

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU

ESCUELA DE POSGRADO

**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
ENFERMERIA**



TESIS

**PROCRASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO,2024**

PRESENTADA POR:

Arnol Scott Rodriguez Brañez

PARA OPTAR AL GRADO DE:

MAESTRO EN SALUD PUBLICA

Huancayo – Perú

2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN SALUD PÚBLICA**

A los 12 días del mes de abril del año 2025, siendo las 11:00 horas, reunidos en la sala de sustentación de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Enfermería, el Jurado de sustentación de tesis presidido por:

Dra. MARÍA ELENA RODRIGUEZ ROJAS e integrado por:
Ms. YUZARA SOLDEVILLA ESPINAL (Secretaria)
Ms. JANET ELENA GASPAR SAMANIEGO (Miembro titular)
Dra. NILDA CAMPOS ACEVEDO (Miembro titular)
Dra. MARIA ELENA RODRIGUEZ ROJAS (Miembro titular)

Se reunieron para la sustentación oral y pública de la Tesis, para optar el grado académico de Maestro en Salud Pública, que solicitara Don **ARNOL SCOTT RODRIGUEZ BRAÑEZ**, Mediante la Resolución N°020-2025-UPG-FEN/UNCP, de fecha 08 de abril del 2025 y al Reglamento General de la Escuela de Posgrado, en el que consta el cumplimiento de todas las disposiciones reglamentarias, los señores miembros del jurado, receptionaron la Tesis titulada: **PROCRASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU- HUANCAYO, 2024.**

Y formuladas las preguntas, estas fueron defendidas y absueltas por el graduando. Acto seguido el jurado procedió a la votación la que dio como resultado el calificativo de:

APROBADO BUENO – 17

Siendo la 01:20 p.m. Se da por culminado el acto de sustentación.

Se extiende la presente acta en Huancayo a los 12 días del mes abril del 2025.




Dra. MARÍA ELENA RODRIGUEZ ROJAS
PRESIDENTA


Ms. YUZARA SOLDEVILLA ESPINAL
SECRETARIA


Ms. JANET ELENA GASPAR SAMANIEGO
MIEMBRO DEL JURADO


Dra. NILDA CAMPOS ACEVEDO
MIEMBRO DEL JURADO


Dra. MARÍA ELENA RODRIGUEZ ROJAS
MIEMBRO DEL JURADO



INFORME N° 009- 2025-MERR- UPG/FEN -UNCP

A : Dra. MARIA ELENA RODRIGUEZ ROJAS
Directora de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Enfermería

DE : Dra. MARIA ELENA RODRIGUEZ ROJAS
Asesora

ASUNTO : INFORME DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITING

FECHA : Huancayo, 24 de abril del 2025

Mediante el presente me dirijo a Usted, con la finalidad de informar sobre el Software antiplagio turniting de la Tesis titulada: **“PROCRASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU - HUANCAYO,2024”**, presentado por **Arnol Scott Rodriguez Brañez**, el mismo que tiene el informe de origen de 20 % de similitud, tal como indica el adjunto, debidamente firmada en cada hoja al cual refrendo bajo responsabilidad.

Es cuanto informo a Usted, para los fines pertinentes.

Atentamente,

Dra. MARIA ELENA RODRIGUEZ ROJAS
ASESOR DE TESIS

PROCRASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CE.pdf

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%
INDICE DE SIMILITUD

19%
FUENTES DE INTERNET

6%
PUBLICACIONES

11%
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1 hdl.handle.net Fuente de Internet **5%**

2 Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante **3%**

3 repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet **2%**

4 repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet **1%**

5 repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet **1%**


6 renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet **1%**

7 Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante **<1%**

8 repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet **<1%**

Rodríguez
Dra. *Yvanna Elena Rodríguez Rojas*
DNI: 1991 2604
23/04/2025

9	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
10	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
11	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Peruana Del Centro Trabajo del estudiante	<1 %
18	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %


 Dra. Patricia Elena Rodríguez Rojas
 D.N.I. 19912604
 23/04/2025

43

Submitted to Corporacion Khipu S.A.C

Trabajo del estudiante

<1 %

44

tesis.pucp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

45

www.coursehero.com

Fuente de Internet

<1 %

46

Submitted to Universidad Peruana Los Andes

Trabajo del estudiante

<1 %

Rodriguez Rojas
Dra. *María Elena Rodríguez Rojas*
DNI- 1951 2609
23/04/2025-

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

A Dios, presente siempre frente en mis decisiones que con su mano divina me guía en todos los momentos de mi existencia y hacer posible todos mis logros alcanzados hasta el momento.

A mis padres, presente acompañando mi día a día y su apoyo incondicionalmente para concluir satisfactoriamente con mis objetivos y metas. Agradezco su confianza y ánimos brindados en todo el tiempo de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Deseo iniciar reconociendo la invaluable ayuda de mis familiares por su apoyo emocional y económico, a ellos mi más sincero agradecimiento por su amor incondicional y apoyo inquebrantable. Su confianza en mí fue esencial para alcanzar esta meta. A mis padres y hermanos, gracias por su constante apoyo y por ser mi refugio en los momentos difíciles; este logro se los debo a ellos.

A mi asesora de tesis la Dra. Maria Elena Rodriguez Rojas por su vasto conocimiento inculcado, paciencia, presencia, interés y continuo respaldo; aspectos que fueron cruciales para el desarrollo y ejecución de la presente tesis. Su dirección me brindó no solo claridad académica, sino también la motivación necesaria para superar los momentos difíciles.

Finalmente, extendo mi agradecimiento a los estudiantes por su participación como muestra de la investigación, por la disposición de su tiempo e interés en completar la encuestas y test de forma honesta para la obtención de resultados confiables en la investigación. Esta tesis es el producto de un esfuerzo colectivo, y su colaboración fue determinante para su realización.

Agradezco a todos por formar parte de este sueño logrado.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice general.....	iv
Índice de tablas	vi
Índice de graficos	vii
Resumen	viii
Abstract.....	ix
Introducción.....	10
CAPITULO I	
MARCO TEÓRICO.....	12
1.1 Marco teórico	12
1.1.1 Antecedentes o marco referencial	12
1.2 Bases teóricas y conceptuales.....	15
1.2.1 Teorías cognitivo-conductuales	15
1.2.2 Procrastinación	19
1.2.3 Procrastinación académica.....	26
1.2.4 La salud mental	32
1.2.5 Ansiedad.....	33
1.3 Definición de términos básicos.....	42
1.3.1 Procrastinación	42
1.3.2 Procrastinación académica.....	43
1.3.3 Ansiedad.....	43
1.3.4 Diagnóstico de ansiedad (00146)	43

1.3.5	Motivación	43
1.3.6	Autorregulación.....	44
1.4	Hipótesis de investigación	44
1.4.1	Hipótesis general:	44
1.5	Operacionalización de las variables	45
CAPITULO II		
DISEÑO METODOLÓGICO		
2.1	Tipo y nivel de investigación	46
2.2	Métodos de investigación.....	46
2.3	Diseño de la investigación.....	46
2.4	Población y muestra.....	47
2.4.1	Población:.....	47
2.4.2	Muestra:.....	47
2.5	Técnicas e instrumentos de recopilación de datos.....	47
2.6	Técnica de procesamiento de datos:.....	48
CAPITULO III		
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		
3.1	Análisis e interpretación de resultados.....	49
3.2	Discusión de resultados	63
CONCLUSIONES.....		
RECOMENDACIONES		
Bibliografía		
Anexos		

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1. Correlación entre sexo y el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	51
Tabla 2. Correlación entre edad y el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	52
Tabla 3. Correlación entre sexo y el grado de ansiedad de estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	55
Tabla 4. Correlación entre edad y el grado de ansiedad de los estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	56
Tabla 5. Correlación entre el grado de ansiedad y el nivel de procrastinación académica de los estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	64
Tabla 6. Correlación entre el grado de ansiedad y la dimensión autorregulación académica de estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	66
Tabla 7. Correlación entre el grado de ansiedad y la dimensión motivación de estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	68
Tabla 8. Correlación entre el grado de ansiedad y la dimensión conducta reforzada de estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	70

ÍNDICE GRAFICOS

Gráfico 1. Nivel de Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	49
Gráfico 2. Grado de Ansiedad en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	53
Gráfico 3. Nivel de la dimensión Autorregulación Académica en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	58
Gráfico 4. Nivel de la dimensión Motivación en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	60
Gráfico 5. Nivel de la dimensión Conducta reforzada en estudiantes de la Facultad de Enfermería.....	62

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Centro Del Perú – Huancayo,2024. La población está conformada por 280 estudiantes, la muestra es de 162 estudiantes y el muestreo es no probabilístico e intencional. El tipo de investigación es aplicada, el nivel es descriptivo y relacional, el método es inductivo, deductivo y analítico, el diseño es no experimental y longitudinal. Para la obtención de información se empleó la técnica del cuestionario y los instrumentos de la escala de Procrastinación Académica (EPA) para la variable procrastinación académica y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA) para la variable ansiedad. Los resultados obtenidos en los estudiantes fueron que el 45,06% tiene el nivel de procrastinación académica medio, 30,86% tiene el nivel de procrastinación académica alto, 24,07% tiene el nivel de procrastinación académica bajo, el 48.15% tiene el grado de ansiedad moderada, el 29.01% tiene el grado de ansiedad intenso y el 22.84% tiene el grado de ansiedad leve. Se utilizó el estadístico de Spearman para el análisis de los datos, obteniendo como resultado una correlación significativa entre las variables principales con un valor de rho de Spearman de 0,684 ($p = 0.000$). Se concluye que se halló relación significativa entre Procrastinación académica y ansiedad.

Palabras clave: Procrastinación, procrastinación académica y ansiedad.

ABSTRACT

The present research aims to determine the relationship between academic procrastination and anxiety in nursing students at the National University of the Center of Peru - Huancayo, 2024. The population is made up of 280 students, the sample is 162 students and the sampling is non-probabilistic and intentional. The type of research is applied, the level is descriptive and relational, the method is inductive, deductive and analytical, the design is non-experimental and longitudinal. To obtain information, the questionnaire technique and the instruments of the Academic Procrastination Scale (EPA) were used for the academic procrastination variable and the Zung Anxiety Self-Assessment Scale (EAA) for the anxiety variable. The results obtained in the students were that 45.06% have a medium level of academic procrastination, 30.86% have a high level of academic procrastination, 24.07% have a low level of academic procrastination, 48.15% have a moderate level of anxiety, 29.01% have an intense level of anxiety, and 22.84% have a mild level of anxiety. The Spearman statistic was used for data analysis, obtaining a significant correlation between the main variables with a Spearman's rho value of 0.684 ($p = 0.000$). It is concluded that a significant relationship was found between academic procrastination and anxiety.

Keywords: Procrastination, academic procrastination and anxie

INTRODUCCION

La presente investigación se llevó a cabo debido a la necesidad de abordar el problema de la procrastinación y la ansiedad que presentan los estudiantes. Para ello, el objetivo principal es determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Centro Del Perú. A lo largo de la historia, la vida del ser humano ha estado marcada por la realización de diversas actividades y tareas, que en ocasiones algunas de estas son postergadas o relegadas con el paso del tiempo. Esta postergación se ha convertido en un comportamiento común en la vida cotidiana actual, pero estos pueden causar diferentes problemas. Pero particularmente, los estudiantes universitarios, que se enfrentan a un nivel de exigencia académica mayor, más analítico y extenso, suelen posponer la entrega de proyectos, trabajos o incluso tareas sencillas, convirtiendo esta dilatación en una práctica habitual(1).

La ansiedad es un problema frecuente entre los estudiantes universitarios, a menudo desencadenada por las exigencias propias de la vida académica. Estas exigencias académicas pueden ser ocasionadas por la necesidad de participar y exponer en clase, la sobrecarga de tareas y la falta de tiempo para completarlas, las altas expectativas de los profesores, la competencia constante entre estudiantes y la presión de tener buen rendimiento en los exámenes (2). Si no se trata, la ansiedad en el ámbito académico puede llevar a la pérdida de cursos, disminución del bienestar general, dificultades emocionales, retraso en la graduación e incluso al fracaso escolar (3).

Numerosas investigaciones han demostrado una relación directa entre la procrastinación académica y la ansiedad. Los estudiantes que postergan sus tareas y tienden a experimentar un aumento en sus niveles de ansiedad, principalmente debido a la escasez de tiempo disponible para completar dichas tareas y la acumulación de las mismas, sugiriendo que las personas que postergan tareas son más propensas a experimentar ansiedad (4). Esta respuesta, aunque inicialmente adaptativa, puede tener efectos negativos en la salud física y mental, impidiendo un desarrollo adecuado, experimentando sentimientos de malestar y preocupación a medida que se acerca la fecha límite de entrega, lo que los lleva a realizar sus actividades de manera apresurada y con baja calidad (5). Todos estos aspectos

mencionados pueden ocasionar un estado de ansiedad que, a largo plazo, afecta el bienestar general de la persona. En el presente siglo, se han realizado numerosas investigaciones a nivel global para estudiar la prevalencia y los niveles de procrastinación en estudiantes universitarios. Los estudios indican que el 74,1% de los alumnos ha postergado al menos un proyecto académico. De igual manera, una investigación en Turquía revela que la incidencia de la procrastinación en este grupo varía entre el 10,2% y el 75%, sin diferencias significativas en cuanto a procedencia o género entre países como Estados Unidos, Australia, España, Inglaterra y Japón. Además, se ha observado que, en relación con la procrastinación, el 13,5% de los individuos posponen tareas por motivos de motivación, mientras que el 14,6% lo hace para evitar la necesidad de realizarlas (3). En Latinoamérica, en Ecuador, argumentan que la procrastinación se encuentra en un grado moderado con un rango del 58% al 61% y que un 16% señala un elevado grado de aplazamiento de las responsabilidades académicas. La dilación en los estudios es una conducta habitual entre los alumnos de nivel universitario. Se calcula que entre el 80% y el 95% de los alumnos de nivel universitario experimentan comportamientos de procrastinación en algún instante (4). En Perú en Arequipa, se descubrió que, entre los estudiantes universitarios de 16 a 27 años, en un 50% de los estudiantes varones presentan nivel medio y el otro 50% presentan un nivel alto en la postergación de actividades (5). Debido a que se pretende buscar la relación existente entre la variable procrastinación y la variable ansiedad, la priorización que tiene el tema por sus complicaciones en la salud mental de los estudiantes; nos ubica frente a un tema que tiene un amplio potencial de desarrollo, este sería el punto de partida para plantear estrategias de intervención, que beneficiaran a la población universitaria, reduciendo el impacto que puede tener en el desarrollo profesional. Finalmente, esta investigación contiene un valor teórico; metodológico y práctico. Teórico por permitirá una reflexión y debate académico en torno a la síntesis de la información presentada, de tal forma que sirva como fuente de referencia para futuros trabajos de investigación, metodológica porque el estudio someterá a prueba las propiedades de validez y confiabilidad de los instrumentos y práctico porque al identificar las características de ansiedad vinculadas con el hábito disfuncional de aplazamiento, podremos entender mejor este fenómeno y proponer estrategias de intervención que permitan mejorar la organización del estudiante.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Marco teórico

1.1.1 Antecedentes o marco referencial

Laura E. et al (2022); la investigación tuvo como objetivo “Determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional en los estudiantes de la carrera de psicología de las diferentes universidades de Santo Domingo”, el tipo de estudio es correlacional y los instrumentos utilizados son: el cuestionario de regulación emocional, la escala de procrastinación académica y por último la escala de autoevaluación de ansiedad de Zung, donde Los resultados sugieren que existe una relación inversa entre la procrastinación académica y la regulación emocional: un aumento en la procrastinación se asocia con una disminución en la regulación emocional, y viceversa. Sin embargo, la ansiedad no mostró una correlación significativa con ninguna de las demás variables (5).

Malena M. et al (2021); el objetivo de su tesis es “El efecto y la relación entre procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes sobre el rendimiento académico”, el tipo de estudio es experimental retrospectivo de un grupo simple, es una investigación de correlación y los instrumentos que se utilizaron fueron: la escala de procrastinación académica y el inventario alemán de ansiedad frente a los exámenes adaptadas, donde se concluye con el fin de prevenir e intervenir eficazmente en el bajo rendimiento académico y los problemas psicosociales vinculados, los servicios de atención psicológica universitaria deben tener en cuenta la influencia de diversas variables, implementando programas de intervención adaptados a cada dimensión específica (6).

Alberto F. et al (2022); en su tesis “Intervención en un caso de ansiedad ante exámenes, perfeccionismo desadaptativo y procrastinación”, con una participante de la carrera de abogacía de 25 años, soltera y que trabaja en atención al público, se realizó un estudio de caso, donde Se implementó una terapia cognitivo-conductual de seis sesiones con el objetivo de reducir la ansiedad ante los exámenes, donde el análisis cualitativo revela una mejora en la percepción de control, un aumento en la confianza en las capacidades personales y una mayor satisfacción con el rendimiento, así como una comunicación más fluida durante el examen oral (7).

Altamirano C. et al (2021); el objetivo de su tesis es “Establecer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato, Tungurahua – Ecuador, durante el período abril – agosto 2020”, en un estudio con enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y descriptivo, con un corte transversal, los instrumentos que se utilizaron fueron: la valoración para la ansiedad de Hamilton y la escala de procrastinación académica de Busko, Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las medias de las dos dimensiones de la procrastinación académica según el semestre cursado. Además, se concluye que existe una evaluación estadísticamente significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad (8).

Estrada A. et al (2020); el objetivo de su tesis es “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”, en un enfoque de investigación cuantitativo, el diseño de investigación es no experimental, de tipo correlacional y se utilizaron los siguientes instrumentos: la escala de autoevaluación de ansiedad de Zung y la escala de procrastinación académica, Los resultados muestran que casi la mitad de los estudiantes 48,2% presenta un alto nivel de procrastinación académica, mientras que el 39% experimenta un nivel moderado de ansiedad. Se concluye que existe una relación directa y estadísticamente significativa entre ambas variables ($r_s = 0,359$; $p = 0,000$) (9).

Marquina L. et al (2018); el objetivo de su tesis es “Determinar la relación existente entre procrastinación académica y ansiedad en un grupo de estudiantes universitarios ingresantes en una universidad privada de Lima Metropolitana”, en un estudio el cual el estudio fue no experimental, el tipo de investigación es correlacional y se utilizó los instrumentos: la escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung adaptado por Astocondor y la escala de procrastinación académica adaptada por Álvarez, se concluye que a pesar de existir una evaluación negativa entre la procrastinación académica y la ansiedad, los puntajes obtenidos en ambas variables fueron moderados (10).

Becerra F. (2019); la investigación tuvo como objetivo “Estudiar la posible relación existente de las dos variables Procrastinación y ansiedad, estudio realizado a los estudiantes de una I.E.P, ubicada en Cajamarca”, en un estudio de un diseño descriptivo y correlativo y el instrumento utilizado fue para medir la ansiedad, donde se concluye un mayor porcentaje se sitúa en un nivel medio de procrastinación, un 62% de los participantes presenta ansiedad (11).

Albujar M. et al (2020); la investigación tuvo como objetivo “Determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y los niveles de ansiedad estado-rasgo en estudiantes de Lambayeque”, el estudio se llevó a cabo mediante una metodología cuantitativa no experimental, con un diseño descriptivo correlacional de corte transversal y se utilizó los instrumentos: el inventario de ansiedad estado rasgo de Spielberger y la escala de procrastinación académica de Busko, adaptado por Álvarez, Los resultados demuestran una calificación moderada y estadísticamente significativa entre la procrastinación y la ansiedad, tanto en su dimensión de estado ($r=.454$; $p<0,01$) como de rasgo ($r=.547$; $p<0,01$) (12).

Ruiz C. (2020); la investigación tuvo como objetivo “Determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Chiclayo”, se implementó una investigación con diseño no experimental transversal, siendo esta de tipo descriptivo correlacional y se utilizó los instrumentos: el inventario de ansiedad rasgo estado y la escala académica de procrastinación, donde Los resultados indican que no existen diferencias significativas entre las dimensiones de la procrastinación académica y las variables

sociodemográficas consideradas, con la excepción de la postergación y el ciclo académico (13).

Torres R. (2021); la investigación tuvo como objetivo “Hallar el grado de asociación entre las variables de procrastinación académica y ansiedad”, la investigación se llevó a cabo mediante un estudio descriptivo correlacional con diseño no experimenta y se utilizó los instrumentos: la escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung adaptado por Astacondor y la escala de procrastinación académica adaptado por Villegas, Centeno y Domínguez, donde se concluye los resultados revelan una evaluación estadísticamente muy significativa ($p = .006$), directa y moderada baja ($\rho = .227$) entre la procrastinación académica y la ansiedad (14).

Alessio R. et al (2019); la investigación tuvo como objetivo “Comprobar que tipo de procrastinación se asocia más significativamente con la ansiedad ante exámenes, así como comparar los niveles de ansiedad y procrastinación general y académica de la carrera de Psicopedagogía, Psicología y Abogacía de la Universidad Católica de Argentina”, en el estudio de investigación correlacional y se utilizó los instrumentos: la escala de procrastinación académica y la escala de procrastinación general, donde se concluye que existe un resultado significativo entre la ansiedad frente a los exámenes y la procrastinación, tanto en su forma general como académica, lo cual se traduce en la dilatación de las actividades académicas (15).

1.2 Bases teóricas y conceptuales

1.2.1 Teorías cognitivo-conductuales

Según Stainton la teoría cognitivo-conductual expanden la visión del conductismo, al reconocer que los pensamientos, actitudes y creencias de las personas influyen en sus sentimientos y acciones. Estas características pueden ser tanto adaptativas como desadaptativas. El enfoque principal recae en los procesos cognitivos desadaptativos, tales como distorsiones cognitivas, creencias irracionales, percepciones negativas de uno mismo y autoesquemas negativos, que desencadenan emociones perjudiciales.

Este enfoque reconoce la importancia del entorno en nuestras emociones y comportamientos, pero subraya que nuestros pensamientos juegan un papel crucial. Se enfatiza que nuestras reacciones emocionales y conductuales son más el resultado de nuestra interpretación mental de los eventos que de los eventos en sí. Nuestras cogniciones y estilo cognitivo influyen en cómo nos sentimos, actuamos y en las creencias que tenemos, incluyendo creencias irracionales que a menudo se manifiestan como demandas absolutas, 'deberías' y otras expresiones similares (16).

Ellis y Knaus, en su obra "Superar la procrastinación", posiblemente ofrecieron una de las primeras perspectivas cognitivo-conductuales sobre este fenómeno. Ellos argumentan que la procrastinación surge de creencias irracionales que llevan a las personas a vincular su autoestima con su desempeño. La procrastinación es el acto de retrasar una acción que ya se ha decidido llevar a cabo, y este proceso se desarrolla a través de once etapas que los procrastinadores tienden a repetir consistentemente:

- 1) La persona tiene la intención de hacer la tarea, o decide hacerla, incluso si no le resulta atractiva, porque entiende que obtendrá beneficios.
- 2) Toma la decisión de llevarla a cabo.
- 3) La posterga de forma injustificada.
- 4) Analiza las consecuencias negativas de aplazar la tarea.
- 5) Mantiene la postergación de la tarea que había planeado llevar a cabo.
- 6) Se culpa a sí mismo por haber procrastinado, o busca excusas para justificar su retraso, o intenta olvidar por completo la tarea.
- 7) Sigue posponiendo la tarea.
- 8) Finaliza la tarea justo antes del plazo límite, con la urgencia del último momento.
- 9) Experimenta frustración y se culpa por haber demorado la tarea sin razón.
- 10) Se promete a sí mismo, con total convicción, que no repetirá la procrastinación, estableciendo un compromiso preventivo, y finalmente.
- 11) No pasa mucho tiempo antes de que la persona vuelva a postergar sus tareas, especialmente si se trata de un proyecto complejo que requiere mucho tiempo.

En resumen, estos pasos del proceso de procrastinación revelan que esta conducta se caracteriza por decisiones que limitan el propio potencial, acompañadas de autocrítica y pensamientos negativos. Estas cogniciones negativas pueden llevar a la depresión, la ansiedad, la desesperanza, la falta de confianza en uno mismo, sentimientos de inutilidad y, en un ciclo repetitivo, a más procrastinación.

La procrastinación se entiende como el resultado de tres factores fundamentales que a menudo se entrelazan: la autolimitación, la baja tolerancia a la frustración y la hostilidad. Estos factores reflejan un estilo de pensamiento que distorsiona la percepción de uno mismo y de los demás. La autolimitación se refiere a la subestimación personal, manifestada en pensamientos autocríticos y afirmaciones negativas. Tras un ciclo de desvalorización, el individuo se menosprecia por sus conductas procrastinadoras pasadas y presentes, lo que intensifica la tendencia a postergar y genera ansiedad y depresión. La exigencia perfeccionista del procrastinador puede llevar a la realización puntual de tareas o a su completa evitación (17).

En esencia, se entiende que la procrastinación se origina en creencias rígidas y exigentes sobre lo que constituye un rendimiento adecuado en una tarea, es decir, el perfeccionismo, y también en una visión de la autoestima basada en la capacidad de logro. En la investigación, es común encontrar una fuerte conexión entre la dilación y la autolimitación (26). El concepto de autolimitación también vincula la postergación con dificultades en la autorregulación. El individuo puede justificar el retraso de tareas para evitar el fracaso y la derrota (18). Para que esta conexión se mantenga, es necesario reconocer que existe una relación directa entre la postergación y el temor al fracaso. El miedo a fallar intensifica la tendencia a procrastinar, ya que la persona busca evitar situaciones que pongan en evidencia sus limitaciones. Un factor clave que impulsa la procrastinación es la baja tolerancia a la frustración, que se manifiesta en la dificultad para soportar molestias, retrasos en la gratificación y situaciones desagradables (17).

La intolerancia a la frustración se origina cuando una persona, al reconocer que los beneficios futuros requieren esfuerzo presente, desarrolla la creencia irracional de que dicho sufrimiento es insoportable. Basados en esta creencia limitante, los

individuos con este estilo cognitivo optan por posponer sus tareas. Al ceder a la baja tolerancia a la frustración, obtienen el beneficio inmediato de reducir el malestar asociado con la tarea, pero a cambio, implícitamente, aceptan consecuencias negativas a largo plazo. La repetición de esta conducta convierte la procrastinación en un hábito, fomentando el ocio y disminuyendo la ansiedad presente, lo que interfiere con la consecución de metas. Finalmente, esto resulta en la evitación de la tarea a largo plazo y un aumento de la ansiedad. Como tercera causa de procrastinación, encontramos la ansiedad, que respalda la visión del enfoque dinámico sobre acciones inconscientes dirigidas contra personas significativas. La hostilidad se define como una reacción emocional que surge de una exigencia irracional hacia todo lo relacionado con la tarea pospuesta. Aunque la procrastinación suele ser resultado de la intolerancia a la frustración y la inadaptación, las personas también pueden retrasar tareas como una forma indirecta y perjudicial de expresar ira y hostilidad hacia quienes están involucrados en ellas (17).

Tanto la teoría cognitiva como la cognitivo-conductual sostienen que la procrastinación está relacionada con una regulación académica deficiente. La autorregulación, que permite a los estudiantes dirigir sus pensamientos, acciones y emociones hacia sus metas, suele estar ausente en quienes procrastinan. Estos individuos carecen de regulación cognitiva, motivacional y conductual, a diferencia de aquellos que sí la poseen, quienes además utilizan estrategias de aprendizaje efectivas, evalúan su desempeño y tienen creencias motivacionales adaptativas. Contrario a la visión tradicional, algunos investigadores sugieren que la procrastinación puede tener beneficios (19).

Según una investigación de Schraw, Wadkins y Olafson, estudiantes universitarios reportaron que retrasar las tareas podía mejorar su rendimiento cognitivo. Argumentaron que trabajar en plazos ajustados reducía las distracciones y promovía un enfoque intenso, lo que resultaba en materiales más interesantes y atractivos (20). Chun y Choi sugieren que la procrastinación puede ser una forma de autorregulación. Algunas personas eligen posponer sus tareas porque creen que esto mejora su rendimiento. Estos individuos, conocidos como procrastinadores activos, retrasan las tareas intencionalmente y de manera adaptativa. Utilizan el

tiempo de forma más planificada, sienten un mayor control sobre sí mismos, tienen mayor autoeficacia y emplean estrategias de adaptación (21).

Es común que las personas que procrastinan crónicamente justifiquen su comportamiento alegando que trabajan mejor bajo presión. De hecho, algunos teóricos han propuesto que la procrastinación puede ser una forma de buscar emociones intensas, donde la persona experimenta placer al enfrentarse a la tarea en el último momento (22). No obstante, Tice y Baumeister refutan la creencia de que la postergación de actividades beneficia el rendimiento académico de los estudiantes. En contraste con los procrastinadores activos, los procrastinadores pasivos no planifican el retraso, sino que simplemente lo experimentan, sintiéndose incómodos y agotados, y desarrollando una visión pesimista a medida que se acerca el plazo (23).

1.2.2 Procrastinación

La modernidad, con sus avances tecnológicos y sociales, impone un ritmo de vida acelerado y una atención a lo superficial, lo que obstaculiza el desarrollo personal y dificulta la gestión del tiempo, impidiendo así la consecución de metas (24). Para Simone se observará que muchas culturas preindustriales carecían de términos equivalentes al concepto de procrastinación (11).

A diferencia de nuestra comprensión moderna de la procrastinación, los antiguos egipcios tenían dos términos para lo que podríamos llamar procrastinación: uno para la evitación prudente del esfuerzo innecesario y otro para la pereza que ponía en peligro la supervivencia, como no cultivar a tiempo. Los romanos, por su parte, valoraban la capacidad de esperar el momento adecuado porque veían la espera como una estrategia inteligente, especialmente en la guerra.

Desde el punto de vista del psicoanálisis, la procrastinación se relaciona con la tendencia a evitar ciertas tareas, un concepto que Freud exploró en 1926. Según esta perspectiva, la ansiedad juega un papel crucial en la evitación, como se explica en la obra de Freud, 'Inhibiciones, síntoma y angustia. Esta perspectiva, la ansiedad

actúa como una advertencia para la psique, señalando la presencia de material reprimido que busca emerger de forma amenazante. Una vez que esta ansiedad es detectada, el yo utiliza mecanismos de defensa para evitar la tarea que la desencadena (25).

Burka y Yuen se sugiere que la procrastinación se origina en el miedo infantil a las consecuencias negativas por no realizar sus propias tareas, como perder el afecto de sus padres y familiares. En la adultez, este miedo se manifiesta como temor al fracaso, perder el éxito obtenido, a la separación de sus seres queridos, lo que lleva a la postergación constante (26). Desde la perspectiva del conductismo, las acciones que se repiten son aquellas que han sido recompensadas. Por lo tanto, la procrastinación se mantiene porque las personas han experimentado resultados positivos al postergar, gracias a factores ambientales que lo permiten (27).

Según la perspectiva cognitivo-conductual de Ellis y Knaus (28) la procrastinación surge de creencias irracionales sobre cómo se debe completar una tarea. Estas creencias llevan a establecer metas poco realistas que resultan en fracaso y para evitar la angustia, las personas posponen las tareas, evitando así cuestionar sus capacidades.

1.2.2.1 Definición de procrastinación

La palabra procrastinación se origina del latín procrastinare, que literalmente significa posponer hasta el día siguiente. En esencia, la procrastinación se define como la tendencia a retrasar tareas importantes, lo que puede generar sentimientos de malestar (29).

Años después, Busko considera que la procrastinación es una tendencia ilógica a postergar o evitar las tareas necesarias. Esta perspectiva sugiere que las personas que procrastinan comparten ciertos rasgos de personalidad distintiva (30). De igual forma Balkis y Duru menciona que la procrastinación se considera un obstáculo para la práctica de los valores personales, ya que implica retrasar tareas importantes y eludir responsabilidades necesarias (31).

Según Steel y Ferrari, los expertos en el tema consideran la procrastinación como una falla en la capacidad de regular el propio comportamiento, lo que resulta en la decisión consciente de posponer tareas planificadas, a pesar de saber que esto puede acarrear consecuencias negativas (26).

En términos sencillos, la procrastinación se puede definir como la acción de aplazar el comienzo de una tarea, posponiéndola para un momento posterior. Según Briody, la procrastinación es generalmente vista como un comportamiento negativo y perjudicial. Además, un porcentaje significativo de personas que procrastinan expresan el deseo de cambiar esta conducta (32). Alvares define la procrastinación como la evasión de tareas que requieren ser completadas, ejemplificando cómo algunas personas prefieren actividades sociales a compromisos importantes. Además, añade que los procrastinadores, aunque conscientes de sus capacidades y deseos, terminan por no actuar (1).

Dicho de otro modo, cuando procrastinamos, elegimos realizar tareas más agradables en lugar de las que realmente deberíamos estar haciendo.

1.2.2.2 Factores asociados a la Procrastinación

Arévalo E. Se identifica una conexión entre la procrastinación y diversos factores, entre ellos: la carencia de motivación, la dependencia de otros, una autovaloración deficiente, la falta de organización y la evasión de obligaciones. A continuación, se procede a la especificación de cada uno de estos factores, siguiendo la conceptualización del autor de referencia (33).

➤ **Falta de motivación:**

Describe una actitud pasiva caracterizada por la ausencia de iniciativa, poca dedicación a las tareas y una consecuente incapacidad para lograr objetivos.

➤ **Dependencia:**

Hace referencia a la perseverancia del individuo en necesitar el apoyo de otros para llevar a cabo sus tareas.

➤ **Baja Autoestima:**

Hace referencia al miedo que tiene el individuo al llevar a cabo de manera incorrecta una tarea o al creer que sus capacidades y habilidades no son adecuadas.

➤ **Desorganización:**

Se basa en que la persona utiliza de manera inadecuada su tiempo y entorno laboral para finalizar sus tareas.

➤ **Evasión de la responsabilidad:**

Hace referencia al anhelo de no llevar a cabo las actividades debido al cansancio o a la percepción de que no tienen relevancia.

1.2.2.3 Tipos de Procrastinación

La investigación ha revelado una amplia gama de tipos de procrastinación, los cuales se clasifican de diversas maneras. A continuación, se describen algunos de ellos.

Según Ferrari la procrastinación tiene tres tipos principales (25):

➤ **Procrastinador Arousal:**

Existe un tipo de procrastinación caracterizado por la búsqueda de emociones intensas. Quienes la experimentan tienden a postergar las tareas hasta el último momento, encontrando una especie de recompensa en la sensación de riesgo. Esta emoción extrema les proporciona la estimulación necesaria para finalmente actuar.

➤ **Procrastinación evitativa:**

Cuando hablamos de esta forma de procrastinar, nos referimos a personas que posponen sus actividades por sentir aversión hacia ellas o por temor a fracasar y a reconocer sus propias limitaciones.

➤ **Procrastinación decisional:**

La postergación de la tarea está directamente relacionada con la demora en la toma de decisiones.

Otra perspectiva sobre la procrastinación proviene de Sapadyn (12), quien propone la siguiente clasificación.

➤ **Soñadores:**

Ellis y Knaus, a partir de la perspectiva cognoscitiva conductual, se considera que una persona puede inducir la procrastinación porque maneja concepciones equivocadas acerca de lo que implica finalizar una tarea de forma correcta, es decir, se establecen metas elevadas y estas son poco convincentes que causa frustración en la mayoría de los estudiantes universitarios. Como ejemplo podemos mencionar esta idea: “todo estará bien” (28).

➤ **Generadores de crisis:**

Cuando nos referimos a este colectivo, lo distinguimos por la labor que realicen con una exigencia constante, podemos decir que optan por manifestar y provocar aprietos que nos dificulta llevar a cabo nuestras labores. Ferrari, refiere que "La procrastinación estaría relacionada con el concepto de eludir tareas determinadas, dado que se presenta como una activación para el yo, al señalarle de forma inconsciente que lo reprimido intenta salir de forma amenazante" (24).

➤ **Atormentados:**

El primordial rasgo que observamos es el temor que pueden experimentar provocado por los procesos mentales que obstaculizan su

ejecución de sus labores. Según Burka y Yuen, nos mencionan sobre la procrastinación que radica en el temor, el cual experimenta una persona al realizar actos que provoquen efectos desfavorables, puede ser estableciendo una relación, la cual carece de la capacidad de capturar o alejarse de las cosas (32).

➤ **Desafiante:**

El conjunto experimenta molestia al ser asignado tareas, creyendo demostrar tener el manejo de su vida, eludiendo sus tareas de forma apropiada y directa.

➤ **Sobrecargados:**

Estos individuos no deben expresar su desacuerdo, simplemente por satisfacer a los demás, dado que asumen una gran responsabilidad, sin ninguna opción lógica de poder cumplir con todas sus responsabilidades.

El fenómeno de la procrastinación está estrechamente ligado a las características específicas del entorno en el que el individuo la práctica. A continuación, exploraremos estas relaciones. Pardo, Perilla y Salinas proponen una clasificación de la procrastinación en las siguientes categorías principales (35).

➤ **Procrastinación Familiar:**

Dentro del entorno familiar, la procrastinación se manifiesta como la tendencia a retrasar intencionalmente las tareas domésticas. En otras palabras, la persona pospone sus responsabilidades, ya sea por falta de motivación o por aversión a la actividad, incluso cuando existe un plazo establecido.

➤ **Procrastinación Emocional**

La procrastinación está fuertemente influenciada por las emociones. Debido a un exceso de energía, las personas pueden buscar emociones especiales. La satisfacción y motivación que se obtienen al investigar, organizar y entregar información dentro del plazo establecido son

emociones positivas. Además, es común que las personas que procrastinan tengan una baja autoestima y un autoconcepto negativo.

➤ **Procrastinación académica.**

La procrastinación académica se manifiesta como la evitación intencional de las responsabilidades y tareas estudiantiles. Esto ocurre cuando los estudiantes ignoran los plazos establecidos, carecen de motivación y perciben sus obligaciones como desagradables. Para Binder K menciona que es un rasgo característico de este tipo de procrastinación es la postergación de actividades académicas, lo que resulta en la demora en la entrega de tareas, trabajos escolares o universitarios (36). Rothblum et al, nos menciona que la procrastinación académica se caracteriza por la costumbre de dejar para después las tareas y trabajos del ámbito educativo, ya sea escolar o universitario. Esta postergación constante suele generar un estado de ansiedad en la persona (4).

Al final Akinsola, Tella y Tella, nos menciona que la falta de planificación y anticipación en la realización de las tareas se evidencia en la procrastinación académica, cuando los estudiantes optan por esperar hasta el último momento para completarlas (37).

➤ **Procrastinación Crónica:**

Según Ferrari et al (24)., menciona que quienes se caracterizan por ser puntuales y eficientes suelen ver la procrastinación crónica con malos ojos, considerándola una práctica irritante e irracional. La continua postergación de tareas es interpretada como una falta de sentido común y una pérdida de tiempo. Consecuentemente, los procrastinadores crónicos sufren el estigma de ser catalogados como vagos, ociosos y poco ambiciosos, reduciendo su comportamiento a una simple carencia de voluntad en lugar de entender las múltiples causas que lo originan

Según Díaz K, se ha encontrado que las personas que procrastinan crónicamente a menudo presentan ciertas características en común

(38). Entre ellas, se incluyen una baja autoestima (una pobre imagen de sí mismos), falta de competitividad (poca motivación para destacar o superar a otros), rigidez de comportamiento (dificultad para adaptarse a nuevas situaciones o cambiar de planes) y falta de energía (sensación constante de cansancio o agotamiento).

Por último, Ferrari, se plantea que la procrastinación crónica podría ser una manifestación de un problema psicológico más profundo. Las investigaciones sugieren una conexión entre la procrastinación persistente y trastornos como la depresión, la ansiedad, la adicción a sustancias y la ludopatía, entre otros (24).

➤ **Procrastinación Activa**

Parisi et al (39), nos menciona que, a diferencia de otros tipos de procrastinación, en la procrastinación activa la persona sabe perfectamente qué tarea está dejando para después y las razones por las que lo hace. Además, es consciente de que tiene las habilidades necesarias para completarla. Lo que distingue a este tipo de procrastinación es que la persona planifica conscientemente la postergación, buscando la adrenalina y el desafío de trabajar con el tiempo justo, lo que le ayuda a evitar sentirse aburrido o desmotivado.

1.2.3 Procrastinación académica

Como se mencionó previamente, la procrastinación implica postergar tareas para llevarlas a cabo en un futuro y realizar las que más nos agradan. La dilación académica se refiere a la postergación voluntaria de sus obligaciones universitarias, y este se puede atribuirse que no exista la motivación adecuada o que esta tiene un nivel de autorregulación insuficiente (19). Según Ackerman y Gross, la postergación en el ámbito académico es un comportamiento vinculado a los métodos de enseñanza y a los recursos empleados durante un aula. Por lo tanto, podemos afirmar que la dilación en el ámbito académico es resultado de una gran postergación de tareas y una escasa autorregulación en el ámbito académico (40).

En otras palabras, la procrastinación académica se manifiesta cuando una persona pospone de manera constante sus deberes escolares, lo que genera ansiedad. Además, quienes procrastinan suelen entregar sus trabajos después de la fecha límite (4).

En términos más sencillos, Ferrari y Tice describen la procrastinación académica como la acción de evitar intencionalmente las tareas y responsabilidades escolares. Esto ocurre porque los estudiantes, aunque saben que deben completar sus trabajos dentro de un plazo, carecen de la motivación para hacerlo y perciben estas obligaciones como algo desagradable (25).

En resumen, la procrastinación académica es un comportamiento común entre estudiantes de todos los niveles, desde la escuela hasta la universidad. En otras palabras, Álvarez señala que aproximadamente el 25% de los estudiantes experimentan procrastinación académica, lo cual está vinculado a un bajo rendimiento escolar, como calificaciones deficientes, reprobación de asignaturas y abandono de cursos (1). La mayoría de las investigaciones sobre procrastinación se han enfocado en estudiantes universitarios, centrándose en la finalización de tareas, cursos y exámenes. En resumen, Clariana afirma que la procrastinación académica no solo conduce a un bajo rendimiento escolar, sino que también genera malestar emocional, ansiedad y sentimientos de fracaso (41). De manera similar, sostienen que la procrastinación académica provoca ansiedad debido al retraso constante en la realización de las tareas escolares (29).

En otras palabras, una característica común de los estudiantes que procrastinan es que retrasan el inicio de sus estudios más allá de lo habitual. Este retraso puede deberse a una discrepancia entre sus hábitos de estudio y sus intenciones o simplemente a que pospongan su decisión de estudiar (42). Como resultado, se distraen fácilmente con actividades no académicas, como las interacciones sociales.

En otras palabras, según Chan, la tendencia a posponer tareas en los jóvenes tiene un impacto negativo en su capacidad para tomar decisiones y resolver problemas,

ya que dificulta la elección entre cumplir con sus responsabilidades y satisfacer las demandas de su entorno. Además, el autor advierte que, si estos hábitos de procrastinación persisten durante la adolescencia, pueden tener consecuencias a largo plazo en diversos ámbitos de la vida, como las relaciones familiares, sociales y laborales (43).

1.2.3.1 Dimensiones de la procrastinación académica

1.2.3.1.1 Autorregulación académica

Podemos referirnos como un mecanismo dinámico y que se va construyendo en cada individuo tiene la capacidad de controlar su propia motivación y conducta. Esta extensión tiene un impacto significativo cuando hablamos de la procrastinación, dado que a mayor autorregulación que poseamos, llegaremos a tener menos propensión a postergar trabajos y así conseguirlo, tenemos establecer metas para la educación.

1.2.3.1.2 Postergación de actividades

La propensión de los individuos a posponer las obligaciones las cuales conlleva a que estos alumnos puedan entregar sus tareas en un lapso insuficiente. Aquellos que difunden sus tareas suelen posponer siempre o casi siempre sus tareas escolares, lo que representa un serio problema para ellos. Esta postergación se realiza de manera sistemática e implica sustituir los deberes esenciales por otros más agradables que incluso pueden no tener relevancia (4).

1.2.3.2 Dimensiones de la procrastinación académica:

Se postula que la procrastinación se ve afectada por características internas del individuo, incluyendo su nivel de motivación y su capacidad para autorregularse. Desde una óptica conductual, se la define como una conducta adquirida y reforzada, lo cual justifica su persistencia como un hábito (26).

1.2.3.2.1 Autorregulación:

Se define la autorregulación como la capacidad de gestionar y orientar las actitudes personales, lo cual juega un papel fundamental en las tendencias procrastinadoras de los estudiantes. La falta de una autorregulación adecuada, tanto en el ámbito académico como emocional, puede llevar a que el estudiante se aleje de sus objetivos. Además, la autorregulación abarca el control que una persona ejerce sobre sus emociones, pensamientos, acciones y otros aspectos relevantes mientras trabaja para alcanzar una meta. A lo cual Steel, se argumenta que las deficiencias en la autorregulación son el factor clave de la procrastinación en los estudios. Esto significa que la ausencia de autorregulación imposibilita al estudiante establecer metas, planificar sus actividades y regular sus actitudes para alcanzar sus objetivos (26). Asimismo, la autorregulación influye positivamente en el bienestar físico y mental del estudiante, mejorando su estabilidad emocional, psicológica y su desempeño académico.

➤ **Autorregulación académica:**

Para Fernandez et. al (44) La autorregulación del aprendizaje promueve la concentración en los objetivos que guían el proceso de aprendizaje, lo cual implica la habilidad para establecer, controlar, monitorear, regular y lograr tanto las metas como las estrategias de aprendizaje. La carencia de autorregulación conduce a un aprovechamiento ineficaz del tiempo dedicado al estudio. Este proceso se aplica a las áreas cognitivas, motivacionales, emocionales y conductuales, y comprende las etapas de planificación, control y reflexión (45). De este modo, la autorregulación y la procrastinación académica están íntimamente ligadas.

➤ **Autorregulación emocional:**

En el contexto de la procrastinación, se ha constatado que la autorregulación emocional ejerce una influencia positiva en la culminación de las actividades académicas. Esto se explica porque el control y la transformación del malestar emocional modifican la

percepción negativa que se tiene de la tarea, lo que a su vez reduce la tendencia a postergarla (46). Por lo tanto, se observa una compensación entre la deficiente autorregulación emocional y el hábito de aplazar actividades productivas.

1.2.3.2.2 Motivación:

La motivación resulta ser el elemento clave para que un estudiante logre sus objetivos. Con el fin de comprender su influencia en la procrastinación, se examinan las fuentes de motivación extrínseca e intrínseca, a incluir tanto a aquellos que ya manifiestan comportamientos procrastinadores como a quienes son susceptibles de adoptarlos. La motivación desempeña un papel fundamental en la continuidad de cualquier comportamiento.

La motivación académica es una variable que influye directamente en el comportamiento académico de los alumnos. Aquellos estudiantes que se encuentran motivados cumplen con sus deberes y no muestran comportamientos de aplazamiento. Por lo tanto, la procrastinación es un indicio de un bajo nivel de motivación, lo que lleva al estudiante a posponer sus actividades.

También podemos mencionar que las fuentes de motivación, ya sean intrínsecas o extrínsecas, pueden competir entre sí e influir en el proceso de toma de decisiones y elecciones de un individuo ante diversas opciones. En otras palabras, la reacción final ante un estímulo o evento específico depende de la relación entre las diferentes fuentes de motivación y de la predisposición del individuo a responder de cierta manera, basada en sus experiencias previas (38).

1.2.3.2.3 Conducta reforzada:

Skinner, según la teoría del reforzamiento, las conductas se mantienen en el tiempo gracias al reforzamiento. En el caso específico de la procrastinación, la tendencia a postergar se perpetúa debido a la presencia de reforzadores, ya sean de tipo positivo o negativo. Este fenómeno implica la influencia de

factores tanto internos como externos que impactan el rendimiento del estudiante. En resumen, existen reforzadores que buscan promover un rendimiento óptimo, pero también otros que ejercen una influencia negativa (27).

La procrastinación se observa en comportamientos como posponer una actividad, retomarla después, terminarla con prisa o realizarla de forma incompleta. El hecho de obtener resultados positivos a pesar de haber postergado la tarea refuerza la procrastinación, ya que el individuo cree que siempre logrará el objetivo. Esto crea un ciclo repetitivo de planificación, organización e inicio de tareas, pero sin una conclusión efectiva. Desde una perspectiva conductual, se define la procrastinación como la tendencia a priorizar actividades que exigen poco tiempo y ofrecen mayor satisfacción, evitando el esfuerzo y el malestar. Esto lleva a un patrón de prevención de situaciones consideradas aversivas por la alta probabilidad de insatisfacción y fracaso (47).

1.2.3.3 Niveles de procrastinación académica:

La procrastinación académica puede clasificarse en diferentes niveles según la frecuencia e intensidad con la que los estudiantes postergan sus tareas. Aunque no hay una clasificación única, una forma común de categorizarla es la siguiente:

1.2.3.3.1 Procrastinación académica bajo:

Se presentan de forma esporádica y no impactan de manera considerable en el desempeño académico. En estos casos, el estudiante tiende a aplazar las tareas por períodos cortos, aunque finalmente las termina. Esto puede deberse a distracciones o a una desmotivación temporal.

1.2.3.3.2 Procrastinación académica medio:

La procrastinación se vuelve habitual y comienza a provocar niveles de estrés o ansiedad. El estudiante deja las actividades para el último momento, lo que lo obliga a realizarlas bajo presión. Esto puede comprometer la calidad de los resultados y dificultar una adecuada gestión del tiempo.

1.2.3.3.3 Procrastinación académica alto:

La procrastinación se vuelve persistente y tiene un impacto considerable en el rendimiento académico. Esta situación genera elevados niveles de ansiedad, sentimientos de culpa y frustración por el incumplimiento de responsabilidades. En algunos casos, se llega a evitar completamente tareas relevantes, lo que puede resultar en calificaciones deficientes o la repetición de cursos.

1.2.4 La salud mental

Es un estado de bienestar en el cual una persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Es un componente integral de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo (48).

1.2.4.1 Aspectos claves de la salud mental

- **Bienestar emocional:** Sentirse bien consigo mismo y con la vida en general.
- **Resiliencia:** La capacidad de afrontar y superar los desafíos y adversidades.
- **Funcionamiento social:** La habilidad para establecer y mantener relaciones saludables.
- **Productividad:** La capacidad de trabajar de manera efectiva y contribuir a la sociedad.

1.2.4.2 Trastornos de salud mental

Los trastornos de salud mental son afecciones que afectan el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento (48). Algunos de los trastornos más comunes son:

- **Depresión:** Un trastorno del estado de ánimo que causa sentimientos persistentes de tristeza y pérdida de interés.
- **Ansiedad:** Un trastorno caracterizado por preocupación y miedo excesivos.
- **Trastorno bipolar:** Un trastorno del estado de ánimo que causa cambios extremos en el estado de ánimo, desde la euforia hasta la depresión.
- **Esquizofrenia:** Un trastorno mental grave que afecta la forma en que una persona piensa, siente y se comporta.

1.2.4.3 Importancia de la salud mental

La salud mental es esencial para el bienestar individual y colectivo (48). Una buena salud mental puede ayudar a:

- Mejorar la calidad de vida.
- Aumentar la productividad.
- Fortalecer las relaciones.
- Reducir el riesgo de enfermedades físicas.

1.2.5 Ansiedad

La palabra ansiedad tiene sus raíces en el latín *anxietas*, que se refiere a la calidad o el estado de sentirse *anxious*, un adjetivo latino que describe a alguien angustiado o ansioso. Este adjetivo, a su vez, está relacionado con el verbo *angere*, que significa estrechar u oprimir. De esta misma raíz latina provienen otras palabras como *ansia*, *angina*, *angosto*, *angustia* y *congoja*, todas ellas compartiendo una idea de opresión o malestar. En última instancia, parece que todas estas palabras tienen su origen en una raíz indoeuropea antigua, *-angh-*, que evoca la sensación de algo estrecho o doloroso (49). En resumen, la palabra ansiedad lleva consigo una larga historia etimológica que refleja la sensación de opresión y malestar que experimentan quienes la padecen.

La manera en que se entiende la ansiedad varía significativamente dependiendo del enfoque que se adopte. Se ha conceptualizado como:

- **Una reacción emocional:** Una respuesta puntual a una situación específica.
- **Una emoción:** Un sentimiento básico, similar al miedo o la tristeza.
- **Un rasgo de personalidad:** Una característica duradera de la forma de ser de una persona.
- **Un estado:** La forma en que una persona se siente en un momento particular.
- **Una respuesta o patrón de respuesta:** Un conjunto de reacciones físicas y psicológicas que se repiten.
- **Un síntoma:** Una manifestación de un problema de salud mental.
- **Un síndrome:** Un conjunto de síntomas que definen un trastorno específico.

En resumen, la ansiedad puede considerarse desde una simple respuesta momentánea hasta una característica arraigada de la personalidad, o incluso como parte de un trastorno más complejo (50).

La ansiedad se manifiesta a través de una combinación de síntomas físicos y mentales que no tienen una causa real y tangible. Puede aparecer como episodios repentinos y agudos, o como un estado constante de malestar generalizado, llegando en casos extremos al pánico. Aunque pueden coexistir otros síntomas neuróticos, como obsesiones o histeria, estos no son los predominantes (50).

A menudo, la ansiedad se confunde o se utiliza como sinónimo de miedo, pero existen diferencias clave entre ambos. Mientras que el miedo surge como respuesta a un peligro real y presente, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, que a menudo son vagos, indefinidos e imprevisibles (51). Por lo tanto, aunque ambos implican sensaciones de inquietud y malestar, la ansiedad se centra en la anticipación de lo desconocido, mientras que el miedo se basa en una realidad concreta.

La ansiedad se distingue por un sentimiento de malestar interno que se manifiesta tanto a nivel físico como psicológico (52). De acuerdo con Papalia (53), la ansiedad es una fase caracterizada por la incertidumbre y la tensión que se experimenta frente a conceptos o amenazas, independientemente de si son reales o ficticias. La ansiedad cotidiana se distingue por su intensidad y duración restringidas. Asimismo, se vincula a mecanismos de defensa que facilitan nuestra adaptación a situaciones de estrés y amenaza. (55).

Según Aliaga et al. (56) la ansiedad en su forma más aguda interrumpe de manera importante el desenvolvimiento cotidiano de la persona, presentando una serie de síntomas que incluyen malestar gástrico (náuseas), tensión muscular, un estado de hipervigilancia que puede resultar extenuante, irritabilidad y una disminución significativa en la capacidad de concentración y para resolver problemas.

1.2.5.1 Síntomas de la ansiedad

Esta puede afectar al individuo de manera integral, incluyendo su mundo interno (pensamientos, sentimientos y emociones), su cuerpo (síntomas fisiológicos) y su conducta (comportamientos observables). Estos tres aspectos están intrínsecamente ligados y se retroalimentan entre sí (13).

➤ Síntomas subjetivos:

La ansiedad, a nivel cognitivo o psicológico, se experimenta a través de una gama de emociones y sensaciones mentales desagradables. Estos incluyen intranquilidad, temores imprecisos, aprensión (una sensación de que algo malo va a pasar), irritabilidad e impaciencia. En casos de mayor gravedad, la puede manifestarse como una constante anticipación de eventos catastróficos y una sensación de pérdida de control sobre la situación.

➤ Síntomas somática:

La estimulación del sistema nervioso autónomo, encargado de funciones corporales regulares involuntarias como la frecuencia cardíaca, la

digestión y la respiración, produce una serie de cambios fisiológicos que se expresan a través de los diferentes sistemas del organismo.

➤ **Sistema cardiovascular:**

La ansiedad puede producir síntomas como taquicardia (aceleración del ritmo cardíaco), palpitaciones (sensación de latidos fuertes o irregulares), dolor precordial (dolor en el pecho) y extrasístoles (latidos cardíacos adicionales), entre otros síntomas.

➤ **Sistema respiratorio:**

La ansiedad puede afectar el sistema respiratorio, causando síntomas como sensación de opresión o presión en el pecho, suspiros constantes, dificultad para respirar (disnea) y sensación de ahogo o falta de aire, entre otros síntomas.

➤ **Sistema digestivo:**

En el sistema digestivo, la ansiedad puede causar diversos síntomas, como la sensación de tener un nudo en la garganta o el estómago, dificultad para tragar alimentos, náuseas, vómitos, aerofagia (exceso de gases), sensación de ardor en el estómago, plenitud gástrica (sensación de llenura), hipermovilidad abdominal (aumento de los movimientos intestinales), diarrea y estreñimiento.

➤ **Sistema genitourinario:**

La ansiedad puede manifestarse en el sistema genitourinario a través de diversos síntomas: En mujeres Puede causar necesidad de orinar frecuentemente. También puede afectar el ciclo menstrual, provocando amenorrea (ausencia de menstruación) o menorragia (sangrado menstrual abundante y prolongado). Además, se puede presentar frigidez (disminución o ausencia del deseo sexual) y en hombres: Uno de los síntomas más comunes es la eyaculación precoz (eyaculación que ocurre antes de lo deseado durante la actividad sexual).

➤ **Sistema neuromuscular:**

Las manifestaciones de la ansiedad en el sistema neuromuscular incluyen tensión, dolores y molestias musculares, rigidez, bruxismo (rechinamiento de dientes), voz temblorosa o inestable, temblores, visión borrosa, acúfenos o zumbidos en los oídos, parestesias (hormigueos o entumecimiento), cefaleas tensionales (dolores de cabeza), entre otros síntomas.

➤ **Síntomas neurovegetativos:**

Entre los síntomas físicos asociados a la ansiedad se encuentran la sequía bucal, la sudoración y la sensación de inestabilidad, que a menudo se experimenta como mareo o vértigo. La hipervigilancia, propia de los estados ansiosos, suele derivar en insomnio, caracterizada por la dificultad para iniciar el sueño y un descanso superficial.

1.2.5.2 Modelos teóricos de la Ansiedad

El fenómeno de la ansiedad ha sido objeto de estudio desde diferentes perspectivas teóricas, cada una de las cuales ha aportado una definición particular y, consecuentemente, diferentes estrategias de intervención (58). La noción de ansiedad se desarrolló en el contexto del estudio de la personalidad, específicamente a través de las teorías de rasgo-estado, que buscan diferenciar entre características estables de la personalidad (rasgos) y estados emocionales transitorios (estados) (59).

Desde esta perspectiva, la ansiedad se entiende como una respuesta aprendida, a menudo asociada con la noción de impulso. El impulso, en este contexto, se refiere a una necesidad o motivación interna que impulsa al organismo a actuar. La ansiedad puede surgir como una respuesta condicionada a ciertos estímulos o situaciones que se asocian con experiencias negativas o aversivas.

1.2.5.2.1 Enfoque conductista:

La ansiedad se entiende como un sistema de respuestas fisiológicas automáticas, esencial para la manera en que el cuerpo se manifiesta ante la presencia de estímulos adversos (60).

Para Skinner, ante una situación que se considera amenazante, la ansiedad surge como una reacción inevitable, no como una decisión voluntaria. Este enfoque plantea que la ansiedad surge como respuesta conductual a la exposición mental a un estímulo desagradable, siempre y cuando existe una motivación interna para dicha exposición y se observa un período de tiempo para evaluar cambios conductuales (27).

1.2.5.2.2 Enfoque cognitivo:

Según Beck, se define la ansiedad como una vivencia emocional personal y molesta, que se manifiesta a través de sentimientos negativos como tensión, agobio y también mediante signos y síntomas como mareos, palpitaciones, temblores y náuseas (61).

Además, La ansiedad se entiende como una reacción emocional desagradable desencadenada por un estímulo externo que el individuo interpreta como una amenaza, lo que resulta en cambios tanto físicos como emocionales (62). Por último, Se refiere a que la ansiedad no es un evento aislado, sino una serie de eventos interrelacionados que se desarrollan a lo largo del tiempo. Involucra la experiencia subjetiva de la persona y cómo esta interpreta y responde a las situaciones (63).

Esta parte indica que la naturaleza y la intensidad de los desafíos personales influyen en el nivel de ansiedad que experimenta cada individuo. Los desafíos más significativos o difíciles de manejar pueden generar mayor ansiedad, mientras que los desafíos menores o para los que tienen más recursos pueden generar menos ansiedad.

1.2.5.2.3 Enfoque Psicodinámico.

Según esta visión, la ansiedad surge del choque entre un deseo o impulso inaceptable y la función reguladora del ego, que busca mantener el equilibrio psíquico. Sigmund Freud, el principal exponente de esta teoría, describió la ansiedad como un estado emocional desagradable que se manifiesta a través de pensamientos intrusivos y cambios fisiológicos relacionados con el sistema nervioso autónomo (50). también planteó que la ansiedad actúa como una señal de alerta interna, que nos advierte sobre un peligro. Este peligro, según su teoría, no siempre proviene del exterior, sino que puede originarse en conflictos internos arraigados en experiencias traumáticas de la infancia (64).

1.2.5.2.4 Enfoque Cognitivo Conductual.

La perspectiva cognitiva revolucionó la comprensión de la ansiedad al destacar el papel crucial de la cognición, es decir, de los procesos mentales, como mediadores entre un estímulo negativo y la respuesta ansiosa de una persona. Albert Bandura, pionero en este enfoque, propuso en su teoría del aprendizaje social que las conductas están reguladas por las expectativas de la persona. En este sentido, Bandura concibe la ansiedad como un estado subjetivo que surge de la evaluación que la persona hace de los estímulos, tanto internos como externos (64). Al combinar las perspectivas cognitiva y conductual, proponen que la conducta es el resultado de una interacción dinámica entre las características individuales de la persona y las condiciones del entorno que la rodea. Aplicando esta premisa a la ansiedad, señalan que esta surge de la interacción entre procesos cognitivos y variables situacionales (50).

1.2.5.3 Tipos de Ansiedad:

Estudiaron los tipos de ansiedad que se presentan con mayor frecuencia. Si bien la causa de estos sentimientos puede ser difícil de identificar, los miedos y preocupaciones que experimentan las personas son genuinas ya menudo dificultan su desempeño en las actividades cotidianas (49).

1.2.5.3.1 Trastornó del pánico:

Los ataques de pánico se definen como la aparición súbita de un miedo extremo sin una causa aparente, que se manifiesta con diversos síntomas físicos, como dolor torácico, latidos cardíacos acelerados, dificultad para respirar, mareos y molestias estomacales.

1.2.5.3.2 Trastornó con fobias o miedos internos:

Las fobias se caracterizan por el miedo a objetos o situaciones específicas. Las fobias específicas incluyen miedos como el temor a ciertos animales o a viajar en avión, en cambio, las fobias sociales se relacionan con el miedo a situaciones sociales, como la entomofobia (miedo a los insectos) o la claustrofobia (miedo a los lugares cerrados).

1.2.5.3.3 Trastorno obsesivo compulsivo:

Esta condición se distingue por la presencia de obsesiones, que son pensamientos, imágenes o impulsos recurrentes y no deseados que causan gran angustia, y compulsiones, que son actos repetitivos (mentales o físicos) que la persona se ve obligada a realizar para reducir la ansiedad. asociada a las obsesiones. Por ejemplo, lave las manos o limpie la casa en exceso por miedo a los gérmenes, o revise repetidamente algo para evitar fallos.

1.2.5.3.4 Traumas físicos o emocionales:

El Trastorno de Estrés Postraumático puede ser una consecuencia de experiencias traumáticas como desastres naturales o accidentes. Los recuerdos de estos sucesos pueden tener un impacto severo en la forma en que las personas piensan, sienten y se comportan, pudiendo durar meses o incluso años.

1.2.5.3.5 Trastorno de ansiedad:

La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo que nos ayuda a estar preparados ante situaciones difíciles. Un nivel adecuado de ansiedad nos proporciona precaución en situaciones peligrosas y nos ayuda a concentrarnos y superar desafíos.

Sin embargo, a veces el sistema de respuesta a la ansiedad falla y se activa de forma excesiva. En estos casos, la ansiedad es mucho mayor de lo necesario o incluso aparece sin que exista un peligro real. La persona se siente paralizada e indefensa, lo que afecta negativamente a su vida social, emocional y física.

La ansiedad se considera un trastorno cuando aparece en situaciones que no lo justifican o cuando su intensidad y duración son cuantiosas que dificultan el desarrollo normal de la vida de la persona (65).

1.2.5.4 Niveles de ansiedad:

1.2.5.4.1 Ansiedad Leve:

Cuando la ansiedad es leve, la persona experimenta un aumento en su estado de alerta, mejorando su capacidad para ver, oír y comprender la situación. Este incremento en la percepción y la observación se produce gracias a una mayor atención enfocada en el estímulo que causa la ansiedad, lo que se denomina ansiedad benigna o ligera.

Las reacciones fisiológicas de la ansiedad pueden incluir respiración irregular, aumento puntual de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, leves molestias gastrointestinales, tics faciales y temblor labial.

1.2.5.4.2 Ansiedad moderada:

Este nivel de ansiedad se caracteriza por una cierta restricción del campo perceptivo. La persona mantiene cierta conciencia de la situación, aunque disminuida en comparación con el nivel de ansiedad. Su capacidad para percibir lo que ocurre a su alrededor se ve limitada, pero puede notar elementos periféricos si se le llama la atención sobre ellos.

A nivel fisiológico, la ansiedad puede manifestarse con respiración superficial y frecuente, aumento de la frecuencia cardíaca, elevación de la presión

arterial, boca seca, malestar estomacal, inapetencia, diarrea o estreñimiento, temblores corporales, expresión facial de miedo, tensión muscular, agitación. , reacciones de sobresalto intensas, incapacidad para relajarse y dificultades para conciliar el sueño.

1.2.5.4.3 Ansiedad intensa:

En este nivel de ansiedad, la persona experimenta una notable disminución de su campo perceptual, lo que la imposibilita para observar lo que sucede a su alrededor, independientemente de los intentos externos por dirigir su atención. Su enfoque se centra en detalles dispersos, lo que puede llevar a una percepción distorsionada de la realidad. Asimismo, presenta serias dificultades para aprender, una reducción de la visión periférica y problemas para establecer una secuencia lógica entre las ideas.

Las manifestaciones físicas de la ansiedad pueden abarcar desde una respiración superficial e irregular, sensación de ahogo o sofoco, hasta hipotensión, movimientos involuntarios que pueden afectar a todo el cuerpo y una expresión facial de terror.

1.3 Definición de términos básicos

1.3.1 Procrastinación

Para comprender el término procrastinación, podemos recurrir a su origen etimológico. Deriva del latín "Procrastinare", que significa literalmente "dejar para mañana" o "postergar hasta el día siguiente" (24).

La Real Academia Española coincide en que el verbo "procrastinar" proviene del latín "Procrastinare" y lo define como "diferir, aplazar". Desde una perspectiva científica, definen la procrastinación como la conducta observable de posponer voluntariamente la realización de tareas que deben completarse en un tiempo determinado (25).

1.3.2 Procrastinación académica

Se plantea que la procrastinación consiste en posponer una tarea, lo cual siempre conlleva una fase de malestar. Esta postergación se experimenta como un impedimento para lograr la satisfacción de completar las tareas de manera eficiente y productiva, poniendo en evidencia una brecha entre las habilidades disponibles y la capacidad para afrontar adecuadamente las responsabilidades (24).

1.3.3 Ansiedad

La ansiedad, una reacción humana común ante las vicisitudes cotidianas, ha sido objeto de estudio desde diversas perspectivas a lo largo de la historia. Antes del auge de la psicología moderna con figuras como Freud, filósofos centrados en el análisis del temor y la ansiedad ya expresaban preocupación por cómo las crisis existenciales generaban estas emociones, profundizó en esta comprensión, destacando el papel crucial de la ansiedad en la esfera emocional y su influencia en los malestares que experimentan los individuos al sentirse incapaces de controlarla (35).

1.3.4 Diagnóstico de ansiedad (00146)

Cuando se diagnostica ansiedad, se describe como una sensación de malestar o amenaza que no se puede definir con precisión y que genera intranquilidad. Esta sensación va acompañada de reacciones físicas automáticas, como sudoración o palpitaciones, cuyo origen a menudo la persona desconoce. La ansiedad también implica un sentimiento de preocupación o miedo ante un peligro que se anticipa. En esencia, es una señal de alerta que nos prepara para actuar ante una posible amenaza.

1.3.5 Motivación

Se concibe como el proceso mediante el cual un sujeto se fija un objetivo, moviliza los recursos pertinentes y mantiene una conducta determinada con el propósito de alcanzarlo. Este proceso interno genera una atracción hacia la meta, lo que implica la acción por parte del individuo y la aceptación del esfuerzo que conlleva su consecución (24).

1.3.6 Autorregulación

La autorregulación se refiere a la habilidad de las personas para manejar y controlar sus propios pensamientos, sentimientos y acciones con el objetivo de lograr metas y ajustarse a diversas circunstancias. Involucra la capacidad de planificar, supervisar y evaluar el propio actuar, así como la flexibilidad para modificar el comportamiento según el contexto y la retroalimentación obtenida (44).

1.4 Hipótesis de investigación

1.4.1 Hipótesis general:

- **H1:** Existe relación directa significativa entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú– Huancayo,2024.
- **H0:** No existe relación directa significativa entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú– Huancayo,2024.

1.4.2 Hipótesis específicas:

- **H1:** El nivel de procrastinación académica en estudiantes de enfermería es medio.
- **H1:** El grado de ansiedad en estudiantes de enfermería es moderado.
- **H1:** La relación que existe entre la procrastinación académica la dimensión autorregulación y la ansiedad en estudiantes de enfermería es directa y significativa.
- **H1:** La relación que existe entre la procrastinación académica la dimensión motivación y la ansiedad en estudiantes de enfermería es directa y significativa.
- **H1:** La relación que existe entre la procrastinación académica la dimensión conducta reforzada y la ansiedad en estudiantes de enfermería es directa y significativa.

1.5 Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicaciones	Ítems	Instrumento	Escala de medición
Procrastinación académica	“Este fenómeno describe la tendencia de los estudiantes a evitar deliberadamente tareas y responsabilidades. A pesar de cumplir con los plazos establecidos, la falta de motivación subyacente convierte estas obligaciones en experiencias desagradables” (24).	Autorregulación	Bajo	Los ítems son: 1 al 10	ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	ordinal
			Medio			
			Alto			
		Motivación	Bajo	Los ítems son: 11 al 18		
			Medio			
			Alto			
		Conducta Reforzada	Bajo	Los ítems son: 19 al 23		
			Medio			
			Alto			
Ansiedad	“La ansiedad se manifiesta como un estado de aprensión, tensión y preocupación excesiva ante la posibilidad de que ocurra algo terrible. Este estado se caracteriza por la presencia de componentes tanto cognitivos como afectivos” (35).	Ansiedad	Leve	Puntaje = 50 - 59	ESCALA DE ANSIEDAD DE ZUNG	ordinal
			Moderada	Puntaje = 60 – 69		
			Intensa	Puntaje = Mayor o igual a 70		

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 Tipo y nivel de investigación

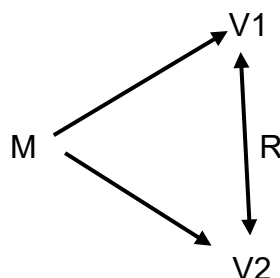
La investigación fue de tipo aplicada debido a que el trabajo de investigación realizado se basó en teorías que nos fueron de ayuda para la verificación de la hipótesis y el nivel de investigación fue descriptivo y relacional porque en el estudio realizado se trabajó con las variables de procrastinación académica y ansiedad, en el cual buscamos la existencia de alguna relación entre éstas (25).

2.2 Métodos de investigación

El método de investigación fue el inductivo, deductivo y analítico porque las variables de procrastinación académica y ansiedad que desarrolle en la investigación, se dividió cada variable en sus dimensiones para su mejor estudio y la investigación corroboró la realidad basándonos en teorías ya existentes (42).

2.3 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue cuantitativo, no experimental y transversal. Se optó por un diseño no experimental dado que no se manipularon deliberadamente las variables; en cambio, se observaron los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural. El carácter transversal se debe a que la recolección de datos se realizó en un único momento. (25).



M: Muestra estudiantes universitarios

V1: Procrastinación académica.

V2: Ansiedad

R: Relación

2.4 Población y muestra

2.4.1 Población:

La población fue conformada por 280 estudiantes, desde el primer hasta el noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú - Huancayo.

2.4.2 Muestra:

La muestra estuvo conformada por 162 estudiantes desde el segundo hasta el sexto semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, la selección fue dada por el tipo de muestreo no probabilístico e intencional, no probabilístico porque no se usó ninguna técnica de muestreo de aleatoriedad e intencional porque la selección de los participantes se basó con el criterio de elegir a las personas que sufran de ansiedad y procrastinación (19).

2.5 Técnicas e instrumentos de recopilación de datos

Para la investigación se utilizó la técnica de la encuesta para las variables de procrastinación académica y la ansiedad.

Los instrumentos con los que se realizaron la evaluación fueron:

- Escala de Procrastinación Académica (EPA) para medir la variable de procrastinación, este fue adaptado por el investigador, con los siguientes resultados estadísticos: el valor de 1 en la V de Aiken para la validez de contenido y el valor de 0.71 en alfa de Cronbach para la confiabilidad.

- Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA) para medir la variable ansiedad, este fue adaptado el investigador, con los siguientes resultados estadísticos: el valor de 1 en la V de Aiken para la validez de contenido y el valor de 0.7 en alfa de Cronbach para la confiabilidad.

2.6 Técnica de procesamiento de datos:

Culminada la revisión de los instrumentos, se diseñó una base de datos para efectuar los análisis estadísticos. De esta manera se sigue el proceso siguiente:

- **Tabulación y Análisis de datos:**

Para la tabulación de datos se empleó el paquete de programa estadístico SPSS 25.0 y para la prueba de hipótesis se utilizó la rho de Spearman.

- **Grafica:**

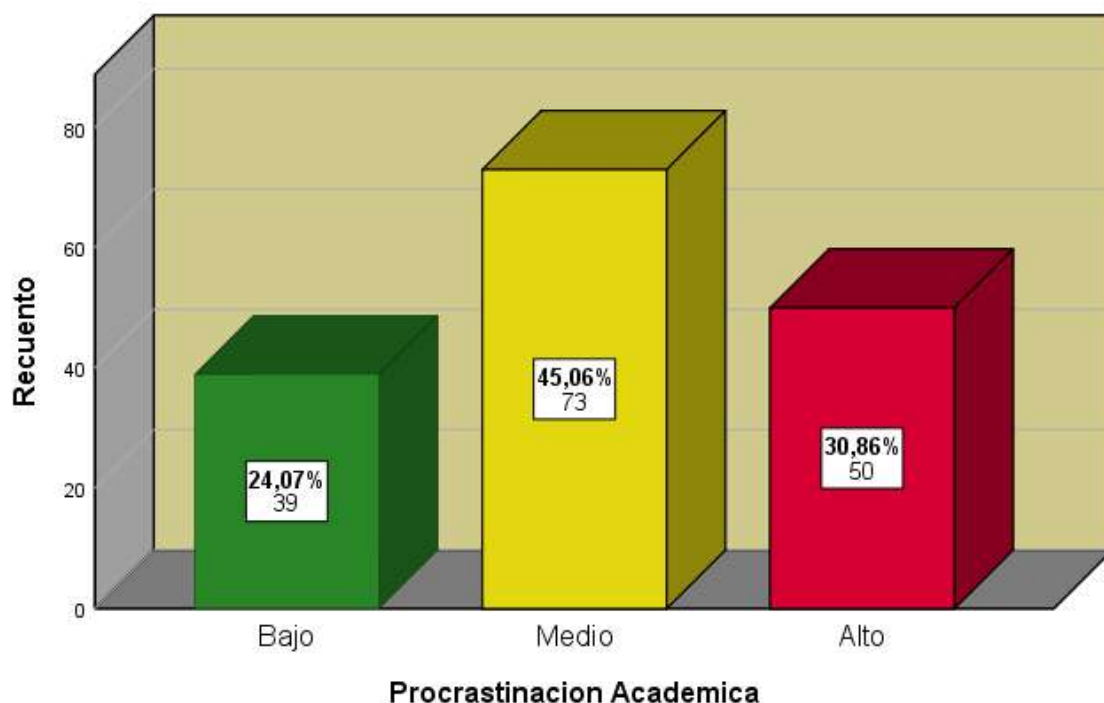
Una vez tabulado los datos, se procederá a graficar los resultados en barras o histogramas.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Análisis e interpretación de resultados

Gráfico 1. Nivel de Procrastinación en estudiantes de la Facultad de Enfermería.



Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- El gráfico muestra el nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, según nuestro análisis el 24.07% de los estudiantes es decir 39 estudiantes presentan un nivel bajo de procrastinación académica, el 45.06% de los estudiantes es decir 73 estudiantes presentan un nivel

medio de procrastinación académica este grupo es el más grande lo que quiere decir que la procrastinación media es común en los estudiantes de enfermería, por último el 30.86% de los estudiantes es decir 50 estudiantes tienen un nivel alto de procrastinación académica este resultado nos da a conocer que hay una población significativa que tiene dificultades para manejar sus tareas académicas a tiempo.

Tabla 1. Correlación entre sexo y el nivel de procrastinación académica de estudiantes de la Facultad de Enfermería.

Sexo		Procrastinación académica			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Femenino	Recuento	33	60	39	132
	Porcentaje	20,4%	37,0%	24,1%	81,5%
Masculino	Recuento	6	13	11	30
	Porcentaje	3,7%	8,0%	6,8%	18,5%
Total	Recuento	39	73	50	162
	Porcentaje	24,1%	45,1%	30,9%	100,0%

Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- Al analizar la tabla que muestra la correlación entre el sexo y el nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú observamos que 33 mujeres (20.4%) tienen baja procrastinación, 60 mujeres (37.0%) tienen procrastinación media y 39 mujeres (24.1%) tienen alta procrastinación haciendo un total de 132 mujeres, a diferencia de los varones que 6 hombres (3.7%) tienen baja procrastinación, 13 hombres (8.0%) tienen procrastinación media y 11 hombres (6.8%) tienen alta procrastinación haciendo un total de 30 varones. La procrastinación, especialmente en niveles medios y altos, es un problema significativo entre los estudiantes de enfermería, con un 76% de la muestra total presentando niveles medios o altos, también se concluye que las mujeres representan una

mayoría significativa en el total de la muestra y también muestran una mayor proporción en todos los niveles de procrastinación, particularmente en el nivel medio.

Tabla 2. Correlación entre edad y el nivel de procrastinación académica de estudiantes de la Facultad de Enfermería.

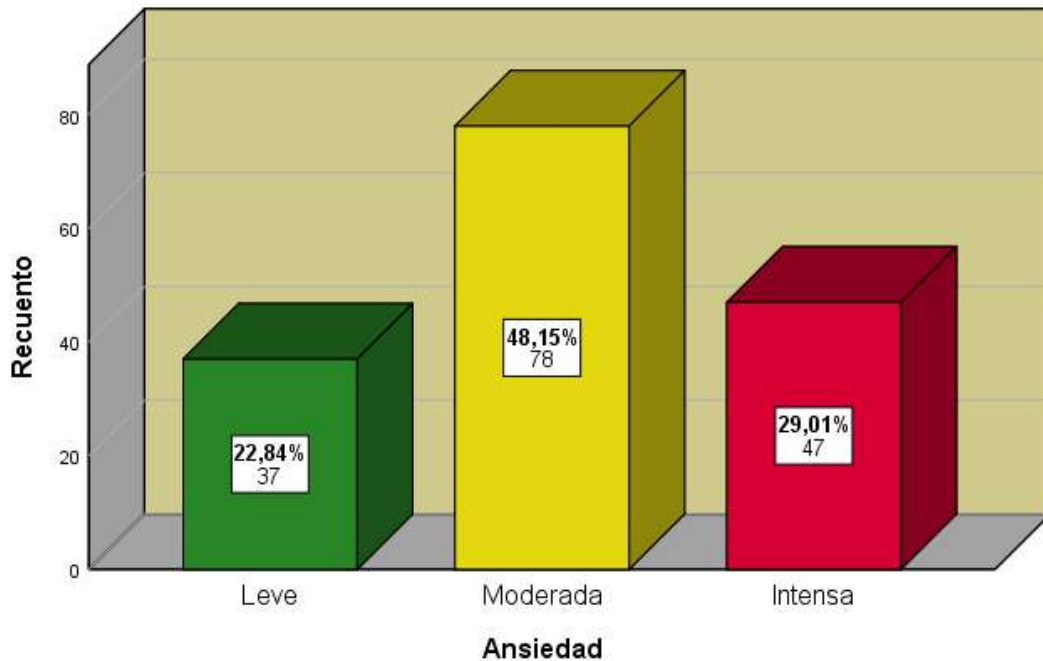
Edad		Procrastinación			
		Bajo	Medio	Alto	Total
17 - 20	Recuento	20	36	32	88
	Porcentaje	12,3%	22,2%	19,8%	54,3%
21 - 24	Recuento	15	29	16	60
	Porcentaje	9,3%	17,9%	9,9%	37,0%
25 - 28	Recuento	4	8	2	14
	Porcentaje	2,5%	4,9%	1,2%	8,6%
Total	Recuento	39	73	50	162
	Porcentaje	24,1%	45,1%	30,9%	100,0%

Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- Según nuestra tabla 2 que muestra la correlación entre la edad y el nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú observamos que en el rango de 17 a 20 años 20 estudiantes (12.3%) tienen baja procrastinación, 36 estudiantes (22.2%) tienen procrastinación media y 32 estudiantes (19.8%) tienen alta procrastinación siendo un total del 54.3% con respecto a la muestra; en el rango de 21 a 24 años 15 estudiantes (9.3%) tienen baja procrastinación, 29 estudiantes (17.9%) tienen procrastinación media y 16 estudiantes (9.9%) tienen alta procrastinación representando así el 37.0% del total de la muestra: en el rango de 25 a 28 años 4 estudiantes (2.5%) tienen baja procrastinación, 8 estudiantes (4.9%) tienen procrastinación media y 2 estudiantes (1.2%) tienen alta procrastinación. Estos resultados nos muestran que la procrastinación,

especialmente en niveles medios y altos, es un problema significativo entre los estudiantes de enfermería ya que un 76% de la muestra total presenta niveles medios o altos de procrastinación.

Gráfico 2. Grado de Ansiedad en estudiantes de la Facultad de Enfermería.



Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- El gráfico nos da a conocer que la ansiedad es un problema significativo entre los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú ya que casi el 77% de los estudiantes muestran niveles moderados o intensos de ansiedad lo que podría afectar negativamente su rendimiento académico y su bienestar general, analizando el gráfico observamos que 37 estudiantes(22.84%) presentan ansiedad leve, 78 estudiantes(48.15%) presentan ansiedad intensa dando a conocer también que es el grupo más grande que presenta ansiedad, 47 estudiantes(29.01%) presentan ansiedad intensa, esto quiere decir que existe una población significativa que enfrenta dificultades con la ansiedad.

Tabla 3. Correlación entre sexo y el grado de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Enfermería.

Sexo		Ansiedad			
		Leve	Moderada	Intensa	Total
Femenino	Recuento	28	69	35	132
	Porcentaje	17,3%	42,6%	21,6%	81,5%
Masculino	Recuento	9	9	12	30
	Porcentaje	5,6%	5,6%	7,4%	18,5%
Total	Recuento	37	78	47	162
	Porcentaje	22,8%	48,1%	29,0%	100,0%

Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- Nuestra tabla nos muestra la correlación entre el sexo y la ansiedad en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú obteniendo como resultados que 28 mujeres (17.3%) tienen el grado de ansiedad leve, 69 mujeres (42.6%) tienen el grado de ansiedad moderada y 35 mujeres (21.6%) tienen el grado de ansiedad intensa: dentro del ámbito masculino tenemos que 9 hombres (5.6%) tienen el grado de ansiedad leve, 9 hombres (5.6%) tienen el grado de ansiedad moderada y 12 hombres (7.4%) tienen el grado de ansiedad intensa. Esto quiere decir que la ansiedad en los grados moderados e intensos llega a ser un gran problema entre los estudiantes de enfermería ya que un 77.1% de la muestra total presenta niveles altos.

Tabla 4. Correlación entre edad y el grado de ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Enfermería.

Edad		Ansiedad			
		Leve	Moderada	Intensa	Total
17 - 20	Recuento	17	44	27	88
	Porcentaje	10,5%	27,2%	16,7%	54,3%
21 - 24	Recuento	17	27	16	60
	Porcentaje	10,5%	16,7%	9,9%	37,0%
25 - 28	Recuento	3	7	4	14
	Porcentaje	1,9%	4,3%	2,5%	8,6%
Total	Recuento	37	78	47	162
	Porcentaje	22,8%	48,1%	29,0%	100,0%

Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- Dentro del análisis de la correlación entre la edad y la ansiedad en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú obtuvimos que en el rango de 17 a 20 años 17 estudiantes (10.5%) tienen el grado de ansiedad leve, 44 estudiantes (27.2%) tienen el grado de ansiedad moderada y 27 estudiantes (16.7%) tienen el grado de ansiedad intensa representando así el 54.3% del total de la muestra; en el rango de 21 a 24 años 17 estudiantes (10.5%) tienen el grado de ansiedad leve, 27 estudiantes (16.7%) tienen el grado de ansiedad moderada y 16 estudiantes (9.9%) tienen el grado de ansiedad intensa llegando así a un total de 37.0% con respecto a la muestra; en el rango de 25 a 28 años 3 estudiantes (1.9%) tienen el grado de ansiedad leve, 7 estudiantes (4.3%) tienen el grado de ansiedad moderada, 4 estudiantes (2.5%) tienen el grado de ansiedad intensa representando el 8.6% del total de la muestra, Por ende deducimos que el grupo de edad de 17-20 años muestra la mayor prevalencia de ansiedad en todos los niveles, especialmente en los niveles moderado e intenso.

Tabla 5. Correlación entre el grado de ansiedad y el nivel de procrastinación académica de estudiantes de la Facultad de Enfermería.

Ansiedad		Procrastinación Académica			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Leve	Recuento	25	10	2	37
	Porcentaje	15,4%	6,2%	1,2%	22,8%
Moderada	Recuento	12	56	10	78
	Porcentaje	7,4%	34,6%	6,2%	48,1%
Intensa	Recuento	2	7	38	47
	Porcentaje	1,2%	4,3%	23,5%	29,0%
Total	Recuento	39	73	50	162
	Porcentaje	24,1%	45,1%	30,9%	100,0%

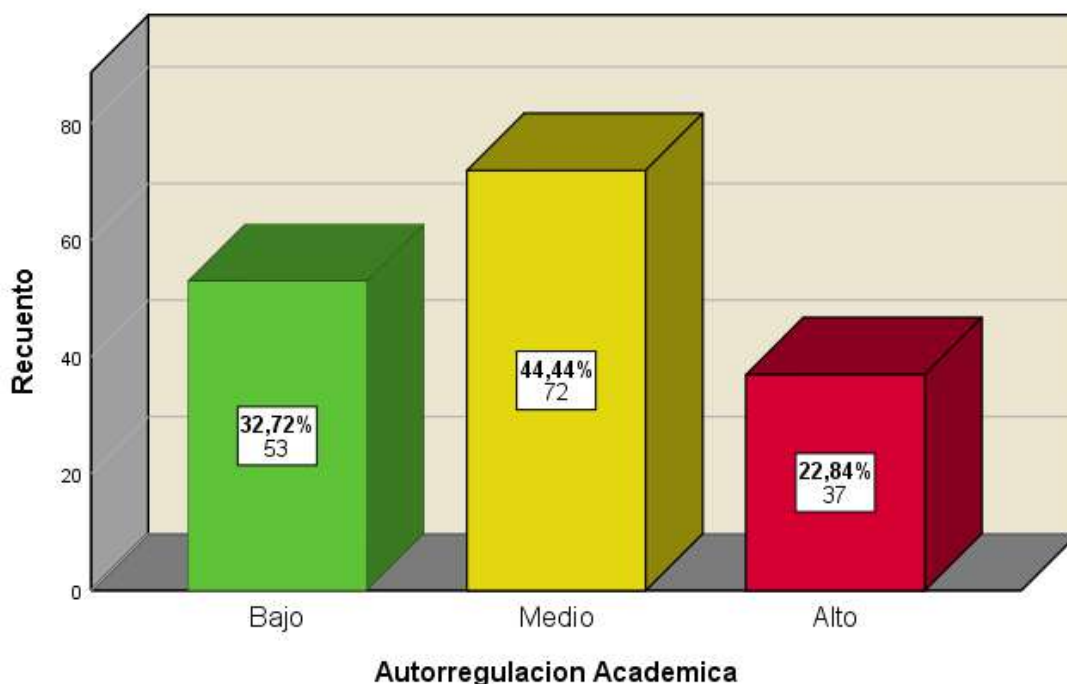
Spearman	
Valor	Significancia
0,684	0,000

Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- Analizando la tabla interpretamos que el coeficiente de correlación de Spearman es de 0.684 esto nos indica una correlación positiva moderada a fuerte entre la ansiedad y la procrastinación académica esto quiere decir que a medida que aumenta la ansiedad, también tiende a aumentar la procrastinación académica siendo así directamente proporcionales; El valor p es de 0.000 éste es menor que 0.05 lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa esto nos da a conocer que es muy poco probable que la correlación observada se deba al azar.
- También observamos que 25 estudiantes (15.4%) tienen ansiedad leve y baja procrastinación, 10 estudiantes (6.2%) tienen ansiedad leve y procrastinación media, 2 estudiantes (1.2%) tienen ansiedad leve y alta procrastinación, 12 estudiantes (7.4%) tienen ansiedad moderada y baja procrastinación, 56 estudiantes (34.6%) tienen ansiedad moderada y

procrastinación media, 10 estudiantes (6.2%) tienen ansiedad moderada y alta procrastinación, 2 estudiantes (1.2%) tienen ansiedad intensa y baja procrastinación, y 7 estudiantes (4.3%) tienen ansiedad intensa y procrastinación media.

Gráfico 3. Nivel de la dimensión Autorregulación Académica en estudiantes de la Facultad de Enfermería.



Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- El gráfico muestra el nivel de la dimensión "Autorregulación Académica" en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, analizando el gráfico hemos observado que 53 estudiantes(32.72%) presentan un nivel bajo de autorregulación académica, 72 estudiantes (44.44%) muestran un nivel medio de autorregulación académica, 37 estudiantes(22.84%) experimentan un nivel alto de autorregulación académica. Concluyendo así que la autorregulación académica es un área de preocupación entre los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú

ya que casi el 77% de los estudiantes muestran niveles bajos o medios de autorregulación y esto podría afectar negativamente su rendimiento académico y su capacidad para aprender de manera independiente.

Tabla 6. Correlación entre el grado de ansiedad y la dimensión autorregulación académica de estudiantes de la Facultad de Enfermería.

Ansiedad		Autorregulación académica			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Leve	Recuento	30	6	1	37
	Porcentaje	18,5%	3,7%	0,6%	22,8%
Moderada	Recuento	20	49	9	78
	Porcentaje	12,3%	30,2%	5,6%	48,1%
Intensa	Recuento	3	17	27	47
	Porcentaje	1,9%	10,5%	16,7%	29,0%
Total	Recuento	53	72	37	162
	Porcentaje	32,7%	44,4%	22,8%	100,0%

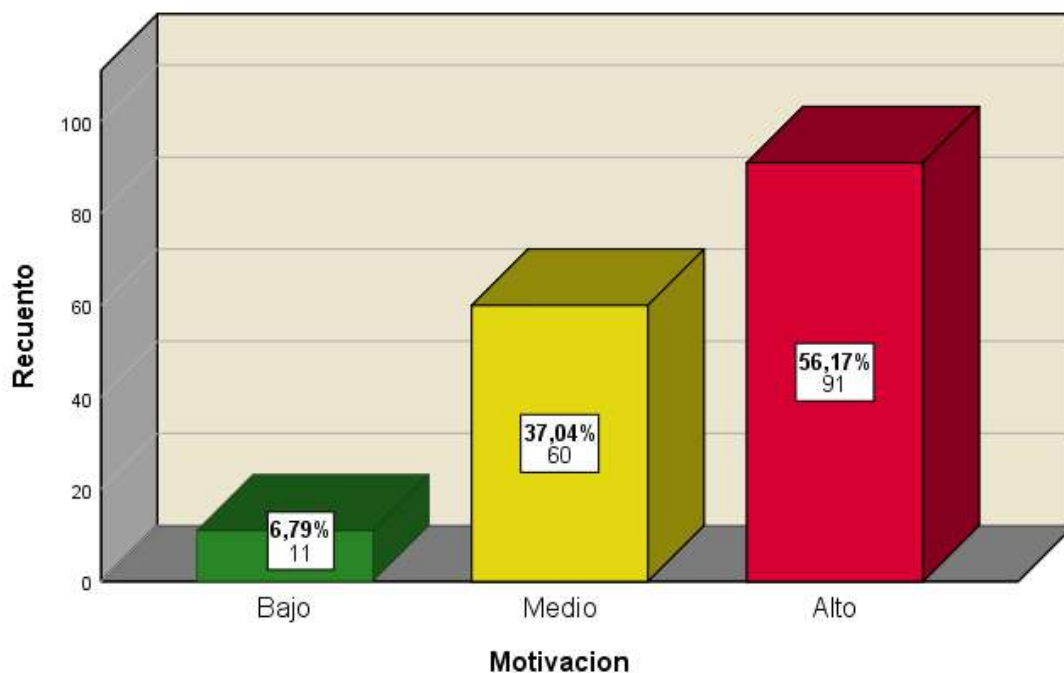
Spearman	
Valor	Significancia
0,629	0,000

Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- Analizando la tabla observamos que el coeficiente de correlación de Spearman es de 0.629 esto indica una correlación positiva moderada entre la ansiedad y la autorregulación académica, a medida que aumenta la ansiedad, también tiende a aumentar la autorregulación académica quiere decir que son directamente proporcionales; además el valor de p es de 0.000 y es menor que 0.05, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa.

- Obtuvimos los siguientes resultados 30 estudiantes (18.5%) tienen ansiedad leve y baja autorregulación, 6 estudiantes (3.7%) tienen ansiedad leve y autorregulación media y 1 estudiante (0.6%) tiene ansiedad leve y alta autorregulación; 20 estudiantes (12.3%) tienen ansiedad moderada y baja autorregulación, 49 estudiantes (30.2%) tienen ansiedad moderada y autorregulación media y 9 estudiantes (5.6%) tienen ansiedad moderada y alta autorregulación; 3 estudiantes (1.9%) tienen ansiedad intensa y baja autorregulación, 17 estudiantes (10.5%) tienen ansiedad intensa y autorregulación media y 27 estudiantes (16.7%) tienen ansiedad intensa y alta autorregulación.

Gráfico 4. Nivel de la dimensión Motivación en estudiantes de la Facultad de Enfermería.



Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- El gráfico nos da a conocer que la motivación es un aspecto positivo entre los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú la mayoría de los estudiantes (aproximadamente el 93%) muestran niveles medios o altos de motivación, lo que sugiere que están comprometidos con sus estudios y tienen un fuerte deseo de tener éxito en su carrera ya que 11 estudiantes (6.79%) presentan un nivel bajo de motivación, 60 estudiantes (37.04%) muestran un nivel medio de motivación y 91 estudiantes (56.17%) experimentan un nivel alto de motivación.

Tabla 7. Correlación entre el grado de ansiedad y la dimensión motivación de estudiantes de la Facultad de Enfermería.

Ansiedad		Motivación			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Leve	Recuento	5	25	7	37
	Porcentaje	3,1%	15,4%	4,3%	22,8%
Moderada	Recuento	4	31	43	78
	Porcentaje	2,5%	19,1%	26,5%	48,1%
Intensa	Recuento	2	4	41	47
	Porcentaje	1,2%	2,5%	25,3%	29,0%
Total	Recuento	11	60	91	162
	Porcentaje	6,8%	37,0%	56,2%	100,0%

Spearman	
Valor	Significancia
0,475	0,000

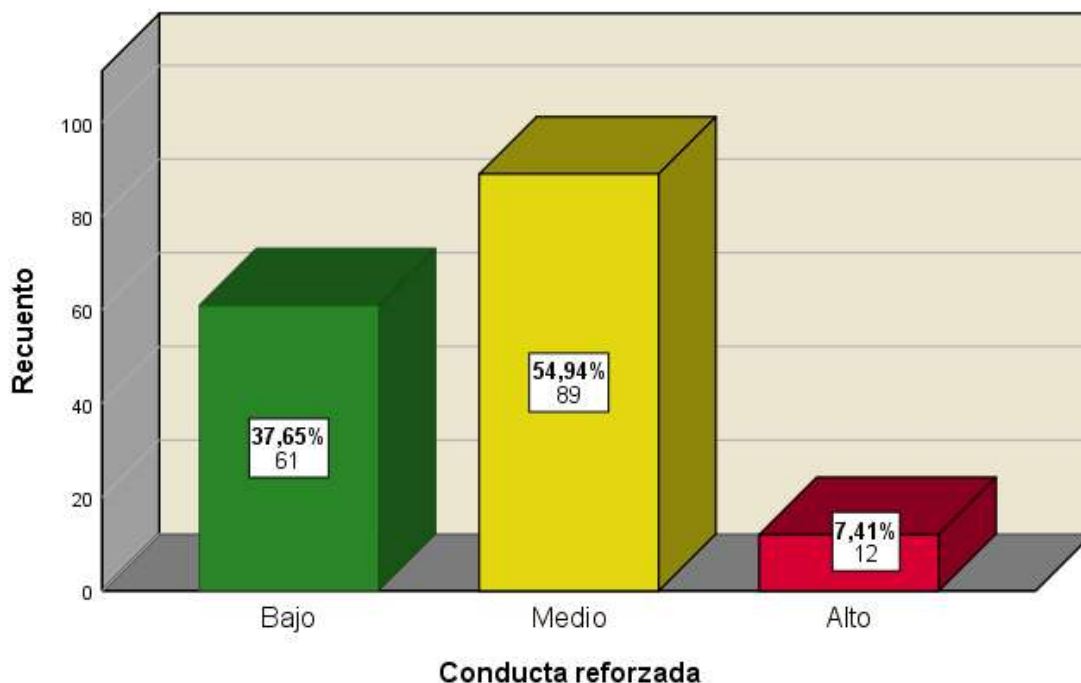
Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- En la tabla se muestra que el coeficiente de correlación de Spearman es de 0.475 esto indica una correlación positiva moderada entre la ansiedad y la motivación y que a medida que aumenta la ansiedad, también tiende a aumentar la motivación, son directamente proporcionales; El valor p de

0.000 es menor que 0.05, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa,

- La tabla arroja que 5 estudiantes (3.1%) tienen ansiedad leve y baja motivación, 25 estudiantes (15.4%) tienen ansiedad leve y motivación media y 7 estudiantes (4.3%) tienen ansiedad leve y alta motivación; 4 estudiantes (2.5%) tienen ansiedad moderada y baja motivación, 31 estudiantes (19.1%) tienen ansiedad moderada y motivación media y 43 estudiantes (26.5%) tienen ansiedad moderada y alta motivación; 2 estudiantes (1.2%) tienen ansiedad intensa y baja motivación, 4 estudiantes (2.5%) tienen ansiedad intensa y motivación media y 41 estudiantes (25.3%) tienen ansiedad intensa y alta motivación.

Gráfico 5. Nivel de la dimensión Conducta reforzada en estudiantes de la Facultad de Enfermería.



Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- El gráfico nos da a conocer que la mayoría de los estudiantes de enfermería muestran niveles bajos o medios de conducta reforzada y esto podría indicar que los estudiantes no dependen excesivamente de las recompensas externas para mantener su motivación y compromiso con los estudios. Dentro de nuestro análisis vemos que 61 personas(37.65%) presentan un nivel bajo de conducta reforzada, 89 personas(54.94%) muestran un nivel medio de conducta reforzada y 12 personas (7.41%) experimentan un nivel alto de conducta reforzada.

Tabla 8. Correlación entre el grado de ansiedad y la dimensión conducta reforzada de estudiantes de la Facultad de Enfermería.

Ansiedad		Conducta reforzada			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Leve	Recuento	20	16	1	37
	Porcentaje	12,3%	9,9%	0,6%	22,8%
Moderada	Recuento	35	42	1	78
	Porcentaje	21,6%	25,9%	0,6%	48,1%
Intensa	Recuento	6	31	10	47
	Porcentaje	3,7%	19,1%	6,2%	29,0%
Total	Recuento	61	89	12	162
	Porcentaje	37,7%	54,9%	7,4%	100,0%

Spearman	
Valor	Significancia
0,369	0,000

Fuente: Estudiante de 1° hasta el 9° ciclo de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del centro del Perú.

- En la tabla se muestra que el coeficiente de correlación de Spearman es de 0.369 indicando una correlación positiva débil entre la ansiedad y la conducta reforzada esto significa que a medida que aumenta la ansiedad, tiende a haber un ligero aumento en la conducta reforzada, son

directamente proporcionales; el valor p de 0.000 es menor que 0.05, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa.

- Al analizar la tabla obtuvimos los siguientes resultados 20 estudiantes (12.3%) tienen ansiedad leve y baja conducta reforzada, 16 estudiantes (9.9%) tienen ansiedad leve y conducta reforzada media y 1 estudiante (0.6%) tiene ansiedad leve y alta conducta reforzada; 35 estudiantes (21.6%) tienen ansiedad moderada y baja conducta reforzada, 42 estudiantes (25.9%) tienen ansiedad moderada y conducta reforzada media y 1 estudiante (0.6%) tiene ansiedad moderada y alta conducta reforzada; 6 estudiantes (3.7%) tienen ansiedad intensa y baja conducta reforzada, 31 estudiantes (19.1%) tienen ansiedad intensa y conducta reforzada media y 10 estudiantes (6.2%) tienen ansiedad intensa y alta conducta reforzada.

3.2 Discusión de resultados

En la presente investigación se estudió la correlación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Enfermería de la UNCP, encontrando los siguientes resultados:

De los 162 estudiantes encontramos que el 45,1% tiene una procrastinación media, 30.9% tiene procrastinación alta y el 24,1% tiene procrastinación baja, en el que podemos decir que la mayor parte de los estudiantes tiene procrastinación académica media. Según Ferrari (25) Esto ocurre porque los estudiantes, aunque saben que deben completar sus trabajos dentro de un plazo, carecen de la motivación para hacerlo y perciben estas obligaciones como algo desagradable. En la investigación de Ruiz (13) manifiesta que la tendencia a posponer tareas en la mayoría de los estudiantes universitarios es que el 47.7% tiene procrastinación académica moderada y una proporción significativa, el 23.8% muestra procrastinación académica alta. Este nos lleva a que los resultados se asemejan bastante con los resultados obtenidos en la investigación. Esto es debido a que, como se menciona en la teoría, la mayoría de los estudiantes de enfermería tienden a aplazar sus actividades a causa de la carga académica, porque los estudiantes a partir del 3er ciclo suelen tener prácticas en los hospitales en la mañana y clases en las tarde, lo cual ocasiona que estos tengan poco tiempo para realizar sus trabajos y para poder estudiar, además por lo complicado de los temas tratados hace que los trabajos a realizar sean de medio a alto grado de dificultad, lo que conlleva finalmente a que los estudiantes aplacen la realización de sus actividades. Otra causa de la procrastinación sería las responsabilidades económicas, porque muchos de los estudiantes trabajan para poder sustentar sus estudios y ha esto se le suma la carga académica, la cual produce que ellos dispongan de menor tiempo para realizar sus actividades, esto se refleja en los resultados obtenidos, ya que la mayoría de los estudiantes presentan procrastinación académica moderado.

Con respecto a la ansiedad obtuvimos que 22,84 % tiene ansiedad leve, 48,15% tiene ansiedad moderada y 29,01% tiene ansiedad intensa , donde podemos ver que la mayoría de estudiantes padece de ansiedad moderada. De acuerdo a Domínguez (66) elevada tensión, sentimientos de aprensión, y aumento en la actividad fisiológica, de manera transitoria y fluctuante en intensidad. Ello se explica siguiendo la perspectiva cognitiva conductual, debido a que los estudiantes perciben e interpretan las situaciones que atraviesan en ese momento como amenazantes y peligrosas, dando lugar a respuestas de ansiedad a nivel físico, cognitivo, afectivo y conductual. De acuerdo a la investigación de Ruiz (13) aproximadamente uno de cada cuatro estudiantes experimenta niveles intensos de ansiedad momentánea, lo que indica el 23,2% de los estudiantes tienen ansiedad severa. Este producto confirma los resultados que obtuvimos en la investigación, porque la mayoría de los estudiantes de enfermería suelen atravesar por muchos momentos tensos, ya sea cuando realizan sus prácticas en los hospitales o en la vida académica diaria. En los hospitales ellos suelen pasar por situaciones tensas propias de la atención a los pacientes, en los cuales el alumno va preparándose para su vida futura y en la vida académica se puede observar que la gran carga académica que deben llevar, la competencia entre los estudiantes, el poco tiempo libre para realizarlos y sobre todo la acumulación de actividades los lleva a sufrir de mucha tensión, como se menciona existen varias causas que conllevan a que el estudiante no pueden controlar sus emociones lo cual nos da como resultado que la mayoría padezca de ansiedad moderada e intensa.

Con respecto a la relación entre procrastinación académica y la ansiedad encontramos que el 22,8% tienen procrastinación académica media y ansiedad leve, el 19,8 % tienen una procrastinación media y ansiedad moderada y el 2,5 % tienen una procrastinación baja y ansiedad intensa, además que el valor de p calculado es de 0.000, esto confirma que existe una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad. Sin embargo, la estimación de rho de Spearman es 0.684 que nos revela que esta relación es inversa y de baja intensidad. En otras palabras, existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Según Domínguez (3), un nivel leve y moderado de ansiedad puede ser beneficioso, ya que facilita la capacidad de los estudiantes

universitarios para enfrentar los desafíos académicos y personales. En la investigación de Marquina (10) se observará que la procrastinación académica y la ansiedad presenta una correlación significativa. Por lo tanto, se puede observar una notable similitud en los resultados debido a la tendencia a aplazar las responsabilidades académicas, esto parece estar asociada a la ansiedad. Debido a que los estudiantes de enfermería tienen poco tiempo para poder realizar sus actividades porque llevan tanto práctica como teoría al mismo tiempo y esto ocasiona, en caso ellos no se encuentren organizados de manera adecuada, que se abrumen con la gran cantidad de tareas, por ello la mayoría de los estudiantes tienden a posponer sus actividades académicas hasta contar con un poco más de tiempo, produciéndose así la ansiedad en ellos por no poder concluir de manera adecuada con sus actividades. Como se menciona en la teoría la ansiedad en un grado leve se convierte en una arma para poder tener un mejor desempeño académico, mejorando la capacidad de comprensión, pero esto es muy difícil de controlar, por ello vemos que gran parte de nuestros estudiantes padecen de un grado moderado e intenso de ansiedad, lo que produce malestares físicos en los estudiantes como: palpitaciones, opresión en el pecho, sensación de ardor en el estómago, etc.

También podemos ver la relación entre la dimensión de autorregulación académica y la ansiedad que el 30,2% tienen una falta de autorregulación académica media y ansiedad media, el 18,5 % tienen una falta de autorregulación académica baja y ansiedad leve y el 16,7 % tienen una falta de autorregulación académica alta y ansiedad intensa. Además, el valor de p calculado es de 0.000, lo que nos ayuda a identificar que si existe relación entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad. La estimación de rho de Spearman es 0.629 la cual nos revela que esta relación es alta y directa. En otras palabras, existe una relación estadísticamente significativa entre autorregulación académica y la ansiedad. Según la definición de Valle et al. (67), este grupo de estudiantes tiene problemas para establecer metas claras y para controlar sus pensamientos, motivación y acciones para alcanzarlas. Esta falta de autorregulación dificulta la gestión del tiempo, lo que lleva a posponer tareas, un comportamiento central en la procrastinación académica. En la investigación de Marquina (10) se reveló que el 31.1% de los estudiantes evidencia una falta

de autorregulación académica medio y una ansiedad moderada. Esto favorece a los resultados que obtuvimos, debido a que la autorregulación académica está muy relacionado con la ansiedad porque los estudiantes de enfermería que no tienden a regular su tiempo de manera adecuada suelen acumularse de tareas y estos suelen causar ansiedad en ellos y otro caso es que los estudiantes que no suelen tener una meta fija a la cual quieren alcanzar pierden la motivación de realizar sus actividades en el momento adecuado lo cual produce una acumulación de estos y en el futuro ellos padezcan de ansiedad. Así podemos confirmar la correlación entre estos dos.

Además, podemos ver la relación entre la dimensión de motivación y la ansiedad que el 33,3 % tienen una falta de motivación y alta ansiedad leve, el 21,6 % tienen una falta de motivación alta y ansiedad moderada y el 2,5 % tienen una falta de motivación y media ansiedad intensa. También obtuvimos que el valor de p calculado es de 0.000, lo que confirma esta relación entre la dimensión motivación y la ansiedad. Sin embargo, la estimación de rho de Spearman es 0.475 la cual nos revela que esta relación es moderada y directa. De acuerdo a Arévalo (33) la motivación académica es una variable que influye directamente en el comportamiento académico de los alumnos. Aquellos estudiantes que se encuentran motivados cumplen con sus deberes y no muestran comportamientos de aplazamiento. En la investigación Ramos (25) se encontró que un 17.3% de los participantes mostraron niveles moderados tanto en la dimensión de motivación y como en la ansiedad. Además, la evaluación de Pearson, reveló una relación significativa entre estas dos variables ($r = 0,171$, $p = 0,037^*$). Por lo tanto, se puede observar una notable similitud en los resultados debido a que en ambos encontramos una correlación. Esto es porque los estudiantes tienen que saber que tan importante son las actividades que están realizando, si desconoces el valor de lo aprendido no se motivan a realizarlo, estos tienden a posponer sus actividades y por ello se acumulan de tareas y los cuales le producen ansiedad en el momento de entregarlos ya que tiene que realizar una actividad que para el le parece innecesaria y lo tiene que hacer en un tiempo corto.

Por último, vemos la relación entre la dimensión conducta reforzada y la ansiedad de los estudiantes que el 25,9% tienen una conducta reforzada media y ansiedad moderada, el 19,1% tienen una conducta reforzada media y ansiedad intensa y el 9,9 % tienen una conducta reforzada medio y ansiedad leve. Además, el valor de p calculado es de 0.000, lo que nos ayuda a identificar que existe relación entre la dimensión conducta reforzada y la ansiedad. Sin embargo, la estimación de rho de Spearman es 0.369 la cual nos revela que esta relación es moderada y directa. Según Skinner (27) La procrastinación se observa en comportamientos como posponer una actividad, retomarla después, terminarla con prisa o realizarla de forma incompleta. El hecho de obtener resultados positivos a pesar de haber postergado la tarea refuerza la procrastinación, ya que el individuo cree que siempre logrará el objetivo. En la investigación de Ramos (25) se observó que el 19.3% de los estudiantes mostraron niveles intermedios tanto en la dimensión de conducta reforzada relacionada con la ansiedad. Además, mediante la comparación de Pearson, reveló una relación positiva altamente significativa entre estas dos variables ($r = 0.228$, $p = 0.005^{**}$). Esto indica que existe una fuerte asociación entre la conducta reforzada y la ansiedad. Este resultado va en relación a la investigación. Debido a que, si no castigamos estas conductas de procrastinación académica, ellos pueden acostumbrarse a dejar sus actividades hasta ultimo momento lo cual produciría ansiedad al no poder completar estas tareas. Estos comportamientos son muy comunes en alumnos los cuales se les dan muchas oportunidades de entregar sus tareas a destiempo.

CONCLUSIONES

- Se determinó que existe una relación significativa entre un nivel de procrastinación académica y el grado de ansiedad, con estos resultados podemos aprobar la hipótesis de la investigación. Debido a que el valor de p calculado es de 0.000. Sin embargo, la estimación de rho de Spearman es 0.684 la cual nos revela que esta relación es alta y directa. En otras palabras, aunque existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.
- Se identificó que el 45,06 % presenta un nivel de procrastinación media, 30.89% presenta un nivel de procrastinación alta y el 24,7% presenta un nivel de procrastinación baja, en el que podemos decir que la mayor parte de los estudiantes tiene procrastinación académica media.
- Se identificó que el 22,84 % presenta el grado de ansiedad leve, 48,15 % presenta el grado de ansiedad moderada y 29,01 % presenta el grado de ansiedad intensa, donde podemos ver que la mayoría de estudiantes padece de ansiedad moderada.
- Se determinó que existe una relación significativa entre la dimensión autorregulación académica y el grado de ansiedad, con estos resultados podemos aprobar la hipótesis de la investigación. Debido a que el valor de p calculado es de 0.000. Sin embargo, la estimación de rho de Spearman es 0.629 la cual nos revela que esta relación es alta y directa.

- Se determinó que existe una relación significativa entre la dimensión motivación y el grado de ansiedad, con estos resultados podemos aprobar la hipótesis de la investigación. Debido a que el valor de p calculado es de 0.000. Sin embargo, la estimación de rho de Spearman es 0.475 la cual nos revela que esta relación es moderada y directa.

- Se determinó que no existe una relación significativa entre la dimensión conducta reforzada y el grado de ansiedad, con estos resultados podemos aprobar la hipótesis de la investigación. Debido a que el valor de p calculado es de 0.000, lo que nos ayuda a identificar que existe relación entre la dimensión conducta reforzada y la ansiedad. Sin embargo, la estimación de rho de Spearman es 0.369 la cual nos revela que esta relación es moderada y directa.

RECOMENDACIONES

Con base a los resultados se sugiere:

- Se recomienda coordinar con asuntos académica y departamento académico para poder extender el programa de adaptación de los estudiantes de los primeros semestres de enfermería ya que así aprendan a programar sus actividades académicas y no desperdiciar sus momentos libres, aprovechando mejor sus tiempos, logrando así no acumularse de tareas y así controlar el nivel de ansiedad que padecen los estudiantes.
- Se recomienda a los tutores y docentes incorporar clases para la prevención de la procrastinación académica en los primeros semestres debido a que este se pueda convertirse a crónica, entonces debemos incorporar temas sobre el control de la procrastinación en los cursos generales porque siendo de este modo el estudiante se va a preparar para cuando los temas sean más complicados y que la carga universitaria suele ser mayor que en los primeros semestres, así estos no van a ser abrumados por la dificultad y acumulando tareas, logrando prevenir un deficiente rendimiento académicos.
- Se recomienda a los tutores que coordinen con bienestar universitario para sesiones con psicología para tratar su ansiedad, porque si bien gran parte de los estudiantes padecen de los niveles de ansiedad moderada, no debemos confiarnos, porque estos pueden elevarse hasta llegar a ansiedad intensa y causar problemas físicos y mentales. Debemos entonces enseñar a los estudiantes identificar los signos y síntomas para poder identificar la ansiedad moderada e intensa, así mantener la ansiedad en nivele leve para poder aprovechar los beneficios de este.

- Se recomienda a los tutores en coordinación con asuntos académicos poder realizar sesiones donde los estudiantes se elaboren un plan sobre los logros que quieren obtener en la facultad, para que los estudiantes puedan organizarse de manera adecuada para lograr sus metas, debido a que de esta manera podremos reducir la acumulación de sus actividades académicas y por ende que no presenten ansiedad por el miedo a no poder concluir sus actividades de manera adecuada.
- Se recomienda a los docentes que puedan realizar cursos y talleres a los para que así las tareas que dejan puedan ser más didácticas y que los estudiantes puedan entender cuáles son los beneficios al realizarlos, logrando así motivar a los alumnos que puedan realizar sus actividades a tiempo. De esta manera no presentaran ansiedad.
- Se recomienda a los catedráticos deben ser más estrictos con los estudiantes en el momento de la entrega de sus actividades debido a que si estos no entregan a tiempo sus trabajos y aun así no tienen ninguna consecuencia, ellos se pueden acostumbrar a esto y así refuerzan la procrastinación académica y en un futuro esto pueda ser el inicio de que padezcan ansiedad.

Bibliografía

1. Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 159-177. Recuperado de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/270/257>.
2. Castillo, C., Chacón, T. y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>.
3. 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>.
4. Rothblum, E., Solomon, L. y Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
5. Gil, J., De Besa, M. y Garzón, A. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183-200. <https://doi.org/10.6018/rie.344781>.
6. Malena Manchado P. y Federico Hervías O. Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 38(2), 243-258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
7. Furlan, L., Martínez Santos, G. (2023). Intervención en un caso de ansiedad ante exámenes, perfeccionismo desadaptativo y procrastinación. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 17(1), e1633. <https://doi.org/10.19083/ridu.2023.1633>.
8. Altamirano Chérrez, Cynthia E. y Rodríguez Pérez, Mayra L. Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, vol. 15,

- núm. 3, 2021. Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=572868251010>
9. Edwin Gustavo Estrada A. y Helen Juddy Mamani U. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 2020: 10(4), <https://orcid.org/0000-0003-4159-934X>.
 10. Marquina Lujan Román Jesús, Horna Calderón Victor Eduardo y Huiare Inacio, Edson Jorge (2018). *Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. Revista ConCiencia EPG*, 3 (2), 89-97. <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huaiare.inacio/23>.
 11. Álvarez Blas, Óscar Ricardo. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. Lima, Perú. Universidad de Lima. Persona, núm. 13, enero-diciembre, 2010, pp. 159-177
 12. William Alonzo Albuja M. y Lidia Elizabeth Castro P. Procrastinación Académica y niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque. [tesis de maestría]. Lambayeque. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2020. 81p.
 13. Ruiz De La Cruz Sandra. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contexto de educación virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo.[tesis de maestría]. Chiclayo. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2020. 57p.
 14. Evelyn Milagros Torres R. Procrastinación Académica Y Ansiedad En Estudiantes De Una Universidad Privada De Lima Sur.[tesis de maestría]. Lima. Universidad Privada de Lima Sur; 2021. 102p.
 15. Marquina Lujan, R. J., Horna Calderón, V. E. y Huiare Inacio, E. J. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista Con-Ciencia EPG*, 3(2), 89-97. doi: 10.32654/CONCIENCIAEPG.3-2.6.
 16. Stainton, M., Lay, C. & Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297-312.
 17. Ellis, A. & Knaus, W. (2002). *Overcoming procrastination*. New York: New.
 18. Rhodewalt, F., & Vohs, K. D. (2005). Defensive Strategies, Motivation, and the Self: A Self-Regulatory Process View. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (548–565). Guilford Publications.

19. Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45 – 59.
20. Schraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination, *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25. doi:10.1037/0022-0663.99.1.12.
21. Chun, 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.
22. Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
23. Tice, D. & Baumeister, R. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458. doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.
24. Ferrari, J. R.; Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Nueva York: Plenum Press.
25. Ferrari, J. & Diaz-Morales, J. (2007). Perceptions of self concept and self presentation by procrastinators: further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 91-96.
26. Steel, P. & Ferrari, J. (2012). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27, 51-58. doi.org/10.1002/per.1851.
27. Skinner, B.F. (1977). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.
28. Ellis, A. & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Nueva York: Signet Books.
29. Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1985-07993-001>
30. Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* (Tesis de maestría). University of Guelph, Ontario, Canadá.
31. Balkis, M. & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among preservice teachers, and its relationship with demographics and

- individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 18-32.
32. Aynur P, Murat A, Can B. Academic Procrastination Behaviour of Pre-service Teachers' of Celal Bayar University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2011; 29.
33. Arévalo, E. (2011). Escala de Procrastinación en Adolescentes. Trujillo.
34. Burka, J., & Yuen, L. (1983). *Procrastination: why you do it, what to do about it now*. Cambridge, Mass.: Da Capo Lifelong.
35. Pardo, D., Perilla, L. & Salinas, C. (2016) Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 14(1), 31-44. Recuperado <https://masd.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1343/965>.
36. Binder, K (2000). Efectos de un tratamiento de procrastinación académica y el bienestar subjetivo en estudiantes procrastinadores. (Tesis de Maestría, Universidad de Carleton). Recuperado de: <http://www.nic-bnc.ca/obj/s4/f2/dsk2/ftp01/MQ57652.pdf>.
37. Arkinsola, Tella y Tella. (2007). Correlatos de la procrastinación académicas y matemáticas en los estudiantes de pregrado universitario. *Eurasia Diario de Matemáticas, la ciencia y la tecnología de la educación* 3(4), 363, 370.
38. Díaz, K. (2004). Procrastinación crónica y estilos de personalidad en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
39. Parisi, A., y Paredes, M. (2007). Diseño, construcción y validación de una Escala de Postergación Activa y Pasiva en el ámbito laboral. *Psicología (Segunda Época)*, 26(2), 31-57.
40. Ackerman, D., & Gross, B. (2007). I can start JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing Education*, 29, 97-110. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/307222819/Autoeficacia-y-procrastinacion-academica-en-estudiantes-universitarios-de-Lima>.
41. Clariana, M. (2009). Procrastinación académica. Barcelona, España: Servicio de publicaciones de la Universidad Autónoma de Barcelona.
42. Milgram, N., Sroloff, B. & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22, 197-212.

43. Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Temática Psicológica*, 7(1), 53-62. Recuperado de https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
44. Fernández, Estrella., Bernardo, Ana., Suárez, Natalia., Cerezo, Rebeca., Núñez, José., & Rosario, P. (2013). Predicción del uso de estrategias de autorregulación en educación superior. *Anales de Psicología*, 29(3), 865–875. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.139341>.
45. Quiles, M. R., Antonio, J., José, M., & Vera, A. (2015). Escala de Evaluación de la Autorregulación del Aprendizaje a partir de Textos (ARATEX-R). Elsevier, 8, 68-75.
46. Gómez-Romero, M., Tomás-sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., y Limonero, J. (2020). Procrastinación académica a y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Revista Ansiedad y Estrés*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>
47. Quant, D. & Sánchez A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica. Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), pp. 45-59.
48. El MINSA ha implementado el Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria para mejorar el acceso a la atención en salud mental. . Recuperado de: <https://www.ull.es/cultura/cursos-extension-universitaria/universidad-de-invierno-de-aron/>
49. Odontología en la realización de su primera exodoncia, UNDAC 2018 (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/1799/1/T026_70223873_T.pdf
50. Sierra, J. Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
51. De la Cruz, F. (2016). Niveles de ansiedad ante los exámenes según el tipo de familia en estudiantes del primer año de Psicología. *PsiqueMag*, 5(1), 25-45.

52. Stuart Mill, J. (1992) Sobre la libertad, Madrid: Taurus. Recuperado de: <http://www.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2008/Avances%20172.%20Irene%20Carrillo.pdf>.
53. Papalia, (1994). Psicología. Madrid: Editorial McGraw Hill. Recuperado de: <http://www.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2008/Avances%20172.%20Irene%20Carrillo.pdf>.
54. Cano, V. A. y Miguel T. J.J. (2001). Evaluación de la Ansiedad desde un enfoque interactivo y Multidimensional: El Inventario de Situaciones y de Respuestas de ansiedad –ISRA. *Psicología Contemporánea*; 6, 14-21.
55. Gao, Y., Pan, B., Sun, W., Wu, H., Wang, J. & Wang, L. (2012). Anxiety symptoms among Chinese nurses and the associated factors: A cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 12(141), 1-9. doi: 10.1186/1471-244X-12-141.
56. Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E., Pecho, J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). *Paradigmas. Revista Psicológica de Actualización Profesional*, Vol. 2, N° 3 y 4.
57. Tejeda, R. (2019). Nivel de ansiedad y frecuencia cardiaca en estudiantes de Odontología en la realización de su primera exodoncia, UNDAC 2018 (Tesis de pregrado). Recuperado http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/1799/1/T026_70223873_T.pdf.
58. Sandín, B., Chorot, P. y McNally, R.J. (2001). Anxiety sensitivity index: Normative data and its differentiation from trait anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 39.
59. Cattell, R. B. & Scheier, I. H (1961). The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. New York: Ronald Press.
60. Wolpe, J. (1958). *Práctica de la terapia de la conducta*. México. Trillas. Análisis formal de la desensibilización sistemática; 9, 112-125.
61. Beck, A.T. (1997). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Internacional Universities Press. Recuperado de: <http://www.uacj.mx/DGDCDC/SP/Documents/avances/Documents/2008/Avances%20172.%20Irene%20Carrillo.pdf>.

62. Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State- Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
63. Navas (1991). Como controlar sus ansiedades situaciones de evaluación o examen. Santo Domingo: Corripio.
64. Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. Summa Psicológica UST, 16,42-50. doi: 10.18774/0719-448x.2019.16.1.393.
65. Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de lima metropolitana. Revista de investigación en Psicología, 10, 91- 102. Recuperado de http://ateneo.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1550/revista_de_investigacion_en_psicologia03v10n1_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
66. Domínguez-Lara, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. Liberabit, 20 (2), 293-304. Recuperado http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_20_2_procrastinacion_academica-validacion-de-una-escala-en-una-muestra-de-estudiantes-de-una-universidad-privada.pdf
67. Valle, A., Núñez, J., Cabanach, R., Gonzáles-Pienda, J., Rodríguez, S., Rosário, P., Cerezo, R., & Muñoz-Cadavid, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. Psicothema, 20(4), 724-731. Recuperado de <http://www.psycothema.com/pdf/3547.pdf>

Anexos

MATRIZ DE CONCISTENCIA

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>General:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Centro Del Perú – Huancayo,2024?</p> <p>Específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de enfermería? • ¿Cuál es el grado de ansiedad en estudiantes de enfermería? 	<p>General:</p> <p>Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Centro Del Perú – Huancayo,2024.</p> <p>Específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de enfermería. - Identificar el grado de ansiedad en estudiantes de enfermería. 	<p>General:</p> <p>La relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Centro Del Perú – Huancayo,2024 es directa y significativa.</p> <p>Específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ H1: El nivel de procrastinación académica en estudiantes de enfermería es medio. ➤ H1: El grado de ansiedad en estudiantes de 	<p>Variable 1:</p> <p>Procrastinación académica</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación • Motivación • Conducta reforzada. <p>Variable 2:</p> <p>Ansiedad</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Ansiedad</p>	<p>Tipo:</p> <p>Aplicada.</p> <p>Nivel:</p> <p>Descriptivo y Relacional.</p> <p>Método:</p> <p>Inductivo, deductivo Analítico y.</p> <p>Diseño:</p> <p>No experimental y transversal.</p> <p>Población y muestra:</p> <p>Población:</p> <p>280 estudiantes</p> <p>Muestra:</p> <p>162 estudiantes.</p> <p>Muestreo:</p> <p>No probabilístico e intensional.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica la dimensión autorregulación y la ansiedad en estudiantes de enfermería ? • ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica la dimensión motivación y la ansiedad en estudiantes de enfermería? • ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica la dimensión conducta reforzada y la ansiedad en estudiantes de enfermería? 	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar la relación entre la procrastinación académica la dimensión autorregulación y la ansiedad en estudiantes de enfermería. - Determinar la relación entre la procrastinación académica la dimensión motivación y la ansiedad en estudiantes de enfermería. - Determinar la relación entre la procrastinación académica la dimensión conducta reforzada y la ansiedad en estudiantes de enfermería. 	<p>enfermería es moderado.</p> <p>➤ H1: La relación que existe entre la procrastinación académica la dimensión autorregulación y la ansiedad en estudiantes de enfermería es directa y significativa.</p> <p>➤ H1: La relación que existe entre la procrastinación académica la dimensión motivación y la ansiedad en estudiantes de enfermería es directa y significativa.</p>		<p>Técnicas e instrumentos:</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de Procrastinación Académica (EPA) para procrastinación. • Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA) para ansiedad. <p>Técnicas de procesamiento de datos: programa estadístico SPSS 25.0 y rho de Spearman</p>
---	--	---	--	--

		<p>➤ H1: La relación que existe entre la procrastinación académica la dimensión conducta reforzada y la ansiedad en estudiantes de enfermería es directa y significativa.</p>		
--	--	--	--	--



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



INSTRUMENTO N° 1: VARIABLE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Ficha Técnica:

- Nombre** : Escala de procrastinación académica (EPA)
- Autores** : Mamani Condori Mary Rosmery y Rivas Condemayta Dariela
- Adaptado** : Arnol Scott Rodriguez Brañez
- Administración** : Individual o Colectiva.
- Duración** : Aproximadamente 15 a 20 minutos.
- Nivel de aplicación** : Jóvenes y adultos universitarios desde 17 a más.
- Finalidad** : La Escala mide los siguientes factores de la procrastinación académica: Autorregulación, Motivación y Conducta reforzada.

El principal es evaluar la procrastinación académica, una característica psicológica que se manifiesta en estudiantes universitarios y adultos jóvenes a partir de los 17 años. Para ello, se utilizará una prueba psicométrica diseñada específicamente para medir los factores que contribuyen a la procrastinación en este grupo demográfico. Los resultados de esta evaluación serán valiosos para investigaciones en las áreas de psicología educativa y organizacional, proporcionando información útil para comprender y abordar este fenómeno.

Justificación estadística:

Validez de contenido:

Para asegurar que el contenido de la escala fuera válido, se llevó a cabo un proceso de evaluación por parte de expertos. Primero, se solicitó a 5 docentes de enfermería. Una vez realizadas las correcciones, se utilizó el coeficiente V de Aiken para medir el grado de acuerdo entre los expertos. Los resultados obtenidos fueron 1, lo que indica un alto nivel de concordancia y, por lo tanto, una buena validez de contenido de la escala.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

- 1.1. Título de la investigación: PROCASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO, 2024
- 1.2. Nombre del Instrumento: Escala de procrastinación académica (EPA)

II. DATOS DEL EXPERTO:

- 2.1. Nombres y Apellidos: *Luz Elizabeth Orihuela de Santama*
- 2.2. Título Profesional: *Licenciada en Enfermería*
- 2.3. Grado Académico: *Doctora*
- 2.4. Dirección: Teléfono móvil:

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	X		
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	X		
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	X		
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	X		
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	X		

OBSERVACIONES:

.....

Criterio De Valoración Del Juez: Procede Su Aplicación (X) No Procede Su Aplicación ()

FIRMA:

Luz Elizabeth Orihuela de Santama
 Dra. Luz Elizabeth
 DNI. 19804782



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

- 1.1. Título de la investigación: **PROCASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO, 2024**
- 1.2. Nombre del Instrumento: **Escala de procrastinación académica (EPA)**

II. DATOS DEL EXPERTO:

- 2.1. Nombres y Apellidos: Rosalio Trame Mendoza Mendoza
- 2.2. Título Profesional: Licenciada en Enfermería
- 2.3. Grado Académico: Magister
- 2.4. Dirección: Teléfono móvil:

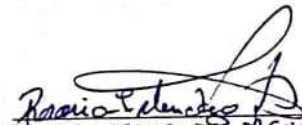
III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	X		
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	X		
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	X		
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	X		
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	X		

OBSERVACIONES:

.....
.....

Criterio De Valoración Del Juez: **Procede Su Aplicación (X)** **No Procede Su Aplicación ()**


FIRMA: ROSALIO MENDOZA MENDOZA
DNI: 19998098



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

- 1.1. Título de la investigación: PROCASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO, 2024
- 1.2. Nombre del Instrumento: Escala de procrastinación académica (EPA)

II. DATOS DEL EXPERTO:

- 2.1. Nombres y Apellidos: *Deysi Marilí Alego Quispe*
- 2.2. Título Profesional: *Licenciada en Enfermería*
- 2.3. Grado Académico: *Magister*
- 2.4. Dirección: Teléfono móvil:

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	X		
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	X		
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	X		
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	X		
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	X		

OBSERVACIONES:

.....
.....

Criterio De Valoración Del Juez: Procede Su Aplicación (X) No Procede Su Aplicación ()

FIRMA:


DEYSI ALEGO QUISPE
DNI 42022448



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

- 1.1. Título de la investigación: **PROCASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO, 2024**
- 1.2. Nombre del Instrumento: **Escala de procrastinación académica (EPA)**

II. DATOS DEL EXPERTO:

- 2.1. Nombres y Apellidos: Lucia Muñoz Amcassi
- 2.2. Título Profesional: Licenciada en Enfermería
- 2.3. Grado Académico: Magister
- 2.4. Dirección: Teléfono móvil:

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	X		
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	X		
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	X		
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	X		
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	X		

OBSERVACIONES:

.....
.....

Criterio De Valoración Del Juez: Procede Su Aplicación (X) No Procede Su Aplicación ()

FIRMA:

46551848
Lucia Muñoz Amcassi



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

1.1. Título de la Investigación: PROCASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO, 2024

1.2. Nombre del Instrumento: Escala de procrastinación académica (EPA)

II. DATOS DEL EXPERTO:

2.1. Nombres y Apellidos: Janet Elena Gaspar Samaniego

2.2. Título Profesional: Licenciada en Enfermería

2.3. Grado Académico: Magister

2.4. Dirección: Teléfono móvil:

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	X		
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	X		
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	X		
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	X		
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	X		

OBSERVACIONES:

.....
.....

Criterio De Valoración Del Juez: Procede Su Aplicación (X) No Procede Su Aplicación ()

FIRMA: Janet Elena Gaspar Samaniego
DNI: 43825342



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



Confiabilidad:

Antes de la aplicación definitiva de la escalada, se llevó a cabo un estudio preliminar con un grupo de 45 estudiantes de enfermería. Esta prueba piloto tuvo como objetivo evaluar la comprensión y funcionamiento de los ítems.

Además, asegurar la confiabilidad de la escala de procrastinación académica, se evaluó la consistencia interna utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach. La evaluación arrojó un valor de 0,71.

Normas interpretativas:

Para interpretar los resultados de la escala de procrastinación académica, se establecen normas y criterios de calificación basados en percentiles. Esto se logró asignando valores numéricos a las calificaciones directas obtenidas en los 23 ítems de la escala, creando así baremos. En resumen, una vez que se obtuvieron las puntuaciones directas para cada dimensión de la escala, estas se transformaron a percentiles para facilitar su interpretación y comparación

	Autorregulación académica	Motivación	Conducta reforzada	Procrastinación académica
Alto	32 - 42	22 - 31	17 - 22	68 - 89
Medio	25 - 31	17 - 21	12 - 16	55 - 67
Bajo	19 - 24	12 - 16	10 - 11	41 - 54



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA

ESCALA DE MEDICIÓN DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (EPA)

Edad:

Sexo: M () F ()

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una lista de diferentes manifestaciones o comportamientos que pueden o no estar sucediéndole, se le solicita responder a cada una de las situaciones con toda la sinceridad posible. Recuerde que no existen respuestas correctas o incorrectas.

S	SIEMPRE (Me ocurre siempre)
CS	CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)
A	A VECES (Me ocurre alguna vez)
CN	POCAS VECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)
N	NUNCA (No me ocurre nunca)

N°	ITEMS	S	CS	A	CN	N
		5	4	3	2	1
Autorregulación Académica						
01	Me desagradan las tareas porque siento que nunca las aplicaré en el ámbito profesional.					
02	Postergo tareas que no me agradan o las que considero menos importante.					
03	La presión social me dificulta al momento de organizarme.					
04	Me cuesta iniciar y culminar mis actividades porque no encuentro la motivación necesaria.					
05	Hago todo a tiempo para así obtener reconocimiento.					
06	Cambio frecuentemente mi horario por diversos imprevistos que hacen que mi trabajo no sea el esperado.					



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



07	Me cuesta organizar mi tiempo porque no logro identificar mi punto de inicio.					
08	Postergo mis responsabilidades porque me frustra equivocarme					
09	Si no me encuentro con buen humor no puedo culminar mis tareas/trabajos académicos.					
10	Descuido y/o postergo tareas que no logro entender.					
Motivación						
11	Culmino mis tareas a tiempo y tengo plazo suficiente para revisarlas.					
12	En esta etapa universitaria no siento tanta carga académica porque mantengo mi vida en equilibrio.					
13	Cumplo mis actividades a tiempo para evitar situaciones desagradables.					
14	Identifico factores que me impiden respetar mis horarios de organización.					
15	Estudio y me organizo para mi propio desarrollo personal.					
16	Busco organizar mi tiempo pese a los inconvenientes para cumplir mis objetivos.					
17	Evito postergar mis actividades para no dañar mi salud mental.					
18	Soy cumplido(a) y organizado(a) para tener una buena imagen ante los demás					
Conducta reforzada						
19	Retraso mis actividades académicas porque siento que no tengo la capacidad para ello.					
20	No entrego mis actividades a primera instancia.					
21	Me inspira mejorar académicamente cuando veo que mis compañeros(as) no se saturan académicamente como yo.					
22	Me gusta experimentar la adrenalina de entregar a último minuto mi tarea.					
23	Enfrento consecuencias negativas frente a mi hábito de postergar tareas.					



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



INSTRUMENTO N° 2: VARIABLE ANSIEDAD

Ficha Técnica:

- Nombre** : Escala de Autoevaluación de Zung (EAA)
Autores : William Zung (1965)
Adaptado : Arnol Scott Rodriguez Brañez
Administración : Individual o Colectiva.
Duración : 20 minutos aproximadamente.
Nivel de aplicación : Jóvenes y adultos universitarios desde 17 a más.
Finalidad : Evaluar la ansiedad en sus diferentes niveles, obtener una estimación de la ansiedad como un trastorno emocional y cuantificar la intensidad de la ansiedad, independientemente de su causa subyacente.

La Escala de Autovaloración de la Ansiedad de Zung, creada por William Zung, es una herramienta diseñada para evaluar la ansiedad. Esta escala se basa en un cuestionario de 20 afirmaciones que el paciente responde, las cuales reflejan manifestaciones de ansiedad consideradas significativas para identificar posibles trastornos emocionales.

Justificación estadística:

Validez de contenido:

Para asegurar que el contenido de la escala fuera válido, se llevó a cabo un proceso de evaluación por parte de expertos. Primero, se solicitó a 5 docentes de enfermería, sus comentarios y sugerencias permitieron realizar ajustes y mejoras significativas en el diseño original de la escala.

Una vez realizadas las correcciones, se utilizó el coeficiente V de Aiken para medir el grado de acuerdo entre los expertos. Los resultados obtenidos fueron 1, lo que indica un alto nivel de concordancia y, por lo tanto, una buena validez de contenido de la escala.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

1.3. Título de la investigación: PROCASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO, 2024

1.4. Nombre del Instrumento: Escala de Autocvaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

V. DATOS DEL EXPERTO:

2.5. Nombres y Apellidos: Jamet Elema Gaspar Somasnico

2.6. Título Profesional: Licenciada en Enfermería

2.7. Grado Académico: Magister

2.8. Dirección: Teléfono móvil:

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	X		
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	X		
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	X		
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	X		
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	X		

OBSERVACIONES:

.....
.....

Criterio De Valoración Del Juez: Procede Su Aplicación (X) No Procede Su Aplicación ()


 FIRMA: Ns. JAMET ELEMA GASPAR SOMASNICO
 DNI: 708 25072



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

- 1.3. Título de la investigación: PROCASTINACIÓN ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO,2024
- 1.4. Nombre del Instrumento: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

V. DATOS DEL EXPERTO:

- 2.5. Nombres y Apellidos: Deysi Marilí Alego Quispe
- 2.6. Título Profesional: licenciada en Enfermería
- 2.7. Grado Académico: Magister
- 2.8. Dirección: Teléfono móvil:

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:


Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	X		
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	X		
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	X		
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	X		
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	X		

OBSERVACIONES:

.....
.....

Criterio De Valoración Del Juez: Procede Su Aplicación (X) No Procede Su Aplicación ()

FIRMA:


 DEYSI ALEGO QUISPE
 4202448



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

- 1.3. Título de la investigación: PROCASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO,2024
- 1.4. Nombre del Instrumento: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

V. DATOS DEL EXPERTO:

- 2.5. Nombres y Apellidos: Lucía Nuñez Ancassi
- 2.6. Título Profesional: Lic. Enfermería
- 2.7. Grado Académico: Maestría
- 2.8. Dirección: Teléfono móvil:

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

OBSERVACIONES:

.....

.....

Criterio De Valoración Del Juez: Procde Su Aplicación (X) No Procde Su Aplicación ()

FIRMA:

96551848
Lucía Nuñez Ancassi



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

1.3. Título de la investigación: PROCASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO, 2024

1.4. Nombre del Instrumento: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

V. DATOS DEL EXPERTO:

2.5. Nombres y Apellidos: Luz Elizabeth Quihuela de Santama

2.6. Título Profesional: Licenciada en Enfermería

2.7. Grado Académico: Doctora

2.8. Dirección:Teléfono móvil:

VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	X		
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	X		
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	X		
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	X		
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	X		

OBSERVACIONES:

.....
.....

Criterio De Valoración Del Juez: Procede Su Aplicación (X) No Procede Su Aplicación ()

FIRMA: Luz Elizabeth Quihuela de Santama
Dr. Luz Elizabeth

DNI 19804782



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



FICHA DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES DEL INSTRUMENTO

- 1.3. Título de la investigación: PROCASTINACION ACADEMICA Y LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU – HUANCAYO,2024
- 1.4. Nombre del Instrumento: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

V. DATOS DEL EXPERTO:

- 2.5. Nombres y Apellidos: Rosario Irene Mendoza Mendoza
- 2.6. Título Profesional: Licenciada en Enfermería
- 2.7. Grado Académico: Magister
- 2.8. Dirección:Teléfono móvil:

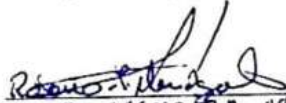
VI. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones	Indicadores	SI	NO	Observaciones
1. CLARIDAD	Formulado en lenguaje apropiado.	X		
2. OBJETIVIDAD	Expresado en conductas observables.	X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.	X		
4. ORGANIZACIÓN	Tiene organización lógica.	X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.	X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para el recojo de datos del estudio.	X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científico.	X		
8. COHERENCIA	Presenta coherencia entre las dimensiones, indicadores y preguntas.	X		
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde a lo que se desea estudiar.	X		
10. PERTINENCIA	Adecuado para el estudio.	X		

OBSERVACIONES:

.....
.....

Criterio De Valoración Del Juez: Procede Su Aplicación (X) No Procede Su Aplicación ()


FIRMA: ROSA RIO MENDOZA A. MENDOZA
DNI: 19998098



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



Confiabilidad:

Antes de la aplicación definitiva de la escalada, se llevó a cabo un estudio preliminar con un grupo de 45 estudiantes de enfermería. Esta prueba piloto tuvo como objetivo evaluar la comprensión y funcionamiento de los ítems.

Además, asegurar la confiabilidad de la escala de procrastinación académica, se evaluó la consistencia interna utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach, proporcionando evidencia de su consistencia interna. La evaluación arrojó un valor de 0,7.

Normas interpretativas:

La Escala de Ansiedad de Zung es un instrumento de autoevaluación que consta de 20 afirmaciones o relatos, cada uno de los cuales describen un síntoma o signo característico de la ansiedad. En conjunto, estas 20 afirmaciones cubren una amplia gama de síntomas de ansiedad, que pueden ser indicativos de trastornos emocionales.

El cuestionario se presenta en una tabla con cuatro columnas de respuesta, que corresponden a la frecuencia con la que el encuestado experimenta cada síntoma: "Nunca o casi nunca", "A veces", "Con bastante frecuencia" y "Siempre o casi siempre". Estas opciones de respuesta permiten cuantificar la intensidad de los síntomas de ansiedad y obtener una puntuación total que refleje el nivel general de ansiedad del individuo



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA

ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DE ANSIEDAD DE ZUNG

Edad: _____ Sexo: _____ SEMESTRE: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Instrucciones:

Marque con una X en el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana.

Nº	Items	Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	Total
1	Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre.	1	2	3	4	
2	Me siento atemorizado sin motivo.	1	2	3	4	
3	Me altero o me angustio fácilmente.	1	2	3	4	
4	Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos.	1	2	3	4	
5	Creo que todo está bien y no va a pasar nada malo	4	3	2	1	
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.	1	2	3	4	
7	Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda.	1	2	3	4	
8	Me siento débil y me canso fácilmente	1	2	3	4	
9	Me siento intranquilo y me es fácil estar tranquilo.	4	3	2	1	
10	Siento que el corazón me late a prisa	1	2	3	4	
11	Sufro mareos	1	2	3	4	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU



12	Me desmayo o siento que voy a desmayarme.	1	2	3	4	
13	Puedo respirar fácilmente.	4	3	2	1	
14	Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.	1	2	3	4	
15	Sufro dolores de estómago o indigestión.	1	2	3	4	
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia.	1	2	3	4	
17	Generalmente tengo las manos secas y calientes.	4	3	2	1	
18	La cara se me pone caliente y roja.	1	2	3	4	
19	Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche.	4	3	2	1	
20	Tengo pesadillas.	1	2	3	4	
TOTAL DE PUNTOS						

Puntuación	Interpretación
50 – 59	Ansiedad Leve
60 – 69	Ansiedad Moderada
70 a mas	Ansiedad Intensa