



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes. Instituto Superior
Tecnológico Japón. Santo Domingo de los Tsáchilas, 2021

Trabajo de titulación para optar al título de Psicóloga Clínica

Autores:

Aguay Machuca, María José

Villavicencio Padilla, Joselyn Analía

Tutor:

Mgs. César Eduardo Ponce Guerra

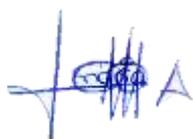
Riobamba, Ecuador. 2022

DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotras, María José Aguay Machuca, con cédula de ciudadanía 2300657588 y Joselyn Analía Villavicencio Padilla, con cédula de ciudadanía 0603462243, autoras del trabajo de investigación titulado: **Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes. Instituto Superior Tecnológico Japón. Santo Domingo de los Tsáchilas, 2021**, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedemos a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de nuestra entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 29 de Abril de 2022



María José Aguay Machuca
C.I: 2300657588



Joselyn Analía Villavicencio Padilla
C.I: 0603462243

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Tutor y Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES. INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN. SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS, 2021**”, presentado por María José Aguay Machuca, con cédula de identidad número 2300657588 y Joselyn Analía Villavicencio Padilla, con cédula de identidad número 0603462243, certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha asesorado durante el desarrollo, revisado y evaluado el trabajo de investigación escrito y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a la fecha del 09 de diciembre de 2021.

Mgs. Lilian Verónica Granizo Lara
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



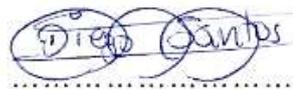
.....

MSc. Adriana Carolina Sánchez Acosta
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



.....

Mgs. Diego Armando Santos Pazos
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



.....

Mgs. César Eduardo Ponce Guerra
TUTOR



.....



.....

María José Aguay Machuca
C.I: 2300657588



.....

Joselyn Analía Villavicencio Padilla
C.I: 0603462243

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación "**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES. INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN. SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS, 2021**", presentado por María José Aguay Machuca, con cédula de identidad número 2300657588 y Joselyn Analía Villavicencio Padilla, con cédula de identidad número 0603462243, bajo la tutoría del Mgs. César Eduardo Ponce Guerra; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a la fecha del 09 de diciembre de 2021

Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Lilian Verónica Granizo Lara



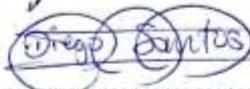
.....

Miembro del Tribunal de Grado
MSc. Adriana Carolina Sánchez Acosta



.....

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Diego Armando Santos Pazos



.....

CERTIFICADO ANTIPLAGIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 13 de enero del 2022
Oficio N° 001-URKUND-CU-CID-TELETRABAJO-2022

MSc. Ramiro Torres Vizuite
DIRECTOR CARRERA DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por el **MSc. César Eduardo Ponce Guerra**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	D- 124639805	Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes. Instituto Superior Tecnológico Japón. Santo Domingo de los Tsáchilas, 2021	Aguay Machuca María José Villavicencio Padilla Joselyn Analía	2	x	

Atentamente,

CARLOS GAFAS GONZALEZ
Firmado digitalmente por CARLOS GAFAS GONZALEZ
Fecha: 2022.01.13 11:41:52 -05'00'

Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH
C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

Debido a que la respuesta del análisis de validación del porcentaje de similitud se realiza mediante el empleo de la modalidad de Teletrabajo, una vez que concluya la Emergencia Sanitaria por COVID-19 e inicie el trabajo de forma presencial, se procederá a recoger las firmas de recepción del documento en las Secretarías de Carreras y de Decanato.

DEDICATORIA

Este gran esfuerzo se lo dedico a Dios por darme todo lo necesario para alcanzar las estrellas, por guiarme en mi camino y por permitirme concluir con mi objetivo.

A toda mi familia y amigos, por haber sido mi apoyo a lo largo de toda mi carrera universitaria y a lo largo de mi vida especialmente a mis padres: Gustavo Aguay y Sandra Machuca, quienes me han enseñado que no existe imposible y que todo se lo puede conseguir con esfuerzo y dedicación.

A mis hermanos por confiar siempre en mí, en especial a mi hermano Alexis, por estar conmigo en todo este proceso y en los momentos más difíciles, nunca me dejó sola y siempre estuvo apoyándome para poder terminar este proyecto, confió en mi cuando nadie más lo hizo, mi más profunda gratitud para él, hoy estoy segura que él es mi ángel guardián.

María José Aguay Machuca

Dedico este logro a mis amados padres Lourdes Padilla y Eduardo Villavicencio por ser mi motivación constante durante este trayecto, por enseñarme a no rendirme aunque la vida se torne gris en ocasiones, por sus consejos y sus palabras de aliento, realmente sin su apoyo y esfuerzo jamás hubiera llegado a alcanzar mis sueños. A mi querido hermano Santiago por acompañarme a lo largo de este proceso en las buenas y en las malas, por creer en mis capacidades e incentivarme a ser cada día mejor que ayer.

A ustedes y a Dios debo este logro alcanzado y con ustedes lo comparto. Los quiero mucho, mi familia, mi razón de ser.

Joselyn Analía Villavicencio Padilla

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por su infinito amor, por sostenerme y darme fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad. A mis padres, Gustavo Aguay y Sandra Machuca por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí. Es un orgullo y privilegio el ser su hija. A mis hermanos Tyrone, Alexis y Adrián por confiar en mí y por el apoyo moral, que me brindaron a lo largo de estos años. A mis segundos padres Hugo y Cecilia que, a través de su amor, paciencia y buenos valores, ayudaron a trazar mi camino. A mi prima Estefany por su amor incondicional.

A mi querida Universidad Nacional de Chimborazo, gracias por las enseñanzas y aprendizajes durante este proceso de formación académica. A mi tutor Mgs. César Ponce quién me brindo su tiempo, paciencia y orientó con sus conocimientos y sugerencias dentro de esta investigación. A mi compañera de Tesis, gracias por tu paciencia y tus cuidados que sin ellos no hubiéramos terminado.

Finalmente agradezco a mis hermanas de corazón, Génesis y Mishelle saben que las quiero mucho y que sin ustedes esto no hubiera sido posible, no pude haber tenido mejores amigas que ustedes.

María José Aguay Machuca

Primeramente, doy gracias a Dios por darme salud y la fuerza necesaria para luchar por mis ideales a pesar de las adversidades, en segunda instancia agradezco infinitamente a mis queridos padres Lourdes y Eduardo quienes han sido un pilar fundamental en mi vida para formarme como persona y ahora como profesional, gracias a ustedes estoy donde estoy. A mi hermano Santiago que siempre confió en mí y me ha brindado su apoyo incondicional a lo largo de estos años compartiendo mis triunfos y derrotas.

Agradezco también a todos mis familiares, amigos y compañeros quienes fueron parte de mi formación académica durante este tiempo. A mi compañera de tesis por su entrega y dedicación.

De igual forma a la Universidad Nacional de Chimborazo, especialmente a los docentes de la carrera de Psicología Clínica por los conocimientos impartidos, y finalmente a mi tutor Mgs. César Ponce por dedicar su tiempo y su valioso aporte para la realización de este proyecto de investigación. Muchas gracias de corazón a todos.

Joselyn Analía Villavicencio Padilla

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTORÍA.....	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	4
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
ÍNDICE GENERAL.....	8
ÍNDICE DE TABLAS.....	16
ÍNDICE DE CUADROS.....	17
RESUMEN.....	18
ABSTRACT.....	13
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	14
ANTECEDENTES.....	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
JUSTIFICACIÓN.....	15
OBJETIVOS.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	17
ESTADO DEL ARTE.....	17
MARCO TEÓRICO.....	17
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA.....	17
Definición de procrastinación.....	17
Definición de procrastinación académica.....	18
Epidemiología de la procrastinación académica.....	18
Causas de la procrastinación académica.....	18
Tipos de procrastinación.....	19
Tipos de procrastinadores.....	19
Ciclo de la procrastinación académica.....	20
Consecuencias de la procrastinación académica.....	21
ANSIEDAD.....	21
Definición de ansiedad.....	21

Epidemiología de la ansiedad.....	21
Etiología de la ansiedad.....	22
Sintomatología de ansiedad.....	22
Niveles de ansiedad.....	23
Tipos de ansiedad.....	24
Ansiedad en estudiantes universitarios	24
Procrastinación académica y ansiedad	24
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	26
Tipo de investigación.....	26
Diseño de la investigación	26
Nivel de la investigación.....	26
Población.....	26
Muestra	26
Variables de estudio	27
Métodos de estudio	27
Técnicas e instrumentos	28
Procesamiento estadístico	29
Consideraciones éticas	29
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	30
RESULTADOS.....	30
PROPUESTA.....	35
DISCUSIÓN	41
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	44
BIBLIOGRAFÍA.....	45
ANEXOS	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Características sociodemográficas	30
Tabla 2: Niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios según el género	31
Tabla 3: Niveles de procrastinación en cuanto a la dimensión “Autorregulación académica” según el género	32
Tabla 4: Niveles de procrastinación en cuanto a la dimensión “Postergación de actividades” según el género	33
Tabla 5: Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios según el género.....	34

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Síntomas de ansiedad.....	22
Cuadro 2: Operacionalización de variables	27
Cuadro 3: Plan de intervención psicológica	37

RESUMEN

El presente proyecto de investigación se realizó con el objetivo de analizar la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón. El estudio fue de tipo bibliográfico y de campo, nivel descriptivo, diseño transversal y no experimental. La población estuvo conformada por 400 estudiantes del Centro de Idiomas de dicha institución, se extrajo una muestra probabilística de 197 estudiantes, cuyas edades oscilan entre los 18 a 28 años. Para la recolección de datos se utilizaron como instrumentos los siguientes reactivos psicológicos: Escala de Procrastinación académica y Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung. Entre los resultados más relevantes, se logró identificar que el 54,32% de los estudiantes presentan un nivel alto de procrastinación académica, de estos el 37,06% son hombres y el 17,26% son mujeres; referente a las dimensiones: en “autorregulación académica”, se obtuvo que el 43,15% presenta un nivel bajo y en “postergación de actividades”, un 56,35% presenta un nivel alto. En lo que respecta a los niveles de ansiedad, se evidenció que el 53,81% de los estudiantes presentan un nivel mínimo a moderado, de los cuales el 28,43% son hombres y el 25,38% son mujeres. De acuerdo a los resultados obtenidos, se estableció un plan de intervención psicológica con un enfoque cognitivo-conductual dirigido a disminuir los niveles de procrastinación académica y de ansiedad en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón.

Palabras clave: Procrastinación, procrastinación académica, ansiedad, estudiantes

ABSTRACT

This research project was carried out with the objective of analyzing academic procrastination and anxiety in students of the Japan Higher Institute of Technology. The study was bibliographic and field type, descriptive level, cross-sectional and non-experimental design. The population consisted of 400 students from the Language Center of said institution, a probabilistic sample of 197 students, whose ages ranged from 18 to 28 years, was extracted. For data collection, the following psychological reagents were used as instruments: Academic Procrastination Scale and Zung's Anxiety Self-Assessment Scale. Among the most relevant results, it was possible to identify that 54.32% of the students have a high level of academic procrastination, of these 37.06% are men and 17.26% are women; Regarding the dimensions: in self-regulation "academic", it was obtained that 43.15% present a low level and in "postponing activities", 56.35% present a high level. Regarding anxiety levels, it was shown that 53.81% of the students present a minimum to moderate level, of which 28.43% are men and 25.38% are women. According to the results obtained, a psychological intervention plan was established with a cognitive-behavioral approach aimed at reducing the levels of academic procrastination and anxiety in the students of the Japan Higher Institute of Technology.

Keywords: Procrastination, academic procrastination, anxiety, students.

Reviewed by:



Formata elettronicamente per:
ANDREA
CRISTINA
RIVERA PUGLLA

Lic. Andrea Rivera
ENGLISH PROFESSOR
C.C 0604464008

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.

ANTECEDENTES

La definición etimológica de la procrastinación deriva del verbo en latín *procrastinare*, que significa dilatar la presentación de una actividad de forma voluntaria. El primer análisis histórico fue escrito por Milgram en 1992, quien planteó que la procrastinación se ha presentado con frecuencia a lo largo de la historia, y era considerada como algo usual en la conducta humana; sin embargo, comienza a tomar un matiz negativo en la modernidad, cuando los sistemas productivos se convirtieron en la base del desarrollo económico de la sociedad (Atalaya y García, 2019).

Desde un punto de vista etimológico, la palabra ansiedad tiene un antepasado directo en latín, *anxietas* que corresponde a un estado afligido y agitado, con sensación de dificultad respiratoria y presión sobre la región precordial. Desde las primeras décadas del siglo XX, se observa un interés en la literatura psicológica al considerarla como una respuesta emocional paradigmática que ha contribuido a la investigación básica en el hábito de las emociones y generadora de muchos problemas relacionadas con la salud. Se presenta mediante una variedad de cuadros emocionales, cognitivos y conductuales (Sarudiansky, 2013).

La presente investigación se enfoca en el análisis de la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón, para ello se identifica el nivel de procrastinación y se determina el nivel de ansiedad, para después proponer un plan de intervención ante dicha problemática.

Así mismo, la investigación se conforma por los aspectos preliminares como introducción, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, metodología, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, anexos y plan de intervención según la problemática.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Dentro de la cotidianidad del ser humano se encuentra el aplazamiento de las actividades o procrastinación, lo cual ha afectado a los estudiantes en la entrega oportuna de las tareas (Steel, 2011). Más allá de la deficiente gestión del tiempo existen diversos factores que se encuentran detrás de la procrastinación y uno de ellos es la ansiedad debido a que se caracteriza por presentar síntomas de conductas evitativas, los proyectos o logros académicos se pueden ver afectados debido a la ansiedad, lo cual influyen negativamente en el bienestar psicológico y físico de los estudiantes (Pardo et al., 2014).

De acuerdo a Garzón y Gil (2017) manifiestan que, a nivel global el 70% de estudiantes universitarios han sufrido en alguna etapa de su vida una actitud de procrastinación, que por lo general cambian importantes actividades por irrelevantes contextos.

En América Latina, el 61% de los estudiantes universitarios padecen de procrastinación y el 20% de manera crónica, cuya problemática ha limitado su capacidad de tener éxito académico, puesto que evaden la culpa de su no atención a las tareas que demandan un esfuerzo sostenido, evitan un cambio de paradigma para dominar su conducta académica efectuando actividades que poseen un rápido esfuerzo positivo y dejando de lado aquellas que demanden una proyección a un logro futuro (Carranza y Ramírez, 2013).

En Ecuador, según un estudio realizado por Zumárraga y Espinosa (2020) los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito presentaron un 50% de procrastinación, mostrando una conducta disfuncional, es decir priorizan actividades irrelevantes que provoca el retraso de sus tareas, o proyectos, produciendo malestar, irritabilidad, agresividad, ansiedad y problemas gastrointestinales debido al tiempo limitado que disponen para entregar sus trabajos académicos.

Por otro lado, a nivel mundial según la OPS (2017) determinó que los trastornos de ansiedad representaron un 3,6% en estudiantes universitarios, llegando a la conclusión que existe una prevalencia según el género, puesto que eran más recurrentes en las mujeres que en hombres con el 4,6% y 2,6% respectivamente.

En América Latina con respecto a los trastornos de ansiedad, la OPS (2017) indica que existe una incidencia del 21% de ansiedad, que representa 57 millones de personas diagnosticadas con este trastorno, prevaleciendo el género femenino con el 7,7% a diferencia del 3,6% de género masculino. En Ecuador, según el Ministerio de Salud Pública (2014) menciona que, el 20% de los estudiantes universitarios ecuatorianos fueron diagnosticados con trastornos de ansiedad, dichas cifras mostraron una prevalencia tres veces más en las mujeres que en los hombres.

El estudio de la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes ha sido en los últimos años un tema de gran interés, en el Instituto Superior Tecnológico Japón de la ciudad de Santo Domingo de los Tsáchilas, mediante un acercamiento con el Coordinador Académico y el Coordinador del Centro de Idiomas, se conoce la existencia de dificultades en el ámbito académico debido a que, los estudiantes tienden a procrastinar de forma frecuente y esto ha generado malestar a nivel psicológico.

Ante la problemática antes descrita, se desarrolló el presente trabajo de investigación que busca analizar la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de dicho instituto, para lo cual se ha establecido la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los niveles de procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón?

JUSTIFICACIÓN

La postergación de actividades vinculadas al estudio se va marcando de manera exponencial en los estudiantes a medida que pasa el tiempo, lo cual ha tomado importancia debido a las consecuencias perjudiciales que puede provocar en la salud mental y física del estudiante,

siendo la ansiedad uno de los principales problemas, que puede desencadenar en preocupaciones y tensiones en las personas que lo padecen.

La procrastinación académica es un factor desencadenante de la ansiedad, motivo por el cual se ha decidido investigar y analizar dicha problemática, además, se ha revisado en el repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo y no se han encontrado trabajos previos, por lo tanto, los aportes del presente estudio sirven como base para el desarrollo de investigaciones futuras o proyectos de intervención.

Los principales beneficiarios del estudio son los estudiantes y docentes del Instituto Superior Tecnológico Japón, ya que, adquieren conocimientos sobre los aspectos relevantes y cercanos a la realidad. Así mismo, se propone un plan de intervención que permite contribuir a disminuir los niveles de ansiedad y procrastinación académica, también se podrá replicar en otras instituciones de educación superior.

Respecto a la factibilidad del estudio se contó con el permiso de las autoridades competentes del instituto, así como la disponibilidad de recursos humanos, tecnológicos, bibliográficos y económicos para la ejecución del presente estudio investigativo.

OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón

Objetivos específicos

- Identificar los niveles de procrastinación académica en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón
- Determinar los niveles de ansiedad en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón
- Proponer un plan de intervención para disminuir los niveles de procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

ESTADO DEL ARTE

De acuerdo a la revisión bibliográfica respecto a las variables de estudio, se mencionan los siguientes enunciados:

Según Shan et al. (2016) en su investigación sobre el “Efecto mediador del autocontrol sobre la relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios” de China, trabajaron con 816 estudiantes cuyas edades comprendieron entre 17 a 25 años, para posteriormente aplicar la Escala de Procrastinación General y el Inventario de Ansiedad Rasgo del Estado. Dentro de los resultados obtenidos el 95% mostró conductas de procrastinación general que se relacionaron de manera positiva con los niveles de ansiedad.

Gil-Tapia y Botello-Príncipe (2018) en su proyecto de investigación acerca de la “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte”, trabajaron con una población de 290 estudiantes, posteriormente aplicaron la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung. Dentro de los resultados obtenidos, el 50,3% evidenció un nivel medio de procrastinación académica; mientras que el 44,1% presentó ansiedad en nivel mínimo a moderado.

De acuerdo a Estrada y Mamani (2020) en su estudio investigativo sobre “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú”, trabajaron con una muestra de 220 estudiantes, en la cual aplicaron la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Dentro de los resultados obtenidos, el 48,2% presentaron altos niveles de procrastinación académica y el 39,1% presentaron niveles moderados de ansiedad.

Según Altamirano y Rodríguez (2021) en su estudio investigativo “Procrastinación académica y su relación con la ansiedad” elaborada en Tungurahua-Ecuador, trabajaron con 50 futuros profesionales, aplicaron la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Hamilton para la Ansiedad. Dentro de los resultados se obtuvo que en ambas dimensiones de la procrastinación académica predominó el nivel promedio: 52% en postergación de actividades y 48% en autorregulación académica; respecto a la ansiedad, el 54% de la población presentó niveles leves.

MARCO TEÓRICO

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Definición de procrastinación

La procrastinación es un comportamiento que conlleva a posponer el desempeño de las actividades, lo cual involucra aspectos conductuales, afectivos y cognitivos que afecta

directamente en la toma de decisiones y resolución de conflictos, en consecuencia, se perciben niveles bajos de autoeficacia, autoestima y niveles altos de estrés (Vargas, 2017).

Atalaya y García (2019) determinan que, la procrastinación dentro de la sociedad se ha transformado en un fenómeno habitual, convirtiéndose en una irresponsabilidad por parte de la persona al postergar sus actividades cotidianas. Dicha actuación puede ser de forma involuntaria o voluntaria, por lo general empieza en la adolescencia y se materializa en la edad adulta, provocando dificultades durante su desempeño académico y laboral.

Definición de procrastinación académica

La postergación de las tareas académicas se caracteriza por una tendencia irracional transformándola en una procrastinación académica, por lo general se da por el miedo de fracasar, antipatía sobre la tarea, deficiente gestión del tiempo, no existe motivación, entre otros (Mamani y Aguilar, 2018).

Según García y Silva (2019) mencionan que, la procrastinación académica es la intención de realizar una tarea, pero con una negligencia para iniciarla, que viene acompañada con miedo e inquietud, por lo general, empieza en los años escolares y persiste en la universidad y en muchos casos persiste toda la vida. De acuerdo a Quant y Sánchez (2012) consideran que, la procrastinación académica es una conducta disfuncional, en la cual el individuo realiza una promesa de realizar una tarea, pero no llega a concretarse o realizarse, por ende, tiende a retrasarse o postergarse.

Epidemiología de la procrastinación académica

Según los estudios realizados a nivel mundial, dentro de la población universitaria la procrastinación académica no difiere de mujeres y hombres, también no se han hallado contrastes en la edad. De acuerdo, a estudios transculturales han reflejado que en países como; España, Australia, USA, Venezuela y Perú la procrastinación académica ha tenido prevalencia entre el 10% y 16%. En el país, según un estudio efectuado la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, evidenció que el 82% de los estudiantes de universidad son vulnerables a la procrastinación, respecto al género no se evidenciaron contrastes importantes (Díaz-Morales, 2019).

Causas de la procrastinación académica

De acuerdo a García y Silva (2019) existen diversas causas extrínsecas e intrínsecas que pueden conllevar a la procrastinación, estas pueden ser;

- a) Limitado autocontrol y orientación prospectiva
- b) Falta de orientación al futuro y autocontrol.
- c) Motivación intrínseca menor con sus estudios
- d) Disminución en su capacidad concentrarse y alejar tentaciones.

- e) Aplazamiento de las actividades y déficit de autorregulación que no les permitirán cumplir con las metas establecidas.
- f) Deficiencia para controlar y manejar el tiempo personal, produciendo incertidumbre durante las actividades y objetivos, así como sensación de malestar e ira.
- g) Limitación en las áreas adecuadas y falta de claridad en las instrucciones, niveles superiores de exigencia.
- h) Expectativa en la persona sobre los resultados que pueden arrojar, valoración sobre la importancia de la tarea, insatisfacción o demora
- i) Técnicas de enseñanza que el profesor utiliza en clases.
Hábito del pasado que afectan de manera significativa las conductas del momento actual de la persona.

Tipos de procrastinación

De acuerdo a Ayala et al. (2018) segmentan a la procrastinación en tres grupos;

- a) **Arousal:** Debido a la ansiedad de obtener satisfacción a corto tiempo obtiene un nivel de búsqueda de sensaciones alto, recibiendo un grado alto de ayuda positiva para realizar la tarea en corto tiempo.
- b) **Evitativa:** Se caracteriza por no afrontar en cuestión la tarea, cuya motivación puede presentar distintas formas, la cual pueden ser evitadas algunas actividades por motivo de aversión, algunas también por motivo de miedo se postergan eternamente, lo cual limita la entrega oportuna de las tareas.
- c) **Decisional:** Durante la realización de una tarea para tomar una decisión simplemente procrastinan.

Tipos de procrastinadores

Pueden ser amplia la clasificación de la procrastinación, según Angarita (2012) establece siete tipos, estos son;

1. Perfeccionista: Se caracteriza por el incumplimiento de los estándares personales considerando un aplazamiento en la tarea.
2. Poco realista y aquel que divaga.
3. Preocupado: Cuando las cosas salen mal le afecta notablemente ya que tiende a ponerse fuera de control.
4. Generador de crisis: Se relaciona con el aplazamiento disfrutando algún tipo de interacción social.
5. Desafiante: se caracteriza por aplazar agrediendo, poniendo la excusa de posible bajo control.

6. Ocupado: No termina una tarea en concreto por estar pendiente de distintas tareas a la misma vez.
7. Relajado: Para evitar la generación de estrés y compromiso tiende a evitar diversas situaciones.

Según Hasin y Nam (como se citó en Castro y Mahamud, 2017) existen dos tipos de procrastinadores;

8. Procrastinadores activos: Se caracterizan por trabajar bajo presión postergando el trabajo tomando decisiones deliberadas por dejar de hacer otras cosas.
9. Procrastinadores pasivos: Dejan de efectuar sus actividades en su momento y planean procrastinar.

La procrastinación se la efectúa de la misma forma en ambos casos, existiendo procrastinadores iguales tanto en pasivos como activos, que tiene que ver con el tiempo, así como los estilos de afrontamiento y la percepción de autosuficiencia.

Ciclo de la procrastinación académica

De acuerdo a Guzmán (2013) la procrastinación es muy subjetiva y obedecerá a las distintas individualidades de cada persona, a pesar de ello el autor halló pensamientos y conductas en común de los procrastinadores.

Paso 1; Empezar con tiempo esta vez: Existe una esperanza para iniciar una tarea proponiendo ideas a tiempo, no obstante, termina postergando la tarea.

Paso 2; Empezar pronto: Toma en cuenta el tiempo que dispone para iniciar la actividad, en esta etapa por lo general el estrés y la tensión empiezan aparecer, a pesar de ello tiene una esperanza para culminar a tiempo la tarea.

Paso 3; Si no empiezo qué puede pasar: Se nota un aumento de tensión en la persona, surgiendo pensamientos de culpa, tales como; por qué no empecé antes hago de todo menos la tarea, casi no disfruto de nada, ojalá nadie se dé cuenta de esto.

Paso 4; Dispongo aún de tiempo: El tiempo perdido es asimilado por la persona debido al incumplimiento de la tarea, no obstante, aún posee ilusiones ilógicas que posteriormente empezará a realizar la tarea y culminarla a tiempo.

Paso 5; Me está sucediendo algo: En esta etapa la persona es consiente que no podrá terminar a tiempo su tarea, empieza a meditar y se da cuenta que el problema es de el mismo.

Paso 6; Hacer o no hacer, la decisión definitiva: En esta atapa la persona toma la decisión de realizar o no la tarea, si se pone a ejecutar la tarea empezará a sentir niveles altos de angustia debido al tiempo limitado para la entrega, lo cual afectará la calidad de la tarea, si no realiza surgirán problemas de malestar y negativismo en sí mismo.

Paso 7; Jamás volveré a procrastinar: La decisión se vincula con el paso anterior, ya que al terminar la tarea la persona sentirá agotamiento, y si no lo realiza sentirá culpa y decepción, por lo tanto, los dos resultados acarrearán consecuencias que la persona promete no procrastinar jamás.

Consecuencias de la procrastinación académica

Según Ocampo (2017) los altos niveles de la procrastinación académica son preocupantes debido a las consecuencias psicológicas, fisiológicas y académicas que se enuncian a continuación:

- a) **Efectos fisiológicos:** los riesgos en la salud se incrementan debido a la fatiga crónica, la intranquilidad, problemas para relajarse y cambios repentinos de humor y ánimo.
- b) **Efectos psicológicos:** quienes la practican se ven afectados en su bienestar psicológico, provocando niveles altos de ansiedad, desesperación, culpa, estrés, frustración, baja autoestima y depresión.
- c) **Efectos académicos:** han exhibido interferencias negativas escolares, como la limitación del tiempo en el estudio, impulsividad disfuncional y bajo desempeño académico.

ANSIEDAD

Definición de ansiedad

La ansiedad es un comportamiento físico y conductual ante una situación extrema del sujeto, que se manifiesta por niveles; en la cual ha sido aprehendido el temor y miedo, siendo una respuesta condicionada que impulsa una conducta en defensa sea esta de huida o afrontamiento (Villanueva y Ugarte, 2017).

Según Álvarez-Bobadilla (2014) conceptualizan a la ansiedad como un desagradable sentimiento de miedo, percibiéndose como una señal de alerta ante el peligro inminente, por lo general el peligro es desconocido, lo que lo diferencia del miedo siendo definitiva y concreta la amenaza.

Ante determinados eventos la ansiedad es un estado normal emocional, lo cual establece una respuesta común en diversas situaciones estresantes cotidianas, al sobrepasar cierta intensidad excede la capacidad adaptativa del individuo, convirtiéndose de esta manera en una patología produciendo un malestar importante que afectan el estado psicológico, conductual y físico de la persona (Fernández et al., 2012).

Epidemiología de la ansiedad

Se consideran una de las enfermedades más comunes a los trastornos de ansiedad, es así que, tanto en México y España se ha hallado una prevalencia alta del 2% al 8% en su población, y en la atención primaria un aumento del 10% al 12%. Así mismo, en Honduras de acuerdo a diversos estudios los trastornos de ansiedad prevalecen más en las mujeres, y 1 de cada 10

pacientes que son atendidos denotan trastornos de ansiedad, siendo inclusive más común que la diabetes (Navas y Vargas, 2012).

De acuerdo a la OPS (2018), Ecuador está dentro de las diez naciones latinoamericanas con altos índices de trastornos de ansiedad. Así mismo, según el MSP (2014) menciona que, el 30% de la juventud ecuatoriana fueron diagnosticados con los mismos trastornos, resultando tres veces más prevalente en mujeres que en hombres.

Etiología de la ansiedad

Según Navas y Vargas (2012) mencionan que, la ansiedad es una etiopatogenia convirtiéndose en un complejo modelo con factores múltiples de interacción:

- a) **Factores biológicos:** se ha encontrado vulnerabilidad genética en gran parte de los trastornos de ansiedad.
- b) **Factores psicosociales:** Cumplen un rol significativo los estresores psicológicos tanto laboral, interpersonal y socioeconómico, los cuales se convierten en factores causales o agravantes.
- c) **Factores traumáticos:** Enfrentar traumáticos acontecimientos más allá de la experiencia humana normal estos pueden ser: violaciones, accidentes, desastres, secuestros, torturas; provocan daños biológicos importantes del cerebro, que se relaciona con problemas graves de ansiedad.
- d) **Factores psicodinámicos:** la ansiedad como señal de alarma ante una situación que pone en peligro la integridad personal, provoca que el “Yo” adopte medidas defensivas, que si tienen éxito logran desaparecer la ansiedad, y si no sale libremente o se contiene, según el tipo de defensa empleada, puede presentar otros síntomas asociados de gravedad.
- e) **Factores conductuales y cognitivos:** a lo largo de la vida vamos adquiriendo patrones cognitivos distorsionados y negativos, que preceden a conductas desadaptadas y a su vez a trastornos emocionales.

Sintomatología de ansiedad

Cuadro 1

Síntomas de ansiedad

Síntomas motores	Síntomas de hiperactividad vegetativa	Síntomas de hipervigilancia
-Sensación de agitación, contracciones y temblores	-Sensación de ahogo y problemas respiratorios	- El individuo siente que le va a suceder algo

-Dolor de músculos y tensión	-Taquicardia o palpitaciones	-Exageración en la respuesta de alarma
-Intranquilidad	-Manos húmedas, frías y sudoración.	-Problemas para concentrarse
-Se fatiga fácilmente	- Resequedad en la boca	-Problemas para dormir
	-Inestabilidad y mareos	-Irritación
	-Molestias abdominales como diarrea y nauseas	
	- Escalofríos y sofocamientos	
	-Micción continua	
	-Sensación de nudo en la garganta y problemas de deglución	

Fuente: Sosa, C. (2016). *La ansiedad*. <http://www.bvs.hn/Honduras/UICFCM/SaludMental/ANSIEDAD2.pdf>

Niveles de ansiedad

Según Villanueva y Ugarte (2017) mencionan que existen diversos niveles de ansiedad, estos son;

- **Ansiedad leve:** Se considera como ansiedad ligera o benigna relacionada a las tensiones cotidianas de las personas, que por lo general se sienten intranquilas y con miedo, sin embargo, dicha sensación puede ser beneficiosa para el ser humano ya que impulsa la creatividad y el aprendizaje, a pesar de ello puede producir alteraciones pequeñas en la funcionalidad y relación interpersonal.
- **Ansiedad moderada:** Los peligros son percibidos de manera cercana y aparecen inmediatamente las preocupaciones, esto implica una disminución del campo de percepción del mundo que le rodea. La persona bloquea ciertas áreas provocando reacciones emocionales que se pueden presentar con respiraciones entrecortadas e incremento en la tensión arterial, así como también sensación de boca seca, dolor estomacal y estreñimiento.
- **Ansiedad grave:** El campo perceptivo se ve significativamente reducido, centrándose en uno o varios detalles dispersos que producen distorsión en lo que observa, las secuencias lógicas se ven afectadas y se presenta problemas para aprender nuevas cosas; aparece sintomatología como respiración entrecortada, sofocación, temblor corporal y movimientos involuntarios.

Tipos de ansiedad

Existen dos tipos de ansiedad “no clínica”, estas son;

Ansiedad-Estado (A-E): Se caracteriza por ser un estado personal o condición emocional transitoria que puede variar en intensidad y tiempo, en la cual aparecen sentimientos personales que son percibidos conscientemente, así mismo, se presenta una hiperactividad del sistema nervioso (Martínez-Otero, 2014). La persona que los padece puede presentar una activación somática y automática.

Ansiedad-Rasgo (A-R): Se presenta una tendencia ansiosa en la persona ante situaciones de amenaza, lo cual produce un incremento de ansiedad, por lo general las personas con alta A-R presentan una A-E más elevada, porque tienden a percibir muchas más situaciones como amenazadoras (Martínez-Otero, 2014). Las personas reaccionan de manera ansiosa en su diario vivir, a pesar que no estén ansiosas (Villanueva y Ugarte, 2017).

Ansiedad en estudiantes universitarios

El ambiente universitario presenta unas características, exigencias organizativas y académicas que en ciertos momentos conducen hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad, ante lo cual el estudiante se encuentra más o menos confuso y debe poner en marcha habilidades personales de ajuste psicosocial frente a las obligaciones académicas (Cabeza et al., 2018).

En el caso de la ansiedad, es bien sabido que cuando se mantiene en unos niveles equilibrados resulta beneficiosa, pues ayuda por ejemplo a afrontar los retos que se presentan en la vida universitaria. Sin embargo, si es excesiva puede tener efectos insidiosos en la trayectoria del estudiante como descenso de su rendimiento académico, deterioro de sus relaciones interpersonales y de su salud (Martínez-Otero, 2014).

Procrastinación académica y ansiedad

La ansiedad y la procrastinación tienen relación según varias literaturas, por lo tanto, se puede decir que la conducta procrastinadora continua, afecta notablemente el rendimiento académico, debido a que los estudiantes suelen remplazar las tareas por otras actividades de menor importancia, como; dormir o mirar televisión, que puede conllevar a afectar su salud y a su vez elevando los niveles de ansiedad debido al retraso de las tareas (Marquina et al., 2018).

Cabe mencionar que el incumplimiento de los trabajos no necesariamente se da por la postergación de actividades académicas, ya que en muchas ocasiones se da por elevados niveles de ansiedad y estrés (Alegre-Bravo y Benavente-Dongo, 2020). Del mismo modo, hoy en día distintos estudios investigativos muestran que, la procrastinación académica se entrelaza con la ansiedad, es decir, que se incrementa los niveles de ansiedad al posponer las

actividades y tareas, esto debido al tiempo limitado que tienen para terminar la actividad académica (Estrada y Mamani, 2020).

En alguna etapa de la vida los individuos suelen experimentar ansiedad, cuya sintomatología que experimenta un estudiante de universidad es una sensación de aprensión difusa, que se caracteriza por la incapacidad de estar de pie o sentado, que por lo general suelen estar acompañados con síntomas de diaforesis, cefalea, inquietud y malestar gástrico (Cardona-Arias et al., 2015).

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

Tipo de investigación

De campo: El estudio investigativo se efectuó en la ciudad de Santo Domingo con la participación de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón, para analizar la existencia de procrastinación académica y ansiedad por medio de la aplicación de instrumentos psicológicos.

Bibliográfica: La investigación se basó en información obtenida de libros, artículos científicos, revistas y tesinas que permitieron fundamentar el tema de estudio.

Diseño de la investigación

Transversal: La investigación es transversal debido a que los datos se recolectaron en un determinado periodo de tiempo, correspondiente al periodo académico Mayo-Septiembre del 2021.

No experimental: Debido a que en el estudio las variables no fueron manipuladas, además, los resultados que se obtuvieron de los reactivos psicológicos fueron los reales, sin modificar ningún dato.

Nivel de la investigación

Descriptiva: El estudio investigativo se basó en analizar la realidad de las variables de estudio y dar a conocer las características de las mismas.

Población

La población comprende de 400 estudiantes del Centro de Idiomas del Instituto Superior Tecnológico Japón de la ciudad de Santo Domingo, cuyas edades oscilan entre los 18 a 28 años aproximadamente.

Muestra

Se encuentra conformada por 197 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón, los mismos que fueron seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple que según Otzen y Manterola (2017) permite que la población obtenga la misma oportunidad para ser insertado en la muestra.

Para la obtención de la muestra se utilizó el programa SuverMonkey cuyos cálculos se efectuaron de manera automática, que se caracteriza por elaborar muestreos probabilísticos utilizando métodos de selección de una muestra aleatoria. En la presente investigación se utilizó la calculadora del programa con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 5%.

VARIABLES DE ESTUDIO

Cuadro 2

Operacionalización de variables

Variables	Concepto	Categoría	Indicador	Técnicas e Instrumentos
Independiente Procrastinación académica	Tendencia irracional de postergar las tareas académicas, la cual se da por el miedo de fracasar, antipatía sobre la tarea, deficiente gestión del tiempo, entre otros; la procrastinación se manifiesta a través de niveles y dimensiones (Mamani y Aguilar, 2018).	Tendencia irracional de postergar tareas académicas que se manifiesta por niveles y dimensiones	<p>Niveles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel bajo • Nivel moderado • Nivel alto <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación académica • Postergación de actividades 	<p>Reactivo psicológico</p> <p>Escala de Procrastinación académica (EPA)</p>
Dependiente Ansiedad	Comportamiento físico y conductual ante una situación extrema del sujeto, que se manifiesta por niveles; donde ha sido aprehendido el temor y miedo, siendo una respuesta condicionada que impulsa una conducta en defensa sea esta de huida o afrontamiento (Villanueva y Ugarte, 2017).	Comportamiento físico y conductual ante una situación extrema del sujeto, que se manifiesta por niveles	<p>Niveles</p> <ul style="list-style-type: none"> • No hay ansiedad presente • Ansiedad mínima a moderada • Ansiedad marcada a severa • Ansiedad en grado máximo 	<p>Reactivo psicológico</p> <p>Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)</p>

MÉTODOS DE ESTUDIO

Métodos teóricos: Permite que los datos encontrados sean interpretados de manera sencilla, así como el desarrollo y construcción de teorías, estableciendo las condiciones para la determinación de los fenómenos (Hernández et al., 2014).

- **Análisis - Síntesis:** Opera en una unidad que se refiere a dos procesos inversos intelectuales, que facilita la descomposición para estudiar la conducta de cada una, así como las síntesis analizadas previamente, permitiendo el hallazgo de las características generales y sus relaciones (Rodríguez y Pérez, 2017). En este sentido, se recopiló los elementos para analizar el fenómeno con la finalidad de descubrir las características del fenómeno a estudiar.

Métodos estadísticos: Se utilizan para la comprobación de la hipótesis o para analizar una serie de datos que no dispongan de hipótesis previas (Hernández et al., 2014).

- **Análisis de datos:** Sirve para transformar, limpiar e inspeccionar una serie de datos para que posteriormente el investigador puede estudiarlo y analizarlo. Dichos análisis se los realiza sobre la matriz a través de un software (Peersman, 2014). Después de haber recolectado los datos se estableció en una matriz la información conseguida para estudiar y analizar de forma descriptiva los datos por cada variable en estudio.

Técnicas e instrumentos

Técnicas

- **Reactivos psicológicos:** Se fundamentan a través de una base científica y validez estadística, cuyos instrumentos son experimentales y tienen el propósito de evaluar y medir ciertas características psicológicas de manera general o particular de un determinado individuo (Lotito, 2015). Se utilizaron dos reactivos psicológicos estos son; Escala Procrastinación Académica (EPA) y Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA).

Instrumentos

- **Escala de Procrastinación académica (EPA):** Fue elaborado por Busko (1998) y traducida por Álvarez (2010), posteriormente Dominguez-Lara et al. (2014) lo adaptaron el cual contiene dos dimensiones: Postergación de actividades (ítems: 1,6,7) y autorregulación académica (ítems; 2,3,4,5,8,9,10,11,12), dichos ítems contienen cinco opciones de respuestas, estas son; (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, nunca), cuya interpretación de puntajes es directa, la presencia de la conducta evaluada es mayor cuando tiene mayor puntaje (Dominguez-Lara, 2016). A través del proceso de evaluación de confiabilidad y validez se obtuvo el coeficiente V de Aiken que a su vez fueron validados por expertos, dando como resultado el coeficiente de alfa Cronbach de 0,916 tras haber efectuado una prueba piloto con un valor de 0881, esto significa que presenta una buena validez la escala, además, presenta un alto grado de confiabilidad (Estrada y Mamani, 2020).
- **Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA):** Fue elaborado por Zung (1971), el cual contiene veinte ítems de tipo Likert (casi siempre, siempre, con bastante frecuencia, a veces, casi nunca, nunca). A través de una escala de cuatro puntos fueron cuantificadas las respuestas, y según la frecuencia, intensidad y duración de los síntomas, mediante los procesos de confiabilidad y validez se determinaron las propiedades psicométricas, y según la validación de expertos se

obtuvo el coeficiente V de Aiken con un valor de 0,842, así como la prueba piloto mediante el coeficiente de Alfa Cronbach cuyo valor fue de 0,834, esto denota un alto grado de validez y confiabilidad (Estrada y Mamani, 2020).

Procesamiento estadístico

El estudio posee un enfoque cuantitativo y los instrumentos se digitalizaron a través de un formulario de google, que posteriormente fue compartido a los estudiantes participantes a través de un enlace. Mediante el programa Microsoft Excel se realizó el procesamiento de datos, además, se aplicó una estadística descriptiva con el propósito de conseguir las tablas de frecuencia para la interpretación y análisis de resultados de las variables en estudio.

Consideraciones éticas

A través de los principios éticos los estudiantes aceptaron su participación en el presente estudio investigativo, además, no posee ningún tipo de vulneración en la integridad del estudiante, puesto que el cuestionario fue de manera anónima y la información obtenida netamente confidencial, cuyos resultados son estrictamente con fines académicos.

Por ende, los estudiantes que aceptaron participar en el estudio investigativo ofrecieron su consentimiento en la primera parte de los instrumentos. Además, es importante recalcar que se contó con la autorización previa de las autoridades de la institución.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

RESULTADOS

Tabla 1

Características sociodemográficas

Características sociodemográficas	f	%	
Género	Femenino	100	50.76
	Masculino	97	49.24
TOTAL	197	100	
Edad	18-20	86	43.65
	20-22	58	29.44
	22-24	27	13.71
	24 en adelante	26	13.20
TOTAL	197	100	
Estado Civil	Soltero	157	79.70
	Casado	23	11.67
	Divorciado	4	2.03
	Unión libre	13	6.60
	Viudo	0	0
TOTAL	197	100	
Nivel	Primero A	40	20.30
	Primero B	40	20.30
	Primero C	38	19.30
	Primero D	40	20.30
	Primero E	39	19.80

TOTAL		197	100
Residencia	Urbano	144	73.10
	Rural	53	26.90
TOTAL			100

Fuente: Datos sociodemográficos de estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón.

Análisis e interpretación

Los resultados obtenidos en la tabla N°1 corresponden a los datos sociodemográficos de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón. Se evidenció que del 100% de estudiantes encuestados, el 50,76% corresponde al género femenino y el 49,24% al masculino; de los cuales, 43,65% pertenece al rango de 18-20 años, 29,44% se encuentra entre edades de 20-22, mientras que el 13,71% comprende al grupo de edad entre 22-24 años, y el 13,20% corresponde a estudiantes de 24 años en adelante. Con respecto al estado civil, el 79,70% se encuentran solteros, 11,67% están casados, 6,60% viven en unión libre y el 2,03% están divorciados. En cuanto a la distribución de cursos, los encuestados se ubican en primer nivel, donde el 20,30% pertenecen al paralelo A, así mismo los paralelos B y D con el mismo porcentaje; el 19,80% corresponde al paralelo E y el 19,30% al paralelo C. La zona de residencia del 73,10% es urbana frente a un 26,90% que habitan en la zona rural.

Tabla 2

Niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios según el género

Nivel de procrastinación	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	f	%	f	%	f	%
Bajo	8	4.06	24	12.18	32	16.24
Moderado	16	8.12	42	21.32	58	29.44
Alto	73	37.06	34	17.26	107	54.32
TOTAL					197	100

Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Análisis e interpretación

En la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica, se obtuvo como resultado que del 100% de estudiantes encuestados, el 54,32% presenta un nivel alto de procrastinación académica, de estos el 37,06% son hombres y el 17,26% son mujeres; por su parte, el 29,44% presenta un nivel moderado de procrastinación académica, de los cuales el 21,32% son mujeres y el 8,12% son hombres; y finalmente, el 16,24% presenta un nivel bajo de procrastinación académica, en donde el 12,18% son mujeres y tan solo el 4,06% son hombres.

Dichos resultados denotan que prevalece en los estudiantes varones altos niveles de procrastinación académica, debido a que las actividades académicas son aplazadas voluntariamente por otras de mayor interés, dejando todo para el último minuto, lo cual genera problemas dentro de sus estudios; por lo general este tipo de personas pueden convertirse en procrastinadores crónicos.

De acuerdo a Quant y Sánchez (2012) la procrastinación se da debido a que los individuos prefieren efectuar tareas que conlleven consecuencias positivas a corto plazo, en lugar de realizar tareas que conlleven consecuencias tardías. Por otro lado, Garzón y Gil (2016) han demostrado que la procrastinación es un comportamiento estable, que se mantiene dentro del periodo académico, por consiguiente, afecta el ámbito educativo y el bienestar en general.

Tabla 3

Niveles de procrastinación en cuanto a la dimensión “Autorregulación académica” según el género

Nivel de autorregulación académica	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	f	%	f	%	f	%
Bajo	22	11.17	63	31.98	85	43.15
Moderado	22	11.17	21	10.66	43	21.83
Alto	53	26.90	16	8.12	69	35.02
TOTAL					197	100

Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Análisis e interpretación

En la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica, se obtuvo como resultado que del 100% de estudiantes encuestados, el 43,15% presenta un nivel bajo de autorregulación

académica, de estos el 31,98% son mujeres y el 11,17% son hombres; por otro lado, el 35,02% presenta un nivel alto de autorregulación académica de los cuales el 26,90% son hombres y el 8,12% son hombres; y por último, un 21,83% presenta un nivel moderado de autorregulación académica, en donde el 11,17% son hombres y el 10,66% son mujeres.

En la población evaluada se evidenció un nivel bajo para la dimensión de autorregulación académica mayormente en mujeres que en varones, lo cual quiere decir que las estudiantes presentan dificultad al momento de establecer y fijarse metas, tienen una mala gestión del tiempo, no se sienten competentes ni hallan el escenario ideal para comenzar con las tareas, carecen de autonomía y automotivación; generando de esta manera alteraciones emocionales y a su vez, problemas en el ámbito académico como un bajo rendimiento o deserción.

De acuerdo con Amaya y Rincón (2017) la incapacidad para la realización de los trabajos se encuentra relacionada con la baja autorregulación académica, lo cual demuestra una disminución de autocontrol y autosuficiencia, que requiere ayuda externa y monitoreo continuo para lograr las actividades académicas.

Tabla 4

Niveles de procrastinación en cuanto a la dimensión “Postergación de actividades” según el género

Nivel de postergación de actividades	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%	f	%
Bajo	8	4.06	30	15.23	38	19.29
Moderado	16	8.12	32	16.24	48	24.36
Alto	73	37.06	38	19.29	111	56.35
TOTAL					197	100

Fuente: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Análisis e interpretación

En la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica, se obtuvo como resultado que del 100% de estudiantes encuestados, el 56,35% presenta un nivel alto de postergación de actividades, de estos el 37,06% son hombres y el 19,29% son mujeres; por su parte, el 24,36% presenta un nivel moderado de postergación de actividades de los cuales el 16,24% son mujeres y el 8,12% son hombres; y finalmente, un 19,29% presenta un nivel bajo de postergación de actividades, en donde el 15,23% son mujeres y tan solo el 4,06% son hombres.

Los resultados indican la presencia de un nivel alto en cuanto a la dimensión de postergación de actividades principalmente en varones, debido a que asocian el acto que posponen como algo abrumador, aburrido y estresante; otras causas pueden ser la personalidad del estudiante, la falta de motivación, miedo al fracaso, dificultades en el manejo del tiempo, incapacidad para solucionar problemas y la planificación de tareas; causando de esta forma, síntomas de malestar tanto a nivel cognitivo como emocional.

Se considera un retraso irracional la postergación de actividades, lo cual se provoca por tres razones; pésima reacción ante exigencias propias, limitación de recursos, y disminución de energía para el desarrollo oportuno de la actividad (Gil-Tapia y Botello-Príncipe, 2018).

Tabla 5

Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios según el género

Nivel de ansiedad	Género				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
No hay ansiedad presente	20	10.15	41	20.81	61	30.96
Ansiedad mínima a moderada	56	28.43	50	25.38	106	53.81
Ansiedad marcada a severa	21	10.66	9	4.57	30	15.23
Ansiedad en grado máximo	0	0	0	0	0	0
TOTAL					197	100

Fuente: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

Análisis e interpretación

En la aplicación de la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, se obtuvo como resultado que del 100% de estudiantes encuestados, el 53,81% presenta un nivel de ansiedad mínima a moderada, de estos el 28,43% son hombres y el 25,38% son mujeres; por otro lado, el 30,96% no presenta ansiedad; por último, un 15,23% presenta un nivel de ansiedad marcada a severa, en donde el 10,66% son hombres y tan solo el 4,57% son mujeres. No se obtuvieron casos con ansiedad en grado máximo.

La mayoría de la población evaluada presentó niveles mínimos a moderados de ansiedad tanto en hombres como en mujeres, los cuales se caracterizan por manifestaciones clínicas como sudoración, nerviosismo, tensión muscular, inquietud, diarrea, indigestión, dificultad para dormir o relajarse. La ansiedad es un trastorno común entre los estudiantes universitarios debido a las exigencias propias de la educación; sin embargo, si la presión llega a ser excesiva, puede convertirse en una ansiedad patológica que rebase los recursos de los cuales dispone.

Según Flores et al. (2016) conceptualiza a la ansiedad como elementos de respuestas molestas que pueden presentarse independientemente a nivel motor, cognitivo y fisiológico ante diversas situaciones considerándose una amenaza potencial. Por otro lado, Cardona-Arias et al. (2015) manifiestan que, la ansiedad es una problemática que provoca serios daños a nivel social, físico y emocional que tiende agravarse en individuos con problemas académicos o laborales como ocurre en el ámbito universitario.

PROPUESTA

MODELO DE PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA PROCRASTINACIÓN Y LA ANSIEDAD

Enfoque o escuela

Cognitivo-Conductual

Introducción

En los últimos años el enfoque conductual-cognitivo ha tomado una relevancia significativa, cuyo modelo ha confirmado ser seguro para el tratamiento de distintos trastornos psicomáticos y psicológicos, el cual se basa en ayudar al paciente para que cambie sus emociones, pensamientos, conductas, creencias y disfunciones psicológicas para enfrentar sus problemas (Puerta y Padilla, 2011).

Se ha considerado la aplicación del enfoque cognitivo-conductual para la realización del plan de intervención psicológica para los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón de la ciudad de Santo Domingo, puesto que se podrá tratar de forma eficaz y oportuna la sintomatología de distintas patologías, a través de técnicas que se adaptan a las necesidades de cada individuo, además, son de fácil comprensión para su aplicación y los resultados se reflejan a corto plazo.

Objetivo General

- Establecer un plan de intervención psicológica dirigido a disminuir los niveles de procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón

Objetivos Específicos

- Psicoeducar a los estudiantes sobre la procrastinación académica y la ansiedad

- Seleccionar técnicas que permitan controlar las conductas procrastinadoras en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón.
- Disminuir la sintomatología ansiosa de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón.

Cuadro 3

Plan de intervención psicológica

TÉCNICA O ESTRATEGIA	OBJETIVO	ACTIVIDADES / PROCESO	TIEMPO	RECURSOS
Psicoeducación (Cuevas y Moreno, 2017)	Comunicar aspectos importantes a los estudiantes respecto a la procrastinación académica y ansiedad, así como los beneficios del proceso de psicoterapia.	Dar a conocer a los estudiantes información oportuna sobre la ansiedad y la procrastinación académica, tales como; sintomatología, definiciones, niveles, causas, datos epidemiológicos, tipos y efectos sobre la salud.	1 sesión/45 minutos	Recurso humano Folletos Volantes Diálogo
Detención del pensamiento (Fagaoga et al., 2017)	Vigilar las ideas disfuncionales que automáticamente son dominadas, con el propósito de evitar malestar e incapacidad en la ejecución de diversas actividades.	Ubicar a los estudiantes en un lugar tranquilo y cómodo, solicitando su atención para conocer la idea perturbadora que le produce el malestar o pérdida de control. El pensamiento disfuncional debe tener mayor concentración a pesar que la ansiedad se incrementa durante un minuto posteriormente se interrumpe el pensamiento de forma rápida mediante expresiones como “fuera”, “vale”, “basta”, luego se mantiene la mente en blanco y empezar a transformarle en ideas motivadoras y positivas.	1 sesión/30 minutos	Recurso humano Lugar tranquilo Diálogo
Técnica de respiración diafragmática (Roca, 2015)	Inducir relajamiento por medio de la respiración diafragmática de	Dar a conocer a los estudiantes acerca de la respiración diafragmática lenta y cómo la forma de respirar muestra los niveles de relajación y tensión. Posteriormente, deben ubicarse en una posición adecuada sobre una silla, poner la mano en el	1 sesión/30 minutos	Recurso humano Lugar tranquilo Silla

	manera lenta para incrementar la sensación de autocontrol de disminución de ansiedad.	pecho y la otra encima del estómago, para que el aire trascienda en la parte baja de los pulmones, no se debe mover la mano del pecho, después se debe inhalar por la nariz durante cinco segundos y de forma lenta, sin mover el pecho e hinchando el estómago un poco. Posteriormente, se debe retener el aire durante cinco minutos y exhalar el aire por medio de la boca, durante cinco segundos y metiendo un poco el estómago, este proceso se debe realizar hasta que se sienta relajado.		
Relajación progresiva de Jacobson (Cautela y Groden, 1989)	Percibir tensiones innecesarias y reducirlas con una relajación profunda	Se debe colocar a los estudiantes en una posición cómoda, puede ser boca arriba, sentado o acostado, apenas se encuentren cómodos se debe cerrar los ojos durante todo el proceso, los músculos (pecho, antebrazos, hombros, cuello, cara, tronco, piernas y pies) se deben relajar y tensar. La secuencia debe ser la siguiente: en su grado máximo tensar a los músculos, la sensación de tensión debe ser notada en todos los músculos, relajarse y sentir la sensación agradable de relajación. Cuando se tense una zona en particular, el resto del cuerpo debe relajarse, se recomienda alrededor de cinco segundos tensar cada parte del cuerpo, y tratar de conseguir la relajación durante 10 segundos.	2 sesiones/4 5 minutos	Recurso humano Lugar tranquilo Silla
Técnica de planificación de intervalos de estudio (Montanero y González, 2002)	Planificar estratégicamente las tareas, para conseguir un nivel elevado de rendimiento durante una sesión de estudio	La capacidad inicial debe ser analizada por el estudiante, es decir su curva de rendimiento, para posteriormente planificar estratégicamente la actividad antes de iniciar la tarea. En esta planificación se debe tener en consideración diversos elementos como las tareas y asignaturas teniendo en cuenta la dificultad del nivel, así como la secuencia idónea, materiales para levantarse lo menos posible, el tiempo de inversión en las	1 sesión/45 minutos	Recurso humano Lugar tranquilo Libreta Lápiz

		actividades y en caso de que el estudio sea largo tener en cuenta la duración de los recesos.		
Técnica de Distracción (Arévalo y Padilla, 2015)	Cambiar el foco de atención de manera voluntaria, a través de las ideas y sensaciones hacia otro estímulo para reducir la ansiedad	Para efectuar el cambio del foco atencional se les pide a los estudiantes que elijan una tarea para que sus sentidos se puedan concentrar, se debe tener en consideración dos aspectos para elegir la tarea; despertar sus intereses y que la tarea suponga una implicación relevante conductual para la persona, es decir, que a la hora de efectuar dicha actividad deben ser activos y la tarea a escoger debe ser agradable, por ejemplo; cocinar, hacer ejercicio, crucigramas, etc. De esta manera, la concentración se centrará en una sola tarea para facilitar las emociones placenteras y dejando de lado los elementos internos y reduciendo los altos niveles de ansiedad.	1 sesión/45 minutos	Los adecuados a las actividades que se plantea el paciente
Técnicas para el cambio de creencias nucleares y supuestos básicos -Promover una nueva imagen (Ruiz et al., 2012)	Impulsar la transformación hacia aspectos adaptativos y materializar los avances que se van dando.	El estudiante debe imaginar los cambios en su vida en diversas áreas. Por ejemplo; las metas que desea lograr, el tipo de estudiante que desea ser, cambiar algo en una persona e imaginarse a largo plazo.	1 sesión/45 minutos	Los adecuados a las actividades que se plantea el paciente
Entrenamiento en Autoinstrucciones (Ruiz et al., 2012)	Cambiar en el estudiante el dialogo interno, cuando se presente una interrupción en la elaboración de una	Es importante tener en consideración el tipo de dialogo que el estudiante conserva consigo mismo, antes de iniciar con esta técnica. Posteriormente, se le enseña en voz alta las instrucciones en voz alta sobre la verbalización de la ejecución de las tareas, como, por ejemplo; voy a tratar de hacer bien, que voy hacer, lo voy hacer cuidadosamente, después debe susurrar las auto	1 sesión/45 minutos	Recurso Humano Diálogo

	actividad particular.	en instrucciones mientras efectúa la tarea, por último, se autoinstruirá de manera oportuna.		
Resolución de problemas (Zona-López y Giraldo-Márquez 2017)	Suministrar habilidades con una capacidad mayor para solucionar las situaciones de la vida diaria que puedan provocar ansiedad y malestar.	Los estudiantes deben identificar y analizar de forma objetiva los problemas, después deben conocer la causa original de la problemática y establecer una lista opcional para emplear soluciones alternas, una vez terminada la etapa se debe efectuar un plan que se debe convertir en solución de trabajo y para finalizar se debe escoger una solución, si no se resuelve la problemática se debe volver a los pasos anteriores y aplicar la segunda solución y así continuamente hasta hallar la más conveniente.	4 sesiones/30 minutos	Recurso humano Libreta Lápiz

DISCUSIÓN

En la presente investigación se analizó la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón de la ciudad de Santo Domingo, de los resultados obtenidos en la población objetivo, denotaron la presencia de diversos niveles de ansiedad y procrastinación.

De acuerdo al estudio investigativo, el 54,32% presenta un alto nivel de procrastinación académica, el mayor índice se encontró en los hombres con el 37,06%; similar a los resultados por Estrada y Mamani (2020) donde se obtuvo que el 48,2% de los estudiantes de una universidad de Perú presentaron niveles altos de procrastinación predominando en el género masculino debido a que sus tareas fueron postergadas o remplazadas por otras más satisfactorias. En contraste, García y Pérez (2018) en su investigación efectuada en estudiantes de la escuela de ingeniería industrial de una institución particular de Trujillo, demostraron resultados en la cual gran parte de los estudiantes presentaron un nivel de procrastinación medio con el 82,93%, no encontrando diferencias significativas entre varones (83,78%) y mujeres (81,63%). Los datos obtenidos de estas investigaciones demuestran que la procrastinación académica se da de manera importante en jóvenes universitarios, provocando una conducta disfuncional expresada a través de la impuntualidad, limitación de autocontrol, cumplimiento de los plazos, organización del tiempo y concentración en las tareas de estudio (Altamirano y Rodríguez, 2021).

Con relación a la dimensión “autorregulación académica” se evidenció que el 43,15% denotaron un bajo nivel, de los cuales el 31,98% son mujeres en mayor proporción; lo cual se asemeja a la investigación realizada por Estrada et al. (2021) en estudiantes de una institución superior de Colombia, en donde hallaron que el 32,4% de los estudiantes presentan un bajo nivel de autorregulación académica, siendo más prevalente en mujeres con un 20,6%. Los datos obtenidos denotan que la población encuestada no posee autodisciplina al momento de cumplir sus actividades académicas, por lo tanto, no definen bien sus objetivos, estrategias y metas, presentando una deficiencia en su autorregulación (Díaz y Agustín, 2018). Por otra parte, Condori et al. (2016) en su estudio, reflejaron que el 61,9% de los estudiantes de ingeniería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca, denotan un nivel promedio de autorregulación señalando la irresponsabilidad académica y carencia en la planificación de tiempo.

De acuerdo a la dimensión “postergación de actividades”, se evidenció que el 56,35% de los estudiantes denotaron altos niveles, mayormente en los hombres con un 37,06%; semejantes a los resultados conseguidos por Tejada (2019) donde también predominó un alto nivel en el 50,6% de la población de una universidad de Lima. Mientras que en un estudio efectuado por Altamirano y Rodríguez (2021) en estudiantes de psicología clínica de la Universidad Técnica de Ambato, se evidenció que el 52% presenta niveles promedios en el retraso de sus tareas, siendo las mujeres en quienes más predomina con un 46%. Estos datos denotan que la postergación es un comportamiento desadaptativo en la cual los estudiantes presentan problemas al momento de cumplir las tareas, que se vinculan con la falta de motivación,

provocando de esta manera efectos adversos como disminución en el rendimiento académico ansiedad y malestar emocional (Rodríguez y Clariana, 2017).

Respecto a los datos arrojados de la aplicación de la Escala de Autoevaluación de la ansiedad de Zung, denotan que el 53,81% de los encuestados mostraron niveles de ansiedad mínimos a moderados, no encontrando diferencias significativas entre varones (28,43%) y mujeres (25,38%), siendo evidente el estado de ánimo de ansiedad, como intranquilidad, sudoración de frente y manos, en gran parte los estudiantes presentaron problemas de insomnio dificultad para relajarse y fuertes tensiones. Así mismo, Gil-Tapia y Botello-Príncipe (2018) en su investigación realizada con estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad de Lima Norte, obtuvieron como resultado que el 44,1% presentó ansiedad en nivel mínimo a moderado denotando un mayor índice en las mujeres con el 36,4% debido a las exigencias académicas. Por otro lado, Villanueva (2017) en su estudio efectuado en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, evidenció que el 55,36% no presentaron niveles de ansiedad, lo cual denota que los estudiantes poseen una reacción adaptativa ante situaciones de peligro.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

CONCLUSIONES

- En el presente estudio referente a la procrastinación académica en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón se pudo evidenciar que el 54,32% presenta un nivel alto de procrastinación siendo evidente más en hombres que en mujeres, debido a que retrasan las tareas constantemente dejándolas para el último, y optando por otras actividades que les resulta más agradables ya sea por miedo o pereza a afrontarlas. Respecto a los niveles de las dimensiones que conforman la procrastinación: en autorregulación académica se obtuvo que el 43,15% de los estudiantes presentan un nivel bajo y en postergación de actividades predominó un nivel alto en un 56,35% de la población. En base a la teoría, estos resultados pueden colocar a los universitarios dentro de un grupo de riesgo.
- En relación a la ansiedad, la mayoría de los estudiantes evaluados presentó niveles mínimos a moderados de ansiedad con un 53,81% no encontrando diferencias significativas entre varones y mujeres, lo cual conlleva que en la población se manifieste la siguiente sintomatología: dificultad para concentrarse, inquietud, agitación, tensión muscular, sudoración, irritabilidad, problemas de sueño y alimentación; dichas manifestaciones clínicas provocan una sensación de malestar general, descensos en el rendimiento académico e incluso un deterioro en la calidad de vida.
- Finalmente, se elaboró un plan de intervención psicológica basado en un enfoque cognitivo-conductual, con el objetivo de disminuir los niveles de procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón, por medio de estrategias como: psicoeducación, técnicas de respiración y relajación, resolución de problemas, entrenamiento en autoinstrucciones, planificación de intervalos de estudio; las cuales permitirán a los estudiantes adquirir herramientas para enfrentar de mejor manera las dificultades.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda para futuras investigaciones que se evalúe a los estudiantes en distintos periodos del ciclo académico de manera que se pueda ir contrastando y a su vez monitoreando los resultados tanto de procrastinación académica como ansiedad.
- Efectuar el plan de intervención que se ha establecido en la presente investigación, para controlar las conductas procrastinadoras y reducir la sintomatología ansiosa en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón.
- Socializar información relevante sobre el impacto a corto y largo plazo acerca de la ansiedad y procrastinación, a través de campañas con la finalidad de fomentar un adecuado desarrollo cognitivo, conductual y afectivo en los estudiantes, al mismo tiempo potencializar su desempeño académico.

BIBLIOGRAFÍA.

- Alegre-Bravo, D. y Benavente-Dongo, D. (2020). Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones*, 8(2). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
- Altamirano, C. y Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <http://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/338/35>
- Alvarez-Bobadilla, G. (2014). Ansiedad: evaluación, diagnóstico e intervención preoperatoria. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 37(1), 152-15. <https://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2014/cmas141ap.pdf>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Amaya, L. y Rincón, E. (2017). Evaluación de la autorregulación académica en estudiantes de pregrado de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, en la modalidad virtual-distancia. *Revista Academia & Virtualidad*, 10(1), 68-78. <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/ravi/article/view/2416/2511>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94. <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.5209>
- Arévalo, D. y Padilla, C. (2015). Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés. *Estudios de la Gestión: revista internacional de administración*, (1), 53-79. <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/eg/article/view/570/532>
- Atalaya, C. y García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378.
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. y Campos, M. (2018). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista de Investigación PAIDEIA en Ciencias Humanas y Educación*, (1), 40-52. https://www.researchgate.net/publication/340522162_La_procrastinacion_academica_teorias_elementos_y_modelos/fulltext/5e8f4c0da6fdcca789033978/La-procrastinacion-academica-teorias-elementos-y-modelos.pdf
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Tesis de Maestría inédita, The University of Guelph, Canadá]
- Cabeza, Á., Llumiquinga, J., Vaca, M. y Capote, G. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. *Revista Cubana de*

- Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J. y Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 11(1), 79-89. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.pdf>
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 3(2), 95-108. <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *UNIFÉ*, 25(2), 189-197. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354>
- Cautela, J. y Groden, J. (1989). *Técnicas de relajación (Manual práctico para adultos, niños y educación especial)*. Ediciones Martínez Roca. S. A. http://soyanalistaconductual.org/tecnicas_de_relajacion_joseph_r_cautela_june_groden.pdf
- Condori, Y., Mamani, K. y Mamani-Cachicatari, G. (2016). Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca – 2015. *Revista de Investigación Universitaria*, 5(2). <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riiu/article/view/715>
- Cuevas, J y Moreno, N. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería Universitaria*, 14(3), 207-218.
- Díaz, R. y Agustín, F. (2018). La autorregulación académica en los estudiantes de las carreras de ingeniería civil, en ciencias y sistemas e industrial del Centro Universitario de Oriente –Cunori. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 2(1), 29-34. https://www.researchgate.net/publication/335546174_La_autorregulacion_academica_en_los_estudiantes_de_las_carreras_de_ingenieria_civil_en_ciencias_y_sistemas_e_industrial_del_centro_universitario_de_oriente_-CUNORI-
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51), 43-60. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>
- Dominguez-Lara, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1), 20-30. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/15715/15506>
- Estrada, E., Gallegos, N. y Huaypar, K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes peruanos de educación superior pedagógica. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 8(2), 57-65.

- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Fagaoga, J., Elizondo, E., Calleja, V., Lesaka, E. y Arrocemena, R. (2017). *Modelo de entrenamiento en la técnica de detención del pensamiento desde enfermería de salud mental*. [https://psiquiatria.com/congresos/pdf/3-3-2017-6-pos11\[1\].pdf](https://psiquiatria.com/congresos/pdf/3-3-2017-6-pos11[1].pdf)
- Fernández, O., Jiménez, B., Alfonso, R., Sabina, D., y Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *MediSur*, 10(5), 466-479. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>
- Flores, M., Chávez, M. y Aragón, L. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8(2), 35-41. <http://www.journals.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/68334/60392>
- García, S. y Pérez, G. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Trujillo]. http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/454/1/017100011G_017100022I_M_2018.pdf
- García, V. y Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802019000200122
- Garzón, A. y Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/49682/50135>
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Gill-Tapia, L. y Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y casos en salud*, 3(2), 89-96. <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/75/74>
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación-Una mirada clínica*. Isep.es. https://www.academia.edu/13227195/Procrastinacion_TEMA
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill.
- Lotito, F. (2015). Test psicológicos y entrevistas: usos y aplicaciones claves en el proceso de selección e integración de personas a las empresas. *RAN Revista Académica & Negocios*, 1(2), 79-90. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5803803.pdf>

- Mamani, S. y Aguilar, A. (2018). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 11(2), 33-41. <https://doi.org/10.20453/rph.v11i2.3627>
- Marquina, R., Horna, V. y Hnaire, E. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista ConCiencia EPG*, 3(2), 89-97. <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huaiere.inacio/23.pdf>
- Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. <https://revista.uclm.es/index.php/ensayos/article/view/384>
- Ministerio de Salud Pública. (2014). *Plan Estratégico Nacional de Salud Mental*. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Plan-Estrategico-Nacional-de-Salud-Mental-con-Acuerdo_compressed.pdf
- Montanero, M. y González, L. (2002). Cómo mejorar la autorregulación del estudio en la educación secundaria. Valoración de un programa de acción tutorial. *Contextos Educativos*, 5, 215-226. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/498288.pdf>
- Navas, W. y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497-507. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- Ocampo, M. (2017). Procrastinación académica: ¿una consecuencia emocional de la evaluación?. *ResearchGate*, (1), 1-20. https://www.researchgate.net/publication/337570594_Procrastinacion_academica_una_consecuencia_emocional_de_la_evaluacion
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales. Estimaciones sanitarias mundiales*. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5493101.pdf>
- Peersman, G. (2014). Sinopsis: Métodos de recolección y análisis de datos en la evaluación de impacto. *Síntesis metodológica*, (10). <https://www.unicef-irc.org/publications/764->

sinopsis-m%C3%A9todos-de-recolecci%C3%B3n-y-an%C3%A1lisis-de-datos-en-la-evaluaci%C3%B3n-de-impacto.html

- Puerta, J. y Padilla, D. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Roca, E. (2015). *Cómo superar el pánico (con o sin agorafobia)*. ACDE Ediciones. <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Como%20superar%20el%20panico-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5846230>
- Rodríguez, A. y Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (82), 1-26. <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
- Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Desclée De Brouwer, S.A. <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/1286.%20Mamua%20de%20t%C3%A9cnicas%20de%20intervenci%C3%B3n%20cognitivo%20conductuales.pdf>
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 19-28. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525003.pdf>
- Shan, H., Zhang, L., Wei, M., Xin, Y., Quan, S. y Li, Y. (2016). Efecto mediador del autocontrol sobre la relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista china de salud mental*, 30(8), 624-628. <https://psycnet.apa.org/record/2016-42859-012>
- Sosa, C. (2016). *La ansiedad y sus diferentes trastornos asociados*. <http://www.bvs.hn/Honduras/UICFCM/SaludMental/ANSIEDAD2.pdf>
- Steel, P. (2011). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Penguin Random House Grupo Editorial España. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5v01DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=procrastinacion+LIBROS&ots=Iq-qd_dYKR&sig=OXaDpKXp7XQRJ0RULKVo-C0lwIY#v=onepage&q=procrastinacion%20LIBROS&f=false

- Tejada, (2019). *Procrastinación y Autoeficacia en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, de la Universidad Nacional de Ingeniería – Lima – 2019* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38693/TEJADA%20_S M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vargas, A. (2017). Procrastinación académica. El caso de investigadores mexicanos en psicología. *Revista Americana de Educación y Aprendizaje*, 2(2), 103–120. <https://onlinesciencepublishing.com/index.php/ajel/article/view/25>
- Villanueva, L. (2017). *Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5606/PSMvikule.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villanueva, L. y Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25(2), 153-169. <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/351/84>
- Zambrano, T. y Fernández, R. (2016). Procrastinación y rendimiento académico de estudiantes de la PUCE SD. *Revista Inclusiones*, 3, 42-54. <http://www.archivosrevistainclusiones.com/gallery/4%20oficial%202016%20esp%20arch%20ene%20%20mar%20rev%20inc.pdf>
- Zona-López, J. y Giraldo-Márquez, J. (2017). Resolución de problemas: escenario del pensamiento crítico en la didáctica de las ciencias. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 13(2), 122-150. <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134154501008.pdf>
- Zumárraga-Espinosa, M. (2020). Procrastinación en entornos universitarios: un análisis de su efecto sobre el rendimiento académico en universidades públicas y privadas del distrito metropolitano de Quito. *Congresos CLABES*, 566-576. <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/2736>
- Zung, W. (1971). Un instrumento de calificación para los trastornos de ansiedad. *Psychosomatics: Revista de la academia de medicina psicosomática*, 12(6), 371-379. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033318271714790?via%3Dihub>

ANEXOS

Anexo 1: Resolución de la aprobación del tema de investigación.



**DECANATO FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD**



Riobamba, 18 de agosto de 2021
Oficio No. 0720-RD-FCS-2021

ASUNTO: NOTIFICACIÓN RESOLUCIÓN No. 0720-D-FCS-18-08-2021.

Señores

**AGUAY MACHUCA MARÍA JOSÉ
VILLAVICENCIO PADILLA JOSELYN ANALÍA
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH**
De mi consideración. -

Cúmpleme informar a usted la resolución de Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, que corresponde al miércoles 18 de agosto de 2021.

RESOLUCIÓN No. 0720-D-FCS-18-08-2021: Aprobar el tema, perfil del proyecto de investigación, Tutor y Miembros de Tribunales de la carrera de Psicología Clínica. Oficio N° 0165-CCPSCL-FCS-TELETRABAJO-2021, sugerencia Comisión de Carrera y CID de la Facultad:

No	Estudiantes	Tema Proyecto de investigación presentado a revisión	Tema Proyecto de investigación revisado APROBADO por la Comisión y CID	Informe de la Comisión de Carrera	Tribunal Aprobado. Art.174 Trabajo Escrito	Tribunal Aprobado. Art.174 Sustantación
1	AGUAY MACHUCA MARÍA JOSÉ CC: 2900627308, VILLAVICENCIO PADILLA JOSELYN ASCALIA CC: 0603480293	Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes Instituto Superior Tecnológico Japon. Santo Domingo de los Tsáchilas, 2021.	Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes Instituto Superior Tecnológico Japon. Santo Domingo de los Tsáchilas, 2021.	APROBADO Dominio emergente Salud como producto social Línea de investigación Salud	Tutor: Mg. César Ponce Guerra Miembros: MSc. Adriana Carolina Sánchez Acosta Mg. Diego Armando Santos Pizarro	Presidente: Mg. Lázaro Verónica Granas Lara (Delegado Decano) Miembros: MSc. Adriana Carolina Sánchez Acosta Mg. Diego Armando Santos Pizarro

Atentamente,

GONZALO
EDMUNDO
BONILLA PULGAR

**Dr. Gonzalo Bonilla P.
DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH**

Adj.: Oficio en Referencia
c.c. Archivo

Elaboración de Resoluciones Decanato 18-08-2021 MgC. Ligia Viteri
Transcripción Resoluciones Decanato 18-08-2021 Tlg. Francisca Jara
Revisado y Aprobado Dr. Gonzalo Bonilla

Campus Norte | Av. Antonio José de Sucre, Km 1 1/2 vía a Guano | Teléfonos: (593-3) 3730880 - Ext: 1503

Anexo 2: Consentimiento informado

Estimado/a participante: Nos encontramos realizando un Proyecto de Investigación titulado como “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Japón”. Su participación es voluntaria y anónima, toda la información proporcionada será confidencial, no se hará uso inapropiado ni se derivará a terceras personas, es decir que los resultados serán analizados para los propósitos de este estudio. El proceso completo consiste en la aplicación de dos reactivos psicológicos: “Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Escala de la Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)”, los cuales tomarán una duración aproximada de 20 minutos. Agradecemos su colaboración. Acepto participar voluntariamente en esta investigación?

Acepto

No acepto

Anexo 3: Escala de Procrastinación académica (EPA)

Instrucciones

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

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

Anexo 4: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA)

TEST DE ANSIEDAD DE ZUNG PROTOCOLO DEL INSTRUMENTO ORIGINAL

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
1	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.				
2	Me siento con temor sin razón.				
3	Despierto con facilidad o siento pánico.				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11	Sufro de mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente.				
14	Se me adormecen o hinchan los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento bochornos.				
19	Me quedo dormido(a) con facilidad y descanso bien durante la noche.				
20	Tengo pesadillas.				