

**UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



TESIS

“Procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa, Jaén – 2023”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Bach. Vásquez Lobato Diana Noemi
CÓDIGO ORCID: [orcid.org/ 0009-0006-8352-5436](https://orcid.org/0009-0006-8352-5436)

ASESOR

Mg.: Psic. Rubén Gustavo Toro Reque
CÓDIGO ORCID: orcid.org/0000-0002-5176-0785

LINEA DE INVESTIGACIÓN
Psicología Clínica

PIMENTEL – PERU
2024



ACTA DE CONTROL DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

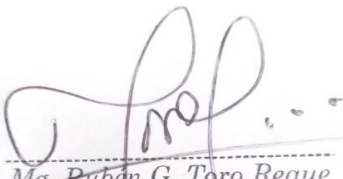
Yo, **PSIC. RUBEN GUSTAVO TORO REQUE**, asesor de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela de psicología, he realizado el debido control de originalidad de la investigación, el mismo que está dentro de los porcentajes establecidos para el nivel de pregrado, según la Directiva de similitud vigente en la UDCH; además certifico que la versión que hace entrega es la versión final del informe presentado por el bachiller: **DIANA NOEMI VASQUEZ LOBATO** titulado: **“PROCRASTINACION Y ANSIEDAD ESTADO – RASGO EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCION EDUCATIVA, JAEN – 2023”**

Elaborado por el estudiante. **DIANA NOEMI VASQUEZ LOBATO**


Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **26%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud **TURNITIN**.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre el nivel de similitud de productos acreditables de investigación vigente.

Jaén, 18 de febrero del 2023



Mg. Rubén G. Toro Reque
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 9366



PSIC. RUBEN GUSTAVO TORO REQUE



UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISION DE GRADOS Y TITULOS



ACTA DE SUSTENTACIÓN PARA TITULO PROFESIONAL

En Chiclayo, a los seis días del mes de mayo del año dos mil veinticuatro, ante el Jurado constituido por:

PRESIDENTE : PS. GERMAN GALECIO CARRERA
SECRETARIO : PS. JUAN SECLÉN FLORES
VOCAL : PS. PATRICIA FERNÁNDEZ BARTOLOMÉ

La Graduada : VASQUEZ LOBATO DIANA NOEMI

El título de la Tesis a sustentar es: **PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD ESTADO RASGO EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAÉN - 2023;**

Para optar el Título Profesional de Licenciado en **PSICOLOGIA**, obteniendo el siguiente calificativo: aprobado por **MAYORIA**



PS. GERMAN GALECIO CARRERA
Presidente



PS. JUAN SECLÉN FLORES
Secretario



PS. PATRICIA FERNÁNDEZ BARTOLOMÉ
Vocal

Dedicatoria

La presente investigación está dedicada Dios, ya que gracias a él he logrado concluir mi carrera, a mis padres, porque ellos siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona.

A mí ya que día a día luche por culminar y alcanzar mi meta.

A la universidad por permitirme lograr dar un paso más hacia el éxito. Por convertirme en una profesional competitiva, llena de conocimientos y expectativas. También la dedico de manera muy especial a todos los docentes que guiaron mi formación profesional.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haberme otorgado una familia quienes han creído en mí siempre, dándome el ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo. A todos ellos los agradezco, porque han fomentado en mí el deseo de superación y de triunfo en la vida. Lo que ha contribuido alcanzar este logro muy importante para mí. Espero contar siempre con su apoyo incondicional

Índice de contenidos

Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
Importancia y actualidad del tema	10
Justificación:	11
Objetivos:	11
Hipótesis	12
II. DESARROLLO.	12
III. METODOLOGÍA.	25
3.1. Tipo de investigación.	25
3.2. Diseño de investigación.	25
3.3. Variables y operacionalización.	26
3.4. Población, muestra y muestreo.	29
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	31
3.6. Procedimientos de recolección de datos.	32
3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.	33
IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.	34
V. CONCLUSIONES.	41
REFERENCIAS.	43
ANEXOS	51
Anexo 1. Cuestionario de procrastinación en adolescentes – EPA	
De Edmundo Arévalo Luna	51
Anexo 2. Autoevaluación de ansiedad (Estado/ Rasgo)	54

Índice de tablas y gráficos

Tabla 1. <i>Relación entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023.</i>	34
Tabla 2 <i>Niveles de procrastinación en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023</i>	34
Tabla 3 <i>Niveles de ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023</i>	35
Tabla 4. <i>Relación entre procrastinación y ansiedad estado en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023</i>	35
Tabla 5. <i>Relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023</i>	36
Tabla 6. <i>Niveles de procrastinación según sexo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023</i>	36
Tabla 7. <i>Niveles de ansiedad estado – rasgo según sexo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023</i>	37

Resumen

El presente estudio se desarrolló con el objetivo de Determinar la relación entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023, la metodología usada fue cuantitativa, descriptivo, correlacional de una muestra poblacional de 169 adolescentes del nivel secundario, para la recopilación de información se usó Escala de Procrastinación de Edmundo Arévalo y el b) Inventario de Ansiedad de Spielberg, ambos cuentan con validez y confiabilidad. Los resultados mostraron que, relación positiva media significativa con un coeficiente Gamma de ,550 y una significancia bilateral de ,029, a un nivel $p < ,05$, asimismo se determinó que existe relación entre procrastinación y ambas dimensiones de la ansiedad y finalmente se evidencio mayor porcentaje en el nivel bajo de procrastinación en el sexo femenino con el 20,6%, seguido del nivel medio en el sexo masculino con el 16,8% y el nivel bajo de ansiedad estado rasgo en el sexo femenino con el 20,6%, seguido del nivel bajo en el sexo masculino con el 16%.

Palabras claves: procrastinación, ansiedad, estado, rasgos, adolescentes, varones, mujeres.

Abstract

The present study was developed with the objective of determining the relationship between procrastination and state-trait anxiety in high school adolescents in an educational institution. Jaén – 2023, the methodology used was quantitative, descriptive, correlational of a population sample of 169 secondary school adolescents, for the collection of information the Edmundo Arévalo Procrastination Scale and the b) Spielberg Anxiety Inventory were used, both have validity and reliability. The results showed that a significant mean positive relationship with a Gamma coefficient of .550 and a bilateral significance of .029, at a level $p < .05$, it was also determined that there is a relationship between procrastination and both dimensions of anxiety and finally it was evident. highest percentage in the low level of procrastination in females with 20.6%, followed by the medium level in males with 16.8% and the low level of trait state anxiety in females with 20.6%. followed by the low level in males with 16%.

Keywords: procrastination, anxiety, state, traits, adolescents, men, women.

I. INTRODUCCIÓN

Importancia y actualidad del tema

Actualmente la sociedad presenta diversas problemáticas de salud mental, debido a que no se le ha brindado el interés necesario y se ha omitido el desarrollo de actividades preventivas que motivan el fortalecimiento de salud mental, en el país y el mundo se han observado entre los principales problemas la depresión, ansiedad, violencia y otros que han incrementado de forma significativa en la vida de un ser humano en sus diversas etapas generacionales.

Si bien las problemáticas más comunes son las mencionadas anteriormente, no exime de que existen otras como son la escasa motivación, evitación a cumplir con sus obligaciones, estado de ánimo inestable, conductas violentas, mayor interés por los videojuegos, etc., son problemas que sin un adecuado tratamiento podría llegar a convertirse en un trastorno o una alteración de su normal desarrollo psicológico, según la Organización mundial de la salud (2021) indica que 1 de cada 7 adolescentes padece de algún trastorno mental, y que la ansiedad se ubica en la segunda problemática de salud mental.

Es por ello que, atendiendo a esta realidad, en la cual, los adolescentes pueden llegar a generar hábitos que retrase el cumplimiento de sus obligaciones y reemplazarlas por otras actividades innecesarios o irrelevantes pero que de pronto se tornan más agradables para su etapa, asimismo la presencia de miedo, temor, inquietud en los adolescentes no es saludable (Infosalud, 2018), es por ello el interés en investigar sobre las variables.

Realidad problemática

La salud mental es una problemática latente a nivel internacional, debido a la desatención que experimenta y el incremento significativo que se ha evidenciado en los últimos años, siendo problemas de ansiedad y depresión las que han hecho notar su presencia en la población joven. Ello se evidencia en el reporte de la Organización mundial de la salud (2020) quien indica que la prevalencia mundial de ansiedad y depresión incremento en un 25% y que este incremento de problemas de salud mental habría afectado al

menos al 90% de los países participantes en el estudio. Asimismo, según la encuesta de ansiedad de Single care (2020) reporto que del total de los entrevistados el 40% indico que la presión en el hogar le genera ansiedad, mientras que el 30% reporto que el trabajo era el causante de su ansiedad.

Asimismo, en América latina y el caribe, según UNICEF (2020) las personas de 13 a 29 años, el 27% poseía ansiedad y 15% depresión en los días próximos al estudio. Asimismo 1 de cada 2 adolescentes sentía menor motivación para desarrollar las actividades que normalmente disfrutaba, asimismo la misma institución reporta en el 2021 que, 1 de cada 7 adolescente presenta algún problema de salud mental diagnosticado, sin embargo, existen muchos otros que no visibilizan sus conflictos por temor o vergüenza a ser juzgados. Los problemas de salud mental son diversos, algunos más visibles que otros, pero todos afectan el normal desarrollo de la persona, como es el caso de procrastinar, que se define como la costumbre de dejar todo para más tarde, estudios de Jama Network Open (2023) reporto que las personas que practican esta conducta suelen presentar síntomas de depresión, ansiedad o estrés.

Por su lado Escudero (2020), indica que la procrastinación no es una cuestión de vaguería, el problema se manifiesta cuando se aplaza de forma crónica y el malestar se agrava o enquistando provocando aversión a la tarea pendiente. Según el portal el periódico (2023) reporta que del estudio realizado en España, el 75% de los participantes en alguna oportunidad han dejado una tarea para otro momento como: lavar el carro, hacer ejercicio, aprender un nuevo idioma, ordenar la casa, Etc. si bien este estudio se desarrolló con personas jóvenes y adultas, según el portal BBC (2019) reporto que la procrastinación es el problema más grave en la educación, y esta realidad afecta a niños y adolescentes principalmente, puesto que generan retrasos innecesarios en el cumplimiento de tareas

El Perú al ser un país sub desarrollado no es ajeno a estas problemáticas porque su inversión en salud mental es muy limitada, según UNICEF (2021) indica que 3 de cada 10 niños y adolescentes presentan algún problema de salud mental y en lima esta realidad se incrementa a 4 de cada 10 niños, según estudios desarrollados por estrada y Mamani (2020)

obtuvieron que, el 48.2% de los estudiantes presentan nivel alto de procrastinación, quiere decir casi la mitad de estudiantes postergan el desarrollo de sus actividades.

Asimismo el Ministerio de salud – Minsa (2021) precisaba que, el 29.6% de los adolescentes comprendidos entre los 12 y 17 años presentaban riesgo de padecer alguna enfermedad de salud mental o emocional, ello debido a la vulnerabilidad en la que se encuentran por la etapa de cambios que experimentan, esta realidad conlleva a esta población a tener escasa motivación para el desarrollo de sus actividades, así como cambios emocionales que no son atendidos oportunamente y se convierten en un trastorno de salud mental.

A nivel regional, se evidencia similar situación de la salud mental, pues los problemas de salud mental incrementaron en un 10% en la región Cajamarca, siendo la ansiedad la segunda problemática más importante, realidad que no logra ser atendida al solo contar con 7 psiquiatras y 178 psicólogos para toda la región, siendo distribuidos en Jaén, Cutervo, Cajamarca, san Ignacio, chota. (Portal E consulta, 2022), condiciones que limitan una atención oportuna de niños y adolescentes, priorizando la atención a casos moderados y graves principalmente.

A nivel local y en la zona de estudio, no es ajena a esta realidad, pues se han evidenciado diversas problemáticas en los adolescentes, siendo las más frecuentes: estado emocional ansioso, tensión, aplazamiento en el desarrollo de sus actividades, bajo rendimiento, escasa tolerancia al estrés entre otras en menor magnitud, es porque ello que se tomó la iniciativa por indagar si, Existe relación entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa jaén – 2023.

Formulación del problema

¿Existe relación entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa? Jaén – 2023?

Justificación:

El presente estudio se justifica por su utilidad, debido a que ayudara a conocer la relación que existe entre procrastinación y ansiedad en adolescentes de secundaria en una Institución educativa jaén – 2023, resultados que ayudaran a conocer de qué forma el hábito de retrasar las actividades que deben de ser atendidas en el momento, por otras sin importancia pueden generar sentimientos de miedo, temor e inquietud. En los adolescentes y el base a ello poder generar propuestas de intervención a nivel clínico y social para el bienestar de los adolescentes.

Asimismo, a nivel teórico servirá como antecedentes para futuras investigaciones relacionadas con las variables y/o población de estudio, así como para el desarrollo de investigaciones cuasi experimentales que desarrollen programas de intervención para intervenir en base a los resultados obtenidos.

Finalmente, a nivel practico será útil para las diversas instituciones como el sector salud a fin de brindar un tratamiento personalizado, a nivel educación desarrollar programas de promoción y prevención que permitan reducir los niveles de procrastinación y ansiedad en los estudiantes y finalmente a nivel social por medio de las municipalidades para que desarrollen actividades en el ámbito social que permitan un desarrollo saludable en los menores.

Objetivos:

Objetivo general:

Determinar la relación entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023.

Objetivos específicos:

Identificar los niveles de procrastinación en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Identificar los niveles de ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Determinar la relación entre procrastinación y ansiedad estado en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Determinar la relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Determinar los niveles de procrastinación según sexo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Determinar los niveles de ansiedad estado – rasgo según sexo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Hipótesis

Hipótesis general:

Existe relación entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023.

Hipótesis específicas:

Existe relación entre procrastinación y ansiedad estado en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Existe relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

II. DESARROLLO.

Marco Teórico.

A continuación, se presentará información teórica de las variables estudiadas, las cuales fundamentan la presente investigación.

Procrastinación

Modelo de Procrastinación según Ann Busko.

La investigación se basa en la teoría propuesta por Busko (1998), que define el constructo como la disposición a posponer las tareas, ya sea retrasando el inicio de la actividad requerida, sustituyéndola por otras actividades, o simplemente olvidándola por completo en un momento planificado. Además, sostiene que el perfeccionismo influye en la procrastinación en general, y que esta última (como un rasgo perdurable) es un precursor de la procrastinación académica. Esta última se considera un constructo unidimensional que se refiere a la postergación de actividades, influenciada por factores emocionales y de planificación académica. Esto implica que un estudiante puede posponer sus tareas, pero al mismo tiempo planificar cuándo las llevará a cabo.

Busko destacó que los factores que contribuyen a la procrastinación académica son diversos, enfocándose en el perfeccionismo y su relación con el desempeño académico, investigando a través de modelos factoriales. En su plan propuesto, identificó diez variables externas: psicosocial, relacionada con la influencia y autoeficacia de los padres; sociodemográfica, que abarca la situación socioeconómica, estado civil, número de hermanos y comunidad de origen; y niveles individuales como edad, género y semestre. Además, consideró tres variables intrapersonales: perfeccionismo autoimpuesto, procrastinación académica y rendimiento académico. Sin embargo, algunas de estas variables fueron descartadas debido a que no produjeron los efectos esperados en la medición de la procrastinación.

La teoría cognitivo-conductual ofrece un modelo similar para explicar la conducta procrastinadora tal como lo plantea Busko, ya que postula que los estudiantes posponen sus actividades debido a una baja tolerancia a la frustración, autolimitaciones y la percepción de hostilidad en su entorno (Pérez, 2018).

Modelo Cognitivo Conductual de Procrastinación.

Según Skinner, este modelo implica que una conducta se mantiene cuando se refuerza, es decir, que las conductas persisten debido a sus

consecuencias (citado en Carranza & Ramírez, 2013). Por lo tanto, quienes procrastinan lo hacen porque han recibido retroalimentación positiva en sus comportamientos de postergación y han experimentado éxitos que perpetúan estas acciones.

Según Seneca et al. (2003), se enfoca en los factores motivacionales, afectivos y actitudinales que contribuyen a la procrastinación. Esta se origina a partir de cogniciones irracionales, las cuales generan una percepción negativa sobre la propia eficacia al momento de llevar a cabo la tarea. La teoría sostiene que la procrastinación surge por tres circunstancias:

- Autolimitación: La persona tiende a tener pensamientos negativos sobre su propia capacidad frente a demandas o tareas próximas.
- Baja tolerancia a la frustración: Experimenta sensaciones de estrés y ansiedad al realizar actividades que no le resultan agradables o que demandan un esfuerzo mayor por parte del individuo.
- Hostilidad: El individuo experimenta pensamientos de rechazo hacia la propia actividad o siente desagrado ante los resultados que pueda obtener, tanto para sí mismo como en el trabajo en sí.

Modelo Conductual de Procrastinación.

Según Steel (2007), aquellos que continúan procrastinando lo hacen porque obtienen algún tipo de refuerzo de esta conducta. Puede ser que, incluso procrastinando, logren completar la tarea, evitando así la ansiedad asociada con hacer algo poco motivador, o que el castigo por no realizar la tarea sea eludido. Por lo tanto, al ser reforzados por el acto de procrastinar, continúan haciéndolo en el futuro, mientras que las personas que no reciben recompensas tienden a abandonar esta conducta. Esta teoría también aborda la noción de recompensa engañosa, que sugiere que los procrastinadores prefieren actividades que proporcionen gratificaciones a corto plazo en lugar de aquellas que ofrezcan recompensas a largo plazo, evitando estas últimas (Ferrari y Emmons, 1995).

Definición

Según Torres et al. (2017), la procrastinación se define como el acto de retrasar el inicio o la finalización de una actividad obligatoria, o bien postergarla llevando a cabo otras actividades que sean incompatibles con ella.

Natividad (2014), hace mención que, la procrastinación es un comportamiento autolimitante que conlleva perder el tiempo, experimentar estrés y tener un bajo rendimiento académico. Además, implica no llevar a cabo la tarea a pesar de haberla planificado y darse cuenta de que la sensación de satisfacción por el esfuerzo realizado es incompleta.

Timothy (2014), indica que una de las razones para procrastinar las actividades tiene un origen emocional, manifestándose como una respuesta negativa al momento de enfrentar la tarea asignada. Sin embargo, esta respuesta es instantánea, lo que fomenta una estrategia de afrontamiento evasiva al negar la tarea.

Steel (2007) señala que la procrastinación se caracteriza por el aplazamiento o la demora de tareas urgentes en favor de otras que no están relacionadas con estas. Además, el autor menciona que los procrastinadores tienden a actuar de manera similar en todas las áreas de sus vidas, lo que les causa malestar emocional, como angustia, ansiedad y otros males similares.

Akinsola (2006) indica que la procrastinación se refiere a postergar actividades, y que este comportamiento involucra componentes cognitivos, conductuales y emocionales. Son estos componentes los que llevan a las personas a evitar la realización de una actividad, ya sea para socializar con amigos o para llevar a cabo otras actividades que les proporcionen mayor satisfacción. Según el mismo autor, el procrastinador es consciente de las prioridades que debe cumplir, pero no las lleva a cabo.

Tipos de procrastinación

Pardo, Perilla y Salinas (2014) precisan la existencia de 3 tipos de procrastinación, los cuales son:

- a) **Procrastinación familiar:** En el contexto familiar, la procrastinación se define como la postergación voluntaria de los deberes del hogar. Se trata de una obligación que se pospone por parte de una persona, a pesar de tener la intención de llevarla a cabo, pero no está lo suficientemente motivada para hacerlo en un tiempo determinado debido a que la actividad puede generar aversión.
- b) **Procrastinación emocional:** La procrastinación conlleva una carga emocional significativa, lo que hace que las personas que procrastinan estén dominadas por diversas emociones. Aquellos que procrastinan suelen experimentar niveles bajos de autoestima y autoconcepto.
- c) **Procrastinación académica:** Se refiere a evitar voluntariamente las responsabilidades estudiantiles. El estudiante se niega a realizar una tarea dentro de un plazo establecido debido a la falta de motivación para llevarla a cabo, percibiéndola como aversiva (Pardo, Perilla y Salinas, 2014).

Causas

El Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública (2016) de la Universidad de Costa Rica detalla algunas causas por las cuales se suele desarrollar el hábito de procrastinar:

- Una recompensa inmediata puede ser más reconfortante que comenzar la rutina de ejercicios, ya sea viendo televisión, escuchando música u otros pasatiempos.
- Sobreestimar la productividad en el futuro: a menudo se piensa que está bien posponer las cosas para más tarde, porque se cree que "en un rato" se podrá hacer y que luego surgirá el momento ideal para ello. Sin embargo, en el futuro puede resultar más difícil comenzar con la tarea, ya que se sigue manteniendo el mismo patrón de pensamiento.
- Miedo: Puede haber un miedo a enfrentar una actividad importante, lo que lleva a cambiarla por algo más sencillo y seguro.

La búsqueda de recompensas inmediatas puede influir en la búsqueda de bienestar sin aumentar el esfuerzo, ya que las personas que procrastinan suelen preferir los resultados a corto plazo (Hurtado & Muñoz, 2017). El autor también señala que un error común es pensar que las tareas pospuestas pueden realizarse de manera inmediata, pero en muchos casos, al seguir posponiéndolas, terminan siendo abandonadas.

Dimensiones

Arévalo y Otiniano (2011) postulan en que la procrastinación cuenta con 5 dimensiones, las cuales son:

- **Falta de motivación:** La procrastinación se manifiesta en la falta de iniciativa, interés y responsabilidad para cumplir con las responsabilidades, requiriendo a menudo ayuda o compañía para realizarlas. Este comportamiento está estrechamente ligado al estrés y a la percepción del individuo de que constituye un obstáculo para su desarrollo o desempeño. Está relacionado con el nivel de compromiso del individuo con una tarea específica; cuando este compromiso es bajo, tiende a menospreciar la importancia de la tarea y a posponerla. Asimismo, la procrastinación refleja una falta de motivación adecuada, ya que el individuo experimenta inseguridad en su capacidad para llevar a cabo la tarea.
- **Dependencia:** La procrastinación se manifiesta en la necesidad de depender de la ayuda o la presencia de otros para llevar a cabo las actividades. El individuo percibe que carece de las habilidades o capacidades necesarias para completar una tarea por sí mismo, por lo que busca la asistencia o compañía de otros para lograrlo. Esta dependencia tiene una dimensión emocional y está relacionada con personalidades dependientes, quienes históricamente han necesitado la compañía de otros para alcanzar el bienestar emocional.
- **Baja autoestima:** La procrastinación implica el temor a cometer errores o la creencia de no tener suficientes capacidades o habilidades para realizar una tarea. Las personas que procrastinan suelen experimentar

síntomas depresivos y ansiosos. Se plantea que estas personas también tienen pensamientos negativos sobre sí mismas y su capacidad para llevar a cabo actividades de manera efectiva. En consecuencia, la baja autoestima asociada con la procrastinación se relaciona con la depresión, la ansiedad y otros trastornos que pueden afectar a niños, adolescentes y adultos.

- **Desorganización:** La procrastinación se caracteriza por el uso ineficiente del tiempo y el entorno laboral, lo que dificulta la realización de actividades. Además, implica deficiencias en las conductas de autorregulación. Es de esperar que las personas que procrastinan presenten bajos niveles de comportamientos relacionados con la gestión del tiempo.
- **Evasión de la responsabilidad:** El deseo de evitar realizar actividades debido a la fatiga percibida o la creencia de que no son importantes es una característica de la procrastinación. Esta acción de evadir responsabilidades está determinada por la voluntad del individuo y la conducta de posponer dichas responsabilidades, motivada por el poco interés que pueda tener hacia sus obligaciones. En el caso de los adolescentes que evaden sus responsabilidades en el hogar o en la escuela, es posible que no hayan recibido suficiente educación para tomar decisiones sobre el cumplimiento de sus responsabilidades.

Ansiedad

Teoría estado rasgo

Las teorías de rasgo concebían la procrastinación como una disposición interna o tendencia del individuo a reaccionar de manera ansiosa ante ciertas situaciones en las que se encuentra. Tras la primera formulación de Cattell, Spielberg desarrolló su teoría rasgo-estado (Casado, 1994).

La ansiedad es un estado emocional transitorio o condición del organismo humano que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo. Se trata de una condición subjetiva, caracterizada por la percepción consciente de sentimientos de tensión y aprensión, así como por una alta activación del

sistema nervioso autónomo. Según Spielberg (1972), el nivel de ansiedad de una persona depende de su percepción subjetiva, es decir, de una variable meramente subjetiva y no del peligro objetivo que pueda representar la situación.

Según Spielberg (1972), el rasgo se define como las diferencias individuales relativamente estables en cuanto a la propensión a la ansiedad. Esto significa que se refiere a las diferencias en la disposición para percibir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes, así como la tendencia a reaccionar ante ellos con estados de ansiedad. Resumiendo su teoría, Spielberg plantea seis puntos clave:

- Las situaciones que el individuo perciba como amenazantes evocarán un estado de ansiedad. A través de mecanismos de retroalimentación sensorial y cognitiva, los niveles elevados de ansiedad se experimentarán como desagradables.
- La intensidad de la reacción de ansiedad estado será proporcional a la cantidad de amenaza que la situación posea para el individuo. La duración de la ansiedad estado dependerá de la persistencia del individuo en interpretar la situación como amenazante.
- Los individuos que presentan un alto nivel de ansiedad rasgo tenderán a percibir las circunstancias que puedan implicar fracasos o amenazas para su autoestima como más amenazantes en comparación con aquellos que tienen un bajo nivel de ansiedad rasgo.
- Las elevaciones en la ansiedad estado pueden manifestarse directamente en conductas, o pueden desencadenar defensas psicológicas que en el pasado resultaron efectivas para reducir la ansiedad.
- Los incrementos en la ansiedad estado pueden reflejarse mediante conductas directas, o pueden dar lugar a la activación de defensas psicológicas que en el pasado resultaron eficaces para reducir la ansiedad.

Según Casado (1994), la teoría rasgo-estado de Spielberg describe la ansiedad estado como un proceso temporal que comienza con la evaluación

de estímulos internos y externos por parte del individuo, influenciada por su ansiedad rasgo. Un individuo con una ansiedad rasgo marcada tiende a percibir numerosas situaciones como amenazantes. Una vez evaluados los estímulos, se abren varios caminos posibles según si se consideran o no amenazantes. Si no se perciben como tales, no se experimenta ansiedad. Sin embargo, si se valoran como amenazantes, se produce un aumento en la ansiedad estado. Aunque el individuo puede activar mecanismos adaptativos para reducir o eliminar la ansiedad estado, desarrollados al enfrentarse repetidamente a situaciones o estímulos similares.

Definición

Según Spielberg (1972), la ansiedad se define como un estado emocional desagradable que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión o preocupación, acompañado de una activación del sistema nervioso autónomo.

Cano y Miguel-Tobal (2001) proponen que la ansiedad se entiende como una respuesta o conjunto de respuestas que incluyen aspectos fisiológicos, caracterizados por una alta activación del sistema nervioso autónomo; aspectos cognitivos, que implican tensión y aprensión; y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco adaptativos. Según estos autores, la ansiedad se comprende de manera más completa y clara al abarcar diversos aspectos o componentes relacionados con las manifestaciones internas y externas cuando el individuo la experimenta.

Según Ventura (2009), la ansiedad se presenta como una respuesta frente a una situación amenazante, manifestada en una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga. Suele estar acompañada por síntomas autónomos como dolores de cabeza, palpitaciones, opresión en el pecho, molestias gástricas e inquietud.

Dimensiones

Ansiedad estado

Por lo tanto, la ansiedad estado se define como una alteración sensorial que tiende a variar en temporalidad e intensidad, caracterizada por factores

intrínsecos o sentimientos subjetivos. Esta ansiedad suele manifestarse en todas las actividades realizadas por el individuo y está relacionada con sus rasgos de personalidad. Esta variación se percibe a través de los sentidos, lo que activa el sistema nervioso autónomo y se manifiesta en angustia, rigidez, desconfianza, temor e hiperactividad. Por ejemplo, según Rojas, Karmina (2010), la ansiedad estado se presenta cuando las personas hablan en un tiempo establecido. Se considera ansiedad estado cuando la persona experimenta ansiedad episódica en algún momento, siendo de naturaleza pasajera y transversal.

La persona que experimenta ansiedad estado se caracteriza por tener un estado emocional pasajero, acompañado de hiperactividad, lo que puede desestabilizarlo ante ciertas situaciones que le resulten molestas.

Ansiedad rasgo

La ansiedad rasgo se manifiesta cuando una persona experimenta un estado de ansiedad alta e incompleta debido a un impulso o evento que percibe como peligroso para sí misma. El término "rasgo" indica cómo la persona enfrenta esa situación. Según Martínez y Otero (2014), la ansiedad rasgo puede ser desencadenada por eventos altamente estresantes, como dar un examen, realizar una presentación o una entrevista de trabajo, entre otros. Por otro lado, según Rojas (2010), la ansiedad rasgo se presenta en el momento exacto en el que el sujeto se encuentra en su situación actual, ya sea cómodo o incómodo debido a ese evento. Sin embargo, la ansiedad rasgo implica que el sujeto ha incorporado la ansiedad en su vida; no está ansioso en ese momento, sino que ya es ansioso y siempre experimentará esa ansiedad como parte de su personalidad. Las personas que padecen de ansiedad rasgo constantemente se sienten ansiosas y cualquier cosa puede desequilibrarlas o generarles miedo a que afecte profundamente su vida. Es importante destacar que quienes sufren de ansiedad rasgo a menudo son mal diagnosticados y su ansiedad se confunde con una característica ansiosa propia de todas las personas en ciertas etapas de la vida.

Datos y hallazgos más importantes y relevantes.

Por medio de una revisión de investigaciones de los últimos 5 años, se ha logrado recopilar las investigaciones más importantes y significativas a nivel internacional, nacional y local.

Internacional

Espailat y Pintor (2022), en su investigación desarrollada en república dominicana, con el objetivo de conocer la relación entre procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional. Se desarrollo la investigación con jóvenes entre 18 a 23 años estudiantes de pregrado, para lo cual se utilizaron instrumentos psicométricos como: Escala de Procrastinación Académica (EPA; Busko, 1998), el Cuestionario de Regulación Emocional en la versión adaptada al castellano (Rodríguez-Carvajal, Moreno- Jiménez & Garrosa, 2006) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (W. Zung, 1971). Ante lo cual se obtuvo como resultados que, si existen correlación negativa media entre las procrastinación y regulación emocional, ello indica que a mayor procrastinación académica existe menos regulación emocional, sin embargo, no existió correlación entre ansiedad y las demás variables.

Altamirano y Rodríguez (2021) en su investigación desarrollada en Ecuador, con el objetivo de conocer la relación entre procrastinación académica y ansiedad. Este estudio se desarrolló con la participación de 50 estudiantes de la carrera de psicología, para lo cual se usó, la Escala de procrastinación académica de Buck y la valoración de ansiedad de Hamilton. Obteniendo como resultados que, Existe un 54% de participantes con ansiedad en nivel leve, asimismo existe diferencias significativas ($P=0.012$) según sexo, las mujeres presentaron mayor incidencia de ansiedad en un nivel grave en comparación de los varones. Se encontraron diferencias significativas entre las medias de las dimensiones de procrastinación, evidenciándose mayor postergación de actividades en el 9 ciclo, y la autorregulación fue mejor en los estudiantes del 1 ciclo, y finalmente se obtuvo que si existe relación en las variables de estudio.

Aguay y Villavicencio (2021), en su investigación desarrollada en Riobamba, Ecuador con el objetivo de analizar la procrastinación y ansiedad en estudiantes de nivel universitario, conto con una muestra conformada por 197 estudiantes entre los 18 y 28 años, para lo cual uso la Escala de Procrastinación académica y Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, obteniendo como resultados que: el 54.32% poseen un nivel alto de procrastinación, dividiendo esta cantidad en un 37.06% de varones y 17.26% de mujeres, asimismo el 43.15% obtuvieron niveles bajos en la dimensión autorregulación académica y el 56.35% obtuvieron niveles altos en postergación de actividades, finalmente en cuanto a la ansiedad se obtuvo que el 53.81% presentan niveles mínimos a moderado, dividiéndose en 28.43% de varones y 25.38% de mujeres.

Gómez (2020), en su investigación desarrollada en Panamá, con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad rasgo, desarrollo con los estudiantes del 6° semestre de psicología, con una metodología correlacional propositiva, usaron de 2 instrumentos, siendo la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010) y el inventario auto descriptivo de ansiedad rasgo (IDARE) de Gorsuch, Lushene, y Spielberg (1970). Obtuvo como resultados que existe una relación positiva muy baja (0.17) entre las dimensiones postergación de actividades y presencia de ansiedad.

Nacional

Contreras y Eduardo (2022) en su investigación desarrollada en Arequipa, con el objetivo de conocer la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios, conto con un diseño descriptivo correlacional, con la participación de 260 estudiantes, para la valoración de las variables, uso la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA). Obteniendo como resultados que, el 79.6% presentan un nivel de procrastinación medio, el 37.6% presentan nivel de ansiedad intenso y se obtuvo que existe

correlación muy baja (0.024) entre las variables de procrastinación y ansiedad, lo que quiere decir que, ante el incremento de procrastinación, existe leve incremento de ansiedad.

Querevalu y Echabaudes (2020), en su investigación desarrollada en Lima, con el objetivo de conocer la relación entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes del nivel secundario. Se desarrolló con un enfoque cuantitativo, correlacional, con la participación de 280 estudiantes de 14 a 18 años. Para obtener la información, se emplearon dos instrumentos psicológicos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). Los resultados mostraron que existe una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes. Además, se encontró una relación entre la postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes. Sin embargo, no se halló una relación entre la dimensión de autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes.

Albújar y Castro (2020), en su investigación desarrollada en Lambayeque, con el objetivo de conocer la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y niveles de ansiedad estado – rasgo en estudiantes del nivel secundario. Se llevó a cabo un estudio utilizando una metodología cuantitativa de tipo correlacional. La investigación contó con la participación de 150 estudiantes de los últimos grados del nivel secundario. Para evaluar las dimensiones, se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), adaptada por Álvarez, y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) de Spielberg. Los resultados mostraron una relación moderadamente alta y significativa ($r=.454$, $p<0,01$) entre la procrastinación y la ansiedad estado, así como una correlación moderadamente alta y significativa ($r=.547$, $p<0,01$) entre la procrastinación y la ansiedad rasgo.

Estrada (2019) en su investigación desarrollada en Huancayo, con el objetivo de determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del último año del nivel secundario. El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque descriptivo y correlacional, con la participación de 141

estudiantes de entre 15 y 18 años. Para la recolección de datos, se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA), adaptada por Álvarez (2010), que presenta dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades; y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), adaptado por Buela, Guillen y Seisdedos (2011). Los resultados mostraron que el 67% de los participantes presentaron un nivel alto de procrastinación, mientras que el 78% experimentó un nivel medio de ansiedad. Además, se encontró una relación significativa directa entre las variables estudiadas.

Local

Córdova y Rodríguez (2022) en su investigación desarrollada en Cajamarca, con el objetivo de conocer la relación entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes del nivel superior. Trabajaron con una metodología no experimental, correlacional, con la participación de 167 estudiantes de la carrera de obstetricia y para obtener la información usaron la escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX). Obteniendo como resultados que, existe relación positiva entre las variables estudiadas, asimismo el 96% de los participantes poseen niveles bajos de procrastinación, el 55% presentan ansiedad ante exámenes. De igual manera se obtuvo que existía relación de la procrastinación con el número de asignaturas matriculadas y la ansiedad ante exámenes se relacionó de forma significativa con el sexo.

Díaz (2019), en su investigación desarrollada en Llapa, Cajamarca, con el objetivo de conocer la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del nivel secundario. Usaron un diseño correlacional, contaron con la participación de 50 alumnos del nivel secundario de 16 a 18 años, para el recojo de información usaron la escala de procrastinación académica e inventario de ansiedad rasgo estado (idare), obteniendo como resultados que, el 66% de los participantes poseen una procrastinación en nivel medio, el 62% de los participantes poseen ansiedad en nivel medio,

asimismo existe relación altamente significativa entre la dimensión elección – evitación conductual de procrastinación y ansiedad estado así como con ansiedad rasgo, de igual manera se obtuvo que, existe relación altamente significativa entre la dimensión procesamiento cognitivo disfuncional y la escala de ansiedad estado, así como con la escala ansiedad rasgo.

III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo de investigación.

Según Hernández-Sampieri, R. y Mendoza (2018) considera que: La investigación es de tipo no experimental debido a que se basa fundamentalmente en la observación. En ella las diversas variables que forman parte de un suceso o situación determinada, las cuales no son controladas.

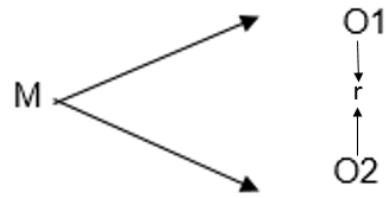
La investigación se basa en un enfoque cuantitativo, el cual implica el análisis y la medición de la realidad utilizando diversos procedimientos. Este enfoque permite un mayor nivel de control y razonamiento al llevar a cabo experimentos y obtener explicaciones contrastadas a partir de hipótesis (Neil y Cortés, 2017).

3.2. Diseño de investigación.

El diseño de investigación es descriptivo correlacional.

tienen como objetivo especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se ha sometido a análisis (Hernández et al., 2018).

El enfoque utilizado en este estudio es correlacional, ya que su propósito principal es comprender cómo se comporta un concepto o variable mediante el análisis de su relación con otras variables relacionadas (Hernández et al., 2018).



Donde:

M : Estudiantes del nivel secundario

O1 : Procrastinación

O2 : Ansiedad (Estado - Rasgo)

r : Relación

3.3. Variables y operacionalización.

Procrastinación

Ansiedad

Operacionalización de variables

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Med	Instrumento
Procrastinación	La procrastinación académica se define como la tendencia a postergar siempre o casi siempre una actividad académica, o bien a posponerla para más adelante, utilizando justificaciones y excusas para evitar sentirse culpable (Busko, 1998).	Desmotivación	Falta de responsabilidad Falta de iniciativa	1, 6, 11, 16, 21,26, 31, 36, 41, 46	Ordinal	Escala de Procrastinación en adolescentes (EPA)
		Dependencia	Necesidad de apoyo constante	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47		
		Baja autoestima	Percepción negativa Escaso amor propio	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48		
		Desorganización	Inadecuado empleo del tiempo	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49		
			Fatiga			

		Evasión de la responsabilidad	Desinterés	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50		
Ansiedad	El estado emocional desagradable se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión o preocupación, así como por la activación del sistema nervioso autónomo (Spielberg, 1972).	Ansiedad estado	Positivo	3,4,6,7,9,12, 13,14,17,18.	Ordinal	Inventario de Ansiedad: Estado – Rasgo (STAI) Spielberg (1970)
			negativo	1,2,5,8,10,11, 15,16, 19,20.		
		Ansiedad rasgo	Positivo	22,23,24,25, 28,29,31,32, 34,35,37,38, 40.		
			Negativo	21,26,27,30, 33,36, 39		

3.4. Población, muestra y muestreo.

Población:

La población estuvo conformada por 300 estudiantes del tercer y cuarto grado del nivel secundario de la institución educativa Alfonso Villanueva pinillos – Jaén,

Muestra:

Estuvo compuesta por 169 adolescentes de ambos sexos pertenecientes al tercer y cuarto grado del nivel secundario de la institución educativa Alfonso Villanueva pinillos – Jaén, para determinar el tamaño de la muestra, se empleó la fórmula para estimar proporciones, considerando una probabilidad de éxito para una muestra máxima.

Donde ($p = q = 0.5$).

Siendo:

Z: valor normal con un 95% de confiabilidad = 1.96

p: probabilidad de éxito = 0.5

q: probabilidad de fracaso = 0.5

E: error permitido en la investigación = 0.05

N: población = 300

$$N = \frac{300(1,96)^2 \cdot (0,50)(0,50)}{(0,05)^2 + (1,96)^2(0,50)(0,50)}$$

$$N = 165$$

Reemplazando en la formula resulta 169 adolescentes pertenecientes al tercer y cuarto grado del nivel secundario de la institución educativa Alfonso Villanueva pinillos – Jaén. Los adolescentes se seleccionaron mediante un muestreo tipo aleatorio estratificado, el cual consistio en tomar el porcentaje equivalente de cada aula.

Muestreo aleatorio estratificado:

El muestreo estratificado implica la selección de una submuestra de cada estrato utilizando un procedimiento aleatorio simple. Posteriormente, para obtener la muestra general, se combinan las submuestras de todos los estratos. Normalmente, se utiliza un enfoque de muestreo similar para todos los estratos (Hernández, Fernández y Sampieri, 2018).

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la institución educativa Alfonso Villanueva pinillos – Jaén.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que cursaban en el tercero o cuarto grado del nivel secundario.
- Estudiantes que aceptaron participar en dicho estudio, previa firma del consentimiento informado por parte de sus padres.
- Estudiantes que respondieron de manera total a los instrumentos.

Criterios de exclusión

- Alumnos que pertenecían a otra institución educativa
- Estudiantes que se encontraban en 1°, 2° o 5° grado.
- Adolescentes que no desearon participar en la investigación.
- Adolescentes que no hayan respondido todas las preguntas de los cuestionarios.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnica

Psicométrica: Proceso estandarizado compuesto por reactivos seleccionados y ordenados, creados para generar en la persona algún tipo de reacción medible; reacciones que estuvieron sujetas a su naturaleza respecto a la complejidad, la duración, forma y significado. (Aliaga, 2006)

Instrumento:

En la presente investigación se hará uso de 2 instrumentos para la obtención de información, los cuales son:

a) Escala de Procrastinación de Edmundo Arévalo.

La escala fue elaborada por Edmundo Arévalo en Trujillo, Perú, en el año 2011, está dirigida a adolescentes de 12 a 19 años, su administración es individual o colectiva, el tiempo aproximado para el desarrollo es de 20 min, sin embargo no tiene tiempo límite, el objetivo es determinar el nivel de procrastinación, cuenta con 50 ítems, con una modalidad de respuesta tipo Likert y valora 5 indicadores: falta de motivación (1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46), dependencia (: 2, 7, 12, 17,22, 27, 32, 37, 42, 47), baja autoestima (3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48), desorganización (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49) y evasión de responsabilidad (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40,45, 50).

El instrumento cuenta con validez y confiabilidad, para determinar la validez se usó el método ítem – test, obteniendo índices adecuados de validez que van de 0.309 a 0.731. asimismo, la confiabilidad se valoró por medio del coeficiente de correlación de Pearson, obteniendo valores confiables en cada una de los indicadores: falta de motivación (0.998), dependencia (0.996), baja autoestima (0.994), desorganización (0.996) y evasión de responsabilidad (0.999) y la escala total obtuvo niveles de 0.994 de confiabilidad.

b) Inventario de Ansiedad de Spielberg

El instrumento Ansiedad estado rasgo, fue elaborado por Spielberg en 1970, cuenta con 40 ítems, repartido en 20 ítems por cada dimensión a valorar, las

cuales se responder por medio de un estilo Likert, para ser valoradas de 0 a 3, pudiendo obtener 60 como puntaje máximo en cada escala, su administración es individual o colectiva, está dirigida a adolescentes y adultos, su aplicación demora de 15 min aproximadamente, valora 2 dimensiones: ansiedad estado (ítems 1 al 20) y ansiedad rasgo (ítems 21 al 40).

El instrumento cuenta con validez y confiabilidad de origen, la sub escala de ansiedad estado cuenta con una consistencia interna de 0.90 a 0.93 y la ansiedad rasgo su consistencia interna es de 0.84 a 0.87. la confiabilidad fue valorada por medio de alfa de Cronbach con valores de 0.83 y 0.92. sin embargo, el test también fue validado en el departamento de Lambayeque en una población adulta por Delgado (2013), obteniendo como resultados de 0.64 de validez de constructo y confiabilidad de 0.72 y 0.68 respectivamente.

3.6. Procedimientos de recolección de datos.

Recojo de información de la institución educativa Alfonso Villanueva pinillos – Jaén

Envío de documento requiriendo la autorización a la dirección de la institución educativa Alfonso Villanueva pinillos – Jaén para el desarrollo de la investigación.

Se desarrollo una sesión con los padres de familia de los posibles participantes para explicarles sobre los objetivos del proyecto de investigación y brinden su autorización para la participación de los menores.

Se les aplico vía presencial los instrumentos psicológicos para el recojo de información.

Los datos fueron registrados en una hoja de cálculo Excel y finalmente analizados en Software SPSS 27.0

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

Para el procesamiento de datos se realizó un registro de los participantes a través de un código en el software estadístico SPSS 27.0, Para la contrastación de hipótesis se utilizó el estadístico R de Pearson para relacionar las variables de medida intervalo.

3.8. Criterios éticos.

La presente investigación ha considerado los criterios éticos propuestos por la comunidad científica, y se detallan a continuación: se tomara en cuenta el Respeto por las personas, pues los participantes de la investigación deben de tener la capacidad de decidir por sí mismos y ser autónomos, en caso de menores de edad pueden brindar consentimiento sus padres o tutores (Cañete, Guilhem y Brito, 2012); asimismo Beneficencia, con la finalidad de evitar generar daño así como minimizar la probabilidad de daño o perjuicio para el participante y obtengan el mayor beneficio posible, se asegura que sea un riesgo/ beneficio favorable para el participante. (Kassem y Silverman, s/f.). y finalmente el principio de justicia, puesto que los participantes deben de ser elegidos siempre y cuando sean accesibles y disponibles para participar en el proceso de investigación, priorizando los institucionalizados o jerárquicamente inferiores a fin de tener acceso oportunidad. (Amaya, Berrio acosta y Herrera, 2016).

IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

Tabla 1

Relación entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023.

Procrastinación – ansiedad estado rasgo	Valor	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Gamma ,550	,029
N de casos válidos	131	

Nota. En la tabla 1 se aprecia relación positiva media significativa entre la variable procrastinación y ansiedad estado – rasgo, con un coeficiente Gamma de ,550 y una significancia bilateral de ,029, a un nivel $p < ,05$. Esto indica asociación directa en las variables; pues al variar el nivel de procrastinación variará en la misma dirección los niveles de ansiedad estado rasgo.

Tabla 2

Niveles de procrastinación en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Niveles procrastinación	n	%
Bajo grado	45	34,4
Grado medio	43	32,8
Alto grado	43	32,8
Total	131	100

Nota. En la tabla 2, se aprecia mayor porcentaje del nivel bajo grado de procrastinación en adolescentes del nivel secundario con el 34,4%; seguido del nivel grado medio y alto grado de procrastinación con el 32,8% cada uno. Esto indica que más del 3.4% del total se encuentra en niveles medio alto de procrastinación.

Tabla 3

Niveles de ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Niveles de ansiedad estado – rasgo	n	%
Bajo	48	36,6
Medio	44	33,6
Alto	39	29,8
Total	131	100,0

Nota. En la tabla 3 se denota mayor porcentaje del nivel bajo de ansiedad estado – rasgo con el 36,6%; seguido del nivel grado medio con el 33,6%. Finalmente, el grado alto con el 29,8%.

Tabla 4

Relación entre procrastinación y ansiedad estado en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Procrastinación – ansiedad estado	Valor	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Gamm a	,473
N de casos válidos	131	,019

Nota. En la tabla 4, se aprecia relación positiva media significativa entre la variable procrastinación y la dimensión ansiedad estado de la variable ansiedad estado – rasgo, con un coeficiente Gamma de ,473 y una significancia bilateral de ,019, a un nivel $p < ,05$. Esto indica asociación directa en las variables; pues al variar el nivel de procrastinación variará en la misma dirección los niveles de dimensión ansiedad estado de la variable ansiedad estado rasgo.

Tabla 5

Relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Procrastinación – ansiedad rasgo.		Valor	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Gamma	,653	,025
N de casos válidos		131	

Nota. En la tabla 5 se aprecia relación positiva media significativa entre la variable procrastinación y la dimensión ansiedad rasgo de la variable ansiedad estado – rasgo, con un coeficiente Gamma de ,653 y una significancia bilateral de ,025, a un nivel $p < ,05$. Esto indica asociación directa en las variables; pues al variar el nivel de procrastinación variará en la misma dirección los niveles de dimensión ansiedad rasgo de la variable ansiedad estado rasgo.

Tabla 6

Niveles de procrastinación según sexo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Procrastinación según el sexo		Sexo		Total	
		Femenino	Masculino		
Procrastinación	Bajo	n	27	18	45
		%	20,6%	13,7%	34,4%
	Medio	n	21	22	43
		%	16,0%	16,8%	32,8%
	Alto	n	22	21	43
		%	16,8%	16,0%	32,8%
Total		n	70	61	131
		%	53,4%	46,6%	100%

Nota. En la tabla 6 se evidencia mayor porcentaje en el nivel bajo de procrastinación en el sexo femenino con el 20,6%, seguido del nivel medio en el sexo masculino con el 16,8%. No obstante, menor porcentaje en el nivel bajo de procrastinación del sexo masculino.

Tabla 7

Niveles de ansiedad estado – rasgo según sexo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023

Ansiedad estado según el sexo			SEXO		Total
			Femenino	Masculino	
Ansiedad estado – rasgo	Bajo	n	27	21	48
		%	20,6%	16%	36,6%
	Medio	n	25	19	44
		%	19,1%	14,5%	33,6%
	Alto	n	18	21	39
		%	13,7%	16%	29,8%
Total		n	70	61	131
		%	53,4%	46,6%	100%

Nota. En la tabla 7 se evidencia mayor porcentaje en el nivel bajo de ansiedad estado rasgo en el sexo femenino con el 20,6%, seguido del nivel bajo en el sexo masculino con el 16%. No obstante, menor porcentaje en el nivel medio de ansiedad estado rasgo del sexo masculino.

Discusión de resultados:

La presente investigación se desarrolló en una población adolescente, con el propósito de Determinar la relación entre procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023, ante lo cual obtuvo resultados que si existe relación entre las variables con valores de (sig. bil ,029 $p < ,05$; coef. Gamma ,550). Lo que indica que, al practicar el hábito de retrasar o postergar las actividades importantes y urgentes por situaciones nuevas, satisfactorias pero irrelevantes incrementa los sentimientos de miedo, temor e inquietud en los adolescentes. Estos resultados se refuerzan con los obtenidos por Altamirano (2021) quien determino que: existe relación en la procrastinación académica y la ansiedad, sin embargo, obtuvo resultados diferentes Spailot (2022), quien en su estudio desarrollados en jóvenes determino que: no existió correlación entre ansiedad y procrastinación, son variables independientes, estos resultados podrían justificarse en que las poblaciones estudiadas son diferentes, un grupo poblacional es adolescente y el otro grupo es joven, estos resultados se fundamentan teóricamente con lo indicado por Busco en su modelo teórico de procrastinación, quien indica son diversos factores los que originan la procrastinación académica, centrándose en el perfeccionismo, relacionándolo con los logros académico.

Asimismo, la investigación busco conocer los niveles de procrastinación en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023, obtenido como resultados que: el 34.4% posee un nivel bajo de postergar o diferir las tareas importantes pendientes, mientras que el 35.4% posee nivel medio alto de probabilidad de postergar las actividades importantes para desarrollar otras actividades de menor importancia pero que generen mayor placer, estos resultados se relacionan con los obtenidos por Aguay (2021) quien obtuvo que, el 54.32% poseen un nivel alto de procrastinación, mientras que resultados diferentes obtuvo Diaz (2019) en su estudio, quien obtuvo que el 66% de los participantes poseen una procrastinación en nivel medio. Lo que quiere decir que la mayoría de estudiantes poseen limitaciones para controlar sus deseos de priorizar las actividades innecesarias, como lo define torres (2017), La procrastinación se define como el

acto de retrasar el inicio o la finalización de una actividad obligatoria, o bien postergarla llevando a cabo otras actividades que sean incompatibles con ella.

De igual manera, el estudio busco Identificar los niveles de ansiedad estado – rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023, obtuvo como resultados que: el 36.6% posee niveles de ansiedad bajo, mientras que el 63.4% posee niveles medio alto de ansiedad, lo que indica que la mayoría de los participantes poseen sentimientos de temor ante situaciones difíciles o amenazantes. Estos resultados se refuerzan con los obtenidos por Contreras (2022) quien obtuvo que: el 37.6% de los participantes presentan nivel de ansiedad intenso, mientras que Estrada (2019) obtuvo que el 78% poseen ansiedad en un nivel medio. Estos resultados se justifican en que la ansiedad en el mundo en los últimos años ha tenido un incremento muy significativo a niveles del 25% de la población mundial (OMS, 2021), lo cual genera impacto en la población en general sin discriminar la edad.

Por otro lado, se buscó conocer la relación entre procrastinación y ansiedad estado en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023, se obtuvo como resultados que existe relación entre las variables con un valor (sig. bil ,019 $p < .05$; coef. Gamma ,473). Lo que quiere decir que: al postergar con mayor frecuencia las actividades programadas que son urgentes u obligatorias existe mayor probabilidad de que una persona tenga ansiedad episódica o pasajera. Estos resultados se refuerzan con los obtenidos por Albújar y Castro (2020), quienes obtuvieron que existe relación moderada altamente significativa ($r = .454$, $p < 0,01$) entre procrastinación y ansiedad estado. Estos resultados se justifican en que cuando las personas experimentan situaciones adversas, demostramos una respuesta de temor o miedo a sanciones externas lo cual es de corta duración, como lo indica Casado (1994), en la teoría estado-rasgo, Spielberg señala que la ansiedad estado se caracteriza como un proceso temporal que se inicia con la evaluación que realiza el individuo de los estímulos internos y externos.

Además, se buscó Determinar la relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023, se obtuvo como resultados que existe relación entre las variables con un valor (sig. bil ,025 $p < ,05$; coef. Gamma ,653). Lo que quiere decir que al crear el habito de retrasar el desarrollo de actividades o atender situaciones importantes por eventos irrelevantes que generen mayor agrado por miedo a afrontar lo necesario genera mayor probabilidad de incrementar la propensión estable de percibir a personas o situaciones como amenazadoras. Estos resultados se relacionan con los obtenidos por Albújar y Castro (2020) en su estudio determino que existe una correlación moderada altamente significativa entre procrastinación y ansiedad rasgo, asimismo se refuerza con los resultados de Gómez (2020) quien determino que existe una relación positiva muy baja (0.17) entre las dimensiones postergación de actividades y presencia de ansiedad.

También se buscó Determinar los niveles de procrastinación según sexo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023, se obtuvo que el 20.6% de mujeres procrastinan en un nivel bajo, mientras que el 16.8% de los varones procrastinan a un nivel medio. Estos resultados difieren con los obtenidos por Aguay y Villavicencio (2021) quienes obtuvieron que el 54.32% poseen un nivel alto de procrastinación, dividiendo esta cantidad en un 37.06% de varones y 17.26% de mujeres. Estos resultados pueden deberse a que ambos estudios se han desarrollado en poblaciones diferentes, si bien es cierto difieren en las estadísticas de las féminas, se relacionan ligeramente con los resultados obtenidos con los varones, ante lo cual podríamos afirmar que los varones poseen mayor predisposición a priorizar actividades lúdicas, lo cual está relacionado la con la estructura neuronal del cerebro masculino, estos se fundamenta con lo indicado por Busco (1998) en su modelo teórico de procrastinación, en la cual indica que la postergación de actividades esta influenciado por factores emocionales.

Finalmente se buscó Determinar los niveles de ansiedad estado – rasgo según sexo en adolescentes de secundaria en una Institución educativa. Jaén – 2023, se obtuvo

que el 19.1% de mujeres obtuvo niveles medios de ansiedad, mientras que el 16% de varones obtuvo niveles altos. Estos resultados difieren de los obtenidos por Aguay y Villavicencio (2021) quien obtuvo que el 53.81% presentan niveles mínimos a moderado, dividiéndose en 28.43% de varones y 25.38% de mujeres. Estos resultados se justifican con lo indicado por la OMS (2018) quien indicaba que las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir depresión y ansiedad, las cuales son principales causas de morbilidad femenina, estos resultados se fundamentan teóricamente con lo indicado por Spielberg (1972) En la teoría estado-rasgo, Spielberg indica que las diferencias en la disposición para percibir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes, así como la tendencia a reaccionar ante ellos con estados de ansiedad.

V. CONCLUSIONES.

- Existe relación entre las variables con valores de (sig. Bil ,029 $p < ,05$; coef. Gamma ,550). Lo que indica que, al practicar el hábito de retrasar o postergar las actividades importantes y urgentes por situaciones nuevas, satisfactorias pero irrelevantes incrementa los sentimientos de miedo, temor e inquietud en los adolescentes.
- El 34.4% posee un nivel bajo de postergar o diferir las tareas importantes pendientes, mientras que el 35.4% posee nivel medio alto de probabilidad de postergar las actividades importantes para desarrollar otras actividades de menor importancia pero que generen mayor placer
- El 36.6% posee niveles de ansiedad bajo, mientras que el 63.4% posee niveles medio alto de ansiedad, lo que indica que la mayoría de los participantes poseen sentimientos de temor ante situaciones difíciles o amenazantes
- Existe relación entre las variables con un valor (sig. Bil ,019 $p < ,05$; coef. Gamma ,473). Lo que quiere decir que: al postergar con mayor frecuencia las actividades programadas que son urgentes y/o obligatorias existe mayor probabilidad de que una persona tenga ansiedad episódica o pasajera
- Existe relación entre las variables con un valor (sig. Bil ,025 $p < ,05$; coef. Gamma ,653). Lo que quiere decir que al crear el hábito de retrasar el desarrollo de actividades o atender situaciones importantes por eventos irrelevantes que generen mayor agrado por miedo a afrontar lo necesario genera mayor probabilidad de incrementar la propensión estable de percibir a personas o situaciones como amenazadoras
- El 20.6% de mujeres procrastinan en un nivel bajo, mientras que el 16.8% de los varones procrastinan a un nivel medio
- El 19.1% de mujeres obtuvo niveles medios de ansiedad, mientras que el 16% de varones obtuvo niveles altos.

VI. RECOMENDACIONES

- Se sugiere al área de tutoría y/o psicología de la institución educativa, desarrollar programas de intervención en establecimiento y cumplimiento de metas, que este dirigido a reducir los niveles de procrastinación, enseñando técnicas o estrategias de fácil acceso a los estudiantes que permitan ponerlo en practica en su día a día.
- Se sugiere al área de tutoría y/o psicología de la institución educativa, realice una evaluación individualizada sobre ansiedad en los estudiantes a fin de identificar las personas que poseen ansiedad estado rasgo y puedan intervenir individualmente.
- Se sugiere al área de psicología iniciar tratamiento individualizado con los estudiantes que poseen ansiedad y/o derivarlos al servicio de psicología del establecimiento de salud más cercano a fin de iniciar un tratamiento con enfoque cognitivo conductual.
- Se sugiere al área de psicología desarrollar programas de familia, en temas sobre tolerancia, empatía y establecimiento de normas, que permitan que los padres se involucren y afronten de forma adecuada la problemática que viven sus menores hijos.
- Se sugiere intervenir en sesiones por grupo separados por sexos y enseñar técnicas o estrategias de tipo conductual dirigidas a cada población en particular que permita reducir sus niveles de procrastinación y ansiedad.

REFERENCIAS.

- Aguay, M. y Villavicencio, J. (2021). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes. Instituto Superior Tecnológico Japón. Santo Domingo de los Tsáchilas, 2021. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9295>
- Akinsola, M. (2006). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363 - 370.
- Albujar, A y Castro, L. (2020), Procrastinación Académica y niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque, 2019. [Tesis de pregrado, Universidad pedro Ruíz gallo]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/8977>
- Aliaga, J. (2006); Psicometría. Test psicométricos, confiabilidad y validez. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-latinoamericana-sc/historia-de-la-psicologia/aliaga-j-2006-psicometria-test-psicometricos-confiabilidad-y-validez/11867450>
- Altamirano, C. y Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 2021, vol. 15, núm. 3, septiembre-diciembre, ISSN: 1390-7581 2661-6742. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Arévalo & Otiniano. (2011). *Construcción y Validación de la Escala de Procrastinación en Adolescentes*. Obtenido de Facultad de Medicina Humana.: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4371/1/RE_PSICOL_MARILI.QUI%C3%91ONES_PROCRASTINACI%C3%93N.Y.ADICCI%C3%93N_DATOS.PDF
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model [Tesis de maestría, University of Guelph]. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.456.4450&rep=rep1&type=pdf>

Casado, I. (1994). Ansiedad, Stress y Trastornos Psicofisiológicos. Recuperado de <http://biblioteca.ucm.es/tesis/19911996/S/4/S4005801.pdf>

Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública [CICAP]. (6 de Febrero de 2016). *Procrastinar: un hábito muy común que se debe evitar: Universidad de Costa Rica-Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública [CICAP]*. Obtenido de Universidad de Costa Rica-Centro de Investigación y Capacitación en Administración Pública [CICAP]: <http://www.cicap.ucr.ac.cr/web/la-procrastinar-unhabito-muy-comun-que-se-debe-evitar/>

Contreras, M. y Eduardo, B. (2022) Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022 [Tesis de pregrado, Universidad continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12501#:~:text=Lo%20resultados%20se%C3%B1alaron%20que%20el,un%20nivel%20de%20ansiedad%20intenso.>

Córdova E. y Rodríguez, A. (2022) Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de la carrera de obstetricia de la universidad nacional de Cajamarca [Tesis de pregrado, Universidad privada Antonio Guillermo urrello]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2594>

Díaz, J. (2019). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Ilaya, Cajamarca–2018 [Tesis de pregrado, universidad cesar vallejo]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6183>

E consulta (09 junio 2022), Más de 18 mil cajamarquinos recibieron atención por depresión durante el 2021. <https://enconsulta.pe/notas/mas-de-18-mil-cajamarquinos-recibieron-atencion-por-depresion-durante-el-2021/>

Escudero, D. (07 marzo 2020). Procrastinar no es sólo cuestión de vaguería. <https://mepsicologo.com/blog/procrastinar/#:~:text=Procrastinar%20no%20es>

[%20solo%20cuesti%C3%B3n%20de%20miedo&text=En%20un%20estudio%20reciente%20con,sentimos%20capaces%20y%20anticipamos%20fallar.](#)

Espailat, L. y Pintor, M. (2022) Relación entre procrastinación académica, ansiedad y regulación emocional. [Tesis de pregrado, universidad Ibero latinoamericana]. <https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/1081#:~:text=Los%20resultados%20arrojaron%20correlaciones%20negativas,menos%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20o%20viceversa.>

Estrada Araoz, E. y Mamani Uchasara, H. (2020) Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. [Vol. 10 Núm. 4 \(2020\): Revista de Investigación Apuntes Universitarios](#) . <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517#:~:text=Los%20resultados%20indican%20que%20el,0%2C000%3C0%2C05>).

Estrada, S. (2019). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una institución educativa del distrito de Mazamari, 2019 [Tesis de pregrado, Universidad peruana los andes]. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1241>

Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, M. (1995). *Procrastination and task avoidance : theory, research, and treatment*. Plenum.

Gómez, E. (2020). Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad-Rasgo, en estudiantes de 6to Semestre de la Licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá. [Tesis de pregrado, universidad especializada de las Américas Panamá] <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/343>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, pp. 714

Hurtado, C., & Muñoz, J. (26 de mayo de 2017). Efectos de la clarificación de metas sobre la impulsividad y la procrastinación académica de los estudiantes

- universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3), 140- 165. Obtenido de equipos&talento.com.
- Jama network open (04 enero 2023) Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2800006>
- Martínez, 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*, 2(29).
- Ministerio de salud (2021) Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Universidad de Valencia.
- Organización mundial de la salud – OMS (02 MARZO 2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Pardo, Perilla y Salinas. (2014). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5493101.pdf>.
- Portal BBC (14 enero 2017). Procrastinación, "el problema más grave en la educación" (y cómo vencerlo). <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Portal el periódico (03 marzo 2023) Nace el Procrastinador del Frac para ayudar al 75% de la población con sus problemas de procrastinación. <https://www.elperiodico.com/es/comunicacion-empresarial/20230303/procrastinador-frac-ayudar-problemas-procastinacion-84060902>

Portal Singlecare (12 feb 2021) 62% experience anxiety, according to new SingleCare survey <https://www.singlecare.com/es/recursos/estadisticas-de-ansiedad>

Querevalu, F. y Echabaudez, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 2020: 13(1), enero-junio. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_f180645e25fd7fc4bdeb2469545c316c

Rojas, E., y Karmina, E. (2010). Validación del Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado en padres con un hijo en terapia intensiva. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 48(5), 491-946.

Senécal, C., Julien, E. y Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A selfdetermination perspective. *European Journal of Social Psychology*, 33(1), 135–145.

Spielberger, C. (1972). *Ansiedad: tendencias actuales en la teoría y la investigación*. Recuperado de http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol3_1/escritospsicologia_v3_1_3mcarenas.pdf.

Spielberg, C.; Gorsuch, R. y Lushene, R. (1989). *Cuestionario de ansiedad estado - rasgo*. Madrid: TEA.

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65 – 94.

Timothy, A. (s.f.). *Procrastination: Why Mindfulness Is Crucial*. *Psychology*. Obtenido de <http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/201403/procrastipsychologytoday.com/blog/dont-delay/201403/procrastination-why-mindfulness-is-crucial>

Torres, C., Padilla, M. y Dos Santos, C. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153 - 163.

Unicef (15 octubre 2021), Estado Mundial de la Infancia de UNICEF destaca el modelo peruano de atención comunitaria a la salud mental. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/estado-mundial-de-la-infancia-unicef-destaca-modelo-peruano-atencion-comunitaria-salud-mental>

Unicef (2020) El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Unicef (2021) 1 de cada 7 adolescentes tiene un problema de salud mental diagnosticado. <https://www.unicef.es/noticia/salud-mental-adolescentes-estado-mundial-infancia>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario de procrastinación en adolescentes – EPA De Edmundo Arévalo Luna

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA) (Dr. Edmundo Arévalo Luna – Trujillo-Perú)

INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- ✓ Marca debajo de MA, cuando estés MUY DE ACUERDO con la afirmación
- ✓ Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación
- ✓ Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de MD, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.

CUADERNILLO DE PREGUNTAS NO ESCRIBAS NI REALICES MARCA ALGUNA EN ESTE CUESTIONARIO, TUS RESPUESTAS DEBES HACERLAS EN LA HOJA

1. Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios por realizar actividades que me agradan
2. Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.
3. Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.
4. Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.
5. Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.
6. Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.
7. Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.
8. A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.
9. No termino mis tareas porque me falta tiempo.
10. Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.
11. Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.
12. Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.
13. Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.
14. Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.
15. Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.
16. Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.
17. Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.

18. Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.
 19. Acabo a tiempo las actividades que me asignan.
 20. Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.
 21. Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.
 22. Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.
 23. Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.
 24. Termino mis trabajos importantes con anticipación.
 25. Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.
 26. Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.
 27. Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.
 28. Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.
 29. No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.
 30. Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.
 31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.
 32. No dejo que nada me distraiga cuando cumpla mis responsabilidades.
 33. Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.
 34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas.
 35. Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.
 36. Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.
 37. Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.
 38. Evito responsabilidades por temor al fracaso.
 39. Programo mis actividades con anticipación.
 40. No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.
 41. Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.
 42. No necesito de otros para cumplir mis actividades.
 43. Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.
 44. No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.
 45. Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades.
 46. Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.
 47. Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.
 48. No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.
 49. Suelo acumular mis actividades para más tarde.
 50. No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.
-

Ficha de respuestas del Cuestionario de procrastinación en adolescentes

Autor: Edmundo Arévalo Luna

ESCALA DE PROCRASTINACION EN ADOLESCENTES (EPA) HOJA DE RESPUESTAS

Nombres y apellidos: Edad: sexo: M () F ()

Centro de estudios: Grado o ciclo: Fecha de aplicación:

INSTRUCCIONES: Marca con una X la opción que mejor te describa, en la columna correspondiente. No hay respuestas buenas ni malas, solo responde la opinión que a ti te parezca. Cuida que las preguntas coincidan con el número de respuestas.

ITEM (A)	M A D			ITEM (B)	M A D			ITEM (C)	M A D			ITEM (D)	M A D			ITEM (E)	M A D			M D															
	M	A	D		M	A	D		M	A	D		M	A	D		M	A	D		M	A	D												
1				2				3				4				5																			
*6				7				*8				9				10																			
11				12				*13				14				15																			
16				17				18				*19				20																			
21				*22				*23				*24				25																			
26				*27				*28				29				30																			
31				*32				*33				*34				35																			
*36				*37				38				*39				40																			
*41				*42				43				44				45																			
*46				47				48				49				50																			
P.D.	P.D.			P.D.	P.D.			P.D.	P.D.			P.D.	P.D.			P.D.	P.D.			P.D.															
1-46	2-47	3-48	5-50	6-41	7-42	8-43	9-44	10-25	11-34	12-45	13-46	14-47	15-48	16-49	17-50	VERACIDAD																			
																SI		NO		TOTAL															
																MOTIVACION		DEPENDENCIA		AUTOESTIMA		DESORGANIZACION		RESPONSABILIDAD		TOTAL									
																PD																			
																PC																			
																EN																			
																NIVEL																			

Anexo 2. Autoevaluación de ansiedad (Estado/ Rasgo)

STAI

A/E	PD = 30 +	-	=
A/R	PD = 21 +	-	=

AUTOEVALUACION A (E/R)

Edad Sexo..... Centro..... Grado de instrucción.....
 Estado civilOtros datos..... Fecha.....

A-E

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor como se SIENTE Ud. AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mi mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

A-R

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE Ud. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa como se siente Ud. generalmente.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21. Me siento bien	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26. Me siento descansado	0	1	2	3
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30. Soy feliz	0	1	2	3
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mi mismo	0	1	2	3
33. Me siento seguro	0	1	2	3
34. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades	0	1	2	3
35. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36. Estoy satisfecho	0	1	2	3
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39. Soy una persona estable	0	1	2	3
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado ..	0	1	2	3

Compruebe si ha contestado a todas las frases con una sola respuesta.

Anexo 3. Consentimiento Informado



**UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



Por medio del presente confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: **“Procrastinación y ansiedad estado – rasgo en adolescentes de 3to y 4to de secundaria en una Institución educativa jaén – 2023.”**, a cargo de la Bachiller **Vásquez Lobato Diana Noemí**

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Se me plantearán diferentes preguntas, por medio de 2 instrumentos psicométricos, los cuales son válidos y confiables. La información que brinde a los investigadores, será confidencial.
- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinden mis compañeros, también debe ser confidencial.
- He realizado las preguntas que he considerado convenientes, a las cuales se me ha dado respuestas entendibles y aceptables.

He decidido brindar mi autorización para que mi menor hijo (a) participe en esta investigación en esta investigación.

Fecha: _____

Nombre del padre o tutor del menor:

