con ansiedad rasgo ($r=.145$). **Conclusiones:** Se cumple la relación entre ambas variables en quienes postularon por primera vez en cuanto a rasgo y estado, así como en quienes postularon por cuarta vez a más en ansiedad estado, pero no en quienes postulaban de dos a tres veces. Este estudio concluye que en la medida que la procrastinación aumenta, la ansiedad en estado- rasgo también.

Palabras claves: procrastinación académica, ansiedad estado-rasgo, estudiantes

Abstract

Objective: The objective of this study was to determine the relationship between academic procrastination and state-trait anxiety in students from a pre-university academy in Metropolitan Lima. **Method:** The approach used was quantitative, non-parametric, correlational level and with a non-experimental design. The sample was made up of 412 pre-university students of both sexes, from national and private institutions, between the ages of 16 and 21, taking into account the number of applications. The instruments used were the Academic Procrastination Scale (EPA) and the State-Trait Anxiety Inventory (IDARE). **Results:** The findings show that the variable academic procrastination and state anxiety present a very weak relationship ($r=.115$), as does its relationship with trait anxiety ($r=.145$). **Conclusions:** The relationship between both variables is true in those who applied for the first time in terms of trait and state, as well as in those who applied for the fourth time and more in state anxiety, but not in those who applied two to three times. This study concludes that as procrastination increases, state-trait anxiety does as well.

Keywords: academic procrastination, state-trait anxiety, students

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación abordó sobre la relación entre procrastinación académica y ansiedad estado – rasgo en estudiantes que postulan a una universidad nacional. Se conoce que, una vez terminada la etapa escolar básica, la mayoría de los estudiantes avanzan hacia una nueva meta para poder lograr ejercer una profesión, siendo esta una decisión importante para su futuro.

Ahí comienza la elección de donde estudiar y dar este primer paso, ya que el Perú cuenta con diversas universidades e institutos, sin embargo; diversos estudiantes no pueden iniciar una carrera en una universidad particular debido a su poco ingreso económico, por ende, deciden optar por una nacional. Cada día se ve que es difícil ingresar a una universidad donde se tiene que competir por una vacante. Por ello muchos realizan un estudio de preparación previa al examen de admisión, es ahí donde la exigencia también tiene choques emocionales y comienzan las postergaciones de actividades a último momento, lo que con lleva que puedan sufrir ansiedad previa y durante el examen de admisión.

Actualmente los adolescentes desean las cosas rápidas, que les traiga placer y satisfacción, que sean menos complicadas, por lo cual optan por dejar sus responsabilidades para último momento, esta repetición es constante y puede traer consecuencias fuertes a su vida, el cual lo llamamos procrastinación, y es considerada como el retraso de una labor sin razón alguna, lo cual más adelante puede traer consecuencias graves en la misma persona o resultados no esperados de su estudio o trabajo. Los estudiantes cuentan con un cierto tiempo limitado para poder llevar a cabo su examen de admisión que solo es dos veces al año; así mismo, durante esa preparación también aparecen ciertos obstáculos ya que algunos trabajan y estudian, no cuentan con los materiales que le permitan repasar para sus exámenes y no pueden llegar a obtener actualizaciones nuevas.

La problemática presentada se debe entender a través de la presencia de causas. Una de ellas es las pocas posibilidades de ingresar rápidamente a una universidad nacional, así también los pocos recursos económicos para poder iniciar estudios en universidades privadas, por otro lado; exigencias de familias y las competencias de los alumnos a nivel nacional y rural.

La investigación de la problemática se realizó por el interés de conocer cuáles son las situaciones o motivos que limitan al estudiante alcanzar una vacante para iniciar sus estudios profesionales, que es lo que sucede antes y aun el mismo momento para enfrentarse a un examen de admisión. Esto permitirá conocer la realidad de los estudiantes que necesitan estar informados más académicamente, también guiados en pensamiento y el área emocional, ante esta situación que es el primer paso para comenzar un futuro.

Esto permitirá profundizar en el tema, donde además surge interés académico de explicar, como son las competencias de aprendizaje efectivas que ayuden a los estudiantes para una planificación adecuada en sus hábitos de estudio. Como interés psicológico en Ciencias de la Salud, es necesario conocer, como un estudiante está preparado no solo en conocimientos, sino también emocionalmente frente a estudios para una nueva etapa de su vida profesional, ya que van asumir retos donde las competencias y desafíos van a requerir de un desarrollo mental estable y equilibrado en diversas áreas de su vida.

En el marco de la teoría psicológica, la investigación se realizó tomando en cuenta que una inestabilidad emocional puede afectar la concentración de un buen aprendizaje, así como la ansiedad que sufren diversos estudiantes previos a su examen, teniendo sentimientos de inadecuación y pensamientos negativos, los cuales pueden surgir postergando actividades de estudios, o no realizarlas a tiempo de acuerdo al examen donde se van a enfrentar. El cual fue abordado por un muestreo no probabilístico, no representativo debido a que se eligió la muestra basada a los criterios con los que se pueda realizar el estudio propia de la realidad, así también correlacional ya que relacionaremos dos variables.

Tras lo mencionado, se planteó como objetivo de estudio determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria en Lima Metropolitana. Así mismos, este estudio analiza de forma descriptiva la procrastinación académica y ansiedad estado – rasgo y luego la compara con tres de las características propias de la población, tales fueron el sexo, número de postulación y colegio de procedencia.

En el estudio realizado la estructura de los apartados, son los siguientes:

Apartado I, se especifica el planteamiento y formulación del problema, hipótesis, objetivo general, objetivos específicos, justificación e importancia de la investigación.

Apartado II, se abarca las investigaciones a nivel nacional e internacional que tienen relación con las variables de estudio, asimismo se desarrolla la base teórica fundamentando las variables procrastinación académica y ansiedad estado – rasgo.

Apartado III, se muestra la metodología la cual contiene el tipo y diseño del estudio de investigación, conceptos del ámbito temporal y espacial de ambas variables, características de la población y muestra, criterios de inclusión y exclusión, descripción de ambos instrumentos de variables, procedimientos, análisis de datos y consideraciones éticas.

Apartado IV, se encuentran las tablas de los resultados que se han logrado luego de la aplicación de instrumentos, con sus respectivas descripciones y sus datos, tanto descriptivos como los inferenciales que están relacionados a la hipótesis.

Apartado V, se contempla la discusión de resultados en contraste frente a otras investigaciones

Apartado VI y Apartado VII se especifica las conclusiones y recomendaciones respetivamente.

1.1. Descripción y formulación del problema

El desarrollo social de todo país está orientado a fortalecer la salud y la educación de su población. De estas, en muchos casos se destaca la etapa formativa desde que los niños entran a la “Educación Inicial” hasta la jubilación; sin embargo, surgen también otros aspectos intrínsecos que pueden darse en las mismas personas durante su proceso, los cuales pueden impedirles llegar al desarrollo principal en su propia vida, nos referimos a un desenfoco en su salud mental y habilidades emocionales, las cuales son claves para el desarrollo exitoso del proceso.

En nuestro país, la posibilidad de desarrollo profesional de los adolescentes depende en gran medida de cumplir el requisito de acceso a una educación superior, lo cual encamina a cumplir sus objetivos profesionales y forjar hábitos funcionales que contribuyan a la sociedad; sin embargo, en el censo realizado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática ([INEI], 2021), donde se visualiza indicadores de logro educativo desde el año 2010 al 2020, se demostró que el 16.8% de la población de 15 a 29 años en el 2019 ni estudian ni trabajan; así mismo, en el año 2020, el 26,6% ni estudian ni trabajan. Se visualiza una gran diferencia en la población y esto se debe principalmente a la pandemia del Covid-19 y los graves efectos que ha ocasionado en diversos ámbitos, siendo notoria en el educativo y laboral. Si esto se mantiene, habrá menos profesionales que promuevan el desarrollo económico, siendo incluso un factor de preocupación en la actividad que desempeñen, incluyendo a la delincuencia una consecuencia frecuente de ello.

Eventualmente, no se evidencia una preocupación, ni políticas significativas referente al soporte educativo ni emocional hacía quienes están en la etapa de desarrollo formativo; siendo las familias y sobre todo, los padres, quienes tienen la responsabilidad de intervenir de forma directa en la crianza y formación de habilidades, ya sea en hábitos y estrategias de estudio; así mismo, en habilidades blandas o emocionales que les permitan afrontar las

exigencias del entorno; particularmente en los adolescentes, existe la necesidad de que los padres brinden continua motivación, ya que se encuentran en una etapa de descubrimiento e inestabilidad, donde requieren fortalecer comportamientos funcionales e ir descartando los disfuncionales, a medida que la educación paterna y la experiencia se los permita; puesto que, de darse de forma insatisfactoria, vamos a encontrar problemas de ansiedad, procrastinación, depresión, uso excesivo de redes y juegos en línea, que afectarán tanto en el marco formativo como en habilidades intrínsecas.

Si hablamos de comportamientos disfuncionales, nos referimos a los hábitos, de los cuales la procrastinación es una conducta muy frecuente en los adolescentes al momento de realizar determinadas tareas como en el caso de entregar trabajos, cumplir actividades e incluso en rendir exámenes de admisión que marcan la diferencia en el desarrollo profesional; entonces entendamos como procrastinación a la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad (Solomon y Rothblum, 1984); así mismo, según (Schouwenburg, et al., 2004, citados en Vallejos, 2015) la procrastinación es el hecho de postergar intencional y habitualmente alguna actividad que debería ser realizada. Al respecto, estudios realizados sobre la procrastinación en adolescentes y jóvenes, demostró que en hombres se obtuvieron mayores puntajes de procrastinación a diferencia que en las mujeres (Arenas, 2020).

Por otro lado, la carencia de habilidades emocionales generada por los pocos soportes estables y educativos, ya sea por parte de la familia o por la educación básica, conllevan a un desarrollo incipiente de habilidades para afrontar la vida y la exigencias de las mismas, generando inestabilidad y consecuentemente surgen variables como la ansiedad e incluso depresión, ya que los adolescentes sentirán gran preocupación e inseguridad, afectando esto notablemente varios aspectos de su vida, siendo su etapa educativa y desempeño académico uno de ellos. Al respecto, Furlan (2013) menciona que la ansiedad se vuelve un problema

clínicamente significativo ya que el malestar psicológico del estudiante derivado de su estado emocional es excesivo y recurrente; generando dificultad en su desempeño, en sus evaluaciones y también en la postergación de examen; a pesar de haber tenido una preparación satisfactoria.

Es así que en términos generales, la procrastinación y la ansiedad en adolescentes son producto de múltiples factores, dentro de los cuales tanto las familias como las políticas del estado no brindan el soporte necesario, como señalan Padilla et al. (2017) cuando una persona procrastina, se incrementan los niveles de angustia, ansiedad e impulsividad, además, se presenta un descenso en calidad y eficacia de las tareas que se vayan a realizar, en la procrastinación académica se impacta el desempeño escolar de los estudiantes, característica que se encuentra presente en un amplio sector de la población.

En consecuencia, no solo se contempla una situación de desadaptación inmediata, sino que, a mediano y largo plazo, genera insatisfacción en su desarrollo y posiblemente fracaso, en cuanto al logro de sus metas. Como en el caso de los adolescentes y jóvenes que se encuentran en etapa de postulación a la formación superior, requiriendo hábitos funcionales y habilidades emocionales adecuadas para rendir un examen de admisión, los cuales, al no haberse desarrollado de forma funcional, consecuentemente puede conllevar al error y al fracaso, por lo cual observamos que los postulantes incluso no cubren las vacantes de las carreras ofertadas a pesar de poseer conocimientos, y por consecuencia la población carece de profesionales que afronten adecuadamente las exigencias de calidad. Frente al problema mencionado, no existe antecedentes de programas educativos o institución que lo abordan; por lo tanto, es necesario realizar la presente investigación cuyo propósito será resolver:

¿Cómo se presenta la procrastinación académica y la Ansiedad Estado-Rasgo en estudiantes pre - universitarios de Lima Metropolitana?

¿Cómo se asocian y comparan la procrastinación académica y la Ansiedad Estado- Rasgo en estudiantes pre - universitarios de Lima Metropolitana según sexo, institución de procedencia y número de veces que postulan?

1.2. Antecedentes

Se realizó la investigación de los siguientes antecedentes nacionales e internacionales de las variables Procrastinación Académica y Ansiedad Estado - Rasgo, no se encontraron investigaciones con ambas variables para la población trabajada, pero sí relacionados con otras variables cada una, se presenta a continuación:

En los antecedentes nacionales, Cruzado y Gonzales (2018) investigaron la relación de los valores interpersonales y la ansiedad estado – rasgo en alumnos de secundaria. El estudio que utilizaron fue diseño de tipo descriptivo correlacional, trabajaron con una muestra que estuvo conformada por 50 alumnos de ambos sexos, entre las edades de 14 a 17 años del departamento de Trujillo. Para dicho estudio, se utilizaron los instrumentos de medición: la Escala de Valores Interpersonales de W. Gordon (S.I.V.) y el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo de Spielberger (IDARE). Se observó en los resultados una correlación directa y baja de los valores interpersonales con la ansiedad estado ($r=.406$) y una correlación muy baja para rasgo ($r=.249$). Entre las recomendaciones proponen, para los alumnos programas preventivos de intervención hacia los valores y para los profesores y padres una concientización para fortalecer los valores interpersonales, así disminuir la ansiedad.

Novoa (2019) realizó una investigación para determinar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios. El método fue de tipo descriptivo, diseño no experimental - transversal. La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de ambos sexos entre las edades de 17 a 48 años, de 3ro y 4to semestre académico de Lima - cercado. El instrumento que ha utilizado fue Escala Procrastinación Académica de Anne Busko (1998), adaptada por Domínguez (2014). Como resultado se encontró que existe un nivel de

procrastinación alto con 61,6%, en cuanto a las dimensiones de la prueba Autorregulación académica se encontró un nivel medio con 48,3 % y en cuanto a Postergación de Actividades un nivel alto con 77,5%. Una de sus recomendaciones ha sido diseñar un programa de intervención que ayude a los estudiantes a disminuir sus conductas de procrastinar y la postergación de actividades que manifiestan, todo ello orientado a mejorar su rendimiento.

Pillaca (2019) investigó la relación que existe entre clima social familiar y ansiedad estado- rasgo en estudiantes de una institución educativa de San Juan de Miraflores. El método utilizado fue diseño no experimental - transversal, tipo descriptivo – correlacional. La muestra estuvo conformada por 360 adolescentes de 1ero a 5to de secundaria, entre las edades de 11 a 17 años. Los instrumentos fueron la Escala de Clima Social Familiar y el Inventario Ansiedad Estado - Rasgo. Como resultado se halló una relación inversa ($r = .00$ a $r = .031$) entre ambas variables; lo que significa que cuando es alto los niveles en las dimensiones de clima social familiar es menor el nivel de ansiedad estado - rasgo. En hallazgos descriptivos, en ansiedad estado, encontró preponderancia de nivel promedio (48.6%), seguido de alto (41.1%) y bajo (10.3%); mientras que en ansiedad rasgo, encontró preponderancia de nivel promedio (45%), seguido de alto (32%) y bajo (22.8%).

Mestanza (2019) desarrolló un estudio sobre la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo. El método es de tipo no experimental y diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 172 alumnos de ambos sexos, que cursan del 1er al 5to ciclo de estudio. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman e Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE). Los resultados arrojaron que existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad, con estado ($r = .40$) y con rasgo ($r = .37$) en los estudiantes de la universidad privada de la ciudad de Trujillo. Por lo cual se concluye, los

estudiantes que manifiestan tendencia hacia la procrastinación académica son propensos a desarrollar indicadores de ansiedad rasgo-estado.

Buendia (2020) investigó sobre la relación entre Procrastinación Académica y Proyecto de vida en una institución educativa de Ate. El método utilizado fue de tipo no experimental y diseño transversal – correlacional. La muestra estuvo conformada por 243 estudiantes entre las edades de 14 a 18 años. Los instrumentos utilizados fueron Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Escala de Evaluación del Proyecto de Vida. Como resultado se encontró una correlación inversa media ($r = -.434$) entre falta de autorregulación académica y proyecto de vida, y por otro lado una correlación significativa débil ($r = -.235$) entre postergación de actividades y proyecto de vida. Por tal motivo en sus recomendaciones está elaborar programas de prevención e intervención donde se enseñe diversas habilidades que se puedan trabajar junto con tutores, docentes y psicólogos.

Silva y Matalinares (2022) realizó una investigación con el objetivo de comparar la procrastinación con sexo y edad en una muestra representativa de 194 alumnos entre hombres (44.8%) y mujeres (55.2%). Se aplicó una metodología de diseño no experimental de nivel descriptivo comparativo; utilizando como instrumento de medición la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos demostraron que existe diferencias significativas de la procrastinación académica según sexo y en edad. Se concluye que el sexo y edad influye diferencias en la ejecución de la procrastinación.

En los antecedentes internacionales, Schmidt y Shoji (2018) investigaron la relación entre la ansiedad estado - rasgo y el rendimiento académico en estudiantes de escuelas públicas no céntricas de la ciudad de Paraná (Argentina). El método de estudio fue de tipo transversal y diseño descriptivo – correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes entre las edades de 14 a 16 años. Los instrumentos utilizados fueron Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo STAI (State-Trait Anxiety Inventory), para la evaluación del rendimiento

académico se tomó en cuenta el promedio general del primer trimestre 2017. Los resultados arrojaron que existe una correlación positiva significativa respecto del rendimiento académico con la Ansiedad Estado (AE) ($r = .212$), y con Ansiedad Rasgo se correlaciona levemente de forma positiva pero no es significativa ($r = .054$). Se concluye que niveles de ansiedad rasgo mejoran el rendimiento académico escolar, por ello recomendaron desde una mirada pedagógica realizar talleres que favorezcan un aprendizaje afectivo.

Escobar y Corzo (2018) realizaron una correlación entre la procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes que recién ingresaron a la universidad. La muestra estuvo conformada por 407 estudiantes de Bogotá. El método que utilizaron fue un enfoque cuantitativo de diseño transversal. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA), Instrumento de Autorregulación del Aprendizaje (SRLI) y el Cuestionario STAI de Ansiedad Estado-Rasgo. Se encontró como resultado que entre la procrastinación académica y la autorregulación de aprendizaje hay una relación negativa ($r = -.623$). Sin embargo; si hay una relación positiva con la ansiedad, estado ($r = .380$) y rasgo ($r = .417$). Se concluyó que cuando los estudiantes aplazan sus actividades, también hay un descontrol en su comportamiento y organización lo cual los lleva a no cumplir sus objetivos; y al presentar ansiedad influye de forma negativa tanto en rendimiento como salud.

Altamirano (2020) realizó una investigación sobre la correlación entre la procrastinación académica y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de Ecuador. El método de investigación fue de enfoque cuantitativo y tipo descriptivo – correlacional, de corte transversal. La muestra que utilizó estuvo conformada por 50 alumnos del primer y noveno semestre de la carrera de psicología clínica. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Escala de Ansiedad de Hamilton (HAS). Como resultado se concluyó que existe una relación significativa entre la Postergación de actividades

y Ansiedad ($r=.309$), sin embargo; no hay relación significativa ($r=-.014$) entre la autorregulación académica y ansiedad. Por lo cual, recomendó realizar programas de prevención a los estudiantes donde se le brinde estrategias para el buen manejo de la procrastinación.

Gómez (2020) investigó sobre la relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad-Rasgo, en estudiantes de 6to Semestre de la Licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá. Se trabajó con la población global, siendo la muestra no probabilística en la cual la elección estaba relacionada con las características de la investigación. El tipo de diseño fue no experimental, ya que no hubo manipulación de las variables. Así mismo, la investigación fue no transversal, porque se intervino una sola vez. Los instrumentos utilizados fueron Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010), y el Inventario Auto descriptivo de Ansiedad Rasgo (IDARE). Se llegó a la conclusión que, sí existe una relación positiva baja ($r =.17$) entre ambas variables, obteniendo una puntuación en la gráfica de 0.17 mediante los componentes de postergación de actividades y la presencia de ansiedad, lo cual significa que ambas aumentan y disminuyen simultáneamente. En su recomendación propuso que se realice una investigación a mayor escala, principalmente en la población de estudiantes que se consideran procrastinadores.

Montes (2021) realizó una investigación sobre Factores psicológicos relacionados a la procrastinación y ansiedad en estudiante universitarios de la ciudad de Cartago y Pereira. El tipo de investigación fue cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 64 estudiantes de universidades públicas y privadas, en edades de 18 a 40 años. Los instrumentos utilizados fueron Escala de Procrastinación Académica en Estudiantes (PASS) e Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). Se concluyó que existe una correlación positiva entre ambas variables ($p>0.05$), lo cual se comprende que hay una interrelación o dependencia directa. Además, se identificaron los factores como sentirse

abrumados, presión por amigos, carga laboral, sentirse incapacitados o insuficiente al hacer un trabajo, depuración ante aquellas actividades que implican una mayor o menor carga.

1.3.Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar los niveles de la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana
- Establecer la asociación y comparación de la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar y describir los niveles de la procrastinación académica en estudiantes de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana.
- Identificar y describir los niveles la ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana.
- Relacionar la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana
- Relacionar la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana, según sexo.
- Relacionar la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana, según tipo de institución educativa de procedencia.
- Relacionar la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana, según número de veces que postularon.

- Comparar la diferencia estadísticamente significativa entre la procrastinación académica en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana; según sexo, institución educativa de procedencia y número de veces que postularon.
- Comparar la diferencia estadísticamente significativa entre la ansiedad estado – rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana; según sexo, institución educativa de procedencia y número de veces que postularon.

1.4 Justificación

La presente investigación se enmarca dentro de la realidad, en la cual adolescentes y jóvenes cursan su formación pre profesional, la cual es fundamental para un futuro; por ello, todo adolescente desea comenzar una carrera universitaria. Sin embargo, hay comportamientos que no le permiten avanzar y le impiden lograr su sueño de alcanzar una vacante. Dentro de las múltiples variables que intervienen de forma negativa, se detectó que existen dos variables, propuestas en el estudio, las cuales son la procrastinación académica y la ansiedad. Estas, si bien pueden estar presente en diferentes actividades, al confrontar situaciones que requieren resolución de conflictos y efectividad de la tarea, se detecta su presencia de forma simultánea, por lo que se pretende determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad estado – rasgo. El presente estudio contempla que la información brindada será útil para el campo científico, ya que no existe evidencia suficiente frente a este echo específico en dicho grupo etario, por lo que los estudiantes tienden a obtener resultados insuficientes a pesar de poseer el conocimiento como consecuencia de la interferencia de otras variables relacionadas al hábito y campo emocional; por tanto, los hallazgos postularán una nueva perspectiva sobre la necesidad de formar habilidades blandas y no solo las habilidades duras en las instituciones formativas nacionales.

La justificación teórica toma un rol importante en la psicología al promover nuevas investigaciones. En este estudio pretende dar y brindar datos actuales sobre una realidad poco

explorada, pero de gran importancia en la trayectoria de los adolescentes hacia la integración en el desarrollo social. Pues de lo contrario, la marginación del mismo gracias al tentativo fracaso de su integración, debido a escasas habilidades y hábitos funcionales necesarios para el ingreso a una institución formativa superior, como la presencia de procrastinación y los niveles de ansiedad en estado y rasgo generarían dificultades en su desarrollo. Además promueve la observación y reflexión a toda persona que esté integrada dentro de la preparación universitaria (alumnos, directores, docentes y los psicólogos), ya que cada uno es una pieza fundamental en estos logros futuros como profesionales; que cada uno logre conocer los diferentes desafíos que enfrentan los estudiante, y así poder ayudarlos en el desarrollo de sus capacidades; por eso la importancia de un aprendizaje elocuente es fundamental desde el primer día de preparación hasta el día del examen de admisión a la institución formativa superior.

En función a la justificación metodológica, es necesario demostrar que las herramientas propias para un proceso de investigación científica cuentan con validez y confiabilidad comprobada a lo largo de un periodo. Eventualmente, las variables psicológicas tienden a cambiar en el transcurso del tiempo; sin embargo, no existen suficientes investigaciones que se dediquen continuamente a construir instrumentos que se adapten a esta realidad, ocasionando escasez de medios para medir la realidad problemática de determinadas poblaciones. Es así que, en este estudio, implementa instrumentos válidos y confiables que servirán como antecedentes a futuros investigadores para evaluar la procrastinación y la ansiedad.

Por otro lado, los resultados de este estudio serán de gran aporte en el campo aplicativo y práctico, ya que demostrará la realidad de este grupo de adolescentes y de otros con características similares, así como estimar intervenciones para mejorar dichas condiciones respecto a la procrastinación y la ansiedad en estado y rasgo, es decir, influye en la mejora de su metodologías de estudio y su aprendizaje, incrementando la oportunidad de ingreso a instituciones de formación superior, que va de la mano con un conjunto de exigencias que

necesitan ser afrontadas con éxito para poder lograr los objetivos profesionales que se ha planteado el estudiante. Estas exigencias universitarias hacen que los estudiantes deban esforzarse más en las planificaciones y en la gestión adecuada de su tiempo, para poder así desarrollar sus sesiones de estudio, tareas académicas y sus evaluaciones futuras (Domínguez et al., 2014).

Respecto al campo psicológico clínico y educativo, la presente investigación evidenciará la necesidad de un acompañamiento o consejería a nivel individual sobre el manejo de hábitos y de emociones, así como la facultad o carencia del mismo que afecta el desempeño frente a la tarea, como cuando se rinde un examen; ya que, al escalar en el nivel formativo, la universidad será un contexto de exigencias al cual el sujeto debe estar preparado para hacer frente, como refiere (García y Máiquez, 2004, citado en Mestanza, 2019) es imprescindible la gestión de tiempo, la resolución de problemas dentro de la vida universitaria, así como, pensamiento reflexivo y crítico, ya que se presenta una exigencia mayor de recursos cognitivos y estar bien preparados en conocimiento. Por ello, una buena salud mental en cada alumno, es clave para poder enfrentar estos nuevos retos universitarios.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis

- Se formulan las hipótesis estadísticas en función de los objetivos específicos 3, 4, 5, 6, 7 y 8 del presente trabajo de investigación.

1.5.2. Hipótesis estadísticas

Para los objetivos 1 y 2 no se plantean hipótesis estadísticas porque son objetivos descriptivos.

1.5.2.1. Hipótesis Estadística 1 (Objetivo específico 3)

- Ho: No existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo.
- Hi: Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo.

1.5.2.2. Hipótesis Estadística 2 (Objetivo específico 4)

- Ho: No existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo, según sexo.
- H1: Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo, según sexo.

1.5.2.3. Hipótesis Estadística 3 (Objetivo específico 5)

- Ho: No existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo, según tipo de institución educativa de procedencia.
- H1: Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo, según tipo de institución educativa de procedencia.

1.5.2.4. Hipótesis Estadística 4 (Objetivo específico 6)

- Ho: No existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo, según número de veces que postularon.
- H1: Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo, según número de veces que postularon.

1.5.2.5. Hipótesis Estadística 5 (Objetivo específico 7)

- Ho: No existe diferencia significativa en procrastinación académica, según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon.
- Hi: Existe diferencia significativa en procrastinación académica, según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon.

1.5.2.6. Hipótesis Estadística 6 (Objetivo específico 8)

- Ho: No existe diferencia significativa en ansiedad estado-rasgo, según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon.
- Hi: Existe diferencia significativa en ansiedad estado-rasgo, según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1. Procrastinación

La procrastinación en nuestra sociedad actualmente se está convirtiendo en uno de los tropiezos más frecuentes en diversas áreas del ser humano. Según el Diccionario de la Real Academia Española, procrastinar proviene del latín procrastinare que significa diferir o aplazar. En otras palabras, las personas no realizan las actividades importantes en el momento, sino se ocupan de otras que no son necesarias; Ferrari et al., (1995, citado en García, 2009) hacen referencia el mismo origen de la palabra, lo cual están divididas en dos: pro, que significa *a favor de*; y crastinare, referido *al día de mañana*. De esta manera, podemos decir que significa el dejar, aplazar o posponer actividades para otro momento.

Por otro lado, Steel (2007) considera que la procrastinación trae consecuencias negativas, pero a pesar de ello las personas retrasan voluntariamente las acciones previstas, como la evitación de responsabilidades, tareas que llevan más tiempo ser desarrolladas e incluso decisiones que se deben definir. En otras palabras, el individuo conoce las consecuencias que vienen al dejar tareas de prioridad para última hora, pero aun así lo hace. Algunas de las consecuencias negativas pueden estar acompañadas de malestares como la ansiedad y/o preocupación (Lay, 1986, citado en Natividad, 2014)

Así mismo, Díaz (2018) menciona que la procrastinación viene acompañada de malestares subjetivos, que pueden ser percibidos por un problema de autorregulación en varios niveles cognitivo, afectivo y conductual. Lo cual se genera por la inclinación a postergar el inicio o el termino de actividades ya planificadas en un tiempo establecido. Además, podemos indicar que las personas que pasan por esta procrastinación conocen las consecuencias negativas al aplazar sus actividades, a pesar de ejecutar muchas veces inconscientemente, pero

de manera voluntaria el retraso de sus tareas, esto debido al resultado de la carencia en la autorregulación (Atalaya y García, 2019). De manera que, el tener buena regulación de sus conocimientos básicos cognitivos y emocionales, pueden ayudar a obtener mejores resultados en las actividades dejadas para último momento.

Por otra parte, Schouwenburg et al. (2004) conceptúan de forma multidimensional diversos componentes en la procrastinación como puede ser bajo control de impulsos, falta de persistencia, falta de disciplina en el trabajo, falta de habilidad para manejar el tiempo e incapacidad para trabajar metódicamente. Es por ello que, la procrastinación genera una división entre las habilidades y las capacidades de poder desarrollar adecuadamente las tareas o deberes. Se convierten en un obstáculo que impide a las personas poder lograr sus intereses de forma eficiente y productiva. Muchas de ellas continúan aplazando sus tareas y/o actividades porque ha surgido un reforzamiento que les ha generado éxito, sea por la circunstancia o el mismo ambiente que le ha permitido repetir estas acciones (Álvarez, 2010). Por último, esta misma se desarrolla debido a que la mayoría de las personas prefieren realizar actividades que son más satisfactorias a corto plazo, que otras que le tome tener esos efectos positivos, pero a largo plazo (Riva, 2006, citado en Atalaya y García, 2019).

2.1.2. Diferencia entre postergación y procrastinación

Ferrari, Johnson y McCown (1995, citado en Díaz, 2018) hace hincapié en diferenciar conductas de postergación y de procrastinación, indicando que la postergación refiere a poder demorar o retrasar actividades a propósito con el fin de poder hacer otra actividad que es más primordial en ese momento, esta no genera un problema o malestar psicológico en la persona. En cambio, la procrastinación va estar acompañada de sentimientos que generan inquietud y desaliento, el problema es ocasionado en poder desarrollar, iniciar o terminar una tarea con

prontitud y las consecuencias son vistas en largo plazo. Por ende, no podemos llamar procrastinadores a todos los que retrasan una actividad o tarea por realizar.

Por otro lado, con más detalle podemos ver que la procrastinación va a generar impactos negativos, además está asociada a sentimientos de culpa, preocupación y estrés al ser recurrentes esta acción; ya que se da como un impacto negativo en el rendimiento, y es asociado con la peor salud mental. Así mismo, se manifiesta como un problema de autorregulación; ya que el procrastinador sabe lo que desea hacer, en cierta forma, que sabe que él puede, pero igual no lo hace (Álvarez, 2010).

2.1.3. Causas de la procrastinación

Hay personas que justifican el retraso en sus actividades poniendo como excusas que su tiempo ha sido invertido en otros asuntos de importancia, para ellos esto es una justificación de su autodestructiva o falta de acción. Estas personas que procrastinan visualizan el futuro como algo que está aún muy lejano y solo se preocupan en su situación presente. Creen de esta forma que si lo hacen antes o después no cambiará la satisfacción que se siente al terminar una labor (Steel, 2017). No obstante, se ha visto que toda esa manera de pensar o actuar al no realizar lo primordial trae consecuencias no favorables hacia las metas o logros que ellos desean alcanzar.

Ellis y Knaus (2002) indican que el procrastinador debido a sus distracciones que tiene de diferentes maneras no se involucra como debe ser en sus tareas apropiadas. Estas distracciones e impotencias que causan son: adicción, ansiedad y miedo, arrogancia, orgullo, aversión, malos hábitos, desánimo, desorganización, distracción, problemas familiares, miedo al fracaso, sentirse abrumado, frustración, metas mal concebidas y motivos inconscientes, indecisión, falta de conciencia, falta de moral, falta de habilidades para administrar el tiempo, baja ambición, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima, baja tolerancia al estrés,

conflicto de objetivos, paranoia, percepción de dificultad, actitud pobre, pocas habilidades de autocontrol, pocas habilidades de estudio, rebelión, resentimiento, egocentrismo, autoengaño e incertidumbre. Los cuales lo van a limitar a no terminar su trabajo, así como el desarrollo de alguna actividad o tarea con la prioridad que merecen, ya que las distracciones ocasionadas pueden ser tan favorables o satisfactorias para el mismo procrastinador.

Por otro lado, el perfeccionismo es común en diversas personas, esto puede ser que se demoren un poco, ya que realizan un trabajo minucioso y sin dejar un error suelto, así de esta manera evitan las críticas o recibir alguna respuesta negativa en su tarea o actividad. Steel (2017) considera a la impulsividad y perfeccionismo como rasgos de la personalidad, donde puede llevarlo uno a procrastinar más rápido y el otro por el contrario le cuesta postergar, ya que desea obtener los beneficios placenteros que viene, de esa manera busca realizar rápido todo, ya que son impacientes. En otras palabras, entendemos que en la persona que busca la perfección siempre hay un temor encerrado a no poder ver algo que salga mal, como lo mencionan Burka y Yuen (2008) señalando que el temor en la procrastinación también es un factor importante, y es lo que estamos observando como una causa que se resalta en algunos procrastinadores.

Finalmente, el mismo autor Steel (2011) indica que la manera en cómo se visualizan las personas en su capacidad también es un factor que determina si serán predispuestos a procrastinar o no. Si una persona es más optimista y se muestra segura de sus capacidades, está más inclinada a no procrastinar, a diferencia de otra que ve como lejano todo, ya que no se siente segura que realiza bien sus actividades, las ven constantemente como inalcanzables o con posibles resultados negativos. De esta manera, es importante el autoconocimiento de nuestras habilidades y capacidades, sobre todo sentir la seguridad de poder alcanzar y lograr lo que estamos planteándonos como objetivo y metas, sea a corto o largo plazo, ya que la

confianza en uno mismo nos puede llevar a dar ese primer paso dentro de la carrera de nuestras metas.

2.1.4. Consecuencias de la procrastinación

Para Ellis y Knaus (2002), el procrastinar es un comportamiento de adaptarse a realizar otra cosa en lugar de hacer lo que debería, de esta manera mencionan algunas consecuencias que traen el procrastinar las tareas o actividades.

- Tardanza: la falta de hábito de la puntualidad se ve reflejado, ya que se pierde de muchas cosas interesantes e importantes, por no salir puntual hacia alguna reunión o evento. Ejemplo: Llegar tarde o al final de la graduación de su familiar.
- Oportunidades perdidas: no logran obtener lo que desean, las personas suelen pensar en comprar algún nuevo objeto, emprender algo, realizar algo exitoso; pero siempre le terminan ganando otros porque deja todo para después y pierde la oportunidad. Por ejemplo, otra persona compra el auto que la persona deseaba, porque decidió irse primero a otro lugar.
- Fechas límite incumplidas: el no entregar un trabajo en el tiempo adecuado y por ello desapueba, así como también perder el vuelo de un viaje porque se quedó distraído viendo tiendas o hablando por teléfono.
- Gastos innecesarios: cuando la persona tiene cuentas que pagar, pero no lo realiza en las fechas exactas, y se le aumenta cargos de mora, pudo evitar que aumente su deuda.
- Bajo rendimiento: reprobado un examen porque el estudiante esperó hasta la noche anterior para empezar a estudiar.
- Irresponsabilidad hacia los demás: suelen ser culpables de también atraer a otros a su falta de incumplimiento, como sus promesas incumplidas

- Problemas profesionales: el ascenso que desea en el trabajo o las buenas calificaciones en su educación se ven limitadas y poco alcanzables, ya que constantemente incumple o atrasa los plazos de su trabajo.
- Insatisfacción con uno mismo: su falta de incumplimiento le trae resultados negativos, por lo cual no toman de buena manera a pesar de saber que ellos son los únicos responsables.
- Insatisfacción de los demás por la procrastinación de uno: suelen alterarse o fastidiarse por las decisiones de su familia o amigos. Por ejemplo, su pareja no acepta un trabajo de buena paga y decide terminar su relación.

2.1.5. Ciclo de la procrastinación

Burka y Yuen (2008) han realizado un estudio sobre las etapas de la procrastinación, al cual llaman como un ciclo que se repite en las personas, este puede durar días, semanas, meses o incluso años, donde las personas tienen cambios frecuentes en sus pensamientos, comportamientos y sentimientos cada vez que procrastinan al decidir comenzar a hacer una tarea. Están divididos en los siguientes pasos:

- Esta vez empezaré temprano: la persona tiene la mente y la actitud optimista de comenzar su trabajo propuesto y finalizarlo, a pesar de no tener una planificación, pero con los días esa actitud se detiene y comienza a sentirse incapaz de lograr el objetivo.
- Ya empezaré pronto: conforme avance el tiempo la persona comienza a sentir ansiedad por iniciar; sin embargo, vienen pensamientos de que todavía le queda tiempo para comenzar después lo pendiente y se confía.
- ¿Y si no empiezo?: la persona procrastinadora comienza a tener arrepentimientos, frustración, autorreproches, culpa por todo el tiempo que ha perdido y no comenzar sus actividades. Después intenta justificar ello poniendo excusas de que tenía que hacer otras actividades que también eran importantes, intenta comenzar a realizar su actividad, pero le dura poco tiempo.

- Todavía hay tiempo: la persona procrastinadora a pesar de haberse sentido con culpa, avergonzado y negativista, piensa que todavía hay tiempo como una esperanza para terminar el proyecto que se ha propuesto, aun cree que puede surgir como un milagro para resolver todo y se mantiene optimista.
- Surge algo mal conmigo: la persona procrastinadora piensa que hay algo malo en ella, por eso no le sale bien lo que se propone o las buenas intenciones que tiene por iniciar, de esa manera cuestiona sus capacidades, sintiéndose frustrada y pensando que otros son mejores que ella misma.
- Decisión final *hacer o no hacer*: la persona al encontrarse en una situación compleja por terminar un trabajo, se ve en la decisión de dos opciones, por un lado “No hacer” ya no esforzarse más y no llevarla a cabo, o por otro lado “Hacer” terminarlo desesperadamente, aunque muchas veces no se da cuenta si lo está realizando bien.
- No procrastinaré nunca más: la persona no quiere volver a pasar por esta experiencia, la cual le genera molestia y agotamiento, por más que se prometa no volver a procrastinar, solo le dura poco tiempo la promesa.

2.2. Procrastinación en el adolescente

En diversas partes del mundo el ser humano se ve expuesto a poder realizar metas y logros para el desarrollo de diversas áreas de su vida, una de ellas es el aspecto profesional, en el cual con el tiempo le genera ingresos adecuados para su subsistencia. Pero diversos estudiantes tardan en alcanzar esa estabilidad profesional. Sabemos que en el Perú ingresar a una universidad nacional es mediante una competencia por escasas vacantes, se ha visto que diversos estudiantes no logran obtener un ingreso inmediato en su primera postulación; al respecto, Akinsola (2007) menciona que existen casos en que los estudiantes esperan a último minuto para estudiar para un examen o llevar a cabo una actividad, es en ellos donde más se

desarrolla la procrastinación académica. Por ende, entendemos que puede ser una de las causas que le lleve a no lograr una de sus primeras metas.

Este término de procrastinación se ve con fuerza en nuestra sociedad, siendo así también una irresponsabilidad de parte del sujeto; es decir, en inicios de la adolescencia este actuar puede ser voluntario o involuntario pero que trae consigo consecuencias negativas perjudicando así al estudiante tanto en lo académico como laboral (Álvarez, 2010). Por consiguiente, es notorio que las decisiones de los adolescentes como estudiantes son tan importantes dentro de sus estrategias de estudio para lograr su primer paso hacia la profesión que desean, siendo una de ellas las actividades importantes dejándola por otra que no es prioridad como puede ser los paseos, juegos, fiestas u otros que van a repercutir de forma negativa en su área académica (Contreras et al., 2011).

De igual importancia, Miranda (2019) señala que los adolescentes tienen una manera de pensar en que pueden hacer todo lo que deseen y que tendrán tiempo disponible; sin embargo, muchas de sus decisiones pueden generar consecuencias negativas en su futuro, como elegir una tarea u ocupación. Sabemos que en la adolescencia surgen cambios que vienen desde la pubertad, donde las decisiones que se dan son tan rápidas y actúan siempre pensando que ya no hay vuelta atrás y deben hacer lo que en ese momento deseen.

De acuerdo con Chan (2011) indica que los hábitos en la etapa de la adolescencia no son muy estables, sino que la procrastinación siempre está presente y que esto influye a corto y largo plazo, como puede ser su desempeño académico, familiar, laboral, etc. Por ende, el fracaso de muchos estudiantes puede deberse al poco manejo de estrategias de estudio, que se debe comenzar desde su preparación académica que es el inicio de las cosas que más adelante desea lograr, ya que constantemente se ve involucrado a exigencias nuevas como las clases que dependen de un horario, evaluaciones, tareas, exposiciones, etc. En la misma línea, (Ferrari,

1995, citado en Alvares, 2010) indica que existen diversas maneras donde los alumnos procrastinan constantemente, estas son: entrega de trabajos fuera del tiempo acordado, esperan a última hora para realizar sus labores, no cumplen sus horarios, retrasos en llevar a cabo su tarea, entre otras.

2.3. Procrastinación Académica

2.3.1. Definición de procrastinación académica

En nuestro día a día estamos postergando siempre actividades en diversas situaciones por diversos motivos; sin embargo, cuando nos referimos a procrastinación académica tiene que ver más con el desempeño académico del estudiante. Rothblum et al. (1986, citado en Ayala et al., 2010) refieren que el concepto de procrastinación académica se concibe de dos maneras como: la tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica, y siempre o casi siempre experimentar ansiedad asociada a la procrastinación. Por lo tanto, entendemos que también están relacionadas a las acciones que vemos en las de evitar lo que está pendiente, muchas veces excusarlo o justificar nuestros retrasos o de las promesas de luego hacerlas.

La procrastinación académica se puede definir como la evitación de las actividades académicas al inicio o final, lo cual se presenta en las actividades rutinarias de las personas en diferentes estratos sociales y edades, siendo la mayor frecuencia de incidencia en los adolescentes y jóvenes. En tal sentido, se le menciona como la carencia de una autorregulación académica (Tuckman 1990, citado en Rivera 2019). Esto quiere decir que hay una suspensión de actividades que son importantes, pero terminan siendo reemplazadas por otras al no tener la persona un adecuado autocontrol por realizar lo urgente e importante.

Por otro lado, según Steel y Ferrari (2012) quienes han estudiado más a profundidad la procrastinación académica reafirma que es un proceso de autorregulación, trayendo como una consecuencia principal la demora de las actividades ya planificadas suspendidas de forma

voluntaria. Así mismo, este tipo de procrastinación viene a estar relacionada con la falta de perseverancia y no tanto a la falta de motivación, como lo indica Dewitte y Schouwenburg (2002), los procrastinadores académicos no son capaces de poder alejar distracciones y tentaciones durante el tiempo de estudio que tienen que realizar. Es así, que los alumnos por más motivados que se encuentren tienen un gran impulso de dejar todo para otro momento y no tener la intención de estudiar en el momento en que deben hacerlo.

2.3.2. Dimensiones de procrastinación académica

2.3.2.1. La autorregulación académica

La autorregulación académica va a cumplir un papel importante en diversos procesos del aprendizaje del estudiante como acción reguladora que le va a permitir plantearse objetivos, controlar su comportamiento y motivación. Baumeister et al. (2007) comentan que la autorregulación es un proceso autodirigido, haciendo mención que los estudiantes cambian de una habilidad mental a una habilidad académica, el cual genera un cambio propio de comportamiento relacionado al aprendizaje. En la misma línea, Pozo et al. (2001) indican que el fin es conseguir un objetivo de aprendizaje y esto se da porque la autorregulación se ve como una conducta de estrategia como tal, donde las conductas y pensamientos se dirigen a gestionar sus propios recursos personales, ya que lo considera como un mecanismo intrapsicológico. En otras palabras, para la autorregulación es necesario que el estudiante tenga conocimientos importantes sobre sus emociones, estrategias de aprendizaje y sobre sí mismo.

2.3.2.1. Postergación de actividades

La postergación es algo muy habitual en todas las personas de dejar actividades importantes para después, esto se observa con frecuencia en los estudiantes. Como mencionan Rothblum et al. (1986, citados en Atalaya y García, 2019), las personas dentro del ámbito académico les afectan mucho, porque hay una alta predisposición a postergar algunas tareas

académicas, lo cual después están presentando trabajos inconclusos que han sido programados por su tutor o maestro. Por otro lado, Palacios y Palos (2007) añaden refiriendo que la postergación viene hacer el sinónimo de la procrastinación, donde se deja tareas inconclusas o son reemplazadas por otra que viene hacer de menos prioridad, aun conociendo las desventajas que se pueden presentar. De esta manera, esta postergación constante puede producir en muchos casos ansiedad, estrés y baja autoeficacia, por la inclinación a postergar siempre o a menudo la actividad, lo que más adelante le puede traer como resultado calificaciones negativas (Domínguez et al., 2014).

2.3.3. Tipos de procrastinación académica

Diversos autores han desarrollado en su investigación sobre los tipos o también llamados modelos de procrastinadores, dividiéndole así de distintas maneras que a continuación, vamos a detallar cada uno de ellos. Para Ferrari et al. (1995, citados en Ayala et al., 2020) dividen en tres grupos la procrastinación que se especifican de la siguiente manera: Primero, la procrastinación aurosal, son personas que le satisface la adrenalina de realizar todo en el tiempo limitado o faltando pocas horas, de varias formas corre el riesgo de fracasar; segundo, la procrastinación evitativa son personas que constantemente postergan sus actividades a desarrollar por temor a fallar, por ello lo evita de manera frecuente; y por último, la procrastinación decisional, son personas que no pueden tomar decisiones claras para llevar a cabo una actividad o tarea.

Por otro lado, Chun-Chu y Choi (2005) consideran a la procrastinación como un comportamiento auto minusválido, dividiéndola en dos: Primero, la Procrastinación Activa, comprendida cuando las personas deciden por ellos mismos demorar sus actividades, ya que elaboran mejor sus tareas cuando lo realizan a última hora y bajo presión, ellos deciden abiertamente posponer la tarea a llevar a cabo, en algunas ocasiones pueden obtener resultados favorables; y segundo, la Procrastinación pasiva, que son las personas que deciden no elaborar

sus tareas o actividades por temor al fracaso y críticas, se estancan por la indecisión que tienen, este tipo de procrastinadores sufren más la ansiedad, ya que están sometidos a constante estrés, así mismo pueden seguir retrasando su actividad a pesar de haber decidido una vez comenzar.

Finalmente, Steel (2007) indica que van a existir cuatro tipos que serán: primero, busca emociones, son personas a las que les complace terminar sus trabajos a última hora; segundo, los impulsivos, que son personas que no adecuan una instrucción para avanzar y se distraen con facilidad; tercero, los indecisos, que son personas que siempre se detienen, porque tienen inconvenientes como la dificultad para tomar decisiones; y cuarto, los evitadores, que son personas que no realizan sus actividades porque sienten miedo de ser desaprobados o rechazados. Es así como, existen diferentes factores que conllevan y promueven conjuntamente la acción de procrastinar; por tanto, es necesario que el individuo sea capaz de poder contemplarlas para que una a una conlleve a un giro de cambio, pues de lo contrario esta ha de tender a mantenerse.

2.3.4. Teorías psicológicas de la procrastinación

2.3.4.1. Teoría psicodinámica

La teoría psicodinámica es la primera en estudiar los comportamientos relacionados con la procrastinación, y también las relaciones patológicas familiares las cuales causan el miedo a fracasar en la persona, siendo los padres quienes minimizan su autoestima. De esta manera, las personas desisten o fracasan en realizar alguna actividad, a pesar de tener las habilidades e inteligencia para poder lograrlo, indicando que la procrastinación es generada por un miedo a fracasar (Baker, 1979, citado en Douglas 2019).

De esta misma forma, Angarita (2012) indica que el estilo autoritario lleva a que los hijos procrastinen más adelante. Siendo la etapa de la adolescencia donde más se observa esta situación; ya que están en un cambio constante, como las ideas de que el tiempo pasa rápido, los cambios físicos, el miedo a madurar, la imaginación de un futuro, lo cual le genera un miedo

que nada puede volver y por eso hay que disfrutar el momento, ocasionando así fracasar o no cumplir actividades que ya estaban planificadas. Por último, Natividad (2014) hace mención que los padres colocan a sus hijos metas y objetivos que están casi lejos de la realidad, una exigencia muy fuerte dentro de su rendimiento, y en la parte afectiva el amor que es expresado este bajo ciertas condiciones de situaciones que van logrando, así ocasionan en ellos sentirse personas de poco valor y generando ansiedad al momento de fracasar.

2.3.4.2. Teoría conductual

Esta teoría indica que toda conducta se va a mantener y ser repetitivas debido a sus consecuencias, las cuales pueden generar con ello como un reforzamiento o efecto de recompensa. Además, hace referencia a la procrastinación como una práctica que realiza el sujeto que implica satisfacción a corto plazo, por ello gran parte de estudiantes dejan sus actividades escolares para después, porque viene hacer un logro a largo plazo (Skinner, 1977, citado en Carranza y Ramírez, 2013). Es decir, las conductas se van a mantener a pesar de no ser la más favorables, porque las acciones de postergación han sido retroalimentadas y esto causa en las personas cierto logro.

De igual forma, Natividad (2014) manifiesta que todas las personas que reciben una recompensa por procrastinar, persisten siempre en hacerlo otra vez, a diferencia de las que no reciben recompensa y abandonan sus postergaciones. De esta manera, refiere que la teoría conductual y del aprendizaje quiere explicar que la procrastinación se basa en la conocida ley del efecto. Asimismo, Álvarez (2010) menciona que toda persona que con frecuencia postergan sus actividades, no logran muchas veces el éxito en sus objetivos, ya que los factores en su entorno han sido como un refuerzo para que continúe esta procrastinación, debido a que no ha surgido ninguna consecuencia negativa.

A partir de esto, podemos indicar que los procrastinadores son mayormente los sujetos que se acostumbran a aplazar la actividad que requiere de más tiempo y le genere algún malestar, por otra donde pueda obtener premios favorables y más rápidos. Añadiendo a esto, Carranza y Ramírez (2013) refieren que los individuos han sido condicionados a retrasar sus actividades por recompensas a corto plazo, donde mayormente lo aprenden en la infancia y se fortalecen por largo tiempo, esto ocasiona el retraso de una tarea a desarrollarse.

2.3.4.3. Teoría cognitiva

En esta teoría explican a la procrastinación como un procesamiento de información disfuncional donde se involucra los esquemas desadaptativos, relacionados con el miedo a exclusión social e incapacidad que los procrastinadores se realizan acerca del comportamiento que han tenido debido a su retraso en sus tareas. Esto mismos sujetos primero suelen comprometerse en cumplir con su responsabilidad, pero luego comienza a luchar con sus pensamientos automáticos negativos que está relacionado más con su autoeficacia, entonces ahí comienza la procrastinación porque se experimentan como pensamientos obsesivos al no poder cumplir con su actividad o cuando ya está a punto de presentar una tarea (Wolters, 2003).

De esta manera, Natividad (2014) hace mención más en los procesos cognitivos disfuncionales, dándole una mayor importancia; ya que ahí se encuentran las distorsiones cognitivas, creencias irracionales, autoesquemas negativos, percepciones erróneas de sí mismo...etc.; generando y manteniendo estas emociones insanas. Por ende, podemos decir que las personas son conscientes de sus acciones, pensamientos y creencias tanto del mundo como de sí mismo. El mismo autor refiere que esta teoría cognitiva también está relacionada con niveles inadecuados de autorregulación académica. Entendiéndose esto como aquello que le permite al estudiante a poder estar activo, con pensamientos claros, conductas y sentimientos orientados hacia sus metas. Por lo cual, se presenta que las personas que procrastinan son

aquellos que presentan una falta de autorregulación en lo conductual, motivacional y cognitivo, frente a otros que si tienen un buen manejo y utilizar estrategias adecuadas para lograr lo propuesto.

Así mismo, el modelo explica como las personas presentan alteraciones emocionales y también pensamientos irracionales que luego repercuten sobre su misma conducta, lo cual genera que el sujeto responda de una manera perjudicial, siendo la baja tolerancia a la frustración lo primero que se presenta, ocasionando que no concluya o deje sus tareas más importantes de la escuela. Esto podría manifestar que las personas tienen conclusiones erróneas que muchas veces no son ciertas, porque presentan un razonamiento inadecuado.

De igual importancia, Ellis y Knaus (2002) mencionan que esta teoría es la más adecuada para que se pueda explicar el comportamiento y la procrastinación, haciendo hincapié a once pasos que se presentan siempre en los procrastinadores, siendo los siguientes: 1) quieren hacer una tarea, 2) deciden llevar a cabo la tarea, 3) postergan innecesariamente, 4) observa la desventaja, 5) siguen retrasando las tareas, 6) reniega consigo mismo por procrastinar, 7) persiste en aplazar, 8) en último momento termina las tareas, 9) se siente fastidiado, 10) busca la manera de no volver a postergar otra vez, 11) otra vez vuelve a procrastinar, sin haber pasado mucho tiempo. El sujeto durante todo este proceso va presentar sentimiento no tan agradable, como puede ser la depresión, ansiedad, sentimientos de incapacidad, baja autoestima y desesperación. Así también, tendrán pensamientos obsesivos al no cumplir las metas que se han propuesto, lo cual se observa en sus actividades mal desarrolladas, ya que están fracasando constantemente, porque se le dificulta organizarse y proyectarse (Wolters, 2003).

2.3.4.4. Teoría de la motivación

Este modelo propone que la motivación de logro es un rasgo invariable, indicando que las personas son movilizadas mediante la motivación de alcanzar un logro y obtenerlo, lo hacen

mediante dos posturas: lo primero es la esperanza de alcanzar el éxito, que está basado en un logro motivacional y lo segundo es el miedo al fracaso donde el sujeto evita cualquier situación que sea incómoda. De esta manera, entendemos que las personas harán siempre las cosas que, son más sencillas de realizar, dejando así las más complicadas para otro momento, ya que de esta forma puede obtener un éxito y no un fracaso (Carranza y Ramírez, 2013).

Steel (2011) plantea la teoría motivacional y un encuadre del modelo integrador de procrastinación en ella. De esta forma estableció cuatro componentes causales que se conectan entre sí:

- Importancia o valor: respondemos a algo que se no es gratificante y agradable.
- Expectativa o deseabilidad de la tarea
- Impulsividad: retrasar una acción o tarea que nos hemos determinado, ya que se presenta como una debilidad.
- Demora o retraso: es el tiempo apto para poder realizar alguna tarea y la espera de recibir el premio por ello. Así realiza una propuesta uniendo la teoría de la motivación con las económicas, y lo muestra mediante una ecuación.

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa} \times \text{Valor}}{\text{Impulsividad} \times \text{Retraso}}$$

Se puede explicar de esta manera la ecuación; en la primera parte está la motivación que es lo central e indica una fuerza, para el lado del numerador se encuentra la expectativa multiplicado por el valor, esto nos va indicar que cuanto más alto sean estos dos elementos, entonces la motivación será mayor y menor la procrastinación; por el contrario, en el dominador van la impulsividad multiplicado por el retraso, aquí cuando sean más alto estos dos elementos, menor será la motivación y mayor la procrastinación.

Para poder lograr una ecuación de forma positiva y no se presente la procrastinación, la ecuación tendría que presentarse de la siguiente manera; motivación alta, seguida de la expectativa con un éxito incluido y valor suficiente en las tareas, así también tener en cuenta la impulsividad para no dejar de lado las actividades propuestas, y organización en el retraso de las tareas. Si se realiza todo lo contrario, el resultado sería perjudicial en el aprendizaje y proceso educativo, ya que se presentaría la procrastinación (Carranza y Ramírez, 2013).

Finalizando, Atalaya y Garcia (2019) refiere que, dentro de este modelo motivacional, se presenta desmotivación dentro de los estudiantes procrastinadores. Esto puede ocasionar que tengan decepción por no lograr los objetivos que se plantean, o quizás desanimarse rápido ya que para lograr sus objetivos va requerir de ciertos sacrificios y esfuerzo, y es más posible que en esas situaciones decidan suspender o retrasar sus tareas.

2.4. Ansiedad

2.4.1. Definición

La ansiedad es una reacción humana natural que vamos a vivir en situaciones específicas de nuestra vida, que serán incluso como un activador de alerta ante un peligro o una situación nueva que se va experimentar. El término de la palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, lo cual significa congoja o aflicción, según el diccionario de la real academia española la ansiedad es un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (RAE, 2021).

Sobre la ansiedad, “la ansiedad es una emoción de alarma que da lugar a una hiperactivación fisiológica, donde todo se vive con miedos y temores y malos presagios” (Rojas, 2014, p. 26). Entendemos por ello, que la ansiedad bajo condiciones normales se da en todas las personas, lo cual nos lleva a superar nuevos retos académicos, laborales y una adaptación al medio. Así como una función de hacer algo frente a momentos que pueden ser de amenaza o preocupación, donde se podrá asumir y afrontarlo de forma adecuada.

Por otro lado, Vallejos (2018) va a definir a la ansiedad de una forma diferente, mencionando como una emoción negativa, que se caracteriza por eventos negativos, donde hay tensión y aprensión corporal, y esto lleva a que en el futuro esté involucrado de conductas, sentimientos y respuesta psicológicas. Entendiendo ello, como un estado de malestar psicofísico que tiene características de turbación, inseguridad, temor, inquietud a lo que puede venir más adelante, ya que todo se ve como amenazante a nuestra propia vida.

Por último, Durand y Barlow (2007, citados en Vallejos, 2018) hace mención a la ansiedad como útil entre las personas solo en cantidades medidas, ya que esto ayuda en mejorar el desempeño intelectual y físico. Pero, se vuelve como un grave problema cuando síntomas físicos interfiere en las principales funciones de las capacidades del ser humano. En otras palabras, podemos indicar que la ansiedad nos ayuda a prevenir consecuencias que pueden ser doloras o dañinas para nuestra vida, impulsándonos a dar lo mejor de nosotros antes de un evento que podemos percibir como peligroso. En general la ansiedad se conoce como respuesta normal y que llega a ser necesario, pero que en algunas situaciones pueden ser desadaptativos y está ya se convertiría en ansiedad patológica, diferenciándose de la ansiedad normal en duración, grados y frecuencia.

2.4.2. Ansiedad en la adolescencia

La adolescencia es un periodo de cambios constantes donde se pasa por diversos procesos psicológicos, biológicos, interpersonales, neurológicos que van a suceder de manera veloz. Como menciona Diz (2013) el cerebro de un adolescente es inmaduro, y todavía se encuentra desarrollándose. La corteza pre frontal, que está encargada de las funciones ejecutivas, así como la planificación y automonitoreo de conductas, anticipación de consecuencias a corto, mediano y largo plazo, control inhibición de los impulsos y flexibilidad cognitiva. Por lo cual, entendemos que esta etapa puede ser muy sensible, donde pueden ocurrir

cambios positivos o negativos que son importantes en la vida del adolescente, donde esto influye en sus vivencias del día a día en este periodo, como en su contexto en general. Así mismo, Diz (2013) hace referencia también al cerebro del adolescente como adaptable, donde menciona que las vivencias de esta etapa son cruciales y debido a ellos se puede dar la aparición de trastornos mentales con mayor facilidad.

Referido a las anteriores definiciones sobre cambios y trastornos mentales en el adolescente, se ha visto últimamente el problema de la ansiedad frente a situaciones nuevas. Zapata (2020) indica que las dificultades más comunes en esta etapa es la ansiedad, ya que lo señala como un estado subjetivo anticipatorio de miedo o tensión, donde muchas veces son imprevisibles e inmanejables, y posiblemente puede ser una amenaza en la persona en sus intereses de vida. En otras palabras, el adolescente con ansiedad no manejada de forma adecuada puede perjudicar de manera parcial o total las metas que se está trazando.

De la misma forma, Simon (2016) indica sobre los niveles de ansiedad en el adolescente y que estos afectan de forma negativa en sus actividades personales, donde puede ser un problema de individuación e independencia en el camino, como también otras habilidades de afrontamiento social, desarrollo adecuado de autosuficiencia, y de resolución de problemas adecuados para su edad como personales o sociales. Es decir, es importante poder detectar cuando es un problema de ansiedad grave en el adolescente, para de esa manera ayudarlo a que no sea contraproducente en su vida. A pesar de que algunos puedan subestimar este síntoma de ansiedad como algo parte de la edad del adolescente o solo por emociones cambiantes. El tratamiento adecuado en los síntomas va evitar que estos permanezcan en una vida adulta (zapata,2020)

La ansiedad también está relacionada con el tema de pensamiento de información, donde estos llevan a que el adolescente vea las situaciones o eventos como amenazantes e

irrealistas. Así como difíciles de poder manejarlos, lo cual esta forma de pensar lo lleva al fracaso, así como la falta de control de la situación, entonces estas percepciones no favorecen a un buen afrontamiento (Simon, 2016). En otras palabras, estos pensamientos son como conductas evitativas para hacerle frente a una nueva situación y desarrollarla adecuadamente con normalidad, esto también puede dañar otras áreas como social, familiar, personal, académico y social. Añadiendo a ello, los exámenes y pruebas son también una situación importante que genera ansiedad (Gomar et al., 2012).

Por último, podemos mencionar que los adolescentes siempre están con las expectativas de lograr cosas increíbles, donde sus metas son super grandes, viéndose algunas veces inalcanzables y en varias ocasiones terminan en un fracaso. Ya que en el camino también encontraran competencias, así como distracciones que lo alejen del propositivo. Por eso, los problemas de salud mental se manifiestan con mayor frecuencia en esa edad (Manju y Rajesh, 2015). Lo cual se puede ver más afectado la parte académica, habilidades sociales y lo psicosocial, sino se le ayuda a tiempo puede afectarle en poder lograr en un tiempo correcto sus metas trazadas.

2.4.3. Ansiedad frente a los exámenes

La ansiedad ante los exámenes puede causar muchas reacciones emocionales en los estudiantes, las cuales en su gran mayoría no son las más positivas, ya que se presenta como un miedo irracional ante la situación que está a punto de llevarse a cabo. Spielberger y Vagg (1995, citados en Barahona, 2018) definen a la ansiedad ante los exámenes como estados intensos y frecuentes fuera de lo normal, donde la persona logra experimentar pensamientos irrelevantes y preocupaciones, que también interfieren en concentración, atención durante el desarrollo del examen. En otras palabras, la ansiedad que se manifiesta frente a esta situación también puede deberse a pocas habilidades y pensamientos que presentan los estudiantes

debido a una mala preparación académica. Quiere decir que los estudiantes con más ansiedad en comparación con los que tienen menos ansiedad, poseen habilidades escasas para el estudio (Furlan et al., 2009).

Según Rosário et al. (2008) indican que la ansiedad se manifiesta cuando los estudiantes se enfrentan al contexto, como realizar una exposición, dar una prueba y entre otros. En efecto, podemos indicar que los exámenes de admisión en esta ocasión donde se enfrentan los estudiantes sirven para monitorear el nivel de conocimiento y de ello depende el ingreso para lograr una vacante, por lo cual al verse limitado el porcentaje de ingreso, la ansiedad que causa es más fuerte.

Por otro lado, Mandler y Sarason (1952, citados en Maldonado y Zenteno, 2018) refieren a la ansiedad como una respuesta fisiológica y como alta tensión ante la anticipación de examen, la cual la especifica en el área académica. Así mismo, Vallejos (2018) relaciona a la ansiedad con aspectos cognitivos de la persona la actual califica la situación como difícil y amenazante, donde logra verse como incapaz de llevar a cabo una tarea, muchas veces las preocupaciones por sobre sí mismo interfieren con la actividad cognitiva, las razones por las que se piensa ello pueden ser diversas, esto puede llevar a alteraciones emocionales. Dicho de otra manera, los pensamientos que se dan frente a los exámenes debido a la ansiedad son de suma importancia, ya que si estos son negativos no se darían los resultados adecuados que toda persona desea, sino que sería un tropiezo o fracaso debido a la tensión de ansiedad que se observa.

2.4.4. Dimensiones de Ansiedad

La ansiedad se define como un estado emocional que presenta característica como aprensión subjetivos, miedo y se experimenta tensión. Son percibidos de forma consiente como un aumento dentro de la actividad del sistema nervioso autónomo (Spielberger et al., 1970,

citados en Chávez, 2015). Así mismo, el estado de ansiedad se manifiesta en respuesta de tres sistemas: conducta manifiesta, experiencia subjetiva y activación fisiológica (Furlan, 2006). También, la ansiedad se estudia como dos dimensiones como respuesta emocional (estado) y rasgo de personalidad (rasgo).

2.4.4.1. Ansiedad Estado

La ansiedad - estado es como una reacción actual o momentánea que el individuo experimenta ante algo amenazante o peligroso, que puede variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo. Además, se caracteriza por una mezcla de aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos, sentimientos de tensión, preocupación, así como cambios fisiológicos (Spielberger, 1972, citado en Chávez, 2015). De la misma manera, Baeza (2011) hace referencia a este tipo de ansiedad como estado emocional fluctuante en el tiempo y transitorio., es decir en situaciones aun donde existe el peligro puede ser bajo su nivel de ansiedad si el individuo no lo percibe como amenazante, pero llega hacer alto el nivel cuando se da lo contrario.

2.4.4.2. Ansiedad Rasgo

La ansiedad – Rasgo se manifiesta como la acción de responder a situaciones donde se percibe como amenazantes de forma frecuente; así también, hace alusión a las diferencias individuales, relativamente estables, rasgo o tendencia. Es más, esta permanece latente hasta ser activada en una situación, la cual se percibe como una amenaza. Contrario a la Ansiedad – Estado que se manifiesta directo en la conducta, esta se ve con la intensidad en que el individuo percibe la situación amenazante (Spielberger, 1972, citado en García y Pérez, 2018). Por otro lado, en la ansiedad como rasgo el individuo es propenso a reaccionar a diferentes eventos, interpretan situaciones de forma amenazantes donde responden con peculiaridad ansiosa. Así

mismo, esta ansiedad como rasgo se ve influenciada por factores aprendidos y biológicos (Sierra et al., 2003).

2.4.5. Modelos teóricos sobre la Ansiedad

2.4.5.1 Enfoque conductual

Este enfoque indica que las conductas vienen a ser aprendidas y están asociadas a estímulos desfavorables y favorables. Además, que la ansiedad viene a estar condicionada con eventos que pudieron ser traumáticos en el pasado y amenazantes, de esta forma cuando surge el contacto con el estímulo se produce la angustia que se asocia a la amenaza.

De la misma forma, Maldonado y Zenteno (2018) mencionan que la ansiedad es un comportamiento que solo se va a manifestar cuando hay un estímulo que se antecede a otro que es aversivo después de cierto tiempo, de esta manera genera cambios en el comportamiento. Por último, la ansiedad viene a ser la suma de un proceso de modelado con el aprendizaje por observación que viene a ser un origen conductual de la ansiedad, por lo que podríamos decir que la ansiedad conductual está determinada por la relación funcional con un refuerzo obtenido en experiencias pasadas (Mamani, 2017).

2.4.5.2. Enfoque cognitivo

Para que se desencadene una respuesta ansiosa lo primero que se debe de dar es que el individuo evalúe la situación como amenazante (Lazarus, 1966; Beck, 1976; Meichenbaum, 1977, citados en Mamani, 2017). Aquí se valoran los procesos cognitivos donde se debe reconocer la resolución ansiosa del individuo y el estímulo amenazador. Así mismo, la ansiedad es considerada como la reacción que se da desde una interpretación que puede ser por pensamientos, creencias, imágenes e ideas del individuo; donde su pensamiento lo toman como amenazante. Sin embargo; como refiere Sanz (1993, citado en Maldonado y Zenteno, 2018), no siempre la situación que se presente será amenazante, en dicho momento el individuo puede

mantener sensaciones subjetivas como miedo, inseguridad, pánico, hipervigilancia...etc. también cabe señalar que en la ansiedad se encuentra las ideas irracionales y la percepción del peligro que un individuo presenta de sí mismo, lo cual no le permite enfrentarse a la amenaza.

Añadiendo en la misma sintonía Virues (2015) refiere a la ansiedad como resultado de cogniciones patológicas. Quiere decir que el individuo etiqueta en su mente la situación y llega a afrontarlo con un estilo y conducta determinada. Dicho de otra forma, un individuo puede tener un problema de salud física, lo cual esa sensación le recuerde ese momento, lo que para otros no es de importancia esta experiencia, para la persona que le sucedió sí, y lo percibe como una situación de alarma y como una amenaza, esto provoca una respuesta neurofisiológica desencadenando así la ansiedad.

2.4.5.3 Enfoque cognitivo-conductual

Los autores Endler y Magnusson (1976, citado en Mamani, 2017) refieren que la ansiedad es resultado de la forma particular de cada individuo y según sus situaciones que se ven rodeados. Además de esto, indican que cuando se habla de ansiedad se menciona la relación dimensión de personalidad y el estímulo amenazador, ya que es un constructo multidimensional característico de un rasgo de personalidad. Quiere decir que, cuando el individuo siente o asegura tener ansiedad intervienen las variables situacionales (estímulos que activan la conducta) y las variables cognitivas (estímulos que activan la conducta). Del mismo modo, Maldonado y Zenteno (2018) refieren que la ansiedad es una reacción emocional, la cual está dividida en tres tipos motor, fisiológico y cognitivo. Así mismo, considerada como rasgo de personalidad, ya que los pensamientos se muestran reales para el individuo.

Por último, Rasco y Suárez (2017) mencionan que una persona frente a una situación de ansiedad va a presentar una conducta desencadenante por los procesos de interacción y los componentes personales que ha vivido, esto le trae como consecuencia pensamientos

irracionales y además otras situaciones donde se genera esta respuesta conductual. Ya que la conducta presentada por la persona queda establecida por la interacción entre las condiciones situacionales y las características individuales de la persona.

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de estudio

El presente estudio de investigación tiene enfoque cuantitativo de tipo básico, ya que sigue un patrón estructurado y predecible, donde tiene como objetivo describir, explicar y predecir los fenómenos investigados (Hernández-Sanpieri y Mendoza, 2018). Así mismo, se desarrolla un nivel correlacional, pues se indaga relaciones causales entre las variables y tiene como propósito conocer el grado de asociación que existe entre dos o más variables en un contexto determinado (CONCYTEC, 2018). A su vez, el estudio se complementa con un nivel descriptivo comparativo; descriptivo porque pretende conocer la realidad a partir de la medición de las variables de estudio acorde a determinadas características (Hernández et. al, 2014); y comparativo porque pretende conocer la dinámica diferencial entre agrupaciones determinadas por las características de la población de estudio a fin de establecer nuevos conocimientos y recomendaciones (Sánchez et al., 2018). Tiene un diseño no experimental ya que se realiza sin la manipulación de las variables, sin ninguna intervención. Por último, de corte transversal se refiere a la recolección de datos en un determinado momento (Hernández et al., 2014).

3.2. Ámbito temporal y espacial

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo en el mes de febrero en el periodo lectivo 2020. Los instrumentos fueron aplicados a todos los alumnos matriculados en el ciclo repaso, los cuales estaban próximos a postular a una universidad nacional. El Centro Académico Pre-Universitario se ubica en el distrito de Los Olivos de Lima Metropolitana.

3.3. Variables

3.3.1. Procrastinación

Definición conceptual

La procrastinación académica es la acción de retrasar innecesaria y voluntariamente la realización de tareas a tal punto de llegar a experimentar malestar subjetivo en el estudiante (Domínguez, 2016).

Definición operacional

La escala está compuesta por 12 ítems, las cuales se puntúan mediante la escala tipo Likert hasta de 1 a 5 puntos: 1= Siempre (me ocurre siempre); 2= Casi siempre (me ocurre mucho); 3= A veces (me ocurre algunas veces); 4= Pocas veces (me ocurre pocas veces o casi nunca); 5= Nunca (no me ocurre nada). Cuenta con dos dimensiones: Postergación de actividades y Autorregulación académica (Domínguez, 2016).

Tabla 1

Definición operacional de la variable Procrastinación

Variable	Dimensiones	Ítems	Valoración	Niveles
Procrastinación académica	Autorregulación académica	2,3,4,5,8,9,10,	Siempre (me ocurre siempre) – 5	Sumatoria total de toda la encuesta:
			Casi siempre (me ocurre mucho) – 4	Valor Alto: 75 al 99
	Postergación de actividades	11,12	A veces (me ocurre algunas veces) – 3	Valor medio: 30 al 70
			Pocas veces (me ocurre pocas veces o casi nunca) – 2	Valor Bajo: 1 al 25
			Nunca (No me ocurre nada) – 1	

3.3.2. *Ansiedad*

Definición conceptual

La ansiedad es manifestada como una reacción emocional que involucra las sensaciones subjetivas como: el nerviosismo, el temor, la tensión y la preocupación, también una aceleración de la actividad del sistema nervioso autónomo (Spielberger 1975, citado en Castro, 2016). Sobre la ansiedad estado, es una reacción transitoria considerada como acontecimientos amenazantes para la persona, el cual va generar mucha tensión donde varía en la intensidad y cambios en el tiempo; y sobre la ansiedad rasgo, es considerada como una reacción natural, que va acorde a la personalidad del individuo, tiende a responder a situaciones que percibe como peligrosas o amenazantes (Castro, 2016).

Definición operacional

El inventario está compuesto por 40 ítems separados en dos escalas de autoevaluación para medir la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado. La primera Ansiedad-Rasgo está conformado por 20 ítems (7 directos y 13 inversos) y la segunda escala Ansiedad-Estado conformado por 20 ítems (10 directos y 10 inversos). Es una escala tipo Likert de cuatro dimensiones que van de 1 a 4. En la escala de ansiedad estado las respuestas Likert de intensidad son: 1= No en lo absoluto; 2= Un poco; 3= Bastante; y 4= Mucho. Por otro lado, la segunda Ansiedad rasgo, las opciones en Likert de frecuencia son: 1= Casi nunca; 2= Algunas veces; 3= Frecuentemente; y 4= Casi siempre (Castro, 2016).

Tabla 2*Definición operacional de la variable Ansiedad estado - rasgo*

Variable	Dimensiones	Ítems	Valoración	Niveles y Rango
Ansiedad	Ansiedad Estado	Directos 1,2,5,8,10,11, 15,16,19,20	Mucho – 4 Bastante – 3 Un poco – 2 No nada - 1	Bajo: (< 30) Medio: 30 – 44 Alto: (> 45)
		Inversos 3,4,6,7,9,12,1 3,14,17,18		
	Ansiedad Rasgo	Directos 21,26,27,30,3 3,26,39	Casi siempre – 4 Frecuentemente – 3 Algunas veces – 2 Casi nunca - 1	
		Inversos 22,23,24,25,2 8,29,31,32,34 ,35,36,37,38		

3.4. Población y muestra

La población estuvo conformada por 1075 alumnos estudiantes pre – universitarios de una academia de Lima Metropolitana, pertenecientes al ciclo repaso de verano. El tamaño de muestra se determinó por el cálculo para poblaciones no paramétricas. La muestra fue constituida por 412 alumnos entre hombres y mujeres, que postulaban desde 1 a más veces a una universidad nacional y, que procedían de instituciones educativas nacionales y particulares. El muestro aplicado para la selección de los casos fue el método no probabilístico por conveniencia, que consiste en seleccionar la muestra convenientemente por el investigador orientado a las características de la investigación, más que un criterio general (Hernández et al., 2014).

En referencia a los criterios de inclusión y exclusión tenemos:

Criterio de inclusión

- Postular a una universidad nacional
- Procedencia de instituciones educativas peruanas
- Tener una preparación actual pre – universitaria
- Participar voluntariamente

Criterio de exclusión

- Estudiantes que se encuentren estudiando en colegios
- Postulantes a universidades privadas

3.5. Instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Ficha técnica

Nombre Original: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Autora: Deborah Ann Busko (1998).

Adaptación: Álvarez, B (2010).

Adaptación Limeña universitaria: Domínguez (2016).

Aplicación: Individual o colectiva.

Duración: entre 10 y 15 minutos, aproximadamente.

Descripción

La Escala original de Procrastinación Académica (EPA) está constituida por 16 ítems, fue aplicado a 112 estudiantes de pregrado de la universidad Guelph, la cual estuvo conformada por 33 varones y 79 mujeres que pertenecían al primero y tercer ciclo de la escuela de ciencias sociales; estaban las edades entre 22 y 36 años. Posteriormente, la EPA fue adaptada en Perú por Álvarez (2010) realizando la prueba en una población limeña y quien lo tradujo al español; estuvo conformada por 235 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de colegios nacionales

en Lima metropolitana. Así mismo, la EPA fue adaptada a una población limeña universitaria por Domínguez (2016), que estuvo conformado por 717 estudiantes de la escuela de psicología que pertenecían al primer y decimo ciclo de estudios, de tres universidades privadas del Perú, la distribución fue 102 varones y 277 mujeres, quienes estaban entre los 17 y 54 años de edad.

Investigativa y educativa debido a su adecuada validez y fiabilidad. La escala cuenta con dos dimensiones: Autorregulación Académica que cuenta con 9 ítems y Postergación de Actividades que cuenta los 3 ítems, su calificación de ambas es de forma directa. Tienen cinco opciones de respuestas en cuanto a la clasificación e interpretación mediante la escala Likert, las cuales son Nunca (1), Pocas Veces (2), A veces (3), Casi Siempre (4) y Siempre (5). La forma de interpretación es directa en base a los puntajes, esto quiere decir que, a mayor puntaje que se presente de la prueba, se presenta una conducta de procrastinación elevada en el estudiante universitario.

El instrumento fue validado por Trujillo y Noé (2019) en Perú en 366 estudiantes, respecto al modelo re-especificado (M8-1) obteniendo una estructura factorial de ajuste aceptable con mejor ajuste absoluto ($SRMR < .08$; $GFI > .95$; $X^2/df < 5$; $RMSEA < .08$), a la vez que un ajuste comparativo favorable (TLI y $CFI > .95$), un ajuste parsimonioso con mejores valores al modelo ($AIC = 68.98$ y 201.13). Así mismo reportaron una confiabilidad aceptable mediante la medición de omega (.80). Los autores concluyen que el instrumento es apto para su aplicación en áreas de la psicología.

La validez y confiabilidad del instrumento se comprobaron en este estudio. Dichos hallazgos demuestran que el instrumento cumple con validez y confiabilidad. En la Tabla 3 se determina el análisis factorial confirmatorio de la Escala de Procrastinación (EPA). Los datos demuestran que la prueba de especificidad de Bartlett obtiene un Chi cuadrado de 373.833, así como una significancia esperada ($p < .001$) y un KMO adecuado (.746).

Tabla 3*Análisis factorial de la Escala de Procrastinación (EPA)*

	X²	p	gl	KMO
Procrastinación	373.833	.001	66	.746

En la Tabla 4 se observa los análisis para las medidas de ajustes y medidas de ajuste exactas. En la Medida de ajuste se obtiene un ajuste aceptable con mejor ajuste absoluto (SRMR<.054; GFI>.84; X²/gl<4; RMSEA<.067), lo cual se refuerza con un ajuste comparativo favorable (TLI y CFI>.78). En cuanto al ajuste exacto, se obtiene estadísticos significativos aceptables (p<.001).

Tabla 4*Prueba para Medidas de Ajuste y un ajuste exacto de la de Procrastinación (EPA)*

Medidas de Ajuste					Ajuste exacto			
CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA Inferior	IC 90% del RMSEA Superior	χ²	gl	p
.845	.788	.054	.0678	.055	.079	77.331	43	<.001

En la Tabla 5 se observa el análisis por carga factorial. El instrumento demuestra ser unidimensional, siendo que todas las cargas estadísticas son mayores a la carga estadística esperada (p>.03). No se requiere de retiro de ítem para mejora de carga factorial.

Tabla 5*Análisis factorial por carga factorial de la Escala de Procrastinación (EPA)*

Ítem	Factor	Unicidad
6	.904	.253
7	.554	.361
1	.343	.161
4	.334	.124
5	.656	.532
8	.654	.999
2	.589	.509
11	.576	.461
10	.560	.241
3	.425	.362
12	.422	.428
9	.353	.225
6	.904	.253

En la Tabla 6 se observa la correlación ítem-total para demostrar la homogeneidad del instrumento. La mayoría de los reactivos cumplen con índice de homogeneidad aceptable ($p > .03$); sin embargo, en varios casos no se obtiene significancia ($p > .05$) y carga estadística esperada ($p < .03$), siendo los casos en los ítems 1,4,6 y 7.

Tabla 6*Correlación ítem-total o índice de homogeneidad de la Escala de Procrastinación (EPA)*

Ítem	r de Pearson	p
1	.082	.418
2	.487	.001
3	.530	.001
4	.220	.028
5	.521	.001
6	.055	.585
7	.118	.241
8	.675	.001
9	.458	.001
10	.633	.001
11	.602	.001
12	.554	.001

Se observa en la Tabla 7 el análisis de confiabilidad a través del estadístico de alfa de Cronbach para la Escala de Procrastinación (EPA), observándose niveles superiores a .6 para la escala de procrastinación y para los factores teóricos de la variable, siendo esta una significancia aceptable (Ruíz, 2002).

Tabla 7

Confiabilidad de la Escala de Procrastinación (EPA)

	Alfa de Cronbach
Escala de Procrastinación (EPA)	.614
Autorregulación académica	.778
Postergación de actividades	.662

3.5.2. *Instrumento de ansiedad INDARE*

Ficha técnica

Nombre Original: Inventario de Ansiedad, Rasgo-Estado (IDARE).

Autora: Charles Spielberg, Rogelio Díaz-Guerrero (1975)

Adaptación: Isella María Castro Magán (2016), Perú – Trujillo.

Aplicación: Individual o colectiva.

Duración: 15 minutos aproximadamente

Descripción

La prueba IDARE tiene como objetivo medir dos dimensiones ansiedad rasgo y estado, consiste en una confiable y breve escala; la cual contienen 40 ítems cada una de forma independiente. La escala de Ansiedad Rasgo está compuesta por 20 ítems entre ellos son 7 directos y 13 inversos. Y la escala de Ansiedad Estado compuesta por 20 ítems los cuales son 10 directos y 10 inversos.

Respecto a la calificación e interpretación, la escala presenta 40 afirmaciones; evaluados mediante la escala Likert de cuatro puntos. Para la primera dimensión escala de

Ansiedad Estado las opciones de respuesta son: No en lo absoluto (1), Un Poco (2), Bastante (3), Mucho (4). Para la segunda dimensión escala de Ansiedad Rasgo las opciones de respuesta son: Casi Nunca (1), Algunas Veces (2), Frecuentemente (3), Casi Siempre (4). Se debe tener en cuenta que para la escala de Ansiedad Estado (SXE): hay 10 ítems positivos para medir la ansiedad (a mayor puntuación, mayor ansiedad) y 10 ítems negativos (a mayor puntuación, menor ansiedad). Mientras que para la escala de Ansiedad Rasgo (SXR): hay 13 ítems positivos para medir la ansiedad (a mayor puntuación, mayor ansiedad) y 7 ítems negativos (a mayor puntuación, menor ansiedad).

La escala de la prueba IDARE tiene indicadores de factor presencia y ausencia en ambas dimensiones de ansiedad. En la primera dimensión de Ansiedad rasgo, “*Ausencia de ansiedad*” está formada por los ítems 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39 entretanto el factor “*Presencia de Ansiedad*” está compuesta por los ítems 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 23, 34, 35, 37, 38 y 40. Por otro lado, la segunda dimensión Ansiedad Estado, “*Ausencia de Ansiedad*” está formada por los ítems 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20, “*Presencia de Ansiedad*” está compuesta por los ítems 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

Castro (2016) validó el instrumento con 200 pacientes atendidos en la clínica Isell Figura vital de Trujillo el año 2015, la validez de contenido se realizó mediante juicio de expertos la mayoría de ítems tienen un porcentaje adecuado, tanto en claridad como en relevancia y en coherencia se evidencia un índice de Aiken muy significativos. Por otro lado, la validez concurrente establece que ambas escalas tienen correlación muy significativa ($p < .01$). En la “confiabilidad” por consistencia interna, los resultados arrojaron un índice del alfa de Cronbach de .83 y .90 para cada escala lo cual lo ubica en un nivel muy bueno de fiabilidad.

Rivera (2020) validó el instrumento con 384 estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la ciudad de Piura, realizó la validez de contenido mediante el método de criterio de expertos a través del estadístico de Aiken, donde arrojó índices de acuerdo con un 100%,

siendo valores aceptables en su contenido de todos los ítems. Así mismo, tiene una adecuada validez de constructo convergente, dominio total obtuvo una puntuación entre buena de 0.837 (ansiedad estado) teniendo una correlación muy buena y 0.843 (ansiedad rasgo) con una correlación muy buena, siendo aceptables ambas dimensiones. El análisis factorial, en la prueba de KMO y Bartlett nos arroja una puntuación de 0,827 con una significancia de .000 lo que nos indica el A.F.C del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. Por otra parte, para la confiabilidad se realizó a través del Coeficiente Omega a nivel general y por dimensiones obteniendo puntajes altos, resultando la confiabilidad total de 0,863; además, en la dimensión de Ansiedad Rasgo se obtuvo un 0.780 y la dimensión de Ansiedad Estado obtuvo un 0.753. En conclusión, las propiedades psicométricas son aceptables en su validez y confiabilidad, evidenciando que es un instrumento útil y adecuado para aplicar.

Olaechea (2021) validó el instrumento en 343 adultos jóvenes en Lima-Perú, para lo cual realizó el análisis factorial del mismo, obteniendo 6 factores con cargas estadísticas aceptables. Respecto a las cargas factoriales por ítems, el ítem 34 no cumple con el indicado en la correlación ítem-ítems (.2), por lo cual se retira del instrumento. Se realizó un análisis de confiabilidad para la escala (.944) y sub escalas (.922 y .911), obteniendo fiabilidad alta y aceptable. Finalmente, habiendo comprobado la validez y confiabilidad del instrumento, se elaboran baremos para jóvenes adultos entre 19 y 30 años.

La validez y confiabilidad del instrumento se comprobaron en este estudio. Dichos hallazgos demuestran que el instrumento cumple con validez y confiabilidad. En la Tabla 8 se determina el análisis factorial confirmatorio el inventario de ansiedad rasgo-estado. Los datos demuestran que la prueba de especificidad de Bartlett obtiene un Chi cuadrado de 2545.683, así como una significancia esperada ($p < .05$) y un KMO adecuado (.862).

Tabla 8

Análisis factorial del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

	X²	p	gl	KMO
Ansiedad Rasgo-Estado	2545.683	.001	780	.862

En la Tabla 9 se observa los análisis para las medidas de ajustes y medidas de ajuste exactas. En la Medida de ajuste se obtiene un ajuste aceptable con mejor ajuste absoluto (SRMR<.08; GFI>.87; X²/gl<7; RMSEA<.085), lo cual se refuerza con un ajuste comparativo favorable (TLI y CFI>.86). En cuanto al ajuste exacto, se obtiene estadísticos significativos aceptables (p<.05).

Tabla 9

Prueba para Medidas de Ajuste y un ajuste exacto del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

Medidas de Ajuste					Ajuste exacto			
CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA Inferior	IC 90% del RMSEA Superior	χ²	gl	p
.877	0.981	.0784	.084	.0741	.086	1127.388	701	<.000

En la Tabla 10 se observa el análisis por carga factorial para cada ítem, en cuanto al análisis por carga factorial para el Factor 1 y Factor 2. En relación al Factor 1, todas las cargas son mayores a la carga estadística esperada (p>.03). En cuanto al Factor 2, existe ausencia de carga factorial esperada en el ítem 6 y 14, no sugiriendo el retiro de ítems debido a una carga de unicidad con valor estadístico por debajo de la carga estadística esperada.

Tabla 10

Análisis factorial por carga factorial del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) para el Factor 1 y Factor 2

Ítem	Factor		Unicidad
	1	2	
AE1	.524		.275
AE2	.626		.392
AE3	.621		.386
AE4	.539		.290
AE5	.572		.328
AE6	.660		.436
AE7	.574		.329
AE8	.334		.112
AE9	.581		.338
AE10	.668		.446
AE11	.731		.535
AE12	.755		.569
AE13	.758		.575
AE14	.714		.510
AE15	.599		.359
AE16	.586		.344
AE17	.747		.558
AE18	.734		.539
AE19	.537		.288
AE20	.524		.422
AR1		0.603	.364
AR2		0.356	.127
AR3		0.562	.316
AR4		0.582	.339
AR5		0.431	.186
AR6			.075
AR7		0.368	.135
AR8		0.586	.344
AR9		0.672	.452
AR10		0.560	.313
AR11		0.438	.192
AR12		0.751	.564
AR13		0.774	.599
AR14			.043
AR15		0.684	.468
AR16		0.606	.367
AR17		0.439	.192
AR18		0.588	.346
AR19		0.669	.448
AR20		0.598	.357

En la Tabla 11, respecto a la correlación entre el Factor 1 y Factor 2, se demuestra una relación moderada superior a .06.

Tabla 11

Correlación entre factores del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

	Factor 1	Factor 2
Factor 1	—	.607
Factor 2	.607	—

En la Tabla 12 se obtiene el análisis de relación ítem-total o índice de homogeneidad para los respectivos ítems del Factor 1 y Factor 2. Se observa que en el Factor 1 existen ítems menores a la carga esperada (ítem: 1, 8,10 y15), al igual que en el Factor 2 (ítem: 1,7,10,13,16 y 19).

Tabla 12

Correlación ítem-total o índice de homogeneidad del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

Ítem	Factor 1		Factor 2	
	r de Pearson	P	r de Pearson	p
1	.065	.520	.048	.635
2	.299	.002	.382	.001
3	.297	.003	.497	.001
4	.270	.007	.498	.001
5	.305	.002	.413	.001
6	.563	.001	.239	.016
7	.336	.001	.161	.110
8	.175	.082	.593	.001
9	.414	.001	.607	.001
10	.132	.19	.082	.415
11	.198	.048	.476	.001
12	.409	.001	.422	.001
13	.395	.001	.140	.165
14	.378	.001	.246	.014
15	.153	.130	.362	.001
16	.287	.004	.077	.446
17	.294	.003	.670	.001
18	.468	.001	.534	.001
19	.316	.001	.126	.231
20	.325	.001	.628	.001

En la Tabla 13 se observa el análisis de confiabilidad, donde el instrumento Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) demuestra una confiabilidad alta y aceptable (.928). Así mismo, el Factor 1 y el Factor 2 demuestran confiabilidad alta y aceptable (.880 y .928, respectivamente).

Tabla 13

Confiabilidad del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

	Alfa de Cronbach
Inventario de ansiedad	.928
Ansiedad Rasgo	.880
Ansiedad Estado	.928

3.6. Procedimientos

Para la realización de la investigación se trabajó con dos variables que son procrastinación académica y Ansiedad Estado - Rasgo, en la población de estudiantes adolescentes que se encuentren en la etapa pre – universitaria. Se realizó las coordinaciones necesarias con las autoridades de la academia pre - universitaria y el consentimiento de los estudiantes para el permiso de la aplicación de las pruebas. En el mes de febrero en dos fechas se aplicó el instrumento de evaluación distribuidos por la cantidad de salones. Con los tutores a cargo de las aulas, se organizaron los horarios adecuados para aplicar la prueba sin que interrumpa las horas de estudio. Los días de evaluación, al dirigirnos e ingresar al aula se saludó a los alumnos y se brindó algunas indicaciones mencionando que la evaluación era totalmente anónima y voluntaria, así mismo se pasó a explicar de forma detallada las instrucciones necesarias de cada prueba y de esa forma desarrollarla con facilidad.

3.7. Análisis de datos

El presente estudio consideró como instrumento de evaluación al EPA y al IDARE, los cuales obtienen datos numéricos ordinales, los cuales fueron sometidos a análisis estadísticos respectivos. La información fue sometida a análisis utilizando el software SPSS (25.0.0) para responder a las hipótesis planteadas. Así mismo, los resultados de las variables fueron sometidas inicialmente a la comprobación de distribución de la normalidad utilizando en análisis estadístico Kolmogorov-Smirnov, resultando que las variables y sus dimensiones mantienen cargas estadísticas de distribución no normal; bajo lo cual se decidió la aplicación del estadístico de análisis de correlación de Spearman para las distribuciones anormales. Así mismo, se comprobó la existencia de diferencias entre las variables de estudio con los grupos de sexo, tipo de institución educativa de procedencia y cantidad de postulaciones a través del análisis estadístico U de Man-Widey y Kruskal-Wallis.

3.8. Consideraciones éticas

Este estudio buscó responder a las consideraciones éticas mencionadas en los lineamientos de investigación para investigaciones científicas de la Universidad Nacional Federico Villareal, así como a las normas estipuladas en el Código de Ética del Psicólogo Peruano. En tal sentido, se salvaguardó la integridad y anonimato de los participantes voluntarios al presente estudio, empleándose la presentación del consentimiento informado y mediante el control del proceso de evaluación, cuidando el medio ambiente y la exposición de los participantes en el proceso. Este estudio brindó referencias de autoría producto de la revisión de la literatura y cumplió con la promoción de datos verídicos de los resultados propuestos, no obteniendo beneficios propios o para tercero.

IV. RESULTADOS

Para dar respuesta a las hipótesis de estudio, se determinó que las variables siguen una distribución no normal, por lo que se procedió a determinar la relación a través de la prueba Rho de Spearman, a partir de lo cual se confirmó que la procrastinación académica tiene una relación positiva muy débil tanto con ansiedad estado y ansiedad rasgo. En este capítulo se presentan los análisis descriptivos, seguido de los análisis comparativos e inferenciales.

Análisis descriptivo

Tabla 14

Procrastinación en estudiantes preuniversitarios

		<i>f</i>	%
Procrastinación	Alto	146	35.4
	Medio	185	44.9
	Bajo	81	19.7

Nota. *f*=frecuencia; %=porcentaje

Se observa en la tabla 14 los descriptivos para procrastinación. En donde se aprecia que predomina el nivel medio (44.9%), seguido de alto (35.4%) y de bajo (19.7%).

Tabla 15

Ansiedad estado y rasgo en estudiantes preuniversitarios

		<i>f</i>	%
Ansiedad estado	Alto	76	18.4
	Medio	321	77.9
	Bajo	15	3.6
Ansiedad rasgo	Alto	12	2.9
	Medio	310	75.2
	Bajo	90	21.8

Nota. *f*=frecuencia; %=porcentaje

Se observa en la tabla 15 los descriptivos para ansiedad estado y rasgo. En ansiedad estado predomina el nivel medio (77.9%), seguido de alto (18.4%) y de bajo (3.6%). Por otro

lado, en ansiedad rasgo, prepondera el nivel medio (75.2%), seguido de bajo (21.8%) y de alto (2.9%).

Análisis inferencial

Tabla 16

Análisis de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov

	Estadístico	Gl	p
Procrastinación	.062	412	.001
Ansiedad estado	.118	412	.000
Ansiedad rasgo	.087	412	.000

Nota. *gl*=grado libertad; *p*=significancia

En la tabla 16 se observan los análisis de distribución de las variables, teniendo que tanto para procrastinación, ansiedad estado y ansiedad rasgo, se obtuvo una distribución no normal o no paramétrica ($p < .05$), por lo que se opta por la elección de la prueba estadística para correlaciones de Spearman.

Tabla 17

Relación entre procrastinación y ansiedad estado-rasgo en preuniversitarios

	Rho	p
Procrastinación y ansiedad estado	.115	.001
Procrastinación y ansiedad rasgo	.145	.003

Nota. *Rho*= coeficiente de correlación; *p*=significancia

En la tabla 17 se obtuvo una correlación significativa ($p = .001$) positiva muy baja ($rho = .115$) entre procrastinación y ansiedad estado. Así mismo, se observa una correlación significativa ($p = .003$) positiva muy baja ($rho = .145$) entre procrastinación y ansiedad rasgo.

Tabla 18

Relación entre procrastinación y ansiedad estado-rasgo en estudiantes preuniversitarios según sexo

	Sexo	Rho	p
Procrastinación y ansiedad estado	Mujer	.148	.032
	Hombre	.143	.042
Procrastinación y ansiedad rasgo	Mujer	.191	.005
	Hombre	.148	.036

Nota. *Rho*= coeficiente de correlación; *p*=significancia

En la tabla 18 se relacionó las variables procrastinación y ansiedad estado-rasgo para las agrupaciones según sexo. En la relación entre procrastinación y ansiedad estado en mujeres, se obtuvo una relación significativa ($p=.032$) directa muy baja ($rho=.148$); así mismo para los hombres se obtuvo una relación significativa ($p=.042$) directa muy baja ($rho=.143$). Para la relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en mujeres, se obtuvo una relación significativa ($p=.005$) directa muy baja ($rho=.191$); así mismo para los hombres se obtuvo una relación significativa ($p=.036$) directa muy baja ($rho=.148$).

Tabla 19

Relación entre procrastinación y ansiedad estado-rasgo en estudiantes preuniversitarios según tipo de institución educativa

	Tipo de institución	Rho	p
Procrastinación y ansiedad estado	Particular	.163	.014
	Nacional	.144	.051
Procrastinación y ansiedad rasgo	Particular	.165	.012
	Nacional	.207	.005

Nota. *Rho*= coeficiente de correlación; *p*=significancia

En la tabla 19, se relacionó las variables procrastinación y ansiedad estado – rasgo para las agrupaciones según tipo de institución educativa. En la relación entre procrastinación y ansiedad estado en institución particular, existe relación significativa, positiva muy baja ($p=.014$; $rho=.163$); sin embargo, para institución nacional ($p=.051$; $rho=.144$) no se obtuvo significancia, por lo tanto, no existe una relación. Por otro lado, en la relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en institución particular existe relación significativa, positiva muy baja ($p=.012$; $rho=.165$); así mismo, existe relación significativa, positiva muy baja para nacional ($p=.005$; $rho=.207$).

Tabla 20

Relación entre procrastinación y ansiedad estado-rasgo en estudiantes preuniversitarios según número de postulaciones

		<i>Rho</i>	<i>p</i>
<i>Procrastinación y ansiedad</i>			
<i>estado</i>	<i>Una postulación</i>	.155	.025
	<i>Dos postulaciones</i>	.136	.132
	<i>Tres postulaciones</i>	.138	.328
	<i>Más de cuatro postulaciones</i>	.435	.026
<i>Procrastinación y ansiedad</i>			
<i>rasgo</i>	<i>Una postulación</i>	.185	.007
	<i>Dos postulaciones</i>	.081	.367
	<i>Tres postulaciones</i>	.040	.776
	<i>Más de cuatro postulaciones</i>	.379	.056

Nota. *Rho*= coeficiente de correlación; *p*=significancia

En la tabla 20, se relacionó las variables procrastinación y ansiedad estado – rasgo para las agrupaciones según cantidad de postulaciones. En la relación entre procrastinación y ansiedad estado para una sola postulación existe relación significativa, positiva muy baja

($p=.025$; $rho=.155$), así como para los que tienen más de cuatro postulaciones ($p=.026$; $rho=.435$); sin embargo, en aquellos con dos y tres postulaciones no se halló significancia y por tanto no existe correlación ($p=.132$ y $p=.328$, respectivamente). Por otro lado, en la relación entre procrastinación y ansiedad rasgo para una sola postulación existe relación significativa, positiva muy baja ($p=.007$; $rho=.185$); sin embargo, no se halló significancia para otras cantidades de postulaciones, por lo que no existe relación en dichos casos ($p=.367$, $p=.776$ $p=.056$, respectivamente).

Tabla 21

Diferencias entre procrastinación académica según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon

	U de Mann-Whitney						Kruskal-Wallis		
	Sexo			Tipo de institución educativa			Número de veces que postula		
	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>H</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Procrastinación académica	18527.0	-2.344	.019	17680.5	-2.943	.003	1.92	4	.750

Nota. *U*= Prueba U de Mann-Whitney; *p*= significancia; *H*= Prueba H de Kruskal Wallis; *gl*=grado de libertad

En la tabla 21 se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para pruebas no paramétricas con la finalidad de hallar diferencias en las categorías de cada grupo en sexo y tipo de institución educativa; así también se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis para establecer diferencias con cuatro de las categorías de número de veces que postula. Los resultados demuestran que existe diferencias entre procrastinación académica y las medianas de las agrupaciones sexo y tipo de institución educativa ($p<0.05$); sin embargo, no existe diferencias significativas entre procrastinación académica con las medias de número de veces que postula ($p>0.05$).

Tabla 22

Diferencias entre ansiedad estado según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon

	U de Mann-Whitney						Kruskal-Wallis		
	Sexo			Tipo de institución educativa			Número de veces que postula		
	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>H</i>	<i>gl</i>	<i>P</i>
Ansiedad estado	20836.0	-.429	.668	19801.5	-1.329	.184	2.955	4	.568

Nota. *U*= Prueba U de Mann-Whitney; *p*= significancia; *H*= Prueba H de Kruskal Wallis; *gl*=grado de libertad

En la tabla 22 se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para pruebas no paramétricas con la finalidad de hallar diferencias en las categorías de cada grupo en sexo y tipo de institución educativa; así también se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis para establecer diferencias con cuatro de las categorías de número de veces que postula. Los resultados demuestran que no existe diferencias significativas entre la variable ansiedad estado con las medianas los grupos sexo, tipo de institución educativa y número de veces que postula ($p > 0.05$).

Tabla 23

Diferencias entre ansiedad rasgo según sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon

	U de Mann-Whitney						Kruskal-Wallis		
	Sexo			Tipo de institución educativa			Número de veces que postula		
	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>H</i>	<i>gl</i>	<i>P</i>
Ansiedad rasgo	19644.0	-1.726	.084	20372.5	-.644	.519	6.098	4	.192

Nota. *U*= Prueba U de Mann-Whitney; *p*= significancia; *H*= Prueba H de Kruskal Wallis; *gl*=grado de libertad

En la tabla 23 se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para pruebas no paramétricas con la finalidad de hallar diferencias en las categorías de cada grupo en sexo y tipo de

institución educativa; así también se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis para establecer diferencias con cuatro de las categorías de número de veces que postula. Los resultados demuestran que no existe diferencias significativas entre la variable ansiedad rasgo con las medianas de los grupos sexo, tipo de institución educativa y número de veces que postula ($p>0.05$).

V. DISCUSIONES DE RESULTADOS

En esta investigación se demuestra la interacción entre las variables procrastinación académica y ansiedad estado - rasgo; la cual, de acuerdo con la literatura, da pie a entender que se suscita un problema en la capacidad de los alumnos preuniversitarios para ocupar una vacante en universidades privadas y estatales, centrándose en este último debido a que su nivel de exigencia es mayor y sus vacantes son menos, como en el caso de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Esto supone que la mayor parte de la población de estudio con menores recursos cognitivos, emocionales y conductuales no ingresa a las universidades, tendiendo a seguir intentando o a abandonar los estudios superiores, encontrándose en consecuencia jóvenes que se dedican solo a trabajar o no hacer nada.

En los hallazgos descriptivos en el estudio, en la procrastinación se encontró preponderancia en el nivel medio (44.9%), seguido de alto (35.4%) y bajo (19.7%); esto se diferencia de los hallazgos de Novoa (2019), en un colegio, quien encontró preponderancia en el nivel alto, seguido de medio y bajo. La relativa diferencia entre estudio se puede deber a la diferencia de contexto, pues los universitarios se encuentran inmersos en un clima de constante evaluación y expectativas de aprobación de asignaturas especializadas, donde existen diversas materias que tienden a delegar según las fechas pertinentes de entrega; a diferencia de los preuniversitarios, cuya única meta es estudiar asignaturas básicas para aprobar e ingresar a través de un examen de admisión, encontrándose diferencias en las exigencias. Al respecto, Ellis y Knaus (2002), refiere que en la medida que la persona tienda a mantener diferentes distractores frente a pocas responsabilidades y falta de claridad límite para cumplirlas, no muestra mayor involucramiento en las tareas, siendo esto producto de la moderada exigencia o presión; además, los universitarios a diferencia de los preuniversitarios, acentúan su reforzamiento de procrastinación debido a la gratificación repetitiva en las diferentes evaluaciones dentro de sus curricular (aplazamiento de tareas y actividades), en cambio, el

preuniversitario, encuentra en una sola incidencia de postulación la conducta procrastinadora (examen de admisión), no desarrollándose un ambiente que lo movilice a repeticiones gratificantes (Álvarez, 2010).

Así también, los resultados descriptivos para la ansiedad estado y rasgo, reportan que, en cuanto a la ansiedad estado, se halló una mayor incidencia en el nivel medio (77.9%), seguido de un nivel alto (18.4%) y muy pocos casos de bajo (3.6%); así también, en ansiedad rasgo, se encontró predominancia de nivel medio (75.2%), seguido de bajo (21.8%) y alto (2.9%). En contraste, los estudios de Pillaca (2019) en alumnos de 5to año de secundaria de un colegio, reportó predominancia de nivel medio (48.6%), seguido de alto (41.1%) y bajo (10.3%) en ansiedad estado; así como halló predominio de nivel medio (45%), seguido de alto (32%) y bajo (22.8%) en ansiedad rasgo. Ello denota que, en ambos estudios, los niveles de ansiedad como estado se mantienen, predominando el nivel promedio y consigo una mayor estabilidad en la incidencia de ansiedad, lo que puede ir de la mano con los postulados de Diz (2013), quien menciona que en la etapa tienden a desarrollar capacidad de adaptabilidad, lo que reduce la incidencia de afectación en la salud mental; por otro lado, el mayor diferenciador entre los hallazgos en los preuniversitarios y escolar de secundaria, se encuentra en la ansiedad como rasgo, donde los estudiantes de secundaria presentarían mayor miedo y tensión frente a situaciones imprevisibles e inmanejables recurrentes (Zapata, 2020), siendo estos eventos amenazantes acompañados de propios pensamientos de fracaso y falta de control (Simon, 2016); que, a diferencia de los preuniversitarios, se tiende a un mejor manejo de afrontamiento, demostrando mayor madurez en este contexto de preparación a pesar de encontrarse en la misma etapa de desarrollo (Diz, 2013).

Los hallazgos encontrados en respuesta al tercer objetivo señalan que existe relación entre procrastinación académica y ansiedad estado-rasgo, siendo la relación positiva muy baja con ansiedad estado ($r=.115$), al igual que en rasgo ($r=.145$). Esto se asemeja al estudio

realizado por Mestanza (2019), encontrando una relación directa y moderada con ansiedad estado ($r=.40$) y con rasgo ($r=.37$); así como existe coincidencia con Escobar y Corso (2018) quienes también encontraron relación siendo esta directa y baja para ansiedad estado ($r=.380$) y directa moderada para ansiedad rasgo ($r=.417$). Esto debido a que la suspensión o cese de actividades relacionadas a la formación académica por parte del adolescente, se acompaña de indicadores ansiosos cuando se encuentra frente al rendimiento de un examen de admisión; al respecto; Diaz (2018) concuerda en que la ejecución de cese y suspensión, se relaciona a un problema de autorregulación en las esferas cognitivas, afectivas y conductuales, no planificando en tiempo y espacio sus responsabilidades. Por otro lado, la diferencia de grado de relación entre este y otros estudios, se debe a que los autores evaluaron a estudiantes universitarios que ya no presentan presión de ingreso, mientras que los preuniversitarios, presentan mayor presión de logro desde diferentes esferas cognitivas, afectivas y conductuales, como mencionó Diaz (2018); además, al respecto, se sustenta que dicha interacción entre variables se mantiene debido a un refuerzo funcional generado por experiencia (Mamani, 2017). Por lo tanto, se colige que la relación entre variables se debe a la desregulación de las funciones del alumno, que encuentra un refuerzo funcional más sostenible y gratificante en la medida que la presión sea mayor frente al examen de admisión.

Respecto a los resultados para el objetivo específico cuarto según agrupación por sexo, se halló una relación directa muy baja en la relación entre procrastinación académica y ansiedad estado, tanto para mujeres ($r=.148$) y como para hombres ($r=.143$), al igual que en la relación procrastinación académica y ansiedad rasgo para mujeres ($r=.191$) y hombres ($r=.148$). Desde los aspectos biológicos de desarrollo cognitivo, tanto las mujeres como hombres tienen la misma plasticidad cerebral; por lo tanto, ambos tienen capacidad de adquirir aprendizajes en función a la práctica de conocimientos y estudios, por ello, no debería y no se demuestra diferencias respecto al sexo; no obstante, los factores que si pueden ser causa de diferenciales

entre en rendimiento e ingreso, indistintamente al sexo, serían vivencias propias de la etapa (Diz, 2013), donde la ansiedad se presenta como una dificultad subjetiva anticipatoria de tensión y miedo inmanejables, presentándose como una amenaza frente a logros de la vida (Zapata, 2000). La característica en torno al sexo no es causal de diferenciación entre la relación de procrastinación y ansiedad estado-rasgo debido a que, en ambos casos, la función del cerebro es la misma, no obstante, de forma independiente, la ansiedad estaría sujeta a vivencias particulares en cada sujeto.

Respecto a los resultados para el objetivo específico quinto según tipo de institución educativa de procedencia, se halló una relación muy baja en cuanto a procrastinación académica y ansiedad rasgo tanto en instituciones particulares ($r=.165$) y en nacionales ($r=.207$). Estos resultados nos pueden indicar que hay diferencia en el grado de relación, tanto si los alumnos proceden de un colegio particular o nacional, pues ello no garantiza un ingreso más rápido a la universidad nacional, sino que ambos estudiantes tendrán el mismo reto de enfrentarse al tipo de examen de admisión. Entonces, la ansiedad rasgo se presenta de forma indiferenciada en cada persona, no dependiendo únicamente de su repertorio de aprendizajes provisto por su contexto (Sierra et al., 2003), es decir, la procedencia del alumno no determina la presencia de procrastinación y ansiedad, sino de la capacidad que él está dispuesto enfrentar en cada situación. Por otro lado, encontramos que hay una relación muy baja entre procrastinación académica y ansiedad estado para los que proceden de instituciones particulares ($r=.163$); sin embargo, no se encontró una relación con instituciones nacionales ($r=.144$). La diferencia se explica debido al mayor nivel de preparación que tienen los alumnos de colegios particulares frente al manejo de problemas en un determinado momento, en este sentido la ansiedad estado, también corresponde a un desarrollo de momento (Spielberger, 1972, citado en Chávez, 2015), por lo tanto, en ambos casos se halla una interacción, a diferencia de los nacionales donde la falta de recursos no brinda sustento para manejar este

tipo de ansiedad. Teniendo en cuenta ello, un alumno que viene de colegio particular, a diferencia de los que provienen de nacionales, tiene mayor preparación lo cual le va ayudar a enfrentarse mejor a un examen de admisión.

Respecto a los resultados para el objetivo específico sexto según número de veces que postularon, se encontró que existe una relación muy baja entre procrastinación académica y ansiedad estado para los que postularon una vez ($r=.155$) y más de cuatro veces ($r=.435$); así mismo en procrastinación académica y ansiedad rasgo para los que postularon una sola vez ($r=.185$). En todos los demás casos no se encontró relación. Tanto en estado como en rasgo, estos resultados pueden deberse a que los postulantes en su primera vez de postulación sienten mucha presión e impacto ante la nueva experiencia del examen de admisión, ya que será donde van a conocer el nivel de competencia por la vacante y el ritmo en que se lleva a cabo. Al respecto, Vallejos (2018), refiere que aquellos que presentan ansiedad, también presentan interferencia cognitiva respecto a calificación de la situación como difícil y amenazante; por lo que, en contraste con los hallazgos, la primera experiencia de postulación genera altas expectativas de logro que se tornan difíciles de alcanzar debido a su falta de experiencia, dando pie a la emergencia de alteraciones emocionales y consigo presencia de ansiedad. Por otro lado, el estado emocional en quienes postulan cuatro veces siente mayor presión debido a las expectativas sociales y propias de lo que se espera de ellos, donde los que postulan de 2 a 4 veces, al ser una experiencia conocida, no existe diferencial respecto a la procrastinación; al respecto, el constante fracaso, según Rojas (2014), produciría ansiedad frente a determinada situación como respuesta al miedo conocido y malos presagios como producto de su experiencia.

Respecto al objetivo específico siete que busca comparar la procrastinación académica con las agrupaciones de sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon. Se halló que en el caso de procrastinación con la agrupación sexo, existen

diferencias significativas ($p < 0.05$), así mismo con tipo de institución educativa ($p < 0.05$); sin embargo, no se halló diferencias estadísticas con el número de veces que postula ($p > 0.05$). En comparación con otros estudios, Silva (2022), también encontró diferencias en relación a la procrastinación con sexo ($p < 0.05$). Cabe mencionar que no se encontraron estudios comparativos respecto a la variable con tipo de institución y número de veces que postula. Los hallazgos se respaldan debido a que, durante la tensión, los hombres demuestran menor preocupación por determinadas responsabilidades a diferencia que las mujeres, puesto que ellas tienden a desarrollar la madurez en edades tempranas, generando mayor conciencia de objetivos y metas; esto se discute con los hallazgos de Arenas (2020), quien demostró en un estudio que los hombres adolescentes y jóvenes tienden a presentar mayor incidencia de procrastinación a diferencia de las mujeres.

Por último, en el octavo objetivo específico, se compara la ansiedad tanto como estado y rasgo con sexo, tipo de institución educativa de procedencia y número de veces que postularon, obteniendo como resultado que no existe diferencias en los 3 casos. Los hallazgos se contrastan con los postulados de Conteras et al. (2011), quien refiere que los adolescentes tienden a descuidar el área académica por el interés a actividades de ocio y, en el caso de quienes si priorizan temas académicos, su determinación se asocia a sus estrategias de estudios; así mismo, Miranda (2019), manifiesta que los adolescentes estructuran pensamientos licenciosos sobre el tiempo disponible debido a la falta de delimitación de tiempo, lo que promueve consecuencias negativas en la ejecución de tareas. En perspectiva, la ansiedad en adolescentes se presenta más en la ejecución o ausencia de tareas debido a la actitud frente a la tarea, sea que prefiera actividades placenteras o actividades responsables, lo cual no diferencia si es hombre o mujeres, institución de procedencia y postulaciones, sino al contexto de desarrollo en el cual se encuentran estas personas, obteniendo más influencia de motivaciones propias de la edad.

VI. CONCLUSIONES

Se llega a las siguientes conclusiones de acuerdo con los objetivos planteados y los resultados obtenidos:

- 6.1 En los niveles de procrastinación académica reportan predominancia de nivel medio en procrastinación (44.9%), seguido de alto (35.4%) y bajo (19.7%).
- 6.2 En los niveles de ansiedad estado; se reporta prominencia del nivel medio (77.9%), seguido de alto (18.4%) y bajo (3.6%); mientras que en ansiedad rasgo, predomina el nivel medio (75.2%), seguido de bajo (21.8%) y alto (2.9%).
- 6.3 Existe relación positiva muy baja entre la procrastinación académica y ansiedad estado – rasgo ($\rho=.115$ y $\rho=.145$, respectivamente).
- 6.4 Según sexo, existe relación directa muy baja entre procrastinación y ansiedad estado en mujeres y hombres ($\rho=.148$ y $\rho=.143$, respectivamente); así mismo en procrastinación y ansiedad rasgo en mujeres y hombres ($\rho=.191$ y $\rho=.148$, respectivamente).
- 6.5 Según tipo de institución educativa, existe relación directa muy baja entre procrastinación y ansiedad estado en instituciones particulares ($\rho=.163$); y entre procrastinación y ansiedad rasgo en particulares y nacionales ($\rho=.165$ y $\rho=.207$, respectivamente).
- 6.6 Según cantidad de postulaciones, existe relación positiva muy baja entre procrastinación y ansiedad estado para una y más de cuatro postulaciones ($\rho=.155$ y $\rho=.435$, respectivamente). De la misma manera con la relación entre procrastinación y ansiedad rasgo para una sola postulación ($\rho=.185$).
- 6.7 Se demostró que existe diferencias significativas entre la variable procrastinación con los grupos de sexo y tipo de institución educativa, pero no con el grupo de personas según cantidad de veces que postulan.

6.8 Se demostró que no existe diferencias significativas entre la ansiedad, tanto como estado y rasgo, con los grupos de sexo, tipo de institución y número de veces que postula.

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1 Promover investigaciones sobre procrastinación en estudiantes de secundaria de diferentes colegios para evaluar las diferencias según su sexo y el tipo de institución al que pertenecen, ya que esto permitirá determinar si existen falencias en el sistema académico respectivo para promover acciones de cambio.
- 7.2 Promover en las instituciones pre universitarias talleres para padres brindada por psicólogo, donde incluyan temas de sensibilización emocional respecto a la ansiedad, pues ello mantiene estabilidad a nivel emocional y al mismo tiempo los niveles bajos en ansiedad estado-rasgo, reduciendo las preocupaciones y obstrucción en el cumplimiento de sus metas.
- 7.3 Se insta a las instituciones pre universitaria implementar en sus programas de tutoría sensibilización de las prácticas de procrastinación en los alumnos para comunicar los problemas que esto ocasiona a su estabilidad emocional, pues promueve la presencia de ansiedad en los alumnos que se preparan para postular, lo que origina a su vez disminución en las dificultades durante el rendimiento de examen de admisión.
- 7.4 Implementar talleres de cómo evitar la procrastinación por parte de los psicólogos responsables de tutoría y centros de salud en temas de concientización de los problemas que se desarrollan a causa de la procrastinación, lo cual afecta tanto a mujeres como a hombres al promover la presencia de sintomatologías ansiosas durante el ejercicio de actividades que requieren concentración, facilitando así su logro de vida personal y profesional.
- 7.5 Promover en las instituciones pre universitarias talleres para padres brindada por psicólogo orientado a establecer técnicas de aprendizaje y estudio eficientes para evitar la procrastinación, pues ello permitirá prevenir situaciones que tras su postergación

ocasionen malestar e incumplimiento de metas, permitiendo alcanzar con efectividad nuevos logros.

- 7.6 Promover la concientización sobre los hábitos de estudio en las instituciones nacionales y particulares a través de talleres dirigidos a la disminución de la procrastinación ya que en consecuencia los alumnos no alcanzan el rendimiento esperado debido a las fluctuaciones emocionales e indicadores de ansiedad; esto permitirá desarrollar mejores recursos que les facilitará tener mejor preparación ante la postulación a estudios superiores.
- 7.7 Diseñar programas preventivos para que los profesionales que tienen a cargo la instrucción de alumnos de colegios nacionales puedan aplicarlo con la finalidad de promover el desarrollo de rasgos emocionales estables y fortalezas frente a situaciones problemáticas, a fin de reducir las sintomatologías ansiógenas en ellos a partir de la gestión de conductas procrastinadoras.
- 7.8 Incentivar estudios con mayor extensión de población de estudiantes pre universitarios sobre la ansiedad percibida durante el proceso de postulación a universidades; así como replicar los objetivos descriptivos comparativos según sexo, tipo de institución y número de veces que postula, permitiendo conocer con mayor detalle posibles diferencias que promuevan acciones de mejora por parte de los tutores y profesores en el aula.

VIII. REFERENCIA

- Akinsola, M., Tella, A. y Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363-370. <https://doi.org/10.12973/ejmste/75415>
- Altamirano, C. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio de UTA. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Alvarez, O. (2010). *Procrastinación general y académica en estudiantes de secundaria de un grupo de colegios no estatales de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio de UL. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/2207>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85–94. <http://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249/217>
- Arenas, M. (2020). *Dejarlo todo para último momento: procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/18605>
- Atalaya, C., y García, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista De Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista muro de la investigación*, 5 (2), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Barahona, K. (2018). *Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una Universidad privada de Lima* [Tesis de

- maestría, Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú]. Repositorio de USMP.
<https://hdl.handle.net/20.500.12727/4467>
- Baumeister, R., Vohs, K., DeWall, C. y Zhang, L. (2007). Cómo la emoción da forma al comportamiento: retroalimentación, anticipación y reflexión, en lugar de causalidad directa. *Revista de personalidad y psicología social*, 11(2), 167–203. <https://doi.org/10.1177/1088868307301033>
- Buendia, S. (2020). *Procrastinación académica y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa de lima* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la UNFV.
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4011>
- Busko, D. (1998) *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model*. University of Guelph, Ontario.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.4450&rep=rep1&t>
- Burka, J., y Yuen, L. (2008). *Procrastination why you do it, what to do about it now*. Massachusetts, Estados Unidos de America: Da Capo Press.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista apuntes universitarios*, 4 (2), 95-108.
<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Castro, I. (2016). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital de Trujillo 2015* [Tesis de doctorado, Universidad cesar Vallejo]. Repositorio de la UCV.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/1013>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(7), 53–62.
<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>

- Chávez, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Chávez, R. (2015). *Introducción a la metodología de la investigación*. Universidad Técnica de Machala. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/6785>
- Chun-Chu, A. & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology, 145* (3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- CONCYTEC (25 de Noviembre de 2018). *Resolución de Presidencia N° 215-2018-CONCYTEC-P “Formalizan la aprobación del “Reglamento de Calificación, Clasificación y Registro de los Investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - SINACYT”*. <https://busquedas.elperuano.pe/download/url/formalizan-la-aprobacion-delreglamento-de-calificacion-cl-resolucion-n-215-2018-concytec-p-1716352-1>
- Contreras, H., Mori, E., Lam, N., Gil, E. G., Hinojosa, W., Rojas, D., y Conspira, C. (2011). Procrastinación en el estudio: Exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología, 15*(3), 25-30. <https://www.redalyc.org/comocitar.ou?id=203122771007>
- Cruzado, G. y Gonzales, J. (2018). *Valores interpersonales y ansiedad estado-rasgo en alumnos de secundaria de El Porvenir, Trujillo- Perú, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI]. Repositorio de UCT. <http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/418>
- Dewitte, S. & Schouwenburg, H. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality, 16*, 469-489. <https://doi.org/10.1002/per.461>

- Diaz, J. (2018). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y evaluación*, 2(51), 43-60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>
- Diz, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 17(2), 88-93. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
- Domínguez, S., Villegas, G., y centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), pp. 293-304. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010&lng=es&tlng=es
- Dominguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 16, 27-38. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Douglas, W. (2019). *Procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de una institución educativa privada del distrito de Cercado de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso De La Vega, Lima, Perú]. Repositorio de UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4315>
- Ellis, A. & Knaus, W. (2002). *Overcoming procrastination*. New York: New
- Escobar, A. y Corzo, L. A. (2018). *Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]. Repositorio de UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/19280>
- Furlan, L. (2006) Ansiedad ante a los exámenes: ¿Qué y cómo se evalúa?. *Revista Evaluar*, 6(1), 32 - 51. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v6.n1.533>

- Furlan, L., Cassady, J. & Pérez, E. (2009). Adapting the cognitive test anxiety scale for use with argentinean university students. *International Journal of Testing*, 9, 3-19. <https://doi.org/10.1080/15305050902733448>
- Furlan, L. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 75-89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80428081006>
- García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la escuela de medicina Justo Sierra*, 2(1), 2-5. https://www.researchgate.net/publication/264421119_Comprendiendo_la_procrastinacion_con_el_Modelo_ABC_de_Albert_Ellis
- Gómez, E. (2020). *Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad-Rasgo, en estudiantes de 6to Semestre de la Licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá* [Tesis de pregrado, Universidad especializada de las américas]. Repositorio de UDELAS. <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/343>
- Gomar, M., Mandil, J. y Bunge, E. (2012). *Manual de terapia cognitivo comportamental para niños y adolescentes*. Argentina: Polemos.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación (6ª ed.)*. McGraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (16 de Noviembre de 2021). Perú: Indicadores de educación, según departamentos, 2010 – 2020.

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1819/libro.pdf

- 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]. Repositorio de UPEU. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1040>
- 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 Cayetano Heredia]. Repositorio de UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/1042>
- Manju, R. & Rajesh, S. (2015). *A Practical Approach to Cognitive Behaviour Therapy for Adolescents*. Nueva Delhi: Springer.
- Mestanza, E. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de UPN. <http://hdl.handle.net/11537/23187>
- Miranda, G. (2019). *Procrastinación y mindfulness rasgo en adolescentes de un colegio particular de lima metropolitana* [Tesis de maestría, Universidad Cayetano Heredia]. Repositorio de UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/6560>
- Montes, G. (2021). *Factores psicológicos relacionados a la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cartago y Pereira* [Tesis de pregrado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio de UAN. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/4531>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de procrastinación en estudiantes universitarios* [Tesis Doctoral, Universidad de Valencia]. <http://hdl.handle.net/10550/37168>

- Novoa, X. (2019) *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima – Cercado* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso De La Vega]. Repositorio de UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4019>
- Olaechea, D. (2021). *Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad: rasgo – estado en adultos jóvenes* [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur]. Repositorio de UCSUR. <https://hdl.handle.net/20.500.12805/1872>
- Padilla, M., Torres, C., y Valerio, C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153-163. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4330c>
- Palacios, J., y Andrade, P. (2007). Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes. *Revista de educación y desarrollo*, 7(1), 5–16. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Palacios.pdf
- Pillaca, M. (2019). *Clima social familiar y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de una institución educativa de San Juan de Miraflores* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de Autónoma. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/889>
- Pozo, J., Monereo, C., y Castelló, M. (2001). *El uso del conocimiento. El aprendizaje Estratégico*, 211-258. https://www.researchgate.net/publication/261082131_EL_USO ESTRATEGICO DE L_CONOCIMIENTO
- Rasco, L., y Suarez, V. (2017). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Nacional de Lima Este, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de UPEU. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/417>

Real Academia Española (21 Julio de 2022). *Ansiedad*. En *Diccionario de la Lengua Española*.

<https://dle.rae.es/ansiedad>

Rivera, G. (2019) *Procrastinación académica y fobia social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad nacional de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3490>

Rojas, E. (2014). *Como superar la Ansiedad*. Editorial planeta S.A https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29106_Como_superar_la_ansiedad.pdf

Rosário, P., Núñez, J., Salgado, A., González, J., Valle, A., Joly, C. y Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relaciones con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563–570. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72720409>

Salkind, N. (1998). *Métodos de Investigación*, Prentice Hall. <https://sbecdb035178db168.jimcontent.com/download/Métodos-de-investigacion.pdf>

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-eninvestigacion.pdf>

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

Schmidt, V. y Shoji, A. (2018) *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años* [Tesis de licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio de UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/558>

- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=27130102>
- Silva, M. y Matalinares, M. (2022). Estudio comparativo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *EDUCA UMCH*, 20(1), 175 - 189.
<https://doi.org/10.35756/educaumch.202220.244>
- Solomon, L. y Rothblum, E. (1984). Procrastinación académica: frecuencia y correlatos cognitivo-conductuales. *Revista de Psicología de Consejería*, 31 (4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Barcelona, España: Grijalbo.
- Trujillo, K. y Noé, M. (2019). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 2020, 15(1), 98-107.
<https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
- Vallejos, M. (2018). *Ansiedad y depresión en pacientes internados en un hospital de la seguridad social de la provincia de Chiclayo, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/5838>
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6029>

- Virues, R. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*, 7(8).
<https://psicolcient.me/jecd9>
- Wolters, C. (2003). Comprender la procrastinación desde una perspectiva de aprendizaje autorregulado. *Revista de psicología educativa*, 95 (1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Zapata, A. (2020). *Intervención cognitiva conductual para la reducción de la ansiedad en adolescentes de un centro psicológico privado* [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio de UL. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/11325>

IX. ANEXOS

Anexo A. Matriz de consistencia

“Procrastinación académica y ansiedad estado-rasgo en estudiantes pre - universitarios de Lima metropolitana 2020”

Objetivo	Hipótesis	Variables Dimensiones	Metodología	
<p>Objetivo General Determinar la relación existente entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de una academia pre universitaria de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar la procrastinación académica en estudiantes de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana. - Analizar la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana. - Identificar la relación existente entre la procrastinación académica y ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana, según sexo. - Identificar la relación existente entre la procrastinación académica y ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana, según número de veces que postularon. 	<p>Hipótesis General Existe relación entre procrastinación académica y ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana.</p> <p>Hipótesis Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana, según sexo. - Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana, según número de veces que postularon. - Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiante de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana, según tipo de institución de procedencia. 	<p>Variable Independiente Procrastinación Académica</p> <p>Dimensiones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autorregulación Académica 2. Postergación de Actividades <p>Variable Dependiente Ansiedad Estado - Rasgo</p> <p>Dimensiones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ansiedad Estado 2. Ansiedad Rasgo 	<p>Población La población estará conformada por 1075 estudiantes de un centro de estudio pre – universitario de Lima Metropolitana.</p> <p>Muestra Muestro no probabilístico estará conformada por 412 estudiantes de un centro de estudio pre – universitario de Lima Metropolitana.</p>	<p>Enfoque de Investigación Cuantitativo</p> <p>Nivel de Investigación Correlacional Descriptivo-Comparativo</p> <p>Diseño de Investigación No experimental</p> <p>Corte de Investigación Transversal</p> <p>Instrumentos Escala de Procrastinación Académica (EPA) Inventario de Ansiedad, Rasgo-Estado (IDARE).</p>

Anexo B. Permiso y autorización**PERMISO Y AUTORIZACIÓN****Coordinadora de la Academia Pre – Universitaria**

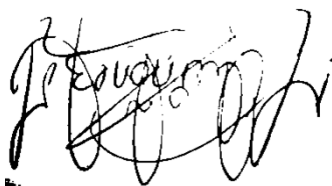
Asunto: Permiso y Autorización para realizar una Investigación Científica.

Investigadora: Bach. Arellano Huertas, Meyci Damaris

Proyecto de tesis: “Procrastinación académica y Ansiedad Estado-Rasgo en estudiantes pre - universitarios de Lima Metropolitana”.

A través del presente documento acepto y autorizo voluntariamente que se realice la evaluación a los estudiantes pre universitarios para la tesis “Procrastinación académica y Ansiedad Estado-Rasgo en estudiantes pre - universitarios de Lima Metropolitana”, a cargo de la Bachiller en Psicología Arellano Huertas, Meyci Damaris de la Universidad Nacional Federico Villarreal, quien me ha explicado que el propósito de la investigación mencionada es determinar la relación existente entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de una academia pre-universitaria de Lima Metropolitana.

Así mismo, comprendo que el propósito de los resultados de la investigación no tendrá repercusiones en los estudiantes ni la institución, pues confío que los encargados son profesionales y capacitados y que la información obtenida se mantendrá en total confidencialidad y solo se usará con fines de investigación y que en ningún caso será publicado el nombre o su identificación, velando siempre la integridad de los estudiantes y la institución. Por tal razón acepto y firmo se realice dicha encuesta para contribuir a fortalecer la investigación en nuestra sociedad.



Coordinadora de la Academia Pre Universitaria

Anexo C. Consentimiento Informado**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Institución: Universidad Nacional Federico Villarreal

Investigadora: Bach. Arellano Huertas, Meyci Damaris

Proyecto de tesis: “Procrastinación académica y Ansiedad Estado-Rasgo en estudiantes pre - universitarios de Lima Metropolitana”.

Por medio del presente documento hago constar que acepto voluntariamente participar en la investigación titulada “Procrastinación académica y Ansiedad Estado-Rasgo en estudiantes pre - universitarios de Lima Metropolitana” a cargo de la bachiller Arellano Huertas, Meyci Damaris de la escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Certifico que he sido informada (o) con la claridad y veracidad debida respecto a las pruebas psicológicas académicas, contribuyendo a este procedimiento de tesis.

Asimismo, quedo notificado (a) que la información brindada será conservada en anonimato y no se revelará la identidad de los participantes en ningún momento de la actividad o posterior a ella.

Después de considerar lo expuesto anteriormente, estoy de acuerdo con lo informado.



Firma: _____

Anexo D. Ficha sociodemográfica

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ESTADO - RASGO EN ESTUDIANTES PRE UNIVERITARIOS DE LIMA METROPOLITANA

Postulas Ahora: SI () NO ()	
Edad: ()	N° de Postulaciones: ()
Sexo: <input checked="" type="checkbox"/> Femenino () <input checked="" type="checkbox"/> Masculino ()	Colegio de Procedencia: <input checked="" type="checkbox"/> Nacional () <input checked="" type="checkbox"/> Particular ()
Lugar de Procedencia: <input checked="" type="checkbox"/> Lima () <input checked="" type="checkbox"/> Provincia ()	

Anexo E. Cuestionarios

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

A continuación, encontrará una serie de expresiones que hacen referencia a su modo de estudiar. Lea cada frase y conteste según sus últimos doce meses como estudiante, marcando con una X de acuerdo a la siguiente escala. Agradezco su disposición.

N = Nunca / **CN** = Casi Nunca / **AV** = A veces / **CS** = Casi siempre / **S** = Siempre

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

IDARE
INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque con una X donde indique *cómo se siente ahora mismo*, o sea, en estos momentos. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

Nº	AFIRMACIÓN	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1	Me siento calmado (a)				
2	Me siento seguro (a)				
3	Estoy tenso (a)				
4	Estoy contrariado (a)				
5	Estoy a gusto				
6	Me siento alterado (a)				
7	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo				
8	Me siento descansado (a)				
9	Me siento ansioso (a)				
10	Me siento cómodo (a)				
11	Me siento en confianza en mí mismo(a)				
12	Me siento nervioso (a)				
13	Me siento agitado (a)				
14	Me siento “a punto de explotar”				
15	Estoy reposado (a)				
16	Me siento satisfecho (a)				
17	Estoy preocupado (a)				
18	Me siento muy agitado (a)				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque con una X donde indique *cómo se siente generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente.

N°	AFIRMACIÓN	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECIENTE MENTE	CASI SIEMPRE
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado (a)				
27	Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”				
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mi mismo (a)				
33	Me siento seguro (a)				
34	Procuro enfrentarme a crisis y dificultades				
35	Me siento melancólico (a)				
36	Me siento satisfecho(a)				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38	Me afectan tanto los desengaños, que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)				