

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Psicología



TESIS MONOGRÁFICA PARA OPTAR AL TÍTULO DE

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la costa caribe del
internado Silvio Mayorga en el periodo marzo-julio del año 2022**

Autora:

Bra. Jesly Josefina Rojas Barrera

Tutora:

Lic. Zandra Marcela Blanco Rodríguez.MSc

Docente titular del Departamento de Psicología

León, octubre, 2022

“A la libertad por la universidad”

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por haberme acompañado en este proceso tan importante, el cual me ha costado tanto, pero gracias a su amor incondicional he logrado cerrar este ciclo.

A mi familia por apoyarme y guiarme para tomar las mejores decisiones en cada una de mis metas, gracias por alentarme y darme palabras de ánimo cuando más lo necesite.

A mi esposo César Corona por estar para mí en las buenas y en las malas, sobre todo por ser un excelente acompañante de viaje en mi sueño de ser una profesional, sin duda alguna ha sido una bendición en mi vida.

A mi suegra Antonia Miranda que ha sido un pilar fundamental durante todos estos años, agradezco también a mis primos Leniker Benítez y Kevin Brooks por su apoyo.

A mi tutora licenciada Zandra Blanco por su apoyo constante durante todo este proceso, por su disposición y entrega en cada una de las cosas que desempeña, gracias por haber sido una excelente guía.

A los docentes de la carrera de psicología por todos los conocimientos compartidos a lo largo de estos años y por su dedicación en la formación de buenos profesionales de la salud mental.

A mis amigos Roger e Iván por ser mi apoyo, así mismo, a todas las personas que de una u otra manera han contribuido de manera positiva durante todo este proceso.

A Lic. Eddy Rojas por su apoyo y colaboración durante este proceso investigativo.

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a Dios, porque gracias a él y a su acompañamiento he llegado a finalizar esta etapa que en algún momento vi tan lejana, pero su amor infinito no me ha dejado sola y me ha permitido ver el fruto de tanto sacrificio.

A mí esposo, hija y suegra por ser mis pilares fundamentales y por estar presente desde un inicio, por su amor, comprensión y sacrificio para que yo pueda culminar este proceso.

A mis padres Yanely Barrera y Luis Rojas por estar siempre para mí y por enseñarme a luchar por mis sueños, a pesar de la distancia me acompañaron y ayudaron para que pudiera finalizar mis estudios.

Resumen

La procrastinación académica es definida como un defecto en el desempeño de actividades académicas, caracterizada por postergar hasta el último minuto labores que necesitan ser completadas y presentadas dentro de un periodo fijado Wolters (2003). Por otro lado, la ansiedad es un impulso emocional que es causada por circunstancias que son vistas como peligrosas o amenazantes. Las cuales presentan diversas respuestas ya sean cognitivas, fisiológicas y psicológicas. Es por ello que en la presente investigación se pretende determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la costa caribe del internado Silvio Mayorga. El estudio es de tipo descriptivo de corte transversal contando con una muestra constituida por 132 internos utilizando la escala de procrastinación académica (EPA) y escala de Magallanes de problemas de ansiedad (EPANS), para analizar los datos se utiliza el programa SPSS versión 25 Windows. Los resultados reflejan que la mayoría de los internos presentan un nivel medio de procrastinación, pero bajos niveles de ansiedad tanto en hombres como en mujeres, no encontrándose diferencias significativas por sexo. Entre los resultados, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre niveles de procrastinación académica y ansiedad en dicha población.

Palabras clave: Procrastinación, ansiedad, estudiantes

Índice

Introducción	1
Planteamiento del problema	4
Justificación	5
Objetivos	6
Marco teórico	7
Capítulo I: Procrastinación	7
<i>Conceptos de procrastinación</i>	7
<i>Características de los procrastinadores</i>	10
<i>Clasificación de los Procrastinadores</i>	10
<i>Modelos teóricos de la procrastinación académica</i>	11
<i>Factores asociados a la procrastinación</i>	12
Capítulo II: Ansiedad	12
<i>Concepto de ansiedad</i>	12
<i>Síntomas de la ansiedad</i>	13
<i>Modelos teóricos de la ansiedad</i>	14
Diseño Metodológico	16
Resultados	24
Discusión	29
Conclusiones	31
Recomendaciones	32
Referencias Bibliográficas	33
Anexos	35

Introducción

El ingreso a la universidad supone exigencias que necesitan ser afrontadas con éxito para poder lograr los objetivos que se plantea el educando. En ese proceso de exigencia y afronte, tanto los aspectos cognitivos como motivacionales juegan un papel clave en la organización de la conducta académica que llevan a cabo los estudiantes para realizar las actividades que les demanda la vida universitaria (Alonso, 1995; Mas & Medinas, 2007).

En este sentido, el estudiante está involucrado en situaciones que le exigen un despliegue inmediato de recursos, tales como su adaptación a las nuevas exigencias, así como los horarios, tareas, evaluaciones, etc. (Peñacoba & Moreno, 1999). Dichas tareas y encargos académicos en muchas ocasiones pueden ser postergados, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como académicos.

Esta acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica, hace referencia a la Procrastinación Académica (Onwuegbuzie, 2004; Quant & Sánchez, 2012). Así mismo, el hecho de postergar las actividades académicas puede conllevar a la presencia de sintomatología ansiosa, con manifestaciones cognitivas, fisiológicas y psicológicas las cuales impiden que el estudiante pueda desenvolverse dentro del ámbito académico. Es importante señalar que algunos estudios como los de Natividad (2012) manifiestan que la procrastinación genera ansiedad y otros que la ansiedad genera la procrastinación Paredes (2007).

Ante las discrepancias que existen en los estudios referente a la procrastinación y ansiedad, el presente estudio pretende determinar la relación entre ambas variables en estudiantes internos, información que podría ser utilizada para la elaboración futura de planes de intervención que mejore el desempeño académico del estudiantado interno

Antecedentes

Furlan (2010) realizó una investigación titulada “Procrastinación y Ansiedad frente a los Exámenes en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.” El objetivo fue hallar los niveles de procrastinación y ansiedad frente a los exámenes. La población de estudio estuvo conformada por 227 estudiantes, entre los 19 y 62 años de edad. Se aplicó la escala de procrastinación de Tuckman (1991), y el inventario alemán de AE (GTAI-A, Heredia, Piemontesi, Furlan y Hodapp, 2008). Se hallaron correlaciones moderadas y positivas, constatando que la procrastinación tiene un comportamiento evitativo de afrontamiento orientado a aliviar los estados de ansiedad. Además, se demostró que las dimensiones de interferencia y falta de confianza se relacionan de manera positiva con la procrastinación, pero la preocupación no se relaciona con la misma. Estos resultados recomiendan una interpretación alternativa, en el que ambas variables podrían considerarse también como manifestaciones de dificultades más generales en el proceso de autorregulación del aprendizaje.

Así mismo Natividad et al. (2012) en su investigación titulada “Procrastinación previo acceso a la Universidad”, tuvo como objetivo determinar la prevalencia de dicho fenómeno y el malestar psicológico que provoca en una muestra de 210 estudiantes de preparatoria en España. El estudio constató que más del 45% de sujetos demora siempre o casi siempre la realización de trabajos e informes, y más del 35% el llevar las actividades al día y estudiar para exámenes, manifestando que no se sienten lo suficientemente motivados. El malestar psicológico que genera también es mayor en las tareas en que más se procrastina. Más del 70% de los estudiantes señala que las demoras en la preparación de exámenes y realización de trabajos les generan problemas siempre o casi siempre, destacando la necesidad de reducirla.

En la investigación de Palomino et al. (2015), Lima, realizaron una investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios”. Se evaluó a una muestra conformada por 130 estudiantes de una universidad privada de Lima, 68 de Ingeniería y 62 de Comunicaciones. Mediante el análisis factorial se identificaron los principales factores para cada escala, encontrándose tres que explican las razones para procrastinar: creencias sobre falta de recursos, reacción negativa ante expectativas o exigencias propias o del entorno y falta de energía para iniciar la tarea; y tres sobre las reacciones ante las evaluaciones: pensamientos negativos antes y durante las evaluaciones, pensamientos irrelevantes y distractores, y síntomas

fisiológicos de malestar. Se halló la correlación entre las razones para procrastinar y los factores de las reacciones ante las evaluaciones, en especial, con los pensamientos negativos. Además, las mujeres obtuvieron promedios más altos en el factor de síntomas fisiológicos de malestar; en contraste, los hombres obtuvieron mayor puntaje en la procrastinación de ciertas actividades académicas.

Finalmente Guerra (2016) en su investigación denominada “ Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios” ;tuvo como propósito, analizar el vínculo existente entre la ansiedad ante los estudios y la procrastinación académica, aplicada a los estudiantes de nivel superior universitario de Argentina que estudian en la Universidad Privada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, para lo cual utilizó un diseño descriptivo y correlacional en función a 149 estudiantes universitarios de ambos géneros. Concluyendo que, existe una relación favorable y estadísticamente importante que se da ante la procrastinación y las dimensiones de interferencia de la ansiedad ante los exámenes

Palacios (2020) en su investigación titulada “Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios, UNAN-Managua, Estelí, Nicaragua. La investigación fue de tipo sustantiva, y de nivel descriptivo. La población compuesta por un total de 340 estudiantes universitarios. La muestra conformada por 181 universitarios de la facultad de educación de los ciclos III, V y VII, En la investigación se encontraron según las evidencias estadísticas que existe incidencia significativa de la procrastinación y estrés académico en la dimensión vigor del engagement académico con 54.8%. Así mismo se encontró que la procrastinación y estrés académico inciden en el engagement académico en universitarios.

Planteamiento del problema

Hoy en día, es común en el quehacer cotidiano retrasar la entrega de un proyecto, trabajo, plan, o de una simple tarea, esto se ha convertido evolutivamente en una actividad constante que por su obviedad genera problemas; este efecto se conoce a nivel mundial y es considerado uno de los principales problemas personales tal como lo sostiene Burka y Yuen, (1983) (citado por, Clariana, Cladellas; Badía y Gotzens, 2011). En donde explican que el aplazamiento de las actividades es una conducta que se puede asociar con ciertos cambios en los diversos ámbitos de la vida, bien sea: familiar, laboral, educativo, etc.

Ferrari (1995) en sus investigaciones clínicas realizadas con población norteamericana señala que los universitarios son quienes están más propensos a procrastinar, pues alrededor de un 40% de los estudiantes de norteamérica se determinan procrastinadores crónicos. Esta situación no es ajena a los universitarios nicaragüenses, donde según el estudio de palacios (2020) se encontraron evidencias estadísticas que existe incidencia significativa de la procrastinación y estrés académico en la dimensión vigor del engagement académico con 54.8%.

Cabe señalar, que dentro de la población universitaria leonesa existen dos grupos de estudiantes los externos que son los no dependen de las becas internas que brinda la universidad y los estudiantes internos que son los que gozan del tipo de beca antes mencionado. Estos últimos se ven en la necesidad de abandonar su entorno familiar para poder integrarse a la vida universitaria. Lo que trae consigo diferentes cambios a nivel personal y académico, donde en muchas ocasiones existe una sobrecarga de actividades, provocando que se tienda a procrastinar de manera frecuente; pues suelen postergar sus tareas para último momento, lo que llega a causarles culpabilidad, frustración y bajo desempeño, estos elementos contribuyen a la presencia de algunos síntomas de ansiedad.

Aunque muchos estudios como los de (Ramos et al. 2017) han encontrado una relación directa entre ambas variables, sin embargo, en el contexto universitario nicaragüense, no hay estudios que abordan dicha temática, por lo que sería de vital importancia determinar el comportamiento de estas variables en nuestro contexto. Como resultado se plantea la siguiente pregunta

¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la costa caribe del internado Silvio Mayorga UNAN-León marzo-julio del año 2022?

Justificación

La procrastinación y la ansiedad son problemáticas que la mayoría de estudiantes universitarios han experimentado frente a una situación determinada durante un periodo concreto de la vida. Para algunas personas estas dos variables pueden ser un problema menor, pero para muchas otras, experimentar la ansiedad y procrastinar ante determinadas tareas o propósitos, pueden entorpecer el logro de proyectos en cualquier ámbito: personal, social, laboral, académico, e influir de manera negativa sobre el bienestar físico y, además, interferir de manera importante sobre el bienestar psicológico (Álvarez, 2010).

Frente a esta realidad, la presente investigación es de vital relevancia considerando que en el contexto nicaragüense no se ha encontrado estudio que permita evidenciar tal relación, teniendo en cuenta que la procrastinación es un fenómeno que día a día va formando parte de la vida cotidiana de muchos universitarios hasta el punto de normalizarlo; por lo que se considera que esta temática tiene un amplio potencial de desarrollo.

A partir de los resultados de la investigación, la dirección del internado podría plantear estrategias de intervención en beneficio de la población universitaria interna, mitigando el impacto que puede tener la procrastinación y la ansiedad en el desarrollo profesional de los estudiantes. Además, pueden servir de fundamentación empírica para otros estudios interesados en esta línea de investigación.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la costa caribe del internado Silvio Mayorga en el periodo marzo-julio del año 2022.

Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes en estudio.
- Identificar los niveles de procrastinación académica y sus dimensiones en la población participante.
- Especificar el nivel de ansiedad en la población de estudio
- Relacionar niveles de procrastinación académica y ansiedad presente en esta población.

Marco teórico

Capítulo I: Procrastinación

Conceptos de procrastinación

Ferrari (1995), quien afirma que procrastinar es la costumbre de aplazar el cumplimiento de una actividad que constantemente significa una fase de incomodidad, es decir se considera como una dificultad que no permite a las personas alcanzar la satisfacción de realizar sus actividades completamente de manera eficaz y fructífera, representando una desunión entre las capacidades y habilidades para enfrentar adecuadamente las labores y obligaciones.

Ackerman y Gross (2007) plantean que la procrastinación académica, es un comportamiento cambiante a través del tiempo, estando relacionada a características educativas, como los medios y materiales empleados en la instrucción, el contenido a aprender, las estrategias didácticas del docente. Si se pospone el proceso y el fin de la actividad por circunstancias negativas de los elementos educativos mencionados, causa que se instale la conducta procrastinadora y que el tiempo que se plantean para cumplirlas, se dedique a eventos distractores que causen sensaciones positivas.

Además, Arévalo (2011), sostiene que procrastinar es una actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades ya sea en el plano académico, familiar o social – recreativo

Tipos de procrastinación

Las investigaciones realizadas sobre la procrastinación también se han centrado en determinar y analizar la posible existencia de distintas formas o tipos de procrastinación, enfatizando la idea de que se trata de un constructo multidimensional más que unitario (Ferrari y Díaz-Morales, 2007).

En ese sentido, Chun y Choi (2005) plantean que se puede distinguir a los individuos procrastinadores en los tipos pasivo y activo. El **procrastinador pasivo o tradicional** es aquel que se encuentra imposibilitado por la indecisión para actuar y culminar sus actividades, metas o tareas en el tiempo fijado para cumplirlas. Por el contrario, el **procrastinador activo** es aquel que llega a obtener un beneficio del

aplazamiento, pues la experimentación de la presión del tiempo es un requisito para terminar con éxito lo que se ha propuesto.

Esta clasificación ha dado lugar a otra perspectiva en donde la procrastinación no siempre es asociada con eventos o consecuencias percibidas como negativas o perjudiciales, sino que se puede incluso hablar hasta de efectos beneficiosos de un patrón de conducta procrastinadora activa. La diferencia entre esta conducta y la pasiva estaría en las condiciones del uso intencional de tiempo, el control del mismo, las creencias de autoeficacia, los estilos de afrontamiento y los resultados finales incluyendo el rendimiento académico, entre unos y otros (Angarita, 2012). Aunque, como bien observan los autores, esos resultados requieren mayor soporte desde futuras replicaciones o ampliaciones. Sin embargo, para Steel (2011), la procrastinación no se refiere estrictamente a aquellas conductas de aplazamiento en donde existe una razón racional para ella, son planificadas y han sido pensadas “sabiamente”. Para este autor la procrastinación tiene de fondo la tendencia irracional de aplazar una actividad a sabiendas de que se dispone del tiempo para hacerla y de las consecuencias negativas que generaría el no culminarla a tiempo, es decir en la procrastinación existe el componente de una inadecuada planificación del tiempo.

Por otra parte, Ferrari et al. (1995), desde otra perspectiva, proponen una de las clasificaciones sobre la procrastinación que suele ser una de las más aceptadas. Ellos basan su diferenciación de acuerdo a la frecuencia con que se da la conducta procrastinadora y el contexto en donde se manifiesta. En ese sentido, si la procrastinación se manifiesta como una conducta desadaptativa en todas las situaciones y ámbitos de la persona, será concebida como general o crónica. Por el contrario, si esta conducta de procrastinar se limita solo a contextos específicos como el académico o el laboral, será concebida como situacional. En ese sentido, para la presente investigación se adopta esta clasificación y se enfoca en el estudio de la procrastinación en el contexto académico, por lo que a continuación se pasará a revisar su conceptualización.

Procrastinación académica

Gran cantidad de estudios sobre procrastinación se han realizado en estudiantes universitarios, enfocándose en el retraso de la finalización de cursos y evaluaciones. Se ha observado en estudiantes procrastinadores que inician sus actividades académicas con mucho mayor retraso de lo normal, ello debido a una discordancia entre sus hábitos de estudio y su intención para iniciar sus tareas, la cual es demorada (Sánchez, 2010). Es por ello que se distraen con otras actividades extraacadémicas, principalmente por las de carácter socio-recreativas.

En ese sentido, para Wolters (2003) la procrastinación académica es definida como un defecto en el desempeño de actividades académicas, caracterizada por postergar hasta el último minuto labores que necesitan ser completadas y presentadas dentro de un periodo fijado. Senécal, Julien y Guay (2003) la definen como la tendencia irracional a retrasar el comienzo o finalización de una tarea académica.

Por su parte, para Ackerman y Gross (2007) la procrastinación académica es una conducta dinámica porque cambia a través del tiempo, ya que puede estar condicionada a variables propiamente educativas, como los contenidos a aprender, las estrategias didácticas empleada por el docente y los medios y materiales empleados en la instrucción del estudiante.

En vista de las definiciones revisadas, para el presente estudio se va a entender la procrastinación académica como el hábito de posponer de manera irracional la realización de una actividad o actividades relacionadas con tareas académicas reconocidas como importantes por el propio universitario, para las cuales tiene capacidad, pero que posterga debido a creencias negativas con respecto a su desempeño y a la valoración de la propia tarea, y cuya demora le ocasiona malestar emocional subjetivo y consecuencias negativas a nivel académico y personal.

Características de los procrastinadores

Knaus, W (1997), manifiesta que existen ciertos elementos o características que presenta una persona procrastinadora:

Perfeccionismo y miedo al fracaso: muchos de los intereses de quienes procrastinan, son inalcanzables, utilizan este aplazamiento de las actividades como un pretexto más creíble ante la frustración.

Ansiedad y catástrofe: la ansiedad en muchas ocasiones puede afectar nuestro razonamiento, lo que puede conllevarnos a tomar decisiones poco eficaces, haciendo que de manera más fácil posterguemos nuestras tareas de trabajo. Lo que finalmente causa que los procrastinadores se vean como víctimas de las circunstancias.

Rabia e impaciencia: este comportamiento se presenta cuando la persona se encuentra recargada, de tareas, las cuales tiene que realizar. Lo que causa que el sujeto ingrese en una fase de poca tolerancia, y como consecuencia se realiza el aplazamiento de la actividad.

Necesidad de sentirse querido: esta condición no sobrelleva de manera inmediata a procrastinar, puesto que la carencia de tener aprobación social, los sujetos suelen consentir cualquier obligación que le impongan los demás, lo que puede culminar en una postergación de sus responsabilidades o trabajos académicos.

Clasificación de los Procrastinadores

Según la Dra. Sapadyn. (1996), no todos los procrastinadores son iguales, es así que menciona la siguiente clasificación:

Soñadores: Ellis y Knaus (1997), quienes hacen referencia desde la visión cognitivo-conductual, que la procrastinación es causada por una persona que tiene ideas erróneas sobre lo que involucra culminar una actividad de manera adecuada, es decir, se plantea objetivos altos y poco creíbles que en su mayoría conducen a la frustración. Un ejemplo de estas ideas es: “todo estará bien”.

Generadores de Crisis: este grupo se caracteriza por trabajar bajo presión, es decir prefieren protestar y generar crisis para no realizar alguna tarea. Freud, 1926 (citado por Ferrari, 1995), refiere que “la procrastinación estaría vinculada al concepto de evitación

de tareas específicas, ya que se muestra como una activación para el yo, al indicarle de manera inconsciente que lo reprimido trata de salir de modo amenazante

Atormentados: la característica principal es que el miedo que sienten, causa que sus procesos de pensamiento impidan la realización de cualquier tarea. De acuerdo a Burka & Yuen 1983; citados por Steel (2007), señalan que la procrastinación tiene sus nociones en el temor que siente un niño de que sus acciones desencadenen en resultados no favorables, ya sea formando una relación que no presenta la habilidad de obtener o alejar el objeto.

Desafiantes: este grupo siente fastidio de que se le asignen tareas, mostrando tener el control de sus vidas, evitando las labores de manera pertinente y directa de forma frontal.

Sobrecargados: estas personas no saben decir que no, solo por complacer a los demás, ya que se sobrecarga de mucha responsabilidad, sin ninguna posibilidad sensata de poder cumplir con todas sus obligaciones.

Modelos teóricos de la procrastinación académica

En cuanto a las perspectivas teóricas que abarcan el tema de la procrastinación, tenemos en cuenta **la teoría psicoanalítica**, la cual nos menciona que el hecho de que una persona caiga en la procrastinación puede deberse a las prácticas erróneas de crianza, haciendo hincapié, en la influencia de las experiencias tempranas sobre el desarrollo de la personalidad.

Por otro lado, encontramos a **la teoría cognitiva y conductual**, Balkis, Duru y Bulus, 2012; Steel, 2007, nos explican que la procrastinación se complementa con las creencias irracionales. Así como también influyen los problemas de autorregulación cognitiva, motivacional y conductual, (Pintrich, 2000).

Teoría Psicodinámica: Freud propone que algunas actividades suelen ser desafiantes para el ego y el aplazar su ejecución, puede presentarse como un medio de protección del inconsciente, ante el hecho de realizar tareas, existiendo la posibilidad de fracasar, realizando la postergación como manera de protección del fracaso.

Además, Freud (1926), refiere que la ansiedad se manifiesta como un signo de alarma para el ego, de manera inconsciente, puesto que la tarea podría resultar abrumadora para

la persona. Entonces el ego se autoprotege de la ansiedad, activando ciertos mecanismos de defensa (introyección, aislamiento y proyección).

Factores asociados a la procrastinación

Arévalo, E. (2011), indica que entre los factores asociados con la procrastinación: la falta de motivación, dependencia, autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad. A continuación, se detallan cada uno de ellos según el autor mencionado.

Falta de Motivación: Se refiere a la carencia de iniciativa, así como el poco interés y responsabilidad para realizar sus actividades; además señala que es el deterioro de determinación en la consecución de metas y objetivos.

Dependencia: Refiere a la persistencia que tiene la persona de contar con ayuda de otros para realizar sus actividades.

Baja Autoestima: Se refiere al temor que experimenta el sujeto al realizar mal una tarea o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.

Desorganización: Radica en que el individuo hace un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo para poder culminar sus actividades.

Evasión de la responsabilidad: Se refiere al deseo de no realizar las actividades por agotamiento o por pensar que no son importantes

Capítulo II: Ansiedad

Concepto de ansiedad

En la actualidad es difícil obtener un concepto claro y específico de ansiedad debido a que se agrupan síntomas psíquicos y físicos, puesto que las personas sienten un grado moderado de la misma. No obstante, se han desarrollado muchas investigaciones a lo largo de la historia con el fin de conceptualizar ansiedad, es ahí donde surgen las definiciones que a continuación se mencionan:

Cano (2002), refiere a la ansiedad como un impulso emocional que es causada por circunstancias que son vistas como peligros o amenazas. Las cuales presentan diversas respuestas ya sean cognitivas, fisiológicas y psicológicas.

Por otro lado, Cloninger C. (2003) menciona que la ansiedad se concibe en términos de rasgos y estado. Desde el punto de vista rasgo (personalidad neurótica) se presenta una tendencia individual a responder de forma ansiosa, es decir se tiende hacia una interpretación situacional estimular caracterizada por el peligro o la amenaza respondiendo ante la misma con ansiedad.

Así mismo la ansiedad entendida como estado implica una fase emocional transitoria y variable en cuanto a la intensidad y duración; esta es vivenciada por el individuo como patológica en un momento particular, caracterizándose por una activación automática y somática, por una percepción consciente de la atención subjetiva.

García, M; Magaz, A. (2011) refiere a la ansiedad como un impulso emocional que es causada por circunstancias que son vistas como peligros o amenazas. Las cuales presentan diversas respuestas ya sean cognitivas, fisiológicas y psicológicas

En resumen, se puede afirmar que la ansiedad alude a un estado de inquietud desagradable, caracterizado por la anticipación al peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe, es decir la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al estímulo, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez.

Síntomas de la ansiedad

Ruiz, J. (2001), manifiesta que se da en tres ámbitos del individuo; por un lado, como una vivencia subjetiva y por otro como una serie de síntomas fisiológicos y unas conductas observables para evitar o afrontar determinadas situaciones.

- **Síntomas Subjetivos:** llamados correlatos cognoscitivos o psicológicos de la ansiedad, se refiere a las vivencias y sentimientos de ansiedad psíquica, manifiesta por emociones de tonalidad displacenteras como intranquilidad, temores indefinidos, aprensión, irritabilidad, impaciencia. En caso de ansiedad más grave el sentimiento es de una expectativa catastrófica como sensación de perder el control. También se produce dificultad en los procesos de atención y concentración, que secundariamente afectan al rendimiento intelectual y sobre todo a la memoria. En ocasiones, la ansiedad es tan intensa que puede llegar a producirse estados de bloqueos de pensamiento.

- **Síntomas Somáticos:** Existe una serie de cambios fisiológicos producidos por la estimulación del sistema nervioso autónomo y que se manifiesta a través de los distintos sistemas corporales:
- **Sistema Cardiovascular:** Taquicardia, palpitaciones, dolor precordial, extrasístoles, etc.
- **Sistema Respiratorio:** Sensación de opresión en el pecho, suspiros, dificultad para respirar, sensación de ahogo, etc.
- **Sistema Digestivo:** Sensación de nudo en la garganta o el estómago, dificultad al tragar, náuseas, vómitos, aerofagia, sensación de ardor, plenitud gástrica, hipermovilidad abdominal, diarrea, estreñimiento.
- **Sistema Genitourinario:** Necesidad de orinar frecuentemente, amenorrea, menorragia, frigidez, eyaculación precoz, etc.
- **Sistema Neuromuscular:** Tensión, dolores y molestias musculares, rigidez, rechinar de dientes, voz inestable, temblor, visión borrosa, zumbidos, hormigueros, cefalea tensional, etc.
- **Síntomas Neurovegetativos:** Sequedad de boca, sudoración, sensación de inestabilidad (referidos como mareos o vértigos por el paciente). Derivado de un estado de Hipervigilancia se produce el insomnio, habitualmente de conciliación, con un sueño superficial.

Modelos teóricos de la ansiedad

Existen varias teorías que explican el origen de la ansiedad, pero dentro de esta investigación se tomarán como referencia únicamente las siguientes:

Teoría conductista

Según Vallejo Ruiloba (1994), considera que la conducta ansiosa se origina de la misma manera que la conducta normal, después que se produce el condicionamiento, así la conducta ansiosa se fija por un proceso de condicionamiento operante o instrumental.

Teoría Cognitiva

Algunos autores como Lazarus, et al (1972) han señalado la importancia que tiene en el origen de la ansiedad, las valoraciones cognitivas de los estímulos externos que se consideran como amenazantes. La duración y la intensidad de la ansiedad está determinada por la cantidad de amenazas que se perciben y la persistencia de esa interpretación cognitiva, lo que se manifiesta fisiológicamente por un aumento de la hiperexcitación neurofuncional.

Teoría Biopsicosocial

En cuanto a esta teoría, “existen factores que se combinan para dar origen a la ansiedad, y según este modelo los problemas emocionales son enfermedades del estilo de vida como las enfermedades cardíacas y muchas otras enfermedades físicas, son provocadas por una combinación de riesgos biológicos tensiones psicológicas, presiones sociales y expectativas” Morris (1997:523)

A como podemos observar en las teorías ya señaladas previamente, los diferentes tipos de estímulos que dan lugar a la ansiedad pueden ser situaciones, experiencias, vivencias, diversos factores biológicos y problemas emocionales, los que serán los detonantes para dar una respuesta de huida o enfrentar al medio y que por ende esta reacción podría ser favorables o desfavorables para el individuo y podría variar de acuerdo a las particularidades de las psiquis de los sujetos

Diseño Metodológico

Tipo: Estudio correlacional

Área de estudio: Internado Silvio Mayorga, ubicado en la Facultad de Humanidades.

Población: Estuvo constituida por 200 estudiantes.

Muestra: La muestra estuvo compuesta por 132 estudiantes internos. Dicha muestra se obtuvo a través de la fórmula de Tamaño muestral de población con proporción conocida que se detalla a continuación:

$$n = \frac{N z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{(N-1)e^2 + z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

N=	200
Z=	1.96
P=	0.5
e=	0.05

$$n = \frac{200 \quad 3.8416 \quad 0.25}{199 \quad 0.0025 \quad 3.8416 \quad 0.25}$$

n=	132
-----------	------------

Tipo de muestreo:

Se utilizó un muestreo incidental o por conveniencia la cual es una técnica de muestreo no probabilístico y no aleatorio utilizada para crear muestras de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado o cualquier otra especificación práctica de un elemento particular.

Proceso y criterios de inclusión:

- Que los estudiantes acepten participar en el estudio y firmen el consentimiento informado.
- Que sean costeños (a)

Fuentes de información:

Fuente primaria: La información fue obtenida a través de la información proporcionada por los participantes, a través de la aplicación de los instrumentos Cuestionario sociodemográfico, Escala de Procrastinación Académica (EPA,) de Arévalo Luna (2011) y escala Magallanes de problemas de ansiedad (EPANS) de García Pérez et al. (2011).

Operacionalización de variables.

Características sociodemográficas						
Variable	Definición	Definición operacional	Dimensiones	Valores	Escala de medición	Instrumento
Sexo	Es el conjunto de características biológicas (anatómicas y fisiológicas)	-Femenino: género gramatical; propio de la mujer. -Masculino: género gramatical, propio del hombre	-Hombre -Mujer		Nominal	Encuesta de características sociodemográficas.
Edad		Tiempo cronológico de vida cumplido por participante		Años cumplidos	Ordinal	
-Procedencia	Lugar de donde proviene		Puerto Cabezas -Waspam -Rosita -Siuna -Bonanza -Bluefields		Nominal	
-Carrera	En qué tipo de carrera estudia		- Ciencias medicas - Ciencias y tecnologías - Ciencias económicas - Ciencias agrarias -Ciencias educación y humanidades -Ciencias jurídicas - Ciencias químicas - Odontología			

-Curso académico	Año de estudio			-1 año -2 año -3 año -4 año -5 año	Ordinal	
Procrastinación general	La procrastinación es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas (Haycock, McCarthy & Skay, 1998; citado por Steel, 2007)	Niveles de procrastinación general presentes en estudiantes internos que es considerada como el obstáculo que imposibilita a conseguir sus intereses de forma eficiente y productiva, será obtenida a través de la aplicación de una escala que evalúa la procrastinación general.	Alto -Medio -Bajo	Bajo (50-116,6) Medio (116,6-183,2) Alto (183,2 -250)	Ordinal	Escala de Procrastinación Académica (EPA, 2011)
Procrastinación Académica	Ackerman y Gross (2007) la procrastinación académica es una conducta dinámica porque cambia a través del tiempo, ya que puede estar condicionada a variables propiamente educativas, como los contenidos a aprender, las estrategias didácticas empleada por el docente y los medios y materiales empleados en la instrucción del estudiante.	Conducta y/o comportamiento manifestado por la falta de priorización de responsabilidades, las cuales serán medidas, a través del grado de correlación de los factores de la procrastinación (falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad, está conformada por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos cada uno	-Motivación - Dependencia -Autoestima -Desorganización -Responsabilidad	Bajo: 10 a 23.3 pts. Medio: 23.3 a 36.6 pts. Alto: 36.6 a 50 pts.	Ordinal	Escala de Procrastinación Académica (EPA, 2011)
Ansiedad	La ansiedad se define como un impulso emocional que es causada por circunstancias que son vistas como peligrosas o amenazantes. Las cuales presentan diversas respuestas ya sean cognitivas, fisiológicas y psicológicas.	Niveles de ansiedad presenten en estudiantes internos, se aplicará la escala EPANS (1998); (Escala de Magallanes de Problemas de Ansiedad), de los autores Manuel García y Ángela Magaz (de la ciudad de Madrid - España, el cual consta de 14 preguntas	-Alto -Medio -Bajo	Bajo:0-14 Medio:14-28 Alto:28-42	Ordinal	Escala de Magallanes de Problemas de Ansiedad (EPANS, 1998)

Técnicas e instrumentos de recolección de datos que se utilizaran

Cuestionario sociodemográfico

Para esto se elaboró un cuestionario sociodemográfico compuesto por 5 aspectos: Edad (respuesta libre), sexo (hombre, mujer), procedencia (Puerto Cabezas, Waspam, Rosita, Siuna, Bonanza y Bluefields) carrera por facultades (Ciencias médicas, ciencias y tecnologías, ciencias económicas, ciencias agrarias, ciencias educación y humanidades, ciencias jurídicas, ciencias químicas, odontología) y curso académico (1-5 año)

La escala de procrastinación en adolescentes (EPA):

Esta escala fue elaborada por Arévalo Luna et al. (2011). Es una herramienta que evalúa la conducta procrastinadora entendida como la actitud de evitación o postergación de responsabilidades o actividades en el plano académico, social y recreativo. Su fiabilidad obtenida mediante el método de dos mitades oscila entre 0,98 a 0,99 en cada uno de los factores de la escala y una validez de 0.80 (Domínguez, Lara et al., 2014). La prueba, se conforma por 50 reactivos distribuidos en 5 factores de 10 elementos los cuales son:

Falta de motivación: carencia de iniciativa, falta de interés y responsabilidad para realizar sus responsabilidades; falta de determinación en la consecución de metas y objetivos.

Dependencia: necesidad persistente de contar con la ayuda de otros para la realización de sus actividades, con la ayuda y compañía de alguien;

Baja autoestima: posponer las actividades por temor a realizarlo mal o pensar que sus habilidades y capacidades no son las suficientes.

Desorganización: consiste en que el sujeto realiza un mal empleo de su tiempo y ambiente de trabajo impidiendo la concreción de sus actividades.

Evasión de la responsabilidad: que se refleja en el deseo de no realizar actividades por fatiga o por creer que no son importantes.

Este instrumento es de tipo Likert, en la que se plantean enunciados referidos a las acciones diarias de los adolescentes y jóvenes en diversos contextos. Estos factores

componen las conductas que manifiestan los comportamientos de procrastinación, y han sido seleccionados sobre la base de un análisis factorial.

Puede ser administrada Individual o Colectivamente, tiene una duración de aproximadamente 15 a 20 minutos, su nivel de aplicación es partir de los 12 años. La forma de corrección se da a través de barremos procrastinación general bajo (50-116,6) medio (116,6-183,2) alto (183,2 – 250) y en las dimensiones bajo (10-23,3) medio (23,3 – 36,6) alto (36,6 – 50).

Escala de Magallanes de Problemas de Ansiedad

La escala de problemas de ansiedad, de los autores García Pérez y Magaz (2011), se administra de manera individual o colectiva, dura aproximadamente de 5 a 10 minutos, tiene como finalidad valorar de manera cuantitativa la cantidad de situaciones y elementos del ámbito académico, que generan reacciones de ansiedad de manera regular en el sujeto durante un periodo de tiempo. Presenta una fiabilidad de 0.84 y una validez de 0.84 (García Pérez y Magaz, 1998).

Para la corrección de la prueba se asigna a cada frecuencia de respuesta de cada elemento los puntos que aparecen en la parte inferior de las casillas de respuesta. Cada columna de casillas tiene debajo un número de 0 a 3, el cual se le asigna a la respuesta marcada en esa casilla. Las respuestas que corresponden a la frecuencia “Nunca” se valorarán con cero puntos, la frecuencia “Alguna vez” se valorarán con un punto. “Bastantes veces”, se valorarán con dos puntos. “Muchas Veces”, se valorarán con tres puntos. Finalmente, para obtener la puntuación total se suman los puntos correspondientes a cada casilla marcada, donde el nivel bajo es de 0-14 puntos, medio 14-28 y alto 28-42.

Procedimiento de recolección de datos

Para la recolección de datos se solicitó autorización mediante una carta, en la que se explicaron los objetivos y metodología del trabajo al encargado del internado Silvio Mayorga de la Unan-León, para realización de este estudio en dicho internado.

Una vez obtenida la autorización, se procedió a informar a los internos sobre el estudio. Primero se realizó una presentación personal, posteriormente se les dio a conocer el nombre del estudio y objetivos, de igual manera se les mostró la carta de autorización. Posterior a ello se realizó lectura y firma consentimiento informado. En dicho

consentimiento también fue reflejado los objetivos, importancia del estudio y metodología del mismo y, por consiguiente, se realizó la aplicación de las escalas.

Esta se realizó en el internado, en donde se explicó con detalle a los internos las instrucciones del mismo y fue autoadministrado, con una duración aproximada de 15 minutos, luego fueron analizados a través del paquete estadístico SPSS versión 25.

Sesgos y control

Sesgo	Control
Sesgos de selección: al seleccionar las muestras sin considerar las características que esta presenta.	Se seleccionarán a los estudiantes considerando los criterios de inclusión
Sesgos de la encuestadora Disponibilidad para explicar la aplicación de cuestionarios	Preparación previa por parte de la examinadora sobre el contenido de los instrumentos, se toma como ejemplo primer inciso de cada cuestionario como forma de explicación. -Aplicación de prueba piloto
Sesgos por parte del participante Falta de colaboración por parte de los participantes. Falta de sinceridad de los internos a la hora de responder las preguntas	Explicación y relevancia del tema de estudio el cual se solicita ser participe. Fomentar confidencialidad, propósito y uso adecuado de la información obtenida mediante las escalas.
Sesgo en la medición: Utilizar instrumento inadecuado.	Se utilizarán instrumentos que cuenten con características psicométricas adecuadas (Fiabilidad-Validez). Los instrumentos utilizados pueden ser aplicados en diferentes contextos se considera idóneo su aplicación en diferentes países.

Plan de análisis

Las variables características sociodemográficas, procrastinación y ansiedad fueron analizadas haciendo uso de estadísticos descriptivos (Frecuencia porcentual). Para la comparación de las variables procrastinación y ansiedad por sexo se utilizó el estadístico U Mann de Whitney. En cuanto a la relación entre nivel de procrastinación y ansiedad se utilizó Chi cuadrado (X^2), considerando la existencia de relación estadísticamente significativa con un valor menor de 0.005. Los datos serán presentados en tablas o gráficos. Se hizo uso del paquete estadísticos de Ciencias Sociales (SPSS versión 25).

Consideraciones éticas

Se tomaron en cuenta criterios de la declaración de Helsinki como:

- Se mantuvo el respeto para los diferentes participantes incluidos en la investigación, evitando la emisión de juicios o críticas por parte del equipo investigador.
- Se mantuvo la confidencialidad de los datos, los cuales serán utilizados para fines meramente investigativos.
- Toda información obtenida de los participantes, fue de manera voluntaria, es decir, con su consentimiento.
- Los resultados serán entregados a la dirección de la carrera de Psicología, dirección del internado, así como también a los participantes involucrados en el estudio.
- Los participantes se retiraron del trabajo investigativo cuando lo consideraron necesario.

Resultados

I. Características sociodemográficas

Se destaca que el (61%) de los participantes están entre las edades de 16 a 20 años, predominando las mujeres (54%), la mayoría de los participantes proceden de Puerto Cabezas (31%), estudian carreras de la Facultad de Ciencias médicas (31%) y están en el primer año de su carrera (31%). Estos datos se detallan en la siguiente tabla

Tabla 1.

Distribución Porcentual según características sociodemográficas de la población de estudio.

		Frecuencia (N=132)	%
Edad (años)	16-20	81	61
	20-25	51	39
Sexo de los participantes	Hombre	61	46
	Mujer	71	54
Procedencia	Puerto Cabezas	41	31
	Waspam	20	15
	Rosita	20	15
	Siuna	19	14
	Bonanza	15	11
	Bluefields	17	13
Facultad a la que pertenecen los participantes	Ciencias médicas	41	31
	Ciencias y tecnologías	26	20
	Ciencias económicas y empresariales	22	17
	Ciencias de la educación y humanidades	27	20
	Ciencias jurídicas y sociales	9	7
	Ciencias químicas	1	1
	Odontología	1	1
	Escuela de ciencias agrarias y veterinarias	5	4
Año que cursan actualmente los participantes	1 año	41	31
	2 año	37	28
	3 año	18	14
	4 año	20	15
	5 año	16	12

Fuente: Encuesta sociodemográfica

II. Niveles de procrastinación académica

Tal como se detalla en la tabla 2, predominó el nivel medio de procrastinación en los participantes, tanto en hombres (90,2%) como en mujeres (93%), no encontrándose diferencias significativas por sexo.

Tabla 2

Distribución porcentual de niveles de procrastinación académica (N132)

Nivel de procrastinación		Sexo de los participantes			P
		Hombre	Mujer	Total	
Bajo	F	3	1	4	0,407*
	% dentro de Sexo de los participantes	4,9	1,4	3	
	% del total	2,3	0,8	3	
Medio	F	55	66	121	
	% dentro de Sexo de los participantes	90,2	93	91,7	
	% del total	41,7	50	91,7	
Alto	F	3	4	7	
	% dentro de Sexo de los participantes	4,9	5,6	5,3	
	% del total	2,3	3	5,3	
Total	F	61	71	132	
	% dentro de Sexo de los participantes	100	100	100	
	% del total	46,2	53,8	100	

Fuente: Escala de procrastinación académica (EPA) (Arévalo Luna et al. 2011) /*No significativo obtenido con el estadístico U de Mann-Whitney.

Según los niveles de procrastinación académica, a partir del cuestionario EPA, se encontró que en las dimensiones (Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima y Desorganización) presentan niveles medios de procrastinación académica, por otro lado, se observa que en la dimensión evasión de responsabilidad (50.8%) de los participantes presentan un nivel bajo y un (40,2%) presentan un nivel medio.

Tabla 3

Distribución porcentual según dimensiones en niveles de procrastinación académica

		Frecuencia	Porcentaje
Falta de motivación	Bajo	4	3
	Medio	115	87,1
	Alto	10	7,6
Dependencia	Bajo	7	5,3
	Medio	107	81,1
	Alto	18	13,6
Baja autoestima	Bajo		
	Medio	118	89,4
	Alto	14	10,6
Desorganización	Bajo	4	3
	Medio	114	86,4
	Alto	14	10,6
Evasión de responsabilidad	Bajo	67	50,8
	Medio	53	40,2
	Alto	12	9,1

Fuente: Escala de procrastinación académica (EPA)

III. Niveles de ansiedad

Se destaca en la tabla 4, que un (77.3%) presentaron bajos niveles de ansiedad, (22%) nivel medio y (0,8%) nivel alto, en cuanto al sexo se observa que el (40.2%) de las mujeres obtuvieron puntuaciones en niveles bajos de ansiedad ligeramente superiores en comparación a los hombres. Cabe señalar que el (12.9%) de las mujeres presentaron niveles medios de ansiedad. No presentándose niveles altos de ansiedad en hombres

Tabla 4

Distribución porcentual según niveles de ansiedad

		Sexo de los participantes			P
		Hombre	Mujer	Total	
Bajo	F	49	53	102	0.418*
	% dentro de Sexo de los participantes	80,3	74,6	77,3	
	% del total	37,1	40,2	77,3	
Medio	F	12	17	29	
	% dentro de Sexo de los participantes	19,7	23,9	22	
	% del total	9,1	12,9	22	
Alto	F	0	1	1	
	% dentro de Sexo de los participantes	0	1,4	0,8	
	% del total	0	0,8	0,8	
Total	F	61	71	132	
	% dentro de Sexo de los participantes	100	100	100	
	% del total	46,2	53,8	100	

Fuente: Escala de problemas de ansiedad (EPAMS) (García Pérez y Magaz 2011) /*No significativo obtenido con el estadístico U de Mann-Whitney.

IV. Relación niveles de procrastinación y niveles de ansiedad

En la siguiente tabla se observa que tanto los que presentaron niveles medio y bajo de procrastinación también tienen niveles bajo de ansiedad. En cuanto a los estudiantes con niveles alto de procrastinación presentaron niveles medio de ansiedad, sin embargo, no se encontró relación significativa entre ambas variables.

Tabla 5

Relacionar niveles de procrastinación académica y niveles de ansiedad

		Nivel Procrastinación				Total	P
		Bajo	Medio	Alto			
Niveles de ansiedad	Bajo	F	4	95	3	102	0.530*
		% dentro de Nivel Procrastinación	100	78,5	42,9	77,3	
		% del total	3	72	2,3	77,3	
	Medio	F	-	25	4	29	
		% dentro de Nivel Procrastinación	0	20,7	57,1	22	
		% del total	0	18,9	3	22	
	Alto	F	-	1	-	1	
		% dentro de Nivel Procrastinación	0	0,8	0	0,8	
		% del total	0	0,8	0	0,8	
Total	F	4	121	7	132		
	% dentro de Nivel Procrastinación	100	100	100	100		
	% del total	3	91,7	5,3	100,0		

Fuente: Escala EPA/ escala EPAMS/ (2011)

Discusión

La investigación tuvo como objetivo describir las características sociodemográficas de los estudiantes en estudio, identificar los niveles de procrastinación académica y sus dimensiones, especificar el nivel de ansiedad, así como relacionar niveles de procrastinación académica y ansiedad presente en esta población. Cabe señalar que se obtuvo como resultado que la mayoría de los internos pertenecen a la facultad de ciencias médicas y cursan el primer año.

En cuanto a los niveles de procrastinación académica se encontró que la mayoría de la población presenta niveles medios tanto en la procrastinación general como en sus dimensiones (falta de motivación, dependencia, baja autoestima y desorganización), coincidiendo con el estudio de Álvarez y Cerrón (2020), en el que se encontró que los encuestados presentaron niveles medios de procrastinación, lo que significa que la mayoría de los estudiantes presentan la costumbre de aplazar el cumplimiento de una actividad que constantemente significa una fase de incomodidad, es decir, se considera como una dificultad que no les permite alcanzar la satisfacción de realizar sus actividades completamente de manera eficaz y fructífera.

Con respecto a la dimensión evasión de responsabilidad, más de la mitad de los estudiantes presentaron un nivel bajo, lo que indica que, aunque los internos presentan dificultad para llevar a cabo sus actividades académicas no evaden la responsabilidad de realizarlas. Estos datos se diferencian de los encontrados en el estudio de Ramos & Fernández (2017) en el cual esta dimensión se encontró en un nivel alto.

En cuanto a la ansiedad, la mayoría de la población presenta niveles bajos. Para explicar estos resultados se podría tener en cuenta las características culturales propias de la población en estudio como valores, costumbres, lenguaje, tradiciones y estrategias de afrontamiento que utilizan ante diferentes situaciones que se les presentan. Así, Essau et al (2008) quienes han relevado, que, en población estudiantil, los síntomas asociados con la ansiedad entre universitarios alemanes y chinos es variante, concluyendo que las diferencias culturales configuran las diferencias en torno a la intensidad y gravedad de los síntomas ansiosos. Ello indicaría que, a la hora de evaluar y tratar este tipo de problemáticas, es necesario y fundamental considerar los factores culturales.

También los datos del nivel bajo de ansiedad fueron reportados en el estudio de Rodríguez (2021) encontrando diferencias significativas por sexo ($p=0,012$), presentando mayor ansiedad las mujeres que los hombres, concordando estos resultados con los obtenidos en esta investigación.

En el presente estudio no se encontró una relación significativa entre ansiedad y procrastinación, a diferencia del estudio de Perilla y Salinas (2014) donde se establece que la ansiedad y procrastinación académica presenta una correlación positiva.

Sin embargo, autores como McCow, Petzel y Rupert (2014 citados en Guzmán, 2014), consideran que reducir el hecho de que las personas procrastinen sólo a un factor de ansiedad constituiría una visión muy limitada del fenómeno, ya que se sospecha que el hábito de procrastinar involucra también otros aspectos de personalidad. Es decir, la ansiedad puede mostrar una fuerte relación con la procrastinación en algunas poblaciones o bajo ciertas circunstancias, sin que esto pueda generalizarse a toda posible población. En este sentido, futuras investigaciones podrían estudiar las características de la personalidad y su relación con la procrastinación.

Entre las principales limitaciones encontradas en la realización de esta investigación se detallan:

- Hubo ciertas limitaciones en cuanto a la facilidad de recibir información por parte de las autoridades del internado.
- Se encontraron pocos estudios referentes a la temática abordada, lo que generó limitaciones a la hora de comparar resultados.

Conclusiones

Con la presente investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones:

La mayoría de los participantes están entre las edades de 16 a 20 años, predominando las estudiantes mujeres, en su mayoría procedentes de Puerto Cabezas, estudian carreras de la Facultad de Ciencias Médicas y cursan el primer año de su carrera.

Respecto a los niveles de procrastinación académica, predominó en los participantes el nivel medio, tanto en hombres como en mujeres, no encontrándose diferencias significativas por sexo. Dicho nivel también predominó en las dimensiones de la procrastinación de Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima y Desorganización. Se destaca que en la dimensión evasión de responsabilidad más de la mitad de los participantes presentan un nivel bajo.

Los estudiantes presentaron niveles bajos de ansiedad, no encontrándose diferencias por sexo.

No existe relación significativa entre niveles de procrastinación académica y niveles de ansiedad.

Recomendaciones

A las Autoridades del internado Silvio Mayorga:

Implementar planes de prevención e intervención a través de programas que les permitan desarrollar la capacidad de organización en los estudiantes, con la realización de un cronograma de actividades diarias que le permita evaluar la rutina y establecer prioridades de su vida académica. Así mismo, desarrollar talleres donde se logre incrementar la autoestima de los estudiantes ayudándolos a identificar sus propias habilidades, mediante técnicas de autoconcepto y autovaloración.

A los internos:

Se les recomienda emplear correctamente el tiempo para llevar a cabo de manera más organizada y eficaz sus actividades académicas, ya que la procrastinación a largo plazo podría convertirse en un obstáculo para lograr sus objetivos de manera satisfactoria, por consiguiente, que aumenten su nivel de motivación a través de técnicas como la automotivación, al trazarse metas para luego obtener una recompensa al cumplirla, además que analicen las consecuencias y beneficios de culminar sus tareas a pesar del esfuerzo.

A los investigadores:

Se recomienda que profundicen sobre los factores que intervienen en la motivación de los universitarios internos. También se recomienda investigar sobre el impacto que tiene los factores personales y el proceso de aculturación en la procrastinación en el contexto universitario.

Realizar una réplica del presente estudio en otras instituciones universitarias que permitan ampliar la población y obtener datos que favorezcan una línea de investigación sólida y relevante.

Referencias Bibliográficas

- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Lima, Perú. Recuperado de: <http://investigacion.usil.edu.pe/ojs/index.php?journal=pyr&page=article&op=view&path%5B%5D=26>.
- Albornoz, M., Aliaga, C., Escobar, C., Nuñez, J., Rayme, L., Romero, R., & Sánchez, A. (2016). Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de una Universidad Pública de Lima Metropolitana.
- Binder, K (2000). Efectos de un tratamiento de procrastinación académica y el bienestar subjetivo en estudiantes procrastinadores. (Tesis de Maestría, Universidad de Carleton). Recuperado de: <http://www.nic-bnc.ca/obj/s4/f2/dsk2/ftp01/MQ57652.pdf>.
- Cano, V. A. y Miguel T. J.J. (2001). Evaluación de la Ansiedad desde un enfoque interactivo y Multidimensional: El Inventario de Situaciones y de Respuestas de ansiedad –ISRA. *Psicología Contemporánea*; 6, 14-21.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista apuntes universitarios*, 3, 95-108. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369>.
- Cardona, L. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. Medellín, Colombia. Recuperado de: http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf.
- Centurión & Elera. (2014). Niveles de Procrastinación en estudiantes de instituciones educativas. Chiclayo.
- Domínguez-Lara, S. A., Villegas-García, G., & Centeno-Leyva, S. B. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304. Recuperado de <http://revistaliberabit.com/> es
- Ferrari, J. & Díaz- Morales, J. (2007). Las percepciones de autoconcepto y la autopresentación de procrastinadores: más evidencia. *Diario Español de Psicología*, 10 (1)

- Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). Procrastinación y el grupo de prevención. Teoría, Investigación y Tratamiento. Nueva York: Plenum Press. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/viewFile/985/947>.
- Furlan et al. (2010). Procrastinación y Ansiedad Frente a los Exámenes en Estudiantes de Psicología de la Unc.
- García Pérez, E.M., Magaz A. y García, R. (1998, 2011). Escala Magallanes de Ansiedad. Bilbao: COHS Consultores.
- García, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. Gaceta de la escuela de medicina Justo Sierra, 2(1), 2–5.
- Lirio, I. (2011). Procrastinar el arte de postergar. Recuperado de: http://www.procrastinación.org/index.php?option=com_content&view
- Magaz, A. y García Pérez, E.M. y Valle. M. V.: Ansiedad, Estrés y Problemas de Ansiedad en escolares de 12 a 18 años. Papeles del Psicólogo, nº 71, pp. 40-43 (ISSN: 0214-7823)
- Miguel Tobal, J.J. (1990). La ansiedad. En Mayor. J y Pinillos, J.L. (Eds.) Tratado de Psicología General Vol. 8. Motivación y Emoción. Madrid: Alambra
- Natividad, L y colaboradores. (2012). Procrastinación previo acceso a la universidad. Recuperado de: <http://www.uv.es/iqdocent/recursos/2013>
- Palomino, R. (2015). Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6029>.
- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 14(1), 31-44
- Quant, M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista vanguardia psicológica. 3, 44-55.
- Sierra, J. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista mal-estar e subjetividad de fortaleza, 3 (1), 10–59.
- Spadyn. (2009). Clasificación de la procrastinación (City University of New York). Recuperado de: <http://www.mindmatic.com.or/procrastinar.pdf>.
- Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro, L., Padilla, M., Campos, J. (2016).

Anexos

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

CUADERNILLO DE PREGUNTAS

INSTRUCCIONES:

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los jóvenes. Lee determinadamente cada enunciado y rellena la burbujilla 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 DEACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de I, cuando estés de INDECISO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.
- ✓ Marca debajo de MD, cuando estés MUY EN DESACUERDO con la afirmación.

	MA	A	I	D	MD
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 por que las considero importantes.					
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 mí 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 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 tareas porque prefiero desarrollar otras actividades.					
31. No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
32. No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.					
33. Confió en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.					
34. Presento mis trabajos en las fechas indicadas					
35. Evito terminar 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 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 estas implican esfuerzo y sacrificio.					

Escala Magallanes de Problemas de Ansiedad, (EPANS) autores: García Pérez y Magaz Lagos

A continuación, te presentamos una lista de cosas que te pueden suceder cuando te encuentras en tu universidad. Deseamos que nos indiques la frecuencia con que te ha sucedido cada una de ellas durante los dos últimos meses. Por favor, marca con una X la casilla correspondiente, de acuerdo con la siguiente escala:

N= NUNCA	AV= ALGUNA VEZ	BV= BASTANTES VECES	MV= MUCHAS VECES
-----------------	-----------------------	----------------------------	-------------------------

Durante los últimos dos meses	N	AV	BV	MV
1. Cuando estoy en la universidad me pongo nervioso/a				
2. Estoy tenso/a, nervioso/a, en clase				
3. Me pongo nervioso/a si el profesor se va de la clase				
4. Siento ansiedad o tensión al pasar cerca de la universidad				
5. Me pone nervioso/a ver los libros o cuadernos de clase				
6. En clase, tengo temblores o mareos				
7. Me pongo nervioso/a, cuando oigo hablar de tareas académicas				
8. Pensar en salir a la pizarra me hace sentir mal				
9. Me encuentro a disgusto en el patio de la universidad				
10. Me pongo nervioso/a al hablar con mis profesores				
11. Me pone nervioso/a tener que hacer algún examen o control				
12. En clase, empiezo a sudar o temblar, si un profesor me mira				
13. Noto palpitaciones si tengo que hablar en voz alta en clase				
14. Siento mucha ansiedad, cuando algún profesor me pregunta en clase				