

UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

**“Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la
carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional
Amazónica de Madre de Dios, 2020”**

INVESTIGADOR PRINCIPAL

Dr. Edwin Gustavo Estrada Araoz

CO-INVESTIGADOR

Dra. Helen Juddy Mamani Uchasara

ASISTENTE DE INVESTIGACIÓN

Est. Nohemy Huallpa Huayhua

Madre de Dios, Perú

2020

Agradecimiento

A través de estas líneas expresamos nuestro más sincero agradecimiento al Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios por brindarnos el financiamiento económico para poder desarrollar la presente investigación.

Del mismo modo deseamos expresar nuestra gratitud a los estudiantes y docentes por brindarnos su tiempo y apoyo en el proceso de recolección de datos.

Quedamos muy agradecidos

Resumen

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

Palabras clave: Postergación de actividades; autorregulación académica; educación superior; estudiantes.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship that exists between academic procrastination and anxiety in the students of the Professional Career of Education of the National Amazonian University of Madre de Dios. The research focus was quantitative, non-experimental design and correlational type. The sample was made up of 220 students to whom the Academic Procrastination Scale and the Zung Anxiety Self-Assessment Scale were applied, instruments with the required validity and reliability. The results indicate that 48.2% of the students present a high level of academic procrastination, 39% have a moderate level of anxiety and it was statistically determined that there is a direct and significant relationship between academic procrastination and anxiety ($\rho = 0,359$; $p < 0.05$). It was concluded that the more students procrastinate, their anxiety levels will be higher.

Keywords: Postponement of activities; academic self-regulation; higher education; students.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Agradecimiento.....	ii
Resumen.....	iii
Abstract.....	iv
Índice de contenidos.....	v
Índice de tablas.....	viii
Introducción.....	viii
1. CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	9
1.1. Planteamiento del problema.....	9
1.2. Formulación del problema.....	10
1.2.1. Problema general.....	10
1.2.2. Problemas específicos.....	10
1.3. Justificación e importancia.....	10
1.4. Objetivos de la investigación.....	11
1.4.1. Objetivo general.....	11
1.4.2. Objetivos específicos.....	11
1.5. Hipótesis.....	11
1.5.1. Hipótesis general.....	11
1.5.2. Hipótesis específicas.....	12
1.6. Variables de la investigación.....	12
1.6.1. Identificación de variables e indicadores.....	12
1.6.2. Operacionalización de variables.....	12
1.7. Consideraciones éticas.....	15
2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. Antecedentes de la investigación.....	16
2.2. Marco teórico.....	18
2.3. Marco conceptual.....	25
3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	27
3.1. Tipo de investigación.....	27
3.2. Diseño de la investigación.....	27
3.3. Delimitación espacial y temporal.....	27
3.4. Población y muestra.....	27

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
3.5.1. Métodos y técnicas.....	29
3.5.2. Instrumentos.....	29
3.5.3. Procesamiento de datos.....	31
4. CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	32
4.1. Resultados.....	32
4.2. Discusión.....	35
CONCLUSIONES.....	38
RECOMENDACIONES.....	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
ANEXOS.....	47

Índice de tablas

Tabla 1:	Matriz de operacionalización de las variables.....	13
Tabla 2:	Distribución de la población.....	27
Tabla 3:	Distribución de la muestra.....	28
Tabla 4:	Escala de valoración de la Escala de Procrastinación Académica.....	30
Tabla 5:	Escala de valoración de la Escala de Autoevaluación de Zung.....	31
Tabla 6:	Resultados de la variable procrastinación académica.....	32
Tabla 7:	Resultados de la variable ansiedad.....	32
Tabla 9:	Correlación entre la procrastinación académica y la ansiedad.....	33
Tabla 10:	Correlación entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad.....	33
Tabla 11:	Correlación entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad.....	34

Introducción

La vida universitaria influye en los estudiantes pues es en esta etapa donde se dan varios cambios y adaptaciones (Mamani, 2017). Muchos de los estudiantes pasan por momentos que requieren su máximo esfuerzo para desarrollar aprendizajes y obtener calificativos que les permitan continuar su carrera y culminarla satisfactoriamente. En ese entender, todo estudiante necesita desarrollar un repertorio de hábitos que les permitan organizar su tiempo, realizar sus tareas, repasar los temas desarrollados, prepararse para las exposiciones y exámenes y realizar los trabajos encomendados por los docentes.

No obstante, es común observar que las mencionadas actividades y trabajos académicos en varias oportunidades tienden a ser aplazados, lo cual entorpece su oportuno cumplimiento y genera problemas, tanto personales como académicos (Domínguez, Villegas y Centeno, 2010). Dicha acción de eludir, de comprometerse a realizar más tarde los trabajos, de echar la culpa o justificarse su accionar frente a una tarea académica es denominada procrastinación académica (Mamani, 2017).

La procrastinación en el ámbito académico también se asocia a una sensación de ansiedad ante dicha situación, la cual es un estado emocional negativo que genera que las personas se encuentren nerviosas, preocupadas y tensas. Por otra parte genera bajos niveles de autoeficacia, mucha ansiedad ante las evaluaciones, estrés frente a la pronta entrega de trabajos retrasados, consecuencias académicas negativas y estados de ánimo (Álvarez, 2010).

De acuerdo a lo manifestado, la presente investigación aborda ambos tópicos (procrastinación académica y ansiedad) que se perciben usualmente y serían factores que impiden el normal desenvolvimiento a nivel personal y académico de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios tiene como misión “Formar Profesionales con orientación humanística, científica y tecnológica en el estudiante, contribuyendo al desarrollo sostenible de la biodiversidad con identidad cultural y responsabilidad social”. Ello implica que debe existir un esfuerzo por parte de los docentes de brindar una educación de calidad y por parte de los estudiantes, desplegar todas sus capacidades, habilidades y destrezas durante su formación para lograr ser un profesional competente, acorde a las exigencias de la sociedad.

Para lograr tal fin es necesario que los estudiantes pongan en prácticas estrategias de estudio, como la gestión del tiempo o planificaciones para presentar los trabajos oportunamente, lo que les servirá de apoyo para afrontar adecuadamente la vida universitaria; por ende, se espera que los estudiantes hagan uso de estas para evitar tener un bajo rendimiento académico (Mamani, 2017).

Sin embargo, durante nuestra práctica profesional como docentes universitarios es común observar a muchos estudiantes que evidencian problemas referidos a la organización de su tiempo, priorización de actividades irrelevantes y que aportan a su formación profesional así como la poca práctica de autoeficacia. Dichas acciones se traducen cuando tienen que hacer sus trabajos y prepararse para sus exámenes así como exposiciones, esperan el último momento puesto que se entretienen básicamente interactuando en redes sociales (Facebook, Whatsapp, Tinder, TikTok, etc), videojuegos o actividades amicales, relegando sus obligaciones, lo cual genera que su desempeño frente a las responsabilidades académicas sea entre pésimo y regular.

Bajo esa perspectiva, no solo es perjudicial posponer o aplazar para más adelante las actividades que pueden desarrollarse en ese instante, “sino que se pierde la esencia de la importancia que tiene realizar tareas o actividades en forma planificada y ordenada, obteniendo así mayores beneficios y

satisfacciones para la consecución de objetivos tanto a corto como a mediano plazo” (Álvarez, 2010, p.160).

Al respecto, Pardo, Perilla y Salinas (2014) indican que el postergar las tareas pendientes generará en el campo emocional tensión producido por una sensación de culpabilidad, emoción asociada desde mucho tiempo atrás como desencadenante de altos grados de ansiedad. Por ello es necesario también comprender cómo la procrastinación está relacionada con una variable emocional (ansiedad) puesto que, a partir de los hallazgos de la presente investigación se podrán implementar estrategias preventivas e interventivas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre la autorregulación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios?
- ¿Qué relación existe entre la postergación de actividades y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios?

1.3. Justificación e importancia

La presente investigación se justifica a nivel teórico puesto que nos permitirá obtener y profundizar conocimientos sobre tópicos importantes que se suscitan en la vida universitaria de la población adolescente.

Por otra parte, la presente investigación tiene relevancia práctica puesto que permitirá identificar en qué medida los estudiantes de la carrera profesional de Educación recurren a la procrastinación académica y cuáles son los niveles de ansiedad que presentan. Esta información servirá de referencia para que las autoridades universitarias (decano, director de escuela, director de

departamento) puedan gestionar ante el área de Psicopedagogía programas de intervención mediante la tutoría universitaria para que la situación mejore.

Finalmente, analizaremos cómo se relaciona la procrastinación en el ámbito académico la ansiedad. Ello permitirá también que otros investigadores ejecuten investigaciones aplicadas que permitan crear conciencia en los estudiantes y desarrollar hábitos productivos para su labor estudiantil. Bajo esa premisa, podrán realizar sus labores oportunamente lo cual reducirá la probabilidad de que se encuentren ansiosos.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Establecer la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos

- Establecer la relación que existe entre la autorregulación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.
- Establecer la relación que existe entre la postergación de actividades y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

H₁: Existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.

H₀: No existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.

1.5.2. Hipótesis específicas

- Existe relación inversa y significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.
- Existe relación directa y significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.

1.6. Variables de investigación

1.6.1. Identificación de las variables e indicadores

Variable 1: Procrastinación académica

Dimensiones:

- Autorregulación académica
- Postergación de actividades

Variables 2: Ansiedad

Dimensiones:

- Síntomas somáticos
- Síntomas cognoscitivos - afectivos

1.6.2. Operacionalización de variables

En la Tabla 1 se desagregaron de manera deductiva las variables de estudio, comenzando de lo general a lo específico. Así pues, las variables fueron conceptualizadas y posteriormente se determinaron las dimensiones, indicadores, ítems y su escala de medición.

Tabla 1

Matriz de operacionalización de las variables

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Procrastinación académica					
“Se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas” (Ferrari y Díaz, 2007, p.92).	Puntuación total de la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Está dividida en dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades.	Autorregulación académica	Hábitos de estudio Estrategias de estudio Gestión del tiempo	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Ordinal 1: Nunca 2: Casi nunca 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre
		Postergación de actividades	Dilación de actividades	12, 13, 14, 15, 16	

Ansiedad

De acuerdo a Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) es la respuesta de alerta antes situaciones consideradas amenazantes, un estado mental caracterizado por una gran inquietud como la excitación y/o inseguridad acompañado de una angustia permanente. Se considera a la ansiedad como un mecanismo universal para la anticipación de respuestas.

Puntaje total obtenido por la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Se estructura en dos dimensiones: síntomas somáticos y síntomas cognoscitivos - afectivos.

Síntomas somáticos	Sudoración	1, 2, 3, 4, 5,	Ordinal 1: Nunca 2: A veces 3: Casi siempre 4: Siempre
	Vértigo	6, 7, 8, 9, 10	
	Insomnio	11, 12, 13,	
	Fatiga	14, 15	
	Temblores		
Síntomas cognoscitivos - afectivos.	Temor	16, 17, 18,	
	Angustia	19, 20	
	Intranquilidad		

Fuente: Elaboración propia

1.7. Consideraciones éticas

Antes de desarrollar de los instrumentos, los estudiantes leyeron algunas orientaciones donde se mencionaba de manera clara el objetivo del estudio y brindaron su consentimiento informado, aceptando participar libremente.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Mamani (2017) desarrolló un estudio con la finalidad de determinar la relación existente entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo de 200 estudiantes que cursaban el primer año de educación superior en una casa universitaria de Lima Metropolitana. El enfoque fue cuantitativo y el diseño fue descriptivo correlacional. Los resultados indican que existe una correlación positiva muy débil entre las variables analizadas. Ello indica que cuanto los estudiantes se dediquen a procrastinar, sus niveles de ansiedad, tanto rasgo como estado, serán mayores, lo cual influirá en su desempeño académico.

Pardo, Perilla y Salinas (2014) desarrollaron una investigación con el propósito de analizar cómo se relacionan la procrastinación académica y la ansiedad rasgo y cómo influyen ambas en variables sociodemográficas. El tipo de estudio fue transeccional y el tipo descriptivo correlacional. Para recoger datos fueron utilizados una escala para medir la procrastinación académica y un inventario para evaluar la ansiedad estado rasgo. La muestra fue constituida por 100 estudiantes de la carrera de psicología de Bogotá que tenían entre 18 y 37 años. Los resultados a los que llegaron los investigadores indican que las variables analizadas se correlacionaban positivamente, sin embargo, las variables sociodemográficas respecto a la procrastinación académica no se asociaron de manera significativa.

Gil y Botello (2018) efectuaron un estudio con el propósito de establecer cómo se relacionan la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de Ciencias de la Salud. El diseño de investigación fue correlacional transeccional. La muestra fue constituida por 290 participantes. Los datos fueron recogidos utilizando dos escalas: de procrastinación Académica y de Ansiedad. Los hallazgos dan cuenta que existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y el sexo, la postergación de actividades y ansiedad y la carrera profesional ($p < 0,05$). Finalmente concluyeron que los varones procrastinan con más frecuencia que las mujeres, lo cual origina que presenten mayores niveles de ansiedad.

Durand y Cucho (2016) desarrollaron una investigación con el propósito de establecer la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad. El tipo de investigación fue correlacional, el diseño no experimental y transeccional. La muestra fue constituida por 306 estudiantes, entre varones y mujeres a los cuales les aplicaron dos instrumentos de recojo de datos: una escala para evaluar la procrastinación académica y un inventario de depresión. Los resultados indican que la procrastinación académica y la ansiedad se relacionan directa y significativamente ($p < 0,05$); por ello, concluyen que cuanto más incurran en la procrastinación académicas, los estudiantes presentarán mayores niveles de ansiedad.

Ramos y Pedraza (2017) realizaron un estudio con el fin de determinar cómo se relaciona la procrastinación académica y la ansiedad. Para ello fueron considerados como parte de la muestra 150 estudiantes, entre varones y mujeres a los cuales les fueron aplicados dos instrumentos de recolección de datos: la Escala de Procrastinación y la Escala de Problemas de Ansiedad. Los resultados hallados indican que el coeficiente de correlación r de Pearson entre ambas variables de estudio fue de $r = 0,013$ lo que indica que se relacionan de manera directa y significativa ($p < 0,05$).

Yepes (2018) realizó un estudio para conocer cómo se relaciona la procrastinación académica y la ansiedad, para lo cual fueron seleccionados 239 estudiantes como parte de la muestra. Según sus hallazgos, existe una correlación directa y significativa entre ambas variables de estudio ($\rho = 0,25$; $p < 0,05$) y con los factores pensamientos negativos ($\rho = 0,30$; $p < 0,05$), pensamientos irrelevantes ($\rho = 0,26$; $p < 0,05$) y síntomas fisiológicos de malestar ($\rho = 0,13$; $p < 0,05$). Del mismo modo, se encontró que el factor “estudiar para los exámenes”, tiene una correlación directa con el factor pensamientos negativos ($\rho = 0,18$; $p < 0,05$) de la ansiedad.

Abado y Cáceres (2018) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la correlación existente entre la procrastinación y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín. El diseño de investigación fue no experimental y el tipo descriptivo correlacional transeccional. La muestra estuvo constituida por 143 estudiantes que cursan el primer año de la carrera profesional de Psicología. Los hallazgos

permitieron demostrar que la procrastinación académica y la ansiedad ante evaluaciones se relacionan directa y significativamente, mostrando que los estudiantes suelen sentir mayores niveles de ansiedad cuando procrastinan respecto a sus actividades académicas.

Estrada (2019) desarrolló una investigación con el propósito de establecer cómo se relacionan las variables procrastinación académica y ansiedad en estudiantes que cursan el quinto grado del nivel de educación secundaria en una Institución Educativa Básica Regular. El tipo de investigación fue básica, el diseño fue correlacional de corte transversal y la muestra fue conformada por 141 estudiantes de ambos sexos cuyas edades fluctuaron entre 15 y 18 años. Los hallazgos dan cuenta que existe una correlación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ($\rho=0,702$; $p<0,05$).

2.2. Marco teórico

2.2.1. La procrastinación

La procrastinación ha sido una variable que fue analizada en la antigüedad por distintas civilizaciones. Evidencia de lo manifestado es que los griegos lo consideraban como un hábito peligroso y negativo que consistía en evitar innecesariamente el trabajo, dejando de lado el esfuerzo y la responsabilidad. Del mismo modo, desde el enfoque religioso, la procrastinación fue etiquetada como un comportamiento pecaminoso puesto que fomentaba las ganas de no realizar obligaciones ni actividades. Por otra parte, en la antigua Babilonia regía una ley que obligaba a cumplir con los deberes y responsabilidades en tiempos preestablecidos con la finalidad de evitar que los ciudadanos posterguen las actividades que tenían que realizar. Como podemos ver, la procrastinación fue vista de forma negativa e incluso, de forma detestable, porque influía en el incumplimiento de actividades, creando hábitos que no favorecían valores como la responsabilidad y laboriosidad.

Conociendo que el ser humano tiene una tendencia a dilatar las actividades y tareas que tiene que considera poco agradables, difíciles, que no le interesan o estresantes (García y Silva, 2019), la procrastinación actualmente sigue

siendo considerada como una característica que no aporta a nuestro crecimiento personal.

El palabra procrastinación procede del término latino procrastinare, el cual quiere decir “dejar algo para el día siguiente” (Rodríguez y Clariana, 2016). Bajo esa perspectiva, Balkis y Duru (2007) conceptualizan a la procrastinación como un “fenómeno en el cual una persona descuida asistir a una responsabilidad necesaria, como una tarea o decisión, de manera oportuna, a menudo a pesar de sus buenas intenciones o inevitables consecuencias negativas y desagradables” (p.377). Ramos et al. (2017) consideran que la procrastinación está relacionada con una forma de actuar que se caracteriza por la postergación de manera voluntaria de actividades importantes, sabiendo que su no realización puede acarrear consecuencias desfavorables. Finalmente, Steel y Ferrari (2012) definieron que la procrastinación es una deficiencia en el proceso de autorregulación, que provoca la dilación de forma autónoma de las acciones que la persona había planificado, aunque conlleve a consecuencias muy negativas a raíz de la demora.

2.2.2. La procrastinación académica

Durante los últimas décadas, el tema de la procrastinación académica ha ido alcanzando mucha relevancia al detectarse que es una acción común en los estudiantes universitario (Duda, 2018). Esta información es corroborada por diversas investigaciones realizadas en nuestro país que indican la prevalencia de la comportamientos orientados a la procrastinación en estudiantes universitarios (Duda, 2018; Mamani, 2017; Ramos y Pedraza, 2017; Chigne, 2017; Barahona, 2018; Carhuapoma, 2018; Fuentes, 2018; Reynoso y Rodríguez, 2018).

La información presentada en el párrafo anterior es preocupante puesto que la procrastinación académica es una conducta desadaptativa, la cual trae consecuencias desfavorables para el estudiante (Clariana, 2009).

Respecto a su conceptualización, existe múltiples definiciones acerca de la procrastinación, sin embargo, entre las que destacan está la de Solomon y Rothblum (1984) quienes precisan que se refiere al acto de posponer, sin ninguna necesidad, las labores académicas llegando a provocar un malestar en el estudiante, lo cual conlleva a ser un hábito prevalente y desadaptativo.

En ese sentido podemos ver que la procrastinación académica se caracteriza por la intencionalidad de empezar, desarrollar o terminar una determinada tarea (García y Silva, 2019).

Por otra parte, Ferrari y Scher (2000) manifiestan que la procrastinación académica se define como la acción de aplazar las responsabilidades dentro del ámbito académico, volviéndose complicado reanudar el desarrollo de la tarea, lo cual genera en el estudiante sensaciones de temor o ansiedad.

Del mismo modo, es definida como “la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas” (Ferrari y Díaz, 2007, p.92).

Podemos observar en las diferentes definiciones que la procrastinación es intencional, es decir, que el estudiante tiene conciencia plena de lo que está haciendo, asimismo, existe una tendencia a que ellos creen excusas o traten de justificar su comportamiento (Sánchez, 2010) y en muchos casos, se pudo observar que priorizan realizar actividades irrelevantes, antes de las que deberían afrontar para evitar tener experiencias aversivas (Rozental y Carlbring, 2014).

En el presente estudio se definió a la procrastinación académica como la demora injustificada e innecesaria de las labores académicas encomendadas lo cual influye negativamente en sus estados emocionales y lógicamente, en los resultados académicos.

2.2.3. Tipos de procrastinación académica

Para Schouwenburg (2004) existen dos tipos de procrastinación académica: la que es esporádica y la crónica. La primera es conocida además como conducta dilatoria y se refiere a la consecuencia de la poca organización y gestión del tiempo. Por otro lado, la segunda es una costumbre generalizada de demorar la dedicación hacia el estudio.

También ha sido comúnmente clasificada en dos tipos: el tipo arousal y el tipo evitativo (Ferrari, 1992). El primero aplaza sus obligaciones y responsabilidades académicas para sentir la emoción con el supuesto de que obtiene resultados más óptimos cuando actúa bajo presión, experimentando

también un refuerzo positivo. Por otra parte, el tipo evitativo aplaza sus responsabilidades con la finalidad de no afrontar sus limitaciones y no fracasar, posiblemente debido a tener bajos niveles de autoestima y autoconfianza (Tibbett y Ferrari, 2015).

2.2.4. Causas de la procrastinación académica

De acuerdo a Álvarez (2010) una característica bastante visible es que ellos empiezan a estudiar demasiado tarde. Ese retraso puede ser debido a que no sabe gestionar su tiempo, no tiene hábitos de estudio o simplemente no tiene intenciones de hacerlo. Por otra parte, se ha podido ver que muchos priorizan actividades sociales antes de las académicas.

Del mismo modo, Williams, Stark y Fost (2008) señalan que el miedo a fracasar, los bajos niveles de autocompetencia y autoeficacia se configuran como factores relevantes asociados a la procrastinación. En cuanto a las variables del contexto, también mencionan que la precariedad de los ambientes para realizar sus actividades académicas, la poca claridad y precisión de las instrucciones dadas por los docentes para la realización de los trabajos y las relaciones interpersonales poco favorables con sus compañeros de equipo de trabajo pueden influir en que los estudiantes pospongan sus actividades.

2.2.5. Dimensiones de la procrastinación académica

Autorregulación académica

“Es un proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de éste, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos” (Valle et al. 2008, p.724). En esa línea, Pintrich (2000) considera que es un proceso constructivo y activo por el cual los estudiantes trazan objetivos para aprender y pretenden supervisar, autorregular y mantener sus procesos cognitivos, su motivación y comportamiento, orientados y restringidos por sus propósitos y las particularidades de su entorno.

Postergación de actividades

Es un modelo cotidiano de comportamiento que implica aplazar las actividades frente a variadas circunstancias, que incluye las

responsabilidades académicas y labores de la cotidianeidad. (Quant y Sánchez, 2012). También Pintrich (2000) indica que es una forma de comportamiento que se caracteriza por retrasar de forma autónoma el desarrollo de actividades que se deben entregar en un determinado momento.

2.2.6. La ansiedad

La palabra ansiedad deriva del término latín "anxietas" que puede ser conceptualizado como angustia o congoja. Implica un periodo que se caracteriza por la incomodidad física y psicológica que va de la mano por sensaciones de inseguridad e inquietud frente a lo que una persona percibe como una amenaza (Durand y Cucho, 2005).

Por otra parte, Öst, Jerremalm y Jansson (1984) indican que la ansiedad es entendida como una reacción de tipo emocional que se activa con fines adaptativos frente a eventos y situaciones adversas o peligros inminentes. Este comportamiento es complejo y trae consigo respuestas motrices, fisiológicas y cognitivas asociadas generalmente a situaciones o determinados estímulos.

Del mismo modo, Macías (2008) señala que una persona ansiosa tiende a exteriorizar emociones desfavorables muy intensas, obstaculizando el desarrollo normal de las tareas, las cuales pueden mantenerse incluso después que la actividad haya terminado.

Así también Spielberger (1973) menciona que es un estado mental desfavorable que implica sensaciones de nerviosismo, tensión y temor que se relacionan con la activación cerebral y, por ende, del organismo. Estos síntomas pueden determinarse de acuerdo a cuán grande es la amenaza que la persona siente y presenta.

2.2.7. Características

Es necesario precisar que existen también niveles de ansiedad que son consideradas como normales, e incluso, útiles, los cuales se sitúan en un umbral emocional, lo cual permite desempeñarse de mejor manera. No obstante, cuando la ansiedad supera dicho umbral, surge un deterioro de las actividades cotidianas. En este supuesto, mientras las personas presenten mayores niveles de ansiedad, habrá un desempeño menos adecuado, lo cual da pie a los trastornos asociados a la ansiedad.

Es necesario remarcar lo expuesto por Mamani (2017) quien indica que la ansiedad tiene un valor multidimensional, conformados por 3 factores: cognitivo, fisiológico y motriz, que están interrelacionados. Del mismo modo, la ansiedad implica una respuesta emocional que trae consigo respuestas displacenteras tales como la tensión, poca concentración, miedo o aprensión.

2.2.8. Síntomas de la ansiedad

De acuerdo a Durand y Cucho (2016) los síntomas de la ansiedad son ocasionados por un conjunto de esquemas cerebrales donde se ubican las bases neuropsicológicas de las emociones. Las actuales investigaciones señalan que el hipotálamo es necesario para que las emociones sean exteriorizadas. Del mismo modo, se ha podido evidenciar que la ansiedad se encuentra asociada por descargas de neurotransmisores como la adrenalina. A continuación se describen los síntomas desde el punto psicológico, conductual y cognitivo.

Síntomas psicológicos

Durand y Cucho (2016) indican que los principales síntomas son “el nerviosismo, desasosiego, agobio, percepción de constantes amenazas, experiencias huida, temores difusos y sin motivo, inseguridad, miedo, presentimientos sin motivo, temor a perder el control, temor a agredir, disminución de la atención y pérdida de energías” (p.28).

Síntomas conductuales

Las conductas son entendidas como aquellas acciones que realizan las personas y se pueden observar. En ese sentido, es posible percibir que la persona ansiosa mantiene un alto nivel de alerta e hipervigilancia, reducción de la eficacia para desarrollar tareas, inquietud motriz, tensión mandibular, voz cambiante y tonos altibajos (Durand y Cucho, 2016).

Síntomas cognoscitivos

Sarason, Sarason y Pierce (1990) señalan que la ansiedad está estrechamente relacionada con los aspectos relacionados a la cognición que las personas presentan, como es la de percibir una situación como compleja de ejecutar o amenazante, autopercebiéndose como alguien poco capaz de

concluir una actividad que le fue designada y se centra más en los resultados negativos de su fracaso personal.

2.2.9. Factores asociados a la ansiedad

Como mencionan Martínez (2014) la ansiedad está relacionada con factores de índole individual, familiar, social y ambiental.

Factores individuales

Incrementan el riesgo de que los estudiantes universitarios tengan problemas de ansiedad. Entre las principales variables asociadas se encuentran la poca capacidad para afrontar el estrés, los bajos niveles de desarrollo de las destrezas sociales, el consumo de drogas o alcohol, etc.

Factores familiares

Existen situaciones que incrementan el grado de ansiedad en los estudiantes tales como la dinámica familiar, el clima que caracterice a la familia, los actos de violencia, los estilos parentales, problemas económicos, la falta de cariño transmitida por los padres a sus hijos, los estilos de crianza, etc. Cuanto más alterada esté la convivencia familiar, hay mayor probabilidad de que la salud mental de sus integrantes esté deteriorada (Martínez, 2014).

Factores sociales y ambientales

Tales como el estrés económico y profesional, a menudo precedido del académico. De acuerdo a Martínez (2014) “han de tenerse en cuenta también las situaciones de incomunicación/aislamiento, como consecuencia del traslado de residencia del joven o por las dificultades de adaptación psicosocial en la institución universitaria” (p.75).

2.2.10. Tipos de ansiedad

Ansiedad estado

Este tipo de ansiedad obedece a una situación o suceso específico. Por ello, es momentáneo y, de acuerdo a Spielberger (1972), es un estado emocional que varía en el tiempo. Es caracterizado por la mezcla de sensaciones de aprensión, tensión y bastante nerviosismo además de otros rasgos fisiológicos. Durante este proceso, el cuerpo humano y la mente se encuentran hiperactivos, más que todo, el sistema nervioso autónomo en su

rama simpática. La mente se encuentra en estado de alerta e intenta analizar el nivel de peligro y las alternativas de solución. A la par surgirán pensamientos intrusivos y preocupaciones sobre la situación que causa la preocupación.

Lo mencionado da cuenta de que nuestro organismo se encuentra expedito para accionar de manera rápida de ser necesario. Cuando una persona presenta una ansiedad estado tiende a iniciar procesos defensivos para disminuir su situación emocional que se caracteriza por ser irritante. Según Rico (2018) “los mecanismos de defensa influyen en el proceso psicofisiológico de tal manera que se modifica o distorsiona la percepción o valoración de la situación” (p.10). De esta manera y en la forma cómo los mecanismos de defensa tengan éxito, las situaciones serán percibidas como menos peligrosas y los niveles de ansiedad se reducirán.

Ansiedad rasgo

De acuerdo a Ries (2012) al contrario que la ansiedad estado, implica un estilo o tendencia temperamental a reaccionar de igual manera en una determinada circunstancia estresante. Este tipo de ansiedad no es manifestada de forma directa en el comportamiento y tiene que ser deducida por la frecuencia con la que una persona siente incrementos en su estado de ansiedad. Las personas que presentan altos niveles de ansiedad rasgo tienden a sentir más situaciones como peligrosas y amenazantes y tienen la predisposición a padecer una ansiedad estado de manera más constante o con mayor intensidad. Rico (2018) señala al respecto que “por ello que en muchos trastornos de ansiedad subyace una ansiedad rasgo, es decir, que en muchos trastornos de ansiedad encontraríamos un nivel alto de ansiedad rasgo previo” (p.10).

2.3. Marco conceptual

a) Ansiedad

Spielberger (1973) menciona que es un estado emocional negativo que implican sensaciones de nerviosismo, tensión y temor que se relacionan con la activación cerebral y, por ende, del organismo.

b) Autorregulación académica

“Es un proceso activo en el que los estudiantes establecen sus objetivos principales de aprendizaje y a lo largo de éste, tratan de conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos de cara a alcanzar esos objetivos” (Valle et al. 2008, p.724).

c) Postergación de actividades

Es un modelo cotidiano de comportamiento que implica aplazar las actividades frente a variadas circunstancias, que incluyen las tareas académicas y labores inherentes a la cotidianidad. (Quant y Sánchez, 2012).

d) Procrastinación

Balkis y Duru (2007) conceptualizan a la procrastinación como un “fenómeno en el cual una persona descuida asistir a una responsabilidad necesaria, como una tarea o decisión, de manera oportuna, a menudo a pesar de sus buenas intenciones o inevitables consecuencias negativas y desagradables” (p.377).

e) Procrastinación académica

“Se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas” (Ferrari y Díaz, 2007, p.92).

f) Síntomas cognitivos

Sarason, Sarason y Pierce (1990) señalaron que la ansiedad está estrechamente relacionada con los aspectos relacionados a la cognición que las personas presentan, como es la de percibir una situación como compleja de ejecutar o amenazante, autopercibiéndose como alguien poco capaz de concluir una actividad que le fue designada y se centra más en los resultados negativos de su fracaso personal.

g) Síntomas somáticos

Durand y Cucho (2016) indican que los principales síntomas somáticos son “el nerviosismo, desasosiego, agobio, percepción de constantes amenazas, experiencias huida, temores difusos y sin motivo, inseguridad, miedo, presentimientos sin motivo, temor a perder el control, temor a agredir, disminución de la atención y pérdida de energías” (p.28).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación fue de tipo no experimental ya que las variables no se manipularon intencionalmente ni se tuvo control alguno sobre ellas, sino que fueron observadas tal como se dan en un contexto determinado para su análisis posterior (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Diseño de la investigación

La investigación tuvo un diseño descriptivo - correlacional transeccional. Fue descriptivo porque se conoció, identificó y describió las cualidades de las variables, es decir, sus características (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), fue correlacional ya que conocimos la dirección e intensidad de las correlaciones entre variables y dimensiones (Bisquerra, 2009) y fue de transeccional debido a que los datos fueron recolectados en un determinado momento (Carrasco, 2017).

3.3. Delimitación espacial y temporal

La investigación fue ejecutada en la carrera profesional de Educación perteneciente a la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, región de Madre de Dios, en el año 2020.

3.4. Población y muestra

La población de estudio fue conformada por 515 estudiantes matriculados en la carrera profesional de Educación el ciclo 2020-I. En la Tabla 2 se especifica cómo se distribuye.

Tabla 2

Distribución de la población

Especialidades	Cantidad de estudiantes
Educación Inicial y Especial	253
Educación Primaria e Informática	179
Matemática y Computación	83
Total	515

Fuente: Dirección Universitaria de Asuntos Académicos.

El tamaño de muestra fue calculado mediante un muestreo probabilístico estratificado, el cual tiene la característica porque la totalidad de los integrantes de la población podían ser escogidos. Asimismo, fue estratificada ya que la población fue dividida en estratos y se calculó una muestra para cada uno de ellos. (Hernández et al., 2014).

En la siguiente figura se detalla la fórmula que se utilizó para establecer la muestra.

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Dónde:

N: Población en estudio.

Z: nivel de confianza (95%).

P: Proporción de aceptación (0.5).

Q: Proporción de no aceptación (0.5).

d: error de precisión (5%).

Luego de aplicar la fórmula para poblaciones finitas que se muestra líneas arriba, se estableció un tamaño de muestra de 220 estudiantes quienes quedaron distribuidos de la siguiente forma:

Tabla 3

Distribución de la muestra

Especialidades	Cantidad de estudiantes
Educación Inicial y Especial	109
Educación Primaria e Informática	76
Matemática y Computación	35
Total	220

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Métodos y técnicas

Para la medición de las variables procrastinación académica y ansiedad se recurrió a la técnica de la encuesta, ya que se caracteriza por ser versátil, sencilla y objetiva (Carrasco, 2017).

3.5.2. Instrumentos

Con la finalidad de evaluar la variable procrastinación académica se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Sus cualidades psicométricas fueron determinadas a través del proceso de validación (juicio de expertos) y confiabilidad (prueba piloto). Ambos instrumentos demostraron tener adecuados niveles de validez de contenido (V de Aiken= 0,916) y confiabilidad ($\alpha=0,881$).

Ficha técnica

Nombre	: Escala de Procrastinación Académica (EPA)
Autor	: Ann Busko
Adaptación	: Oscar Álvarez
Año	: 2010
Aplicación	: Adolescentes y adultos
Administración	: Individual y grupal
Finalidad	: Conocer la tendencia hacia la procrastinación académica
Tiempo	: 20 minutos aproximadamente.
Estructura	: Esta escala presenta 16 ítems que deben responderse de acuerdo a una escala de Likert (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca).
Corrección	: Se realiza de forma manual. Las dimensiones evaluadas son dos: autorregulación académica y postergación de actividades. Para la valoración se tomará en cuenta la escala de calificación.

Tabla 4

Escala de valoración de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Niveles	Procrastinación académica	Dimensiones	
		Autorregulación académica	Postergación de actividades
Muy bajo	16 – 28	11 – 22	5 – 9
Bajo	29 – 41	23 – 33	10 – 13
Medio	42 – 54	34 – 44	14 – 17
Alto	55 – 67	45 – 55	18 – 21
Muy alto	68 – 80	55 – 66	22 - 25

Con relación a la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung, fue diseñada por Zung (1971), está conformada por 20 ítems de tipo Likert (nunca, a veces, casi siempre y siempre) y mide 2 dimensiones: síntomas somáticos (ítems del 1 al 15) y síntomas cognoscitivos-afectivos(ítems del 16 al 20). Sus cualidades psicométricas también se determinaron mediante el proceso de validación (juicio de expertos) y confiabilidad (prueba piloto). Ambos instrumentos además demostraron tener adecuados niveles de validez de contenido (V de Aiken= 0,842) y confiabilidad ($\alpha=0,834$).

Ficha técnica

Nombre	: Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung
Año	: 1971
Aplicación	: Adolescentes y jóvenes
Administración	: Individual y grupal.
Finalidad	: Conocer el nivel de ansiedad que evidencian los estudiantes.
Tiempo	: 20 minutos aproximadamente.
Estructura	: Este cuestionario presenta 20 ítems de tipo Likert (nunca, a veces, casi siempre y siempre).
Corrección	: Se realiza de acuerdo a la escala de valoración. Las dimensiones evaluadas son dos: síntomas somáticos

y síntomas cognoscitivos. Para la calificación se tendrá en cuenta la siguiente escala:

Tabla 5

Escala de valoración de la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung

Categorías	Variable		
	Ansiedad	Síntomas somático	Síntomas cognoscitivos
Muy bajo	20 – 35	15 – 26	5 – 9
Bajo	36 – 51	27 – 38	10 – 13
Medio	52 – 67	39 – 50	14 – 17
Alto	68 – 83	51 – 62	18 – 21
Muy alto	84 – 100	63 – 75	22 – 25

3.5.3. Procesamiento de datos

El análisis estadístico se realizó utilizando el Software SPSS V.22. Los resultados fueron resumidos en tablas y figuras. Para el contraste de hipótesis se usó la prueba rho de Spearman debido al nivel de medición de las variables (ordinal) y su naturaleza (categórica). Por último, para la significancia estadística fue considerado un valor inferior o igual a 0,05.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Los hallazgos que se muestran en adelante resultaron del procesamiento estadístico realizado a los datos obtenidos a mediante la recolección de datos.

Tabla 6

Resultados de la variable procrastinación académica

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy bajo	13	5,9	5,9	5,9
Bajo	23	10,5	10,5	16,4
Moderado	51	23,2	23,2	39,6
Alto	106	48,2	48,2	87,8
Muy alto	27	12,3	12,3	100,0
Total	220	100,0	100,0	

Los resultados expuestos en la Tabla 6 revelan en cuanto a la procrastinación, que el 48,2% de los estudiantes presentaron niveles altos, el 23,2% tuvo niveles moderados, el 12,3% evidenciaron muy altos niveles, el 10,5% tenían niveles bajos y el 5,9% mostraron muy bajos niveles.

Tabla 7

Resultados de la variable ansiedad

Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy bajo	8	3,6	3,6	3,6
Bajo	77	35,0	35,0	38,6
Moderado	86	39,1	39,1	77,7
Alto	29	13,2	13,2	90,9
Muy alto	20	9,1	9,1	100,0
Total	220	100,0	100,0	

Respecto a la ansiedad, en la Tabla 7 se observa que el 39,1% de los estudiantes presentaron niveles moderados, el 35% tenía bajos niveles, el

13,2% evidenciaron altos niveles, el 9,1% tenían muy altos niveles y el 3,6% presentaron muy bajos niveles de ansiedad.

Tabla 8

Correlación entre la procrastinación académica y la ansiedad

			Ansiedad
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Correlación	0,359**
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	220

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

En la Tabla 8 se observa que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre la procrastinación académica y ansiedad fue de 0,359 mientras que el p-valor menor que el nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello, se concluyó que existe una relación directa y significativa entre ambas variables. Por lo expuesto, se determinó que mientras los estudiantes procrastinen con mayor frecuencia, sus niveles de ansiedad serán mayores.

Tabla 9

Correlación entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad

			Ansiedad
Rho de Spearman	Autorregulación académica	Correlación	-0,412**
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	220

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Según los datos expuestos en la Tabla 9, el coeficiente de correlación rho de Spearman entre la autorregulación académica y la variable ansiedad fue de -0,412 mientras que el p-valor fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello, se concluyó que existe una relación inversa y significativa entre la dimensión y variable analizada. Por lo tanto, se determinó que mientras los estudiantes autorregulen y organicen sus actividades académicas, el nivel de ansiedad que presenten será menor.

Tabla 10

Correlación entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad

		Ansiedad
Rho de Spearman	Postergación de actividades	Correlación
		Sig. (bilateral)
		N
		0,338**
		0,000
		220

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Los hallazgos expuestos en la Tabla 10 indican que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre la dimensión postergación de actividades y la variable ansiedad fue de 0,338 mientras que el p-valor fue menor que el nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello, se concluyó que existe una relación directa y significativa entre la dimensión y variable analizada. Por lo tanto, se estableció que cuanto más posterguen los estudiantes sus actividades académicas, su nivel de ansiedad será mayor.

4.2. Discusión

Un primer hallazgo indica que en los estudiantes predominan altos niveles de procrastinación académica, es decir, suelen aplazar de manera voluntaria e innecesaria las actividades académicas encomendadas por el docente (tareas, foros, lecturas, exámenes, etc.), dejándolas para el último momento, lo cual pone en riesgo sus calificaciones y la continuidad de sus estudios. Este hallazgo es corroborado por diferentes investigaciones quienes reportaron que los estudiantes postergaban sus actividades para dedicarse a actividades menos trascendentes (Córdova y Alarcón, 2019; Gil y Botello, 2018; Domínguez, 2017).

Al respecto, es necesario mencionar que la procrastinación académica “es el resultado de carencias en la autorregulación, que conduce al individuo a la dilatación voluntariamente pero inconsciente sobre el inicio y consumación de las tareas o actividades previstas, a pesar de conocer las consecuencias negativas de postergar” (Atalaya y García, 2019, p.368). Por ello, es necesario desarrollar en los estudiantes estrategias autorreguladoras para que gestionen su tiempo y efectúen sus trabajos oportunamente.

En cuanto a la ansiedad, se identificó que los estudiantes presentan niveles moderados, es decir, algunos de ellos presentan síntomas adaptativos como cefalea, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud frente a los estresores propios de las actividades académicas. Este hallazgo coincide con los reportes Cardona, et al. (2015) y Britos (2017) quienes concluyeron que los estudiantes universitarios evaluados presentaban niveles medios de ansiedad traducidos en señales de alerta que advierten peligros y les permite tomar medidas para afrontarlas.

Con relación a lo expuesto se puede precisar que la ansiedad tiende a manifestarse mediante respuestas poco agradables para los estudiantes, ya sea a nivel cognitivo, fisiológico y motor (Flores, Chávez y Aragón, 2016). Si los estudiantes no manejan adecuadamente estas sensaciones no podrán afrontar adecuadamente los problemas que se les presenten y afectará indudablemente en su desenvolvimiento en clases y otros contextos (familiares, personales, amicales o laborales). Por otro lado, un hallazgo revelador indica que la procrastinación académica está relacionada de

manera directa y significativa con la ansiedad de los estudiantes, es decir, mientras los estudiantes posterguen con mayor frecuencia las actividades académicas de manera voluntaria, sus niveles de ansiedad se incrementarán, lo que a su vez afectará su bienestar personal y desde luego, su rendimiento académico.

Lo expuesto anteriormente, es corroborado por diversos estudios (Saplavska y Jerkunkova, 2018; Pardo, Perilla y Salinas, 2014; Gil y Botello, 2018; Awuni, 2010; Kaur, 2018; Hussain y Sultan, 2010) que determinaron en sus investigaciones realizadas con estudiantes universitarios que la procrastinación académica se relaciona de manera directa con el fracaso, el estrés y la ansiedad. Por ello, la labor tutorial en las universidades será necesario para fomentar en los estudiantes la autorregulación, los hábitos de estudio y la organización del tiempo para mejorar su desenvolvimiento y evitar que incurran en la postergación de actividades. En este orden de ideas, Garzón y Gil (2017) afirman que los estudiantes con mejor rendimiento académico se caracterizan principalmente porque “tienen metas más altas, usan con mayor frecuencia estrategias de elaboración y organización de la información, manejo del tiempo y el ambiente de estudio, estrategias metacognitivas autorregulatorias y un mayor esfuerzo de autorregulación” (p.311).

Lo manifestado explica que la procrastinación académica estaría asociada esencialmente con los bajos niveles de autorregulación y la gestión del tiempo, por ello muchos estudiantes generalmente no fijan metas a corto y mediano plazo ni organizan sus actividades por lo que resulta desordenada la manera en que llevan a cabo sus actividades académicas. Como consecuencia de lo manifestado, tienen que lidiar finalmente con la acumulación de los diferentes trabajos que se les encarga que sumados al estrés y ansiedad que ello genera, tienden a realizarla de forma poco adecuada y en otros casos, a no cumplirlas.

De acuerdo a la literatura analizada, la procrastinación académica es una variable que debe seguir profundizándose pues, como se pudo ver, afecta el desenvolvimiento académico y personal de los estudiantes. Los hallazgos corroboran lo expuesto ya que determinó su relación de manera directa con

la ansiedad que ellos manifestaban. Estos resultados pueden ser útiles para el diseño y ejecución de programas enfocados en disminuir su prevalencia. Finalmente, es necesario precisar que la presente investigación tuvo algunas limitaciones como la cantidad de la muestra, la cual no permite la generalización de los hallazgos, restringiéndolos al presente grupo de estudiantes universitarios, por ello, sería importante aumentar la cantidad de estudiantes participantes de otras carreras profesionales para poder confirmar y generalizar los resultados. Asimismo, no se consideró los datos sociodemográficos para analizar los hallazgos por lo que sería importante que futuras investigaciones realicen comparaciones, principalmente en función al sexo, ciclo, grupo etario y carrera profesional para tener una mirada más precisa de la problemática abordada.

CONCLUSIONES

Primera: Se ha establecido que existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios.

Segunda: Se ha establecido que existe una relación inversa y significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios.

Tercera: Se ha establecido que existe una relación directa y significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios.

RECOMENDACIONES

Primera: El área de psicopedagógica de la universidad debe formular y ejecutar programas que promuevan mejorar la autorregulación, la gestión y organización del tiempo así como estrategias de autocontrol y metacognición que haga posible que los estudiantes puedan afrontar de manera eficaz la vida académica y desarrollen sus trabajos oportunamente.

Segunda: Las futuras investigaciones deben realizar comparaciones principalmente en función al sexo, ciclo de estudio, grupo etario, carrera profesional, situación laboral y rendimiento académico para tener una mirada más precisa de la problemática abordada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abado, X. y Cáceres, A. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6526>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 0(13), 159-177. <http://dx.doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Awuni, J. (2010). Correlates of course anxiety and academic procrastination in higher education. *Global Journal of Educational Research*, 10(1), 55-65. Recuperado de <https://www.ajol.info/index.php/gjedr/article/view/79048>
- Balkis, M y Duru, E. (2007). The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 376-385.
- Barahona, K. (2018). *Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una universidad privada de Lima*. (Tesis de posgrado). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado de <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/4467>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la Investigación Educativa*. (2a ed.). Madrid: La Muralla S.A.
- Britos, M. (2017). Uso de Internet y Ansiedad en Adolescentes Escolarizados de una Institución Educativa Gubernamental, año 2016. *Revista Científica de la UCSA*, 4(3), 34-47. Recuperado de https://ucsa.edu.py/yeah/wp-content/uploads/2017/12/4.-AO_Britos-Esquivel-M_34-47.pdf

- Busko, A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. (Tesis de Maestría no publicada). University of Guelph. Guelph, Canadá.
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S. y Gómez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 11(1), 79-89. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>
- Carhuapoma, Y. (2018). Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete – 2017. (Tesis de posgrado). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado de <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/4130>
- Carrasco, S. (2017). *Metodología de la Investigación Científica*. (2da ed.). Lima: San Marcos.
- Chigne, C. (2017). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2017*. (Tesis de posgrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/8556>
- Clariana, M. (2009). *Procrastinación académica*. Barcelona: Servicio de publicaciones de la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Córdova, P. y Alarcón, A. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Lima Norte. *CASUS, Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(1). <https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.161>
- 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), 293-304. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/686/68632617010.pdf>.
- Domínguez, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. Recuperado de <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49>

- Duda, M. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes de ingeniería de una universidad privada en Lima*. (Tesis de posgrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/3794>
- Durand, C. y Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/143/Cesia_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Estrada, S. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una institución educativa del distrito de Mazamari, 2019*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Los Andes, Huancayo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/UPLA/1241>
- Ferrari, J. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14, 97-110. <https://doi.org/10.1007/BF00965170>
- Ferrari, J. y Díaz, J. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96.
- Ferrari, J. y Diaz, J. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707-714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Ferrari, J. y Scher, S. (2000). Toward and understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily lons. *Psychology in the Schools*, 37(4), 359-366. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(200007\)37:4<367::AID-PITS7>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/1520-6807(200007)37:4<367::AID-PITS7>3.0.CO;2-Y)
- Flores, M., Chávez, M. y Aragón, L. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhhsi.2016.11.004>
- Fuentes, W. (2018). *Funcionamiento familiar y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de lima sur*. (Tesis de pregrado).

- Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/531>
- García, V. y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. <http://dx.doi.org/10.32870/Ap.v11n2.1673>
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Gil, L. y Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México: Mc Graw Hill.
- Hussain, I. y Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897–1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
- Kaur, S. (2018). A study of procrastination in relation to anxiety among female college students in terms of locale and family structure. *International Journal of Education and Management Studies*, 8(1), 71-75. Recuperado de <http://www.i-scholar.in/index.php/injems/article/view/173951>
- Macías, D. y Hernández, M. (2008). Indicadores conductuales de ansiedad escolar en bachilleres en función de sus calificaciones en un examen de matemáticas. *Universitas Psychologica*, 7(3), 767-785. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/391>
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Martínez, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v29i2.384>
- Öst, L., Jerremalm, A. y Jansson, L. (1984). Individual response patterns and the effects of different behavioral methods in the treatment of agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 22(6), 697-707. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(84\)90133-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(84)90133-5)
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>
- Pintrich, P. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich and M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). New York: Academic Press.
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños., M. y Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 43(3), 275-289. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>
- Ramos, K. y Pedraza, Y. (2017). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo-2017*. (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/4606>
- Reynoso, S. y Rodríguez, G. (2018). Procrastinación académica y autocontrol en estudiantes de una universidad privada de Lima Este. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2029>
- Rico, A. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y su incidencia en el desempeño musical*. (Tesis de pregrado). Universidad EAFIT, Medellín, Colombia. Recuperado de <https://repository.eafit.edu.co/handle/10784/12413>

- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. y Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/170281>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2016). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <https://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rozental, A. y Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5, 1488-1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94.
- Saplavska, J. y Jerkunkova, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. *Engineering for rural development - International Scientific Conference 2018*, 1192–1197. <https://doi.org/10.22616/ERDev2018.17.N357>
- Sarason, B., Sarason, G. y Pierce, G. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 133-147.
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In H. C. Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari (Eds.), *Counseling the procrastinator in academic settings* (p. 3–17). American Psychological Association.
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidad, I. (2003). Ansiedad, estrés y angustia: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar y Subjetividad*, 3(1), 10-59.
- Solomon, L. y Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Spielberger, C. (1972). Anxiety as an Emotional State. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* (Vol. 1, pp. 23-49). New York: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>

- Spielberger, C. (1973). *Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo para niños*, STAIC. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Steel, P. y Ferrari, J. (2012). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27, 51-58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Tibbett, T. y Ferrari, J. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82, 175–184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.014>
- Valle, A., Núñez J., Cabanach, R., González, J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R. y Muñoz, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724-731.
- Williams, J., Stark, S. y Fost, E. (2008). The relationships among selfcompassion, motivation, and procrastination. *American Journal of psychological research*, 4(1), 37- 44.
- Yepes, A. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de administración y marketing de una universidad privada de Trujillo*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/14026>
- . Zung, W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)

ANEXOS

Anexo 1
Matriz de coherencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Metodología
<p>Problema general ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios?</p> <p>Problemas específicos • ¿Qué relación existe entre la autorregulación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional</p>	<p>Objetivo general Establecer la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.</p> <p>Objetivos específicos • Establecer la relación que existe entre la autorregulación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional</p>	<p>Hipótesis general Existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.</p> <p>Hipótesis específicas • Existe relación inversa y significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad</p>	<p>VARIABLE 1: Procrastinación académica DIMENSIONES: Autorregulación académica Postergación de actividades</p> <p>VARIABLE 2 : Ansiedad DIMENSIONES: Síntomas somáticos Síntomas cognoscitivos - afectivos</p>	<p>Tipo de investigación: No experimental. Diseño de investigación: Descriptivo, correlacional y transversal</p> <p>Población: Fue conformada por todos los estudiantes (515) de la carrera profesional de Educación, en sus tres especialidades: Inicial y Especial, Primaria e Informática y Matemática y Computación.</p> <p>Muestra: Se obtuvo mediante el muestreo probabilístico la cantidad de 220 estudiantes.</p>

<p>Amazónica de Madre de Dios?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre la postergación de actividades y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios? 	<p>Amazónica de Madre de Dios, 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación que existe entre la postergación de actividades y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020. 	<p>Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación directa y significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad de los estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020. 	<p>Técnica e instrumentos de recojo de datos</p> <p>Variable 1: Procrastinación académica</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Escala de Procrastinación Académica</p> <p>Variable 2: Ansiedad</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung</p> <p>Técnicas de análisis de datos Estadística descriptiva. Prueba de hipótesis.</p>
---	--	---	---

Anexo 2

Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Edad: _____ Sexo: _____ Ciclo: _____

Especialidad: _____ ¿Trabaja? (Sí/No): _____ Estado civil: _____

Estimado(a) estudiante:

A continuación encontrarás una lista de enunciados los cuales debes marcar según ocurran en tu día a día. Señala tu respuesta marcando con una **X** uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios:

N = NUNCA

CN = CASI NUNCA

AV = A VECES

CS= CASI SIEMPRE

S = SIEMPRE

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

Enunciado		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					

11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

¡Muchas gracias!

Anexo 3

Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung

Estimado(a) estudiante:

A continuación encontrarás una lista de enunciados los cuales debes marcar según ocurran en tu día a día. Señala tu respuesta marcando con una **X** uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios:

N = NUNCA

AV = A VECES

CS= CASI SIEMPRE

S = SIEMPRE

Enunciado		N	AV	CS	S
1	Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre.				
2	Me siento con temor sin razón.				
3	Siento pánico.				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11	Sufro de mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente.				
14	Se me adormecen o hincan los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.				
16	Orino con mucha frecuencia.				

17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento bochornos.				
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche.				
20	Tengo pesadillas.				