

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

UNIDAD DE POSGRADO

**Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en
ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015.**

Universidad Nacional de Tumbes

TESIS

Para optar el grado académico de Doctora en Psicología

AUTOR

Marilú Elena Barreto Espinoza

Lima – Perú

2015

RESUMEN

La investigación del tipo cuasi experimental con pre y post prueba y grupo control y experimental tuvo como objetivo determinar los efectos del Programa de relajación en estados de ansiedad y procrastinación en alumnos ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes 2015, la muestra del tipo estratificada fue conformada por los alumnos de las escuelas académico profesionales de Psicología, Educación, Ciencias de la Comunicación y Gestión en Hotelería y Turismo dividido en grupo experimental y grupo control respectivamente, los mismos que fueron evaluados mediante una escala de ansiedad rasgo y escala de procrastinación académica antes y después de la aplicación de un programa de relajación para evaluar su efectos. El registro de los eventos se hizo aplicando un programa durante diez sesiones, luego de las cuales se valoraron los cambios obtenidos por los participantes en las variables de estudio. En los resultados se comprobó que las mediciones variaron notoriamente entre el grupo control y el grupo experimental así como también en las mediciones antes y después. Se concluyó que el programa de Relajacion aplicado a estudiantes surte efectos positivos y logró disminuir significativamente los estadios de ansiedad y procrastinación.

Palabras claves: Relajación. Ansiedad. Procrastinación.

ABSTRACT

The quasi-experimental research with pre and post test and control and experimental group aimed to determine the effects of relaxation in states of anxiety and procrastination program in new students to the Faculty of Social Sciences of the Universidad Nacional de Tumbes 2015, the sample the stratified type was formed by students of professional Psychology, Education, Communication Sciences and Management in Hospitality and Tourism divided into experimental and control group respectively academic schools, all of which were evaluated on a scale of trait anxiety scale procrastinación academic before and after applying a relaxation program to assess its effects. Registration of events was implementing a program for ten sessions, after which the changes obtained by participants were assessed on variables study. The results found that the measurements varied markedly between the control group and the experimental group as well as the measurements before and after. It was concluded that the applied relaxation program has positive effects on students and managed to significantly reduce the stages of anxiety and procrastination.

Keywords: Relaxation. Anxiety. Procrastination

RESUMO

A pesquisa quase experimental com pré e pós-teste e controle e grupo experimental teve como objetivo determinar os efeitos de programa de relaxamento em estados de ansiedade e procrastinação em novos estudantes para a Faculdade de Ciências Sociais da Universidade Nacional de Tumbes 2015, a amostra do tipo estratificada foi formada por alunos de Psicologia profissional, Educação, Ciências da Comunicação e Gestão em Hotelaria e Turismo divididos em grupo experimental e controle, respectivamente escolas acadêmicas, todos os quais foram avaliados em uma escala de escala de ansiedade-traço procrastinación acadêmica antes e após a aplicação de um programa de relaxamento para avaliar os seus efeitos. Registro de eventos foi à implementação de um programa de dez sessões, após o que as mudanças obtidas pelos participantes foram avaliadas em variáveis estudos. Os resultados revelaram que as medições variou significativamente entre o grupo controle eo grupo experimental, bem como as medidas antes e depois. Concluiu-se que o programa de relaxamento aplicado tem efeitos positivos sobre os estudantes e conseguiu reduzir significativamente as fases de ansiedade e procrastinação.

Palavras-chave: Relaxamento. Ansiedade. Procrastinação.

INDICE

	Páginas
INTRODUCCION	10
CAPITULO I PROBLEMA	11
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.2. JUSTIFICACION	13
1.3. OBJETIVOS	14
-General	
-Específicos	
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	15
2.1 ANTECEDENTES	15
2.2 BASES TEÓRICAS DEL ESTUDIO	24
2.2.1. Procrastinación	25
2.2.2. Ansiedad	32
2.2.3. Relajación	37
2.3. HIPOTESIS	41
2.4 DEFINICION DE CONCEPTOS	42
Enfoque Teórico del Programa	42
CAPITULO III. MÉTODO	51
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO	51
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	51
3.3. UNIDAD DE ANALISIS	51
3.4 INSTRUMENTOS Y MATERIALES	53
3.5 PROCEDIMIENTO	59
3.6 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	60
3.7 TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO	61
CAPITULO IV. ANALISIS DE DATOS Y RESULTADOS	63
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	80
CONCLUSIONES	91
RECOMENDACIONES	92
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93
ANEXOS	103

INDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Relación entre Género y Nivel de Ansiedad antes de la aplicación del programa de Relajación MEBE.	63
Tabla 2. Relación entre Género y Nivel de Procrastinación antes de la aplicación del programa de Relajación MEBE.	63
Tabla 3. Relación entre Especialidad y Nivel de ansiedad. antes de la aplicación del programa de Relajación MEBE.	64
Tabla 4. Relación entre Especialidad y Nivel de Procrastinación antes de la aplicación del programa de Relajación MEBE	64
Tabla 5. Relación entre Género y Nivel de Ansiedad después de la aplicación del programa de Relajación MEBE.	65
Tabla 6. Relación entre Género y Nivel de Procrastinación después de la aplicación del programa de Relajación MEBE.	65
Tabla 6. Relación entre Género y Nivel de Procrastinación después de la aplicación del programa de Relajación MEBE.	66
Tabla 7. Relación entre Especialidad y Nivel de Ansiedad después de la aplicación del Programa de Relajación MEBE	67
Tabla 8. Relación entre Especialidad y Nivel de Procrastinación después de la aplicación del Programa de Relajación MEBE	67
Tabla 9. Relación entre Edad y Nivel de Ansiedad después de la aplicación del programa de Relajación MEBE	68
Tabla 10. Relación entre Edad y Nivel de Procrastinación después de la aplicación del programa de Relajación MEBE	68
Tabla 11. Estados de ansiedad de los ingresantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes antes y después de la aplicación del tratamiento.	69
Tabla 12. Estados de procrastinación de los ingresantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes antes de la aplicación del tratamiento	72
Tabla 13. Resultados de la prueba U de Mann Whitney de ansiedad y	

procrastinación en el pre y post test.	
Tabla 14. Frecuencia de respuestas del cuestionario de Ansiedad en el pre y post test.	75
Tabla 15. Frecuencia de respuestas en el test de Procrastinación en el pre y post test	76
Tabla 16 Evaluación del Programa: Promedios obtenidos por los participantes en la Escala de analogía Visual después de cada sesión	77

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Caja bigotes de la variable ansiedad según el pre test y el pos	70
Figura 2.Caja bigotes de la variable procrastinación según el pre test y el post test	73
Figura 3. Frecuencia de respuestas en el test de Ansiedad	
Figura 4. Frecuencia de respuestas en el test de Procrastinación	77
Figura 5 Promedios obtenidos por los participantes en la Escala de analogía Visual después de cada sesión.	77

DECLARACION DE ORIGINALIDAD

Yo, Marilú Elena Barreto Espinoza declaro que los resultados reportados en esta tesis, son producto de mi trabajo con el apoyo permitido de terceros en cuanto a su concepción y análisis. Asimismo declaro que hasta donde yo sé no contiene material previamente publicado o escrito por otra persona excepto donde se reconoce como tal a través de citas y con propósitos exclusivos de ilustración o comparación. En ese sentido, afirmo que cualquier información presentada sin citar a un tercero es de mi propia autoría. Declaro finalmente, que la redacción de esta tesis, es producto de mi propio trabajo con la dirección y apoyo de mi asesor de tesis y mi jurado calificador; en cuanto a la concepción y al estilo de la presentación o la expresión escrita.

Mg. Marilú Elena Barreto Espinoza

RESPONSABLES

Mg. MARILÚ ELENA BARRETO ESPINOZA

EJECUTOR

Dr. CARLOS ARENAS IPARRAGUIRRE

ASESOR

JURADO INFORMANTE

DR. MANUEL MIJANOVICH CASTILLA.

PRESIDENTE

DRA. GLORIA DIAZ ACOSTA

INFORMANTE

DR. MARCELINO RIVEROS QUIROZ.

MIEMBRO

DRA. MARIA LUISA MATALINARES CALVET

INFORMANTE

INTRODUCCION.

La investigación aplicada titulada *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en estudiantes ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales 2015* Universidad Nacional de Tumbes, es una investigación con enfoque cuantitativo de tipo cuasi experimental. Enmarcada en el área de psicología clínica y educativa; se desarrolló con alumnos de las escuelas de psicología, educación, comunicación y hotelería y turismo ingresantes a la Universidad.

El objetivo general fue determinar los efectos del programa de relajación en estados de ansiedad y procrastinación en alumnos ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes 2015 y los objetivos específicos determinar los estados de ansiedad y los estados de procrastinación en alumnos ingresantes a la Universidad Nacional de Tumbes antes y después de aplicar psicoterapia de relajación.

En el I capítulo se expone el problema de la procrastinación y ansiedad que vivencian los alumnos universitarios, sus consecuencias, así como su contexto e importancia.

En el segundo capítulo se exponen los fundamentos teóricos y antecedentes del problema planteado.

En el tercer capítulo: metodología se exponen el diseño y tipo de investigación así como la población, muestra instrumentos y procesamiento de datos.

En los capítulos siguientes se exponen los resultados así como el análisis de datos y por último las conclusiones a las que se arribó en la investigación.

Se proponen algunas sugerencias y las referencias bibliográficas consultadas.

CAPITULO I

PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En las sociedades avanzadas tecnológicamente hay una alta frecuencia de compromisos y fechas límite que hace que la prevalencia de la procrastinación sea más elevada, las vivencias de los niños sin exigencias y con mayores libertades suelen ser diferentes a las de los jóvenes y conforme van creciendo van cambiando también sus responsabilidades y demandas que la vida les hace.

El ingreso a la universidad permite a los jóvenes experimentar una serie de cambios en su vida, diferentes a los que vivieron en su época escolar, así, el material de estudio tiene mayor complejidad académica, es más analítico, más extenso, también el trato de los profesores es distinto, el ritmo de las clases varía drásticamente, mientras algunas clases tienen escasa motivación, otras son dinámicas; sin darse cuenta practican la procrastinación y experimentan ansiedad de diferentes tipos al percatarse que no satisfacen la expectativas y niveles de rendimiento académico que se requiere en la universidad y al no cumplir con las exigencias que imponen los procesos de autoevaluación y acreditación de las carreras profesionales que estudian.

La ansiedad así como la procrastinación en los jóvenes ingresantes constituyen un problema de autorregulación y de organización del tiempo muy frecuente, convirtiéndose en un círculo vicioso ya que las personas que procrastinan tienden a sufrir más estrés y a presentar una resquebrajada salud mental en general. Su vida se caracteriza por la inestabilidad emocional, las intenciones no se corresponden con las acciones, les invade la frustración y se puede perder la noción del tiempo y sentir que no es consciente de cómo es además de realizar menos conductas de búsqueda de ayuda (Stead, Shanahan y Neufeld, 2010).

Cada persona reacciona a los estímulos de estrés según su constitución o su historia de aprendizaje, con una intensidad distinta en tres niveles, uno observará

predominancia de la disposición hacia la reacción motora, el estímulo de estrés le ataca el estómago o le tiemblan las rodillas; otro hacia la vegetativa le hace perder el apetito y el tercero hacia la cognoscitiva, pierde la memoria según Meinchenbaum (1985) los estados de ansiedad producidos se van auto reforzando y haciéndose más fuerte, actuando a su vez como obstáculo para el cumplimiento de sus metas además de ser generadores de problemas como la depresión, la obsesión, apatía irresponsabilidad, entre otros.

La procrastinación académica tiene una prevalencia alarmante. Diversos estudios norteamericanos indican que al menos el 95% de los estudiantes universitarios procrastinan en mayor o menor medida y que el 50% lo hace sistemáticamente y de manera problemática (Solomon y Rothblum,1984); sin embargo entre el número de personas que sufren de algún tipo de problema de salud mental y las que acuden a terapia por iniciativa propia, existe gran discrepancia en el ámbito de la terapia psicológica, así los jóvenes especialmente los universitarios a pesar que presentan diversas problemáticas, no buscan ayuda psicológica.

La psicología ofrece técnicas de tratamiento para solucionar los diversos problemas, una de ellas es la relajación, que permite aliviar la ansiedad y puede aplicarse en forma grupal, por tanto con el afán de propender una medida alternativa de solución a esta problemática se planteó la siguiente interrogante.

¿Qué efectos produce el Programa de Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes?

1.2 JUSTIFICACION

El tema en estudio tiene relevancia social, pues en la actualidad la ansiedad y la procrastinación son dos dificultades significativas que enfrentan los estudiantes universitarios, por lo cual el desarrollo de estrategias científicas permiten explicar y mejorar estos estados, constituyéndose una prioridad que coadyuva a enriquecer los conocimientos en el contexto educativo universitario y de la salud mental y general.

Socialmente la investigación posibilitó el aprendizaje de estrategias para disminuir los efectos de la ansiedad y la procrastinación social, beneficiosa a los estudiantes y su entorno familiar, social y educativo posibilitando en el estudiante universitario no solo un mejor rendimiento académico, sino también mejorar aspectos como su creatividad, responsabilidad, afectividad, madurez y en general el desarrollo personal, beneficiando a la sociedad el contar con mejores personas para el desarrollo humano.

La investigación posibilitó un marco lógico teórico que explica los efectos de la técnica de relajación en procesos poco conocidos como es la procrastinación, y sus conexiones con la ansiedad producto de la misma, planteando estrategias para mejorar estas dificultades en la salud mental y extendiendo los métodos de tratamiento psicológico hacia otras patologías.

El estudio del problema fue viable y novedoso puesto, puesto que se encontraron investigaciones descriptivas respecto al tema, mas no de tipo intervención experimental. Por lo que esta investigación cubre esta necesidad innegable para los jóvenes estudiantes universitarios de contar con estrategias grupales de relajación y autocontrol. Asimismo, la Universidad Nacional de Tumbes cuenta con la infraestructura y ambientes adecuados para desarrollar el trabajo terapéutico de cambio, lo que posibilitó el trabajo realizado.

Entre las limitaciones de la investigación se plantea la dificultad para la generalización de los resultados encontrados hacia otros universos poblacionales, por ser la unidad de análisis de características específicas, como el ámbito geográfico, el

grupo social que estuvo integrado por estudiantes de cuatro escuelas profesionales por ende de diferente arraigo social, ya que el tipo de diseño utilizado cuasi experimental estudio a sujetos de grupo intactos, no permitiendo la aleatorización. Por tanto, el programa de estudio presenta la necesidad de su aplicación a una población y muestra más amplia. Otra de las limitaciones presentadas fue el hecho que al momento de realizar los talleres del Programa se estableció una frecuencia de asistencia de tres veces por semana, dificultando la participación para algunos participantes en todos los talleres, no siguiendo la secuencia, por lo que evidenciaban desconocimiento de algunas técnicas y los resultados esperados sobre procrastinación y ansiedad no se vieran reflejados en el desarrollo de su conducta.

CONSIDERACIONES ETICAS

Se tomó en cuenta aspectos éticos como: Confidencialidad, credibilidad, imparcialidad, audibilidad así como también el respeto por la persona, para lo cual se aplicó el consentimiento informado a fin de que cada participante tomara la decisión personal de integrar el estudio. Se consideró, también el principio de beneficencia, es decir relación favorable de riesgo-beneficio, para asegurarse que las técnicas o estrategias a desarrollar no dañen de ningún modo a los participantes. (Maraví, 2007).

1.3. OBJETIVOS Los objetivos planteados fueron los siguientes

OBJETIVO GENERAL

Determinar los efectos del Programa de Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en alumnos ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes 2015

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los estados de ansiedad en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional de Tumbes antes y después de aplicar el Programa de Relajación.
- Identificar la Procrastinación en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional de Tumbes antes y después de aplicar el Programa de Relajación.
- Relacionar los estados de ansiedad con los niveles de procrastinación en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional de Tumbes antes y después de aplicar el Programa de Relajación.

CAPÍTULO II.

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES

El mundo contemporáneo envuelto de una vorágine de cambios, expectativas y necesidades, existe una alta frecuencia de compromisos y fechas límites, que hacen que la prevalencia de la procrastinación sea más elevada. El ser humano frecuentemente ha tenido la inquietud de investigar estos aspectos y de encontrar explicaciones a ello. Si nos remontamos en el tiempo se encuentran estudios referidos a la procrastinación. Así Sánchez, (2010) cita a Ferrari y colaboradores en 1995, respecto a la referencia más antigua relacionada con el significado de la procrastinación, la cual se encuentra en un sermón del siglo XVII, del reverendo Walker, encontrado en los microfilms de la biblioteca de la Universidad de Ottawa en Ontario, Canadá, esta referencia evidenciaba una conexión entre: la evitación de las tareas, la voluntad y el pecado, planteaba que las personas que postergaban las labores lo hacían por su propia voluntad y eran pecadoras por esta misma razón al no poder alcanzar sus metas de santos o doctos sino solamente la de mayores de edad. Reporta también que en la colección electrónica de textos clásicos llamada Proyecto Perseo se encuentran varias referencias anteriores al sermón mencionado, que hablan sobre la procrastinación como un acto pecaminoso, condenador e incluso que evidencia falta de valentía. Este autor cita también el caso de Tucídides, general ateniense que en el año 400 a. de C. escribía muchos textos sobre la guerra con los espartanos, específicamente sobre estrategia militar, a propósito de lo cual mencionaba que la procrastinación es “el más criticado de los rasgos del carácter, útil sólo para retrasar el comienzo de la guerra” (1999, p.84.1). Como se aprecia la procrastinación se relaciona con pecado; persona de escasa voluntad; falta de valentía, poco carácter.

La procrastinación es un tema enfocado desde los clásicos de la cultura griega, constituyéndose en un tópico que encuentra nuevas vertientes, según el momento histórico determinado. Referido a la procrastinación académica se encuentra a Pardo, Perilla y Salinas (2014), quienes estudiaron la relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología con el objetivo de describir la

relación entre estas dos variables psicológicas. La muestra estuvo conformada por estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá-Colombia; 73 mujeres y 27 hombres, con edades comprendidas entre 18 y 37 años. En el análisis de resultados en general se encontró que las variables ansiedad-rasgo y procrastinación académica presentaban una correlación positiva, no obstante, las variables sociodemográficas con relación a la procrastinación académica no presentaron diferencias estadísticamente significativas. Este estudio establece semejanzas respecto a la correlación positiva entre las variables ansiedad y procrastinación, pero la diferencia radica en que aquí se trata de disminuir el efecto negativo de dichas variables y además no se abordan las variables sociodemográficas de la población estudiada, por tanto es diferente en el enfoque metodológico, mientras que el presente estudio es cuasi experimental este otro estudio es solo descriptivo.

Del mismo modo Sierra, Guichá y Salamanca (2014) estudiaron la relación entre estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja, mediante el Inventario de Estilos de Personalidad de Millon y las Escalas de Procrastinación Académica de Tuckman y de valoración de la Procrastinación en estudiantes. Se utilizó un diseño de investigación no experimental de tipo transversal de carácter descriptivo correlacional con una muestra de 120 participantes (85 mujeres y 35 hombres), se evidenció que los estilos de personalidad característicos en mujeres son: sensación, sistematización, conformismo y descontento; mientras que en hombres, son: adecuación, intuición, pensamiento, retraimiento y discrepancia y respecto a las estrategias de afrontamiento, las mujeres se caracterizan por estrategias de apoyo social y los hombres por reevaluación positiva. En conclusión: la relación entre los estilos de personalidad y las estrategias de afrontamiento evidencia que los estilos expansión, modificación, individualidad, extraversión, pensamiento, sistematización, sociabilidad y decisión se relacionan frecuentemente con estrategias de afrontamiento tales como la solución de problemas, la reevaluación positiva, la autonomía y el apoyo social.

En el presente estudio no se han investigado estrategias de afrontamiento en los estudiantes, en su reemplazo se les proporcionan algunas de las estrategias mencionada en la citada investigación dentro de los diversos talleres ejecutados, como alternativas

para la disminución de la ansiedad y la procrastinación, acompañados de relajación, la misma que se considera un ingrediente para aminorar la ansiedad generada por la procrastinación.

Se incluyen investigaciones teóricas como la realizada por Angarita (2012) de la Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Cali, quien desarrolló una aproximación al concepto actualizado de la procrastinación. Tuvo por objetivo presentar una revisión de los resultados sobre investigaciones acerca de la procrastinación enfocada a identificar los principales avances y tendencias actuales alrededor del concepto y algunas de las relaciones más destacadas con otras conductas asociadas. En consecuencia, la investigación abrió el enfoque teórico de la procrastinación y como algunos investigadores lo han usado para orientar sus estudios; analizando las distintas modalidades de esta respuesta dentro de los complejos y diversos contextos sociales donde usualmente se dan, como prerequisite para realizar una valoración e intervención comprensivas y eficaces para los individuos y comunidades afectadas.

Guzmán (2013) en Barcelona investigó el tema Procrastinación: Una mirada clínica, donde expone con amplitud una panorámica de los diferentes conceptos y teorías así como los factores asociados a la personalidad, ansiedad y otras variables relacionadas a ellas.

Estas investigaciones descriptivas fueron consideradas como referentes teóricos para identificar aspectos concernientes al concepto, características, tipos, fases y formas de tratamiento de la procrastinación.

Internacionalmente y en otros ámbitos se pueden citar muchas más investigaciones referentes al tema así: Sobalvarro (2009) de la Universidad de San Carlos de Guatemala, en un estudio comparativo de ejecutivos de empresas estudió la toma de decisión y procrastinación, concluyendo que la procrastinación contiene elementos dinámicos que involucran las características individuales, el circuito de recompensa, reacciones frente a la ansiedad, la imagen de sí mismo, e interacciones sociales que influyen negativamente en la toma de decisión, haciendo que repercuta en los tiempos de desempeño, incidiendo negativamente en la rentabilidad de la empresa. En dicho

estudio se concluye que el abordamiento debe orientarse en sentido sistémico no reduccionista, tomando en cuenta las reacciones orgánicas y la dinámica psíquica de los sujetos, reforzando las capacidades adaptativas del ser humano dentro de las empresas para orientar la cultura, alineación y cierre de brechas organizacional, logrando con ello, optimizar los resultados.

Esta investigación resalta la importancia que tiene en la toma de decisión la procrastinación y la necesidad de un abordaje sistémico, integrador es decir de forma totalizadora del ser humano y tal como lo considera el enfoque humanista, que constituye base teórica en el programa propuesto..

Furlan, (2011) evaluó la efectividad de un programa para disminuir la ansiedad ante los exámenes, la procrastinación académica e incrementar la autoeficacia regulatoria, con 19 estudiantes universitarios de Argentina. El programa estimula el auto monitoreo de las estrategias de aprendizaje implementadas, el aprendizaje de técnicas cognitivo-conductuales de control de la ansiedad y el ensayo anticipado de exámenes. Al comparar los resultados pre- y pos intervención, se encontraron mejorías moderadas sin embargo no se han revisado los procedimientos para incrementar la adherencia al programa y la validez de los resultados.

La investigación tuvo un diseño cuasi experimental con pre y post test donde se resalta el aprendizaje de técnicas cognitivo conductuales para el desarrollo de exámenes, procrastinación y autoeficacia, resulta semejante al utilizado por la autora, ya que estos aspectos, son también abordados en esta investigación con diferentes estrategias terapéuticas.

De modo semejante los investigadores: Ramírez y Gonzales, (2012) realizaron un estudio sobre estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos del bachillerato internacional de la Universidad Autónoma de Nuevo León, y Universidad de Monterrey, México, se propusieron probar la efectividad de las técnicas cognitivo conductuales en la disminución del estrés e identificar las más útiles para los estudiantes mexicanos de bachillerato internacional (bi). En la investigación participaron 16 alumnos en el grupo experimental y 11 en el grupo control. El programa

constó de cinco sesiones en las que se aplicaron diferentes técnicas cognitivo-conductuales. En cada sesión se midió la percepción de efectividad en los participantes. Los resultados fueron los esperados. Se encontraron bajos puntajes de síntomas, estrés y pensamientos automáticos al finalizar el programa, lo que permite concluir que es necesario continuar con la aplicación de este tipo de intervenciones en estudiantes de bi en el mundo para mejorar su proceso de aprendizaje.

Román, Ortiz y Hernández (2008) investigaron el estrés académico en estudiantes latinoamericanos, con el objetivo de describir los niveles de estrés auto percibido, sus manifestaciones y posibles causas asociadas a la docencia en una muestra de 205 estudiantes latinoamericanos cursantes del primer año de la carrera de Medicina, correspondiente al curso 2006-2007 en la Escuela Latinoamericana de Medicina en Cuba, llegando a la conclusión de que estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico. Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente: la organización docente (cronograma), el currículo y el proceso docente (evaluación del aprendizaje)

En la investigación presentada, no se considera que el estrés que presentan los estudiantes universitarios sea producto de la gestión del proceso docente sino más bien está asociado a la procrastinación, como un problema que los estudiantes no han aprendido a identificar en sí mismos y mucho menos a manejar, generando en ellos una ansiedad patológica que se vuelve circulante y creciente en cuanto incrementan las situaciones de tensión.

Maldonado (2000) en Sevilla España, diseñó un programa de intervención cognitivo conductual para la adhesión terapéutica a la técnica de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería, El objetivo de este trabajo es la adhesión y consolidación de las técnicas de Relajación

como medio de minoración de la ansiedad y el estrés en los estudiantes universitarios concluyendo que las técnicas de Relajación practicadas en forma continua y sistemática contribuye a disminución del estrés en los estudiantes universitarios y a la mejora de su rendimiento académico y su formación profesional.

Chávez (2004) de la Universidad de Colima, México investigó las estrategias cognitivas de afrontamiento a la ansiedad con el objetivo de evaluar su impacto en el área cognitiva, fisiológica y conductual en el desempeño académico de una muestra de casos de 6 alumnas y la presencia de manifestaciones generadas por la ansiedad a través de la implementación de un programa de intervención, obtuvo como resultados diferencias significativa en la medición a través del inventario de situaciones y respuestas de ansiedad de Tobal y Cano 1986, en las tres áreas cognitiva fisiológica y conductual en el pre y post test. Concluyó que los programas de intervención resultan ser altamente significativos y efectivos como modelo innovador para mejorar los estados de ansiedad.

Correché y Labiano (2003) de la Universidad Nacional de San Luis (México) investigó la aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés en 24 mujeres estudiantes que manifestaban síntomas de estrés y aplicaron dos procedimientos reductores de ansiedad: la relajación muscular de Jacobson (grupo 1) y la técnica de expresión emocional escrita de Pennebaker (grupo 2). Se registraron en ambos grupos, antes y después de la práctica de los procedimientos: síntomas psicósomáticos, nivel subjetivo de estrés, rendimiento académico, depresión, ansiedad. Se lograron reducciones significativas en el grupo 1 respecto a variables psicósomáticas, rendimiento académico y depresión. En el grupo 2, se disminuyeron significativamente los valores de depresión y ansiedad. Se reafirma la importancia del entrenamiento en estrategias cognitivo comportamentales para facilitar el afrontamiento de situaciones estresantes, alentando estados saludables.

Monzón (2013) en Rosario (Argentina), realizó un estudio transversal descriptivo de la prevalencia de los niveles de ansiedad en 250 alumnos de la Universidad Abierta Iberoamericana y su relación con factores sociodemográficos y el rendimiento académico, utilizó como instrumento el Inventario de ansiedad de Beck se encontró

fuerte relación entre los niveles de ansiedad severos y el género en los estudiantes universitarios, presentando las mujeres mayor índice de ansiedad, no se observaron diferencias en cuanto a las carreras, factores sociodemográficos, ni rendimiento académico.

Natividad (2014) realizó un análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios en Valencia – España, concluyó que la procrastinación académica es una conducta frecuente en los universitarios. Que los varones procrastinan más que las mujeres que los sujetos con menores notas son los que más procrastinan, el nivel de formación de los padres no influencia la procrastinación informada por sus hijos. Las actividades que son motivo de mayor procrastinación son las tareas pendientes, estudiar para los exámenes desarrollo de trabajos.

Este estudio en universitarios a semejanza del realizado, muestra solo uno de los ámbitos en los que se desarrolla la procrastinación, cabe resaltar que de acuerdo a los referentes esta dificultad se suscita en todos los grupos etarios y en los diferentes ámbitos del quehacer humano como el doméstico, laboral, escolar entre otros, por tanto el abordaje del problema se enfoca también en el contexto universitario por ser el de referencia.

Aragón (2006), en México, reporta una investigación con el propósito de describir el perfil de personalidad del estudiante de Psicología de la FES Iztacala para lo cual aplicó el cuestionario 16PF a una muestra de 433 estudiantes de 1° a 8° semestre. En general, en la norma se encontraron los factores de expresividad emocional, sociabilidad, confianza, dominancia, autosuficiencia, inteligencia, impulsividad y autoestima. Como características positivas se catalogó a los estudiantes como poseedores de pensamiento liberal, poco convencional y con poco apego a las normas morales; son compasivos, sensibles y emotivos, así como espontáneos, sinceros y francos. Sin embargo, durante los tres primeros años de la carrera poseen poco autocontrol y son emocionalmente poco estables e inmaduros. En este estudio se discuten los resultados a la luz de las características idóneas para el desarrollo de esta profesión así como la necesidad de fortalecer aquellas características de personalidad

que les permitan desempeñarse adecuadamente en su ejercicio profesional en beneficio del paciente.

A diferencia del estudio antes referido, la investigación ejecutada no establece una relación con los factores de personalidad del grupo de estudiantes de psicología, a pesar de ser tomadas como muestra en el estudio, sin embargo el Programa desarrollado estuvo orientado a la formación de características de personalidad como son: la responsabilidad, el autodominio y autoeficacia necesarias para el ejercicio de la profesión psicológica y otras del orden de las Ciencias Sociales como son: las Ciencias de la Comunicación, Hotelería y Turismo y Educación que fueron sujetos de investigación.

En el ámbito nacional, se han encontrado también algunas investigaciones referentes a la procrastinación: Álvarez (2010) investigó la procrastinación general y académica en una muestra de 235 estudiantes de Lima metropolitana de ambos géneros utilizando la escala de procrastinación general y académica encontrando que la procrastinación académica era mayor que la general y que no existen diferencias según rol de género, ni grado de estudios.

Los datos obtenidos relacionan: procrastinación, género y grado de estudios, variables que no tienen una relación directa con el estudio emprendido, pero que dejan claro que el género no influye en la procrastinación, contraponiéndose a otros estudios en el contexto nacional que refieren que si existe diferencias en relación a procrastinación y grado de estudio, en relación a ello se cita la investigación de Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón y Monge (2000) realizaron un estudio analítico transversal en estudiantes de medicina humana del primer y sexto ciclo de la UNMSM en Lima-Perú, con el objetivo de determinar la ansiedad Estado (AE) y Rasgo (AR) y el Estrés Académico, para ello se usó el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo y el Inventario de Estrés Académico. Entre los resultados se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año (AE: $x = 28,68$; AR: $x = 22,70$) que en alumnos de sexto año (AE: $x = 19,09$; AR: $x = 18,84$), siendo estos resultados significativos (AE: $p < 0,001$; AR: $p = 0,033$). Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la "sobrecarga académica", "la falta de tiempo para cumplir con las actividades

académicas" y "la realización de un examen" arribaron a la conclusión de que existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de medicina de primero que en los de sexto año.

La procrastinación se ha relacionado también con la depresión: Pereyra, et al (2010) realizaron un estudio analítico transversal con el objetivo de determinar la prevalencia de síntomas depresivos y sus factores asociados en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima (Perú), utilizando la escala de Zung abreviada. Se empleó la regresión logística múltiple para evaluar los factores asociados, considerando un nivel de significancia de $p < 0,05$. Llegaron a la conclusión de que existe una alta prevalencia de síntomas depresivos en la población estudiada, especialmente en los alumnos de la carrera de medicina, siendo la inconformidad con el rendimiento académico, con su economía y vivir con un familiar externo a la familia nuclear, factores asociados que podrían tomarse en cuenta para trabajar programas preventivos.

A diferencia de la investigación mencionada, en la presente no se han estudiado los factores asociados a procrastinación ni la variable depresión sino más bien la ansiedad como factor predominante asociado a la procrastinación con método cuasi experimental intervencionista.

En el mismo orden, Puestas, Maldonado, Callirgos y Failoc, (2010), realizaron un estudio analítico transversal con el objetivo de estimar los factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de secundaria de Instituciones Educativas de Chiclayo Perú con el Inventario SISCO del Estrés Académico en 668 estudiantes, distribuidos por muestreo estratificado según año de estudio, proporcional para cada institución educativa. Las edades comprendieron entre 11-18 años, cuya media fue de $14,09 \pm 1,5$ años, siendo el 50,8% del sexo masculino, y el 50% de instituciones educativas nacionales. El 88,9% presentaron algún nivel estrés al pre test. El sexo femenino presentó una mayor frecuencia de estrés en alguno de sus niveles con el 46,4% estudiantes, en las I.E Nacionales se presentó por lo menos un nivel de estrés con 46,1% El nivel de estrés fue profundo en el 52,8%. La conclusión fue que los

estudiantes de I.E públicas están sometidos a mayores niveles de estrés que los de Instituciones privadas.

Carranza y Ramírez (2013) investigaron sobre la procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios con un diseño no experimental de tipo descriptivo, con el objetivo de determinar el nivel de procrastinación en los estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto, en Perú, en una muestra de 302 sujetos, ambos sexos entre 16 y 25 años. Se utilizó el Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Los resultados evidenciaron que 33.7% de los estudiantes pertenece al género femenino; un 44% de estudiantes universitarios se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad respectivamente y son los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura quienes presentan un nivel alto de procrastinación (15.9%).

Del análisis de los antecedentes se puede constatar que la procrastinación es un tema que hasta la actualidad, aun reviste importancia para el cotidiano de las personas. Asimismo, se ha observado que a nivel internacional existen pocos trabajos de carácter experimental o pre experimentales relacionados con procrastinación, especialmente en Perú donde se han encontrado en su mayoría estudios descriptivos que abren una posibilidad amplia de investigación en este campo.

2.2 BASES TEÓRICAS DEL ESTUDIO El problema planteado para la parte investigativa, generó diversas interrogantes respecto a los estados de ansiedad y la procrastinación, así como los efectos que sobre estas dos variables tiene el Programa de Relajación.

El marco teórico de esta investigación tiene su base en los enfoques humanista-cognitivo, por un lado el humanismo propone que el individuo tiene una necesidad de crecimiento personal autoimpuesto, a través de la exaltación y experimentación de las propias facultades, lo cual le permite alcanzar sus metas y objetivos, desarrollar aspectos positivos y sanos del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, la autenticidad, el arte de ser uno mismo, el sentido de respeto y la responsabilidad; esta

búsqueda del equilibrio y plenitud conlleva a la autenticidad como un proceso de auto-aceptación que al darse cuenta las fallas cometidas en el desarrollo de su vida diaria, al procrastinar se siente ansioso, insatisfecho y le empuja a buscar nuevamente su esencia en sí mismo; en su propio organismo, el bienestar y aceptación de todo lo que existe, haciéndose responsable de su cambio. Asimismo, busca realizar procedimientos sencillos como la relajación. Aporte significativo de la teoría conductual; la combinación de estos dos aspectos permite al sujeto recapturar su camino al desarrollo personal.

El Programa de Relajación (anexo 4) se basó en estos dos enfoques teóricos de la psicología, el cognitivo conductual y el enfoque humanista, ambos constituyen el soporte para la generación de los diversos talleres desarrollados. El humanismo que implica el reconocimiento de dos ejes, la responsabilidad y el autodominio; la teoría cognitiva conductual de la autoeficacia propuesta por Bandura: La responsabilidad, el autodominio y la autoeficacia.

2.2.1. PROCRASTINACION

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define la palabra “procrastinar” como “diferir, aplazar”, su origen proviene del latín procrastinare y se compone de las palabras pro, que significa “adelante”/”a favor de” y crastinus, que significa “del mañana”. Es la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables.

El término se aplica comúnmente a la sensación de ansiedad generada ante una tarea pendiente de concluir. El acto que se pospone suele percibirse como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante, por ello, se auto justifica posponerlo a un futuro, sin embargo, la mayoría de acciones que se postergan no superan las mejores posibilidades (Steel, 2011).

Estudiosos del comportamiento se han dedicado al estudio de la procrastinación, así Burka y Yuen (2008), organizaron el primer grupo para tratamiento de

procrastinación en la Universidad de California en Berkeley, del mismo modo, Steel (2011), líder en investigación en ciencias de la motivación y procrastinación, estudió y dio clases en las Escuelas de Negocios y Psicología de la Universidad de Minnesota.

Steel (2011) refiere que la era de la procrastinación se remonta a siglos atrás, desde cuando se realizaban las primeras actividades en el campo en la época de los egipcios se hacía la exhortación de “no dejes para mañana la tarea, ni para pasado mañana, pues un trabajador perezoso no llena el granero, como no lo llena el que pospone la tarea”. Tucídides, 440 años a de C. creía que la procrastinación era el rasgo de la personalidad más maligno, útil solo para retrasar el comienzo de la guerra. Aristóteles en su obra *Ética a Nicodemo*, menciona que la procrastinación es una debilidad de la voluntad. Los griegos la llamaban *akrasia* y una forma de *akrasia* es la *malakia* que consiste en no hacer algo que uno sabe que debería hacer (procrastinación).

Marcus Tullius Cicerón, siglos después, en un discurso declaraba “*In rehuso gerendis tarditas et procrastinatio oidosae sunt*” que significaba en la ejecución de cualquier asunto la lentitud y la procrastinación son odiosas. Posteriormente durante un siglo y medio la procrastinación se abrió paso en la religión, como una degradación moral.

En 1751 Samuel Johnson escribió “la procrastinación es una de las grandes debilidades que prevalece en el espíritu” y cuatro años después Johnson introdujo la palabra en su diccionario en inglés, haciéndose el uso común y afectando muchos ámbitos del quehacer humano como el religioso, el político, el económico y el de la salud (Steel 2011). Con frecuencia, la procrastinación va acompañada de estrés o ansiedad y produce infelicidad porque genera sentimiento de culpa, impulsividad y efectos negativos como relaciones disfuncionales, liderazgo deficiente, adicciones, violencia, suicidio, entre otros.

La procrastinación académica es la demora voluntaria del estudiante a realizar sus responsabilidades académicas, lo que puede deberse a que los educandos tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa la tarea; o se identifica en

ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño completando, el ciclo de la procrastinación relacionado con la sensación de pérdida de control sobre la conducta, caracterizando su vida por: inestabilidad emocional, las intenciones no se corresponden con las acciones, invade la frustración y se puede perder la noción del tiempo al sentir que no se es consciente de cómo éste pasa. La ansiedad que acompaña ese proceso se vuelve más intensa, incrementándose durante las evaluaciones o exámenes (Rubio, 2004).

El ciclo de la procrastinación puede durar desde horas hasta años, dependiendo de qué es lo que se está procrastinando y tiene 7 pasos (García, 2015): Paso nº 1: “Esta vez empezaré con tiempo” Paso nº 2: “Tengo que empezar pronto” Paso nº 3: “¿Qué pasa si no empiezo?” La ansiedad aumenta y, con ello, el número de cogniciones que se producen (“Debería haber empezado antes”, “Estoy haciendo de todo menos...”) Paso nº 4: “Todavía tengo tiempo” Paso nº 5: “A mí me sucede algo” Paso nº 6: La decisión final: Hacer o no hacer. Al llegar a este punto, se debe tomar una decisión crucial. Opción 1: No hacer (“¡No puedo soportarlo más!”, “¿Para qué intentarlo?”) Opción 2: Hacer (“No puedo seguir esperando”, “Esto no está tan mal”, “¡Acáballo ya y punto!”) Paso nº 7: “¡Nunca volveré a procrastinar!”. El malestar generado por este ciclo es tan intenso que se hace todo tipo de pactos y promesas consigo mismo para no volver a procrastinar jamás.

Además de la ansiedad, la distraibilidad es también un factor confirmadamente relacionado con la procrastinación (Steel, 2007), asimismo la motivación de logro y la motivación intrínseca, sin dejar de lado la impulsividad que se constituye en el núcleo de la personalidad generando relaciones disfuncionales, liderazgo deficiente, suicidios, adicciones y violencia. .

Reyes (2003) afirma que el rasgo de “procrastinación” se solapa considerablemente con el de “responsabilidad” las personas con una alta procrastinación suelen puntuar muy bajo en la escala de responsabilidad. Al respecto Steel citado por Guzmán (2013) concluye que la medida de la responsabilidad correlaciona fuerte y negativamente con la procrastinación destacando algunos factores como: la autorregulación de la conducta, muy relacionado con la impulsividad y el autocontrol

en general. Los procrastinadores tienden a escoger la gratificación inmediata y a no valorar las consecuencias a largo plazo. En diferentes estudios se ha encontrado una importante correlación entre la procrastinación y el fracaso en la organización, el autocontrol y la capacidad de planificación (Steel, 2007).

La relación ansiedad y procrastinación es estrecha, las personas sienten una elevada ansiedad al enfrentarse a determinadas tareas u objetivos, las personas con un mayor nivel de ansiedad ante la vida son más proclives a procrastinar (Burka y Yuen, 1983). Las emociones asociadas a la procrastinación que tienen lugar antes, durante y después, se asocian a emociones negativas que ocurren durante la procrastinación y que interfieren con el rendimiento en la tarea en cuestión, contrariamente la acción de planificar previamente a la procrastinación se asocia a emociones positivas que tienen lugar después y contribuyen a un mayor rendimiento generando un sentimiento de autoeficacia.

Autoeficacia es la opinión que se tiene de sí mismo, respecto a la capacidad para realizar una tarea o para cumplirla con éxito. Es la imagen que tiene una persona sobre su inteligencia y sus habilidades, (Rubio, 2004) cuando no es positiva, puede generar estados depresivos. La depresión es un factor que se encuentra muy asociado al neuroticismo, al pesimismo, las creencias irracionales, la baja autoeficacia y la baja autoestima, por tanto se relaciona con la procrastinación y puede ser una de sus causas.

Según Ferrary, Jhonson y Mc. Cown (1995), la culpabilidad por el mismo hecho de procrastinar aumenta el afecto negativo, la ansiedad y reduce el auto concepto, por lo tanto, contribuye por sí misma al aumento de la procrastinación; sin embargo existen varios modelos teóricos que explican cómo actúa la variable procrastinación, así desde la perspectiva psicodinámica la procrastinación se vincula a la evitación de tareas, que actúa como mecanismo de defensa para disminuir la angustia que le produjo su postergación (Ferrari et al., 1995) citado por Álvarez, (2010).

Otro modelo, es el Motivacional, que plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona invierte una serie de conductas que se encuentran orientados a alcanzar el éxito en cualquier circunstancia que se presente; por lo cual un

individuo puede elegir dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito o el miedo al fracaso; el primero hace referencia al logro motivacional y el segundo a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas prefieren elegir actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (McCown, Ferrari y Johnson, 1991).

El modelo conductual de Skinner, refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias (Skinner, 1977), citado por Álvarez (2010), afirma que las personas procrastinan porque sus conductas de postergación han sido retroalimentadas por el ambiente.

El Modelo Cognitivo de Wolters, plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento experimentando formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea reforzando su pensamientos de baja autoeficacia (Wolters, 2003) citado por Carranza y Ramírez (2013).

Missildine (1963) citado por Ferrari, Johnson, Mc Cown, y asociados (1995), plantea que la familia juega un papel esencial en la adquisición de hábitos adecuados, en particular el rol del padre/madre, la educación defectuosa de los hijos es el origen de la procrastinación, ella puede considerarse como mecanismo funcional o disfuncional o como conducta adaptativa o desadaptativa, dependiendo de sí sus consecuencias son positivas o negativas y aunque con frecuencia dificulta y perjudica el éxito académico constituyéndose en fuente de estrés, ansiedad y malestar psicológico que puede llegar a comprometer la salud, en algunos casos se puede convertir en un motivador para que el organismo cumpla las metas planteadas con el objeto de reducir la ansiedad generada.

La procrastinación presenta tres principales tipos: el tipo arousal, el tipo evitativo, y el tipo decisional (Ferrari 1992) citado por Guzmán, (2013). El procrastinador tipo arousal, se caracteriza por un alto nivel de búsqueda de sensaciones de un individuo que recibe un alto grado de refuerzo positivo en la acción de realizar alguna tarea en muy poco tiempo para la que ha dispuesto de mucho tiempo. La sensación de desafío de salirse con la suya en una situación de alto riesgo de fracaso les aporta la estimulación que necesitan. Una frase típica de este tipo de procrastinador sería “voy a posponer esta tarea de momento, trabajo mejor bajo presión”. El procrastinador tipo evitativo, al contrario que el tipo arousal, busca principalmente no enfrentarse a la tarea en cuestión. La motivación puede adoptar varias formas, a saber: hay tareas, que por la aversión que causan de manera intrínseca, son evitadas; otras son pospuestas eternamente por el miedo a fracasar en el intento de realizarlas, lo cual esconde un miedo a enfrentarse a las propias limitaciones del organismo como parte de los elementos que conforman la ansiedad y el miedo, es decir el resumen de la historia personal, aprendizaje, habilidades adquiridas, recursos de afrontamiento y otros (Moreno y Harlow, 2003). El procrastinador tipo decisional se caracteriza porque lo que se procrastina es la toma de una determinada decisión, ya que ello conlleva a no enfrentar las responsabilidades generando sentimientos de culpa por no cumplir la tarea pendiente y a su vez ansiedad y angustia. (Le Gale, 1985).

Guzmán (2013) habla de Procrastinación Situacional, que describe el hábito de procrastinar solamente en determinados contextos, por ejemplo, el académico y Procrastinación Crónica que hace referencia a un patrón no adaptativo para la vida del individuo que se traduce en una postergación que trasciende a todas las situaciones y contextos.

Chu y Choi (2005), citados por (Alegre, 2013) distinguen procrastinadores pasivos de los activos (o positivos). Los pasivos o tradicionales no tienen intención de posponer las cosas, pero a menudo terminan haciéndolo paralizados por su indecisión para tomar decisiones y actuar de forma rápida y culminar sus actividades, metas o tareas en el tiempo establecido, los activos, en cambio, se benefician del aplazamiento pues lo requieren para experimentar la presión del tiempo y terminar con éxito lo que se propusieron.

La evaluación de la procrastinación se puede realizar a través de diversos instrumentos, los hay tipo auto informes utilizados en la investigación frecuentemente para evaluar la procrastinación académica, la procrastinación general y los inventarios o escalas diversas para estudiantes.(Natividad, 2014)

Las Intervenciones terapéuticas en la procrastinación suelen ser diversas, así Steel (2011) las organiza en cuatro grupos, en base a las cuatro variables relevantes en la ecuación del modelo: autoeficacia, valor, sensibilidad a posponer y retraso, por su parte, Guzmán (2013) menciona otros abordajes terapéuticos cognitivo conductuales para intervenir la procrastinación como el mindfulness, entendido como una focalización absoluta de la atención hacia el momento y situación presentes con aceptación ausente de juicio, puede ayudar a aumentar la autoconciencia sobre los pensamientos típicos de autorreproche, duda de sí mismo y, especialmente, aquellos que unen el rendimiento con la valía personal.

Dryden (2012), citado por Guzmán (2013), realizó una demostración de una sesión de reestructuración de creencias irracionales de una usuaria desde el enfoque de la terapia racional emotiva, probando que es un tipo de marco teórico-práctico que está ganando interés, este mismo autor cita a Gröpel y Steel (2008), que concluyeron que una buena dirección de intervención para la procrastinación consiste en establecer objetivos a corto plazo, aumentar el interés por la tarea y aumentar el nivel de energía y motivación.

El Programa de tratamiento grupal de Ferrari, Demir y Uzun Ozer (2013) citado por Steel (2007) aplicado a un grupo de procrastinadores, en cinco sesiones con periodicidad semanal con una secuencia de tips para reducir la procrastinación incluye acciones de concentración, enfocamiento en objetivos, y ejercicios para tomar decisiones que conlleven a culminar las tareas pendientes, según el orden de importancia que estas puedan tener para el sujeto que la debe realizar.

2.2.2. ANSIEDAD

La ansiedad (del latín anxietas, angustia, aflicción) consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una turbación inquietud o zozobra y por una inseguridad o

temor ante lo que se vivencia como una amenaza inminente, Alfredo Horacio Cia (2002). La ansiedad es una anticipación de un daño o desgracia futuros, interno o externo, que se acompaña de un sentimiento desagradable y/o de síntomas somáticos de tensión. Es una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza, Bobes (2002).

La ansiedad es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones cotidianas estresantes, y se convierte en patológica cuando se torna amenazante, provocando un malestar significativo, con síntomas físicos, psicológicos y conductuales, la mayoría de las veces muy inespecíficos, las alteraciones a nivel físicas o corporales que afectan los órganos del cuerpo, acelerando las pulsaciones, la sudoración, el peristaltismo entre otros, las alteraciones psicológicas o mentales que afectan el pensamiento y las conductuales que afectan a la autoestima, la autoeficacia y la seguridad personal. También pueden producirse síntomas de ansiedad debido a una amplia gama de enfermedades médicas, por tanto, para aclarar si esos síntomas son la consecuencia fisiológica directa de una enfermedad médica, se evalúan los datos de la historia clínica, la exploración física, las pruebas de laboratorio y los estudios complementarios, necesarios en función de la sintomatología que presente el paciente.

Es necesario diferenciar la ansiedad-estado de la ansiedad - rasgo. La ansiedad - estado como aquella condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, que conllevan a un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo, como sudoraciones, palpitaciones, agitación, náuseas, salivación excesiva, escalofríos, entre otros.

La ansiedad-rasgo en cambio, se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas o en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad - estado donde las manifestaciones se hacen más intensas y persistentes. (Gutiérrez, 1989), y estas manifestaciones conllevan a creencias irracionales (Velásquez, 2002)

Los trastornos de ansiedad, según el Manual Diagnóstico de la Salud mental (DSM IV) se clasifican por su nomenclatura como F41.0 para los trastornos de pánico sin agorafobia hasta el F41.9 trastorno de ansiedad no especificada, y con una nominación especial para el trastorno de ansiedad por separación en los niños, con la nomenclatura F93.0.

Cuando hay ansiedad, el sujeto no puede demostrar todo lo que es capaz de realizar por ejemplo, cuando se desarrolla un examen con ansiedad, afloran sentimientos devaluativos y depresivos, creyendo que se es peor que los demás y que no tendrá la capacidad de superarlo; esto produce alteraciones a dos niveles: mental (afectando el pensamiento) y corporal (afectando los órganos del cuerpo, o las funciones del mismo), con este pensamiento de ineficacia y de temor ante el fracaso producido por la ansiedad la persona se va sumiendo en una actitud procrastinadora y pospone las tareas importantes por otras menos significativas. Ello le genera más ansiedad cuando se da cuenta de que se ha acumulado de tareas o exámenes y que el tiempo es apremiante, volviéndose un círculo vicioso e inclusive su sentimiento de ineficacia podría generarle algunos apegos como el consumo de drogas, alcohol u otros. (Velásquez, 2002).

Enfoques teóricos acerca de la ansiedad.

Según el enfoque neurológico la ansiedad es la activación del sistema nervioso consecuente con estímulos externos o como resultado de las estructuras de la función cerebral, la activación se produce como síntomas periféricos derivados del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), o del sistema límbico y de la corteza cerebral que se traducen en síntomas psicológicos de ansiedad, como resultado de estímulos externos o de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral.

La Teoría Psicodinámica (Freud), la angustia es más un proceso biológico (fisiológico), respuesta del organismo ante la sobreexcitación derivada del impulso sexual -libido- para posteriormente llegar a otra interpretación, donde la angustia sería la señal peligrosa en situaciones de alarma. Esta teoría, la angustia procede de la lucha

del individuo entre el rigor del súper yo y de los instintos prohibidos, ello, donde los estímulos instintivos inaceptables para el sujeto desencadenarían un estado de ansiedad.

Las teorías conductistas, la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado, los sujetos que la padecen han aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio neutros, con acontecimientos vividos como traumáticos; por tanto, amenazantes, de manera que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desencadena la angustia asociada a la amenaza. La teoría del aprendizaje social expresa que se puede desarrollar ansiedad no solo a través de la experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas al entorno.

Las teorías cognitivistas consideran a la ansiedad como resultado de “cogniciones” patológicas. Se puede decir que el individuo “etiqueta” mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados. Por ejemplo, cualquier sujeto puede tener una sensación física molesta en un momento determinado, si bien la mayoría de nosotros no concedemos ningún significado a esta experiencia. No obstante, existen personas que interpretan ello como una señal de alarma y una amenaza para su salud física o psíquica lo cual provoca una respuesta neurofisiológica desencadenando así la ansiedad.

El enfoque de la Neurociencia en cuanto a la ansiedad, afirma que existe una anatomía de las emociones, que hay regiones del cerebro que tienen una función crucial en su experimentación. Reconoce además, que todo proceso cognitivo y emocional compromete todo el cerebro.

La localización de las emociones estaría en el sistema límbico, una región que comprende varias estructuras profundas del cerebro como el cíngulo, la amígdala, el hipotálamo y el hipocampo; todas ellas conectadas con el tallo cerebral, del cual sale el nervio Vago, que inerva a casi todos los órganos del tórax y del abdomen, entre ellos el corazón y el intestino, de él dependen las modificaciones del ritmo cardíaco, la respiración, el color de la piel, los movimientos intestinales, el control de los esfínteres, etc., cuando se experimenta una emoción. Esto explica que las emociones se traducen en taquicardia, diarrea, sudoración, constipación, etc. junto con el sistema hormonal, a

través del hipotálamo, actúan como los sistemas intermediarios entre el sistema límbico (reino de las emociones) y el cuerpo.

A continuación se detalla el papel de los neurotransmisores en la ansiedad y la relajación.

La noradrenalina, sustancia que actúa como neurotransmisor (agente que transmite impulsos nerviosos entre las células del cerebro o neuronas) y estimula una parte del sistema nervioso llamado sistema nervioso simpático, es encargada de regular ciertas actividades involuntarias, tales como el ritmo del corazón, la presión arterial y sudoración, entre otros. Los cuerpos neuronales del sistema neurológico autónomo, noradrenérgico, se localizan principalmente en el locus coeruleus del puente límbico y médula espinal. La estimulación del locus coeruleus en animales provoca una respuesta de miedo y su ablación inhibe o bloquea completamente esta respuesta.

La serotonina, el interés por su relación con los trastornos de ansiedad ha sido motivado por la constatación de que los antidepresivos serotoninérgicos tienen efectos terapéuticos en algunos trastornos de ansiedad. Los cuerpos celulares de la mayoría de las neuronas serotoninérgicas están localizados en los núcleos del rafe en el tallo y se proyectan hacia la corteza, sistema límbico y el hipotálamo. Nótese que el interés por la relación entre serotonina y ansiedad aparece al evidenciarse efectos terapéuticos producidos por el uso de los antidepresivos serotoninérgicos; de forma colateral se encuentra que dichos antidepresivos tienen, además, un efecto benéfico sobre la ansiedad (angustia).

El Gamma aminobutyric acid o ácido gamma aminobutírico (GABA) en el tratamiento de los trastornos de ansiedad se apoya en la eficacia de las benzodiazepinas que potencian la actividad de dicho neurotransmisor en el receptor GABA-A. A la serotonina y GABA se atribuye la capacidad de generar la ansiedad que los sujetos sienten cuando saben que van a ser expuestos al estímulo o gatillazo y las reacciones evasivas al mismo. A partir de dichas investigaciones, los tranquilizantes –nombre dado al tipo de medicamentos son los más usados para disminuir los efectos de la ansiedad. (Gómez, 2007).

Los neurotransmisores pasan información importante a otras células nerviosas a través de la sinapsis. Pueden estimular, inhibir o cambiar la actividad de una neurona, produciendo los estados de ánimo que se reflejan en las experiencias.

Las técnicas de relajación y meditación posibilitan la disminución de la actividad cerebral en reposo con claros efectos tranquilizantes. Por el impacto que tienen estas técnicas han demostrado que los circuitos cerebrales son extraordinariamente maleables y pueden originar efectos opuestos a los producidos por: un estado de ansiedad cotidiano, el enfado, la tristeza, el miedo, la ira-emociones primarias etc, que pueden ocasionar cambios que se convierten en cuadros clínicos: depresión, ansiedad. Estos efectos relacionados con la empatía, se explican por la plasticidad neuronal: mediante un esfuerzo intenso se altera la estructura y el modo de funcionamiento de determinadas áreas del cerebro. La actividad neuronal se nutre con la meditación y la relajación.

La teoría del Cerebro Triuno. MacLean citado por Dispenza (2008) propuso en su teoría, que el cerebro humano estaría formado por tres cerebros integrados en uno. Estos cerebros serían: el reptiliano, el sistema límbico y el neo córtex. El cerebro reptiliano o básico (ganglios basales, el tallo cerebral y el sistema reticular) es el responsable de la conducta automática o programada. Procesa las experiencias primarias no verbales, de aceptación o rechazo. Es responsable de conductas automáticas, instintivas y supervivencia. El sistema límbico (bulbos olfatorios, el tálamo, las amígdalas, el núcleo hipotalámico, el hipocampo, el área septal y la pituitaria). El cerebro afectivo controla la vida emotiva y la capacidad de sentir las emociones. Energiza la conducta para lograr metas. El cerebro neo cortical o neo corteza formada por los dos hemisferios: derecho e izquierdo, lleva a cabo las funciones cerebrales superiores de inteligencia, razonamiento, operativo, asociativo, holístico.

2.2.3. RELAJACION

La relajación es la disminución o la desaparición de la tensión tanto a nivel físico, corporal, emocional, psicológico, político, etc. Se define también la relajación como una de las reacciones incompatibles con el estrés y miedo, el objetivo de esta

reducción del miedo (de la excitación) es la base de todos los métodos generales y específicos para la eliminación del estrés. Es de gran utilidad para el manejo de la tensión y ansiedad que frecuentemente acompaña al padecimiento depresivo.

La relajación es un estado, el cual se controla el cuerpo y la mente a voluntad, además, se puede aprovechar este estado para lograr determinados objetivos.

Cualquier técnica de relajación o meditación, busca reducir la hiperactividad mental, el incansable flujo de pensamientos que acuden a ella. La mente es un instrumento muy necesario para desenvolverse en la vida. El estado mental se refleja en el estado físico. Las personas más tensas y estresadas, que no saben controlar su mente, y que viven muy aceleradas, reaccionan de manera diferente ante los mismos problemas, que las personas más calmas, relajadas.

Para alcanzar este objetivo las diversas corrientes psicológicas ofrecen distintas técnicas de relajación, basadas en ejercicios físicos, posturas del cuerpo, técnicas respiratorias esencialmente parecidas, pero en general diferentes basados en la experiencia de concentración psíquica y relajación profunda. Sullón, (2002) explica las siguientes técnicas de relajación: entrenamiento autógeno de Schultz, el método de relajación de Edmundo Jacobson, de sensibilización sistemática de Wolpe, la técnica Yoga, concentración somática (ejercicios básicos), concentración somática (ejercicios avanzados), imaginación temática, contemplación, meditación de concentración centrada, meditación de concentración abierta, técnica de relajación holística y diversas técnicas respiratorias, entre las cuales se encuentra la técnica de respiración alternada que destaca la importancia de las narinas en la relajación y oxigenación cerebral.

Respirar alternativamente por cada fosa nasal produce desplazamiento de un hemisferio a otro y este hecho fisiológico le da gran poder a este método de relajación, provocando un buen estado anímico de claridad, calma y concentración, efectivo para conseguir un estado de recursos mentales cuando estamos sometidos a **estrés** por su capacidad de “desbloqueo” mental.

El patrón de respiración al cual conduce el acelerado ritmo de vida, no solamente es inapropiado, sino incluso nocivo para la salud, por tratarse de superficial e incompleto, insuficiente para proporcionar satisfactoriamente el aporte de oxígeno necesario. Por tanto, el entrenamiento en respiración es uno de los procedimientos en los que se basan el autocontrol emocional, como la meditación, yoga o las propias técnicas de relajación. Los ejercicios que se plantean, a este respecto, suelen dirigirse a reinstaurar un patrón respiratorio que no solamente facilite el intercambio de gases, sino que comprometa a la musculatura implicada en este proceso, ya que la inactividad de ciertos grupos musculares cuando la respiración es superficial puede conducir a problemas musculares e incluso foniatrícos.

El papel de las narinas en la relajación (Respiración alternada) o pranayama de las fosas nasales alternadas, practicadas sólo unos minutos diarios, permite dormir de manera más profunda y reparadora, encontrarse más relajado y actuar de forma más enfocada. Esta respiración se basa en el interesante principio, que no respiramos de igual forma por ambas fosas nasales; en el mismo momento, a través de una de ellas el flujo de aire se ve favorecido. El flujo de aire por la fosa nasal izquierda relaja – por la fosa nasal derecha da energía y agudiza la atención.

La nariz está directamente relacionada con el cerebro y el sistema nervioso. Al inhalar a través de la fosa nasal izquierda se afecta el hemisferio derecho del cerebro, emocional; a través de la fosa nasal derecha se accede al hemisferio izquierdo o lógico. El respirar conscientemente a través de ambas fosas nasales permite tener acceso a ambos hemisferios del cerebro al mismo tiempo, pudiendo estar relajado y enfocado, utilizando la lógica sin dejar de lado la creatividad al mismo tiempo. La fosa nasal derecha está directamente conectada con la parte simpática del cerebro (hemisferio izquierdo), activador de los “mecanismos de energía y alerta”. El otro lado, la fosa nasal izquierda está directamente conectada con la parte parasimpática del cerebro (hemisferio derecho), que activa los mecanismos de relajación y reparación.

De acuerdo con esto, respirando por la fosa nasal derecha se crea un canal interno de mayor energía en el sistema cuerpo-mente y respirando por la fosa nasal izquierda te relajarás y calmarás.

Las investigaciones en el campo de las neurociencias, relacionan el estado psico/físico con las enfermedades. "Nuevo Paradigma-Neurociencias".

La relajación es básicamente un estado determinado de la mente y del cuerpo durante el cual muchas funciones fisiológicas se modifican, principalmente el sistema nervioso simpático, que se torna más lento en su actividad y el parasimpático, el cual la aumenta. Esto significa que el cerebro dispone de dos sistemas de registro, uno para los hechos ordinarios y otro para los recuerdos con una intensa carga emocional.

El cerebro usa un sencillo método para registrar recuerdos emocionales con mucha fuerza: los sistemas de alerta neuroquímica que preparan al organismo para luchar o huir en un momento de peligro también graban aquel momento en la memoria con intensidad.

Sometido a tensión, ansiedad o dicha, un nervio que va del cerebro a las glándulas suprarrenales (que están encima de los riñones) provoca secreción de hormonas epinefrina y norepinefrina; estas mismas activan los receptores del nervio Vago y este transporta mensajes desde el cerebro para regular el corazón y lleva señales de vuelta al cerebro provocadas por estas mismas dos hormonas.

La amígdala es el lugar más importante del cerebro al que van estas señales, activan neuronas en la amígdala para indicar a otras regiones del cerebro que refuercen la memoria para registrar lo ocurrido, lo cual explica por qué a veces aparecen traumas o recuerdos emocionales con cierto nivel de intensidad y no se sabe por qué.

La relajación muscular progresiva es una técnica de tratamiento del control de la activación desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en el año 1920. Jacobson argumentaba que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular, por tanto entrenó a sus pacientes para relajar voluntariamente ciertos músculos de su cuerpo para reducir los síntomas de la ansiedad. También descubrió que el procedimiento de relajación es efectivo contra la úlcera, insomnio, y la hipertensión. (Swinn y Gorbeña, 1993)

La técnica de relajación progresiva consiste en sentarse en una silla comfortable, también puede hacerse acostándose en una cama. Ponerse tan cómodo como sea posible (no utilizar zapatos o ropa apretada) y no cruzar las piernas. Hacer una respiración profunda completa; hacerlo lentamente. Otra vez. Después alternativamente tensar y relajar grupos específicos de músculos. Después de tensionar un músculo, este se encontrará más relajado que antes de aplicar la tensión. Se debe concentrar en la sensación de los músculos, específicamente en el contraste entre la tensión y la relajación. Con el tiempo, se reconocerá la tensión de un músculo específico y de esta manera se reducirá la tensión.

Durante el ejercicio de relajación no se deben tensar músculos distintos que el grupo muscular trabajado en cada paso. No mantener la respiración, apretar los dientes o los ojos. Respirar lentamente y uniformemente y pensar solo en el contraste entre la tensión y la relajación. Cada tensión debe durar unos 10 segundos; cada relajación otros 10 o 15 segundos. Contar "1, 2, 3..."

Se debe hacer la secuencia entera una vez al día hasta sentir que se es capaz de controlar las tensiones de los músculos. Hay que ser cuidadoso si se tienen agarrotamientos musculares, huesos rotos, etc. que hacen aconsejable consultar previamente con el médico. Empezar por las manos. Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después. Continuar luego con bíceps y tríceps. Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.

Hombros. Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.
Cuello (lateral). Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda. Cuello (hacia adelante). Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado). Boca (extender y retraer). Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar. Boca

(apertura). Abre la boca cuanto sea posible; cuidado en este punto para no bloquear la mandíbula y relajar. Lengua (paladar y base). Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar. Ojos. Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.

Respiración. Respira tan profundamente como sea posible; inspira y expira normalmente durante 15 segundos. Después expira echando todo el aire que sea posible; entonces expira un poco más; respira y expira normalmente durante 15 segundos.

Espalda. Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto. Glúteos. Tensa y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar. Muslos. Extender las piernas y elevarlas 10 cm. No tenses el estómago; relajar. Apretar los pies en el suelo; relajar. Estómago. Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar. Pies. Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar. Dedos. Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

Bernstein y Borkovec (1983) refieren que la relajación es un método efectivo para lograr la tranquilidad y sosiego que se requiere para un desarrollo integral, pudiendo ser útil para mejorar muchos trastornos físicos, psicológicos e inclusive sociales, en esta investigación se utilizó básicamente para disminuir la ansiedad y la procrastinación.

2.3 HIPÓTESIS

La relajación ejerce efecto positivo en la reducción de la ansiedad y la procrastinación en estudiantes ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

Sub hipótesis 1. Los estados de ansiedad de los estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional de Tumbes a los cuales se le aplicó el Programa de Relajación disminuyen después de participar en el programa.

Sub hipótesis 2. Los niveles de procrastinación en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional de Tumbes disminuyen después de aplicar el Programa de Relajación.

Sub hipótesis 3. Los estados de ansiedad se relacionan significativamente con los niveles de procrastinación en estudiantes ingresantes a la Universidad Nacional de Tumbes antes de aplicar el Programa de Relajación en el grupo control.

2.4 DEFINICION DE CONCEPTOS

La procrastinación es la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables, generando una sensación de ansiedad ante un trabajo o tarea pendiente de concluir y que se percibe como abrumador, desafiante, inquietante, peligroso, difícil, tedioso o aburrido, es decir, estresante. Por ello, se auto justifica posponerlo a un futuro.

La ansiedad es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes, que cuando sobrepasa se convierte en estado de ansiedad patológica, provocando malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual ante la anticipación de un daño o desgracia futuros, y que va acompañada de un sentimiento de disforia (desagradable) y/o de síntomas somáticos de tensión.

Programa de Relajación es un conjunto de actividades orientadas a la disminución o la desaparición de la tensión tanto a nivel físico, corporal, emocional, psicológico, etc. basada en la relajación como una de las reacciones incompatibles con el estrés y miedo y constituye una técnica básica para la eliminación del estrés.

El método de relajación a utilizar será el de Relajación muscular de Jacobson acompañado de técnicas de meditación y dinámicas grupales.

ENFOQUE DEL PARADIGMA CUERPO-MENTE

En el viejo paradigma, la mente está atrapada en el cerebro, la inteligencia se localiza en el sistema nervioso, en el cuerpo. El nuevo paradigma dice, que el mundo no es material, que está compuesto de campos energéticos, que provienen de un campo inmanifiesto subyacente. El espacio y el tiempo, son parte de este campo, donde la mente y la materia, son esencialmente lo mismo; la experimentación del campo, subjetivamente, consiste en la mente, y objetivamente, en el mundo de los objetos materiales.

Los avances en el campo de la neurociencia son hoy determinantes en el diagnóstico y tratamiento de los afectos: el campo de la salud mental convoca a la genética (cuyo desarrollo ha afectado a la medicina en general y, en particular, al campo de salud mental), a la neurobiología (que a través de un mayor conocimiento de la neuroanatomía, la neurofisiología y la neuroquímica supone el más amplio adelanto sobre el funcionamiento cerebral; lo que implica una mejor articulación con la psicofarmacología del último decenio), y a la neuroendocrinología (que se perfila como una nueva vía de acercamiento a la relación entre sistema nervioso central-ejes hormonales).

La neurobiología afirma que existe una anatomía de las emociones, que hay regiones del cerebro que tienen una función crucial en su experimentación. Reconoce además, que todo proceso cognitivo y emocional compromete todo el cerebro. La localización de las emociones estaría en el sistema límbico, una región que comprende varias estructuras profundas del cerebro como el cíngulo, la amígdala, el hipotálamo y el hipocampo, estructuras todas ellas con ricas conexiones con el tallo cerebral -médula oblongata, de donde cual sale el nervio Vago que inerva casi todos los órganos del tórax y del abdomen, entre ellos el corazón y el intestino. De la médula oblongata dependen las modificaciones del sistema autonómico.

Los estudios de neuro-imagen funcional (PET y SPECT) en pacientes diagnosticados con trastornos de ansiedad, revelan ciertas anomalías en la corteza frontal, áreas occipitales y temporales; por ejemplo, aumento del volumen de los ventrículos, déficit específico en el lóbulo temporal derecho en quienes sufren de trastorno de pánico. Mas la imagen diagnóstica sirve para visualizar la mecánica, no para diagnosticar. La fascinación que produce este recurso tecnológico al servicio de la exploración de la actividad cerebral, conduce la imagería cerebral a la ilusión de poder visualizar el pensamiento –dominio privilegiado de los interrogantes de la psiquiatría biológica orientada desde los Estados Unidos–, sobre los estados mentales y su determinación en los estados cerebrales. La aparición de las técnicas de la imagen informática y en especial de la resonancia magnética, proporciona medidas cuantitativas y funcionales, no cualitativas, sobre la anatomía cerebral. Gómez (2007)

ENFOQUE TEORICO DEL PROGRAMA DE RELAJACION PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACION Y ANSIEDAD MEBE.

La relajación como proceso terapéutico ha sido utilizado en diversos casos para disminuir los problemas de salud mental, especialmente aquellos en los que se asocia con la ansiedad, como es el caso de las depresiones, problemas psicósomáticos o enfermedades relacionadas con la salud física, al respecto la procrastinación es considerada como una afectación del ser humano que no le permite desarrollar sus capacidades a plenitud puesto que posponer las tareas para después, remplazándola por cualquier otra actividad genera en el sujeto una ansiedad que termina tornándose repetitiva, circular, como un círculo vicioso del que no puede salir si no recibe ayuda, es posible que momentáneamente consiga resolver un problema suscitado a raíz de la postergación de la actividad, pero luego vuelve a caer en la conducta perniciosa de procrastinar; por tanto, la ansiedad se intensifica generando en la persona, desasosiego, ineficacia, des-realización.

La procrastinación y ansiedad es un problema que abruma a gran cantidad de gente hoy en día, muchas veces sin conocer que se las padece ni saber cuál es el motivo de ellas, sin embargo, estos dos estados representan un atraso de sus metas e imposibilidad de lograr sus ideales en el tiempo previsto. El modelo de intervención

que se presenta busca disminuir en los universitarios los niveles altos de procrastinación y ansiedad para brindarles conocimientos y práctica de la técnica de Relajación y autocontrol de estos estados que les permitan una mejor adaptación a la vida universitaria.

Se denomina procrastinación a la postergación voluntaria o involuntaria de responsabilidades, la cual es perfectible, puede mejorar disminuyendo sus efectos nocivos, sin esperar a que el procrastinador termine con mal rendimiento o con enfermedades físicas, o abandono de los estudios, o enfermedades mentales, ni tampoco esperar estudiantes que no desplieguen en su potencial y que llegan al final de su carrera insatisfechos; por ello es necesario reconocer que sí es posible hacer algo para evitarla, y el beneficio en lo personal y social será muy significativo para el cambio .

Procrastinar consiste en postergar de forma sistemática aquellas tareas que debemos hacer, que son cruciales para nuestro desarrollo y que son reemplazadas por otras más irrelevantes, pero más placenteras de llevar a cabo. Por su parte la ansiedad es un estado de intranquilidad generado por factores multi causales, internos o externos que tiene manifestaciones conductuales, emocionales y cognitivas y tanto la procrastinación como la ansiedad son trastornos del comportamiento que afecta a todos en mayor o menor medida.

El modelo del programa que se propone, está basado en dos enfoques teóricos de la psicología por un lado el cognitivo conductual y por otro lado el enfoque humanista, ambos constituyen el soporte para la generación de los diversos talleres a desarrollar en el programa propuesto. (Anexo 4)

La teoría humanista implica el reconocimiento de dos ejes la responsabilidad y el autodominio y la teoría cognitiva conductual de la autoeficacia propuesta por Bandura: La responsabilidad, el autodominio y el autoeficacia.

La responsabilidad es un valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos,

siempre en el plano de lo moral. Una vez que pasa al plano ético (puesta en práctica), se establece la magnitud de dichas acciones y de cómo afrontarlas de la manera más positiva e integral.

El cumplimiento responsable en nuestra labor humana, sea cual fuere, se regiría por principios como: reconocer y responder a las propias inquietudes y las de los demás. Mejorar sin límites los rendimientos en el tiempo y los recursos propios del cargo que se tiene. Reporte oportuno de las anomalías que se generan de manera voluntaria o involuntaria. Planear en tiempo y forma las diferentes acciones que conforman una actividad general. Asumir con prestancia las consecuencias que las omisiones, obras, expresiones y sentimientos generan en la persona, el entorno, la vida de los demás y los recursos asignados al cargo conferido. Promover principios y prácticas saludables para producir, manejar y usar las herramientas y materiales que al cargo se le confiere.

Una persona se caracteriza por su responsabilidad porque tiene la virtud no sólo de tomar una serie de decisiones de manera consciente sino también de asumir las consecuencias que tengan las citadas decisiones y de responder de las mismas ante quien corresponda en cada momento, incluye una primera etapa de autoconciencia, es decir implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones así como conocer las propias emociones y cómo afectan sus virtudes y sus puntos débiles, reflexionar y ser capaz de aprender de la experiencia; estar abiertos a nuevos puntos de vista y a la formación continua. Así mismo permite reconocer y corregir los actos fallidos.

La responsabilidad emocional implica tener la capacidad de reconocer la manera en que las emociones afectan a las acciones, además de saber utilizar adecuadamente los valores para que sirvan de guía en el momento que se toman decisiones. Los sentimientos que acompañan a las acciones raramente son conscientes y las personas no se dan cuenta de ellos, sino cuando se han desbordado, por ello es necesario hacer una pequeña pausa para reconocerlos y saber que pueden afectar a los demás y a sí mismo. La valoración adecuada (correcta autovaloración) implica ser conscientes de los puntos fuertes y debilidades y constituye acciones tales como 1) el autodiagnóstico 2) la aceptación del problema y 3) la autorregulación de la conducta.

El autodomio incluye el control de impulsos 4) La auto motivación 5) tendencias emocionales que faciliten el logro de sus objetivos y metas productivas.

El autodomio es una actitud que impulsa a cambiar positivamente la personalidad. Cuando no existe esa fuerza interior, se realizan acciones poco adecuadas, generalmente como resultado de un estado de desánimo; la armonía que debe existir en toda convivencia se rompe; quedamos expuestos a caer en excesos de toda índole y entramos en un estado de comodidad que nos impide concretar propósitos. Cada día que buscamos ejercer ese señorío sobre nosotros mismos, automáticamente nuestro carácter comienza a madurar por la serenidad y paciencia que imprime este valor, la voluntad nos libera del desánimo, controlamos nuestros gustos y vivimos mejor la sobriedad, en pocas palabras, entramos en un proceso de superación constante. Algunas personas han opinado que la fuente para lograr el autodomio proviene de la aplicación de algunas técnicas para relajarse, y aunque efectivamente pueden ayudar, no debemos perder de vista que los valores se forman a través del ejercicio diario, con el esfuerzo por descubrir en nuestra personalidad aquellos rasgos poco favorables.

La autoeficacia, o creencias en las habilidades para tratar con las diferentes situaciones que se presentan, juegan un rol importante no solamente en la manera de sentirse respecto a un objetivo o tarea, sino que será determinante para conseguir o no las metas en la vida. El concepto de autoeficacia es un concepto que introdujo Albert Bandura, enfatiza el rol del aprendizaje observacional, la experiencia social, y el impacto en el desarrollo personal de una persona, puesto que su desarrollo no termina en la infancia o la adolescencia, continúa su evolución a lo largo de la vida mientras la gente adquiere nuevas habilidades, conocimientos, o vive nuevas experiencias, se forman a partir de la información aportada por un total de cuatro fuentes: 1. Los logros de ejecución, ya que las experiencias pasadas se basan en la comprobación del dominio real, así repetir el éxito en determinadas tareas aumenta las evaluaciones positivas de autoeficacia mientras que los fracasos repetidos las disminuyen, especialmente cuando los fracasos obedecen a circunstancias externas; 2. La experiencia vicaria u observación, el modelado es importante ya que al ver (o imaginar) a otras personas ejecutar exitosamente ciertas actividades, una persona puede llegar a creer que el mismo posee las capacidades suficientes para desempeñarse con igual éxito. Esta fuente de autoeficacia adquiere particular relevancia en los casos en los cuales los individuos no tienen un gran conocimiento de sus propias capacidades o tienen poca experiencia en la

tarea a realizar; 3. La persuasión verbal es otra importante fuente de autoeficacia, especialmente en aquellas personas que ya disponen de un nivel elevado de autoeficacia y necesitan solamente de un poco más de confianza para realizar un esfuerzo extra y lograr el éxito y 4. El estado fisiológico del individuo, los múltiples indicadores de activación autonómica, así como los dolores y la fatiga pueden ser interpretados por el individuo como signos de su propia ineptitud.

En general las personas tienden a interpretar los estados elevados de ansiedad como signos de vulnerabilidad y como indicadores de un bajo rendimiento. El humor o los estados emocionales tiene impacto en cómo uno interpreta las experiencias.

Bandura defiende que la autoeficacia es un constructo principal para realizar una conducta, ya que la relación entre el conocimiento y la acción estarán significativamente mediados por el pensamiento de autoeficacia. Las creencias de autoeficacia, es decir, los pensamientos que tiene una persona sobre su capacidad y autorregulación para poner en marcha dicha conducta serán decisivos. De esta manera, las personas estarán más motivadas si perciben que sus acciones pueden ser eficaces, esto es si hay la convicción de que tienen habilidades personales que les permitan regular sus acciones; considera que la autoeficacia influye a **nivel cognitivo, afectivo y motivacional**; así, una alta autoeficacia percibida se relaciona con pensamientos y aspiraciones positivas acerca de realizar la conducta con éxito, menor estrés, ansiedad y percepción de amenaza, junto con una adecuada planificación del curso de acción y anticipación de buenos resultados, en cambio una baja autoeficacia produce efectos contrarios (pensamientos y aspiraciones negativas respecto a la realización de la conducta, mayor estrés, mas ansiedad, y anticipación de malos resultados.

Los tres principios del enfoque cognitivo social planteados por el autor son: el determinismo cognitivo, el conductual y el ambiental recíproco y considera a la capacidad autorreflexiva como la habilidad por la cual los estudiantes piensan o reflexionan sobre sí mismos, cuan competente es o se cree para realizar alguna tarea y este juicio es el denominado autoeficacia, la cual afecta la elección de la actividad y la cantidad de esfuerzo a invertir en ella, y la capacidad autorregulatoria es la habilidad de regular su propia conducta. El control de uno mismo o el ejercicio de la influencia sobre la propia conducta se alcanzan por las capacidades auto directivas que le permiten ejercer cierto control sobre sus pensamientos sentimientos y acciones y no solo por

medio de la fuerza de voluntad. La habilidad de controlarse uno mismo depende de la creencia y en la capacidad propia para hacerlo. La autorregulación depende de la autoeficacia.

Se distingue la expectativa de autoeficacia de la expectativa del resultado. El temor y la ansiedad provocan la anticipación de estrés en una tarea próxima y reducen el sentimiento de autoeficacia. Las técnicas que eliminan este temor anticipatorio incrementan la autoeficacia y producen mejoras en el desempeño como son el entrenamiento en respiración, la meditación, el yoga, o las propias técnicas de relajación. el patrón de respiración que mantenemos, y al cual nos conduce nuestro acelerado ritmo de vida, no solamente es inapropiado, sino incluso nocivo para la salud, por tratarse de superficial e incompleto, insuficiente para proporcionar satisfactoriamente el aporte de oxígeno necesario. Los ejercicios que se plantean, a este respecto, suelen dirigirse a reinstaurar un patrón respiratorio que no solamente facilite el intercambio de gases, sino que comprometa a la musculatura implicada en este proceso, ya que la inactividad de la que adolecen ciertos grupos musculares cuando la respiración es superficial puede conducir a problemas musculares e incluso foniatrícos.

Las personas que no procrastinan son responsables, enfrentan la vida con madurez, inteligencia, eficacia, desafíos, mejoran constantemente, organizan su labor, cooperan permanentemente, inician el cambio observan y ayudan, afrontan con creatividad, y lideran como facilitadores emocionales. La auto aceptación del problema como habilidad para reconocer y comprender la procrastinación, o la ansiedad, saber que lo causó y por qué es el inicio del cambio y la autorrealización.

La autorrealización es la habilidad para darnos cuenta de nuestras capacidades potenciales y para luchar por aquellas que queremos y disfrutamos al hacerlas.

El manejo y tolerancia al estrés, así como el control de impulsos, conlleva a un estado de ánimo de felicidad y optimismo, canalización de las emociones, confianza, entusiasmo, empatía, ya persistencia frente a las frustraciones. El optimismo es una actitud que evita que la gente caiga en la apatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad. La esperanza y el optimismo reportan beneficios en la vida. Seligman

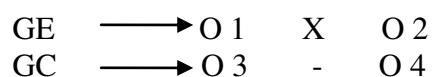
define el optimismo en función de la forma en que la gente se explica a si misma sus éxitos y sus fracasos; es la combinación de talento razonable y la capacidad de seguir adelante ante las derrotas lo que conduce al éxito. El optimismo y la esperanza al igual que la impotencia y la desesperación – puede aprenderse apoyar ambos es un concepto que los psicólogos llaman autoeficacia, la práctica de la gratificación prolongada; el motivar a otros ayudándolos a que se desarrollen, aprovechando los propias talentos y consiguiendo su compromiso con respeto a los objetivos e intereses comunes.

CAPITULO III

MÉTODO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO

El tipo de investigación utilizado fue explicativa y el diseño fue el cuasi experimental, con pre prueba y post prueba y grupos intactos uno de ellos es grupo control y el otro grupo experimental (Hernández, Fernández, y Baptista 2003). Permitted introducir un tratamiento en el grupo experimental previamente dividido en 2 subgrupos (experimental y control) para estudiar su efecto sobre la variable de respuesta. El esquema se representó de la siguiente manera.



3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población

La población estuvo conformada por un total de 179 estudiantes ingresantes a las escuelas de Psicología 52, Educación 23, Hotelería y Turismo 60 y Ciencias de la comunicación 44 respectivamente.

Población de la Facultad de Ciencias Sociales

E AP	Total	Porcentaje
Psicología	52	29%
Educación	23	13%
Ciencias de la Comunicación	44	25%
Hotelería y turismo	60	33%
Total	179	100.0

Fuente: Registro Técnico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes. Abril de 2015.

3.2.2. Muestra.

Se tomó un muestreo por cuotas, similar al muestreo aleatorio estratificado. Para la determinación de la muestra se tuvo reuniones de trabajo en cada una de las aulas con los estudiantes ingresantes y se les informó del trabajo a realizar. De la información proporcionada y por decisión personal de cada uno de los estudiantes de las escuelas académico profesional, solo 101 estudiantes aceptaron ser evaluados, el resto 78, no.

La muestra que conformó el grupo de intervención estuvo integrada por 51 alumnos de las cuatro escuelas académico profesionales de la población en estudio y el resto del grupo 50 participantes conformaron el grupo control. La misma, se fraccionó en subgrupos, consistente en el 50% para cada uno.

Los criterios de inclusión para integrar la muestra fueron: alumnos del primer ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales que estuvieron dispuestos a participar del estudio firmando su consentimiento informado y que aceptaron desarrollar el pre test. Por el contrario el deseo expreso de los alumnos que no aceptaron participar en el pre test fue considerado como criterio de exclusión.

Del total de evaluados 65% son género femenino y 36% género masculino

Género		
Género	Frecuencia	%
Mujer	65	64,4
Varón	36	35,6
Total	101	100,0

Fuente: Registro Técnico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes. Abril de 2015.

Se observa que el 25% son alumnos de la Escuela de Ciencias de la comunicación, 13% de Escuela de Educación Inicial 33% de Hotelería y Turismo Y 29% de Psicología.

Escuela Académica Profesional		
	Frecuencia	%
Ciencias de la Comunicación	24	23,8
Educación Inicial	18	17,8
Hotelería y Turismo	32	31,7
Psicología	27	26,7
Total	101	100,0

Fuente: Registro Técnico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes. Abril de 2015.

3.3. UNIDAD DE ANALISIS

El grupo poblacional objetivo de estudio se ubica en la etapa de la adolescencia, pues la mayoría de los estudiantes que ingresan a la universidad se encuentran entre las edades de 16 a 19 años. Según Papalia (2005) el adolescente se caracteriza por ser inmaduro e impetuoso, su autoeficacia le permite conseguir sus ideales a largo plazo, al respecto: Benbenaste (2007) menciona como características del estudiante universitario argentino, aspectos racionales, como una tendencia a tener información sobre la vida social y la posibilidad de aprender sobre la frustración y aspectos regresivos, componentes infantiles que prosiguen en la adultez y estorban al desarrollo de lo racional; a su vez Aragón (2006) describe el perfil de personalidad del estudiante de Psicología en México, con factores de expresividad emocional, sociabilidad, confianza, dominancia, autosuficiencia, inteligencia, impulsividad y autoestima poseedores de pensamiento liberal, poco convencional y con poco apego a las normas morales; son compasivos, sensibles y emotivos, así como espontáneos, sinceros y francos; sin embargo, durante los tres primeros años de la carrera poseen poco autocontrol y son emocionalmente poco estables y maduros.

3.4 INSTRUMENTOS Y MATERIALES

Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron: la escala de procrastinación y la escala de ansiedad

Ficha Técnica de la escala de Ansiedad

Nombre Completo: Inventario de Ansiedad-Rasgo (IDARE)

Autores: C.D.Spielberger y R.Díaz-Guerrero (1975)

Objetivo: Medición de la ansiedad-rasgo y ansiedad-estado.

Tipo de ítems: Likert de cuatro opciones

Tiempo: Aproximadamente 15 minutos

Aplicación: Individual o colectiva

Ámbito: De seis años en adelante

Fiabilidad: 0.81

Validez: 0.90

Ficha Técnica de Escala de Procrastinación Académica. Domínguez, Villegas y Centeno (2014).

Fue desarrollada por Busko (1998) para estudiar las causas y las consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación en alumnos de pregrado de la Universidad de Gueph, y fue adaptada a Lima por Álvarez (2001) como parte de su investigación acerca de la procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. El método empleado para la adaptación lingüística fue la traducción directa.

Nombre Completo: Escala de Procrastinación Académica

Autores: Busko (1998)

Objetivo: Evaluar la procrastinación en alumnos de pre grado

Tipo de ítems: Likert de cinco opciones

Tiempo: Aproximadamente entre 10 a 15 minutos

Aplicación: Individual o colectiva

Ámbito: De 12 años en adelante

Fiabilidad: 80 Cronbach

Validez: 0.90

Dieciséis ítems conforman la escala con formato de respuesta de tipo cerrado. La adaptación lingüística llevada a cabo por Álvarez (2001) fue aplicada en 235 estudiantes, varones y mujeres, pertenecientes a colegios no estatales de Lima Metropolitana, evidenciándose una validez de constructo por análisis factorial exploratorio a través del método de componentes principales.

Los instrumentos fueron utilizados sin realizar adaptaciones puesto que la población a que ha sido aplicado es de características similares a la de estudio.

Para realizar la intervención se elaboró un Programa de relajación para disminuir la procrastinación y ansiedad. MEBE, el cual fue validado a través de juicio de tres expertos doctores en el área educativa y psicológica. El programa está constituido por

tres ejes que son la base de la modificación de la conducta de ansiedad y procrastinación

Ficha técnica del Programa de relajación para disminuir la procrastinación y ansiedad MEBE

Nombre Completo: Programa de relajación en la procrastinación y ansiedad. MEBE

Autora: Barreto Espinoza Marilú Elena (2015)

Objetivo: Disminuir la procrastinación y ansiedad utilizando el programa de relajación y educación en ingresantes universitarios

Intervención Vivencial. Participativa

Tiempo: 10 Talleres de aproximadamente entre 120 a 180 minutos por taller.

Aplicación: Individual o colectiva

Ámbito: jóvenes y adultos

Fiabilidad: Se logró a través del juicio de experto de tres profesionales del área.

Validez: Se logró a través de juicio de expertos, quienes evaluaron el programa y dieron su conformidad, señalando que este contenía los elementos técnicos y metodológicas para ser aplicados en una investigación como la que se realizó.

El Programa fue aplicado a 51 estudiantes universitarios varones y mujeres, de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, de las diversas Escuelas académico profesional.

DESCRIPCION DEL PROGRAMA DE RELAJACION PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACION Y ANSIEDAD MEBE

El Programa desarrollado sobre relajación requirió de una metodología activa que permitiera lograr el objetivo de disminuir la ansiedad y procrastinación de los sujetos de la investigación.

El Programa tuvo una duración de un mes aproximadamente, con sesiones de dos a tres horas, interdiarias, por las tardes. Se siguió una metodología activa, donde los participantes fueran capaces de verbalizar sus sentimientos, emociones y pensamientos. Asimismo, la investigadora a través de una interacción activa, logró que estos llegaran a

un mejor estado de relajación y, por ende comiencen a disminuir sus niveles de procrastinación.

Para la determinación de los niveles de procrastinación y ansiedad se utilizó una escala de ansiedad-estado y escala de procrastinación académica. La escala tuvo valores de 76 a 65 Muy Alto, 64 a 49, Alto; 48 a 34, Medio y 33 a 24, Bajo; menos de 23, Muy bajo; para ambas variables de investigación.

La selección del grupo experimental se determinó por conglomerados, puesto que ya estaban conformados los ciclos académicos, también por consideraciones éticas, toda vez que fueron los mismos sujetos quienes de manera libre voluntaria e informada decidieron participar en el estudio. Además se integró otro criterio de selección, que los sujetos que obtuvieran puntajes altos en ambas escalas (ansiedad y procrastinación); fueran los que integraran este grupo; aplicándoseles el tratamiento de Relajación, utilizando las estrategias, acciones y recursos.

Se utilizó estrategias activas, buscando que el sujeto de la investigación pueda vivenciar y objetivar su ansiedad-estado y procrastinación, pero a la vez, que éste reconocimiento no solo quede a nivel personal, sino que sea trabajado en dos direcciones, el personal y el grupal, con una educación guiada, que coadyuve a hacer consciente los estados por las cuales atraviesa y disminuirlos. Las acciones fueron concomitantes con las estrategias, lo cual permitió operacionalizar cada sesión de los talleres que contó el Programa. A través de ellos se pudo obtener información objetiva y real de cada uno de los momentos con los cuales se tuvo que trabajar en el decurso del Programa. Asimismo, como un elemento de apoyo, se utilizó recursos materiales con los cuales se confeccionó materiales de apoyo para la ejecución de los talleres.

A continuación se describen las estrategias, acciones y recursos utilizados en el desarrollo de los talleres del Programa:

Estrategias:

- Diagnóstico psicométrico.
- Educación guiada de los diferentes conceptos y definiciones respecto al tema de procrastinación y ansiedad.

- Diálogos motivacionales con cada uno de los participantes.
- Motivación reflexiva a los participantes para su continuidad en todas las sesiones del evento.
- Dinámicas grupales de interacción y motivación entre los participantes

Acciones

- Organización. del equipo de trabajo: conformado por una (0)1 psicóloga y dos (02) colaboradores, alumnos de la Escuela de Psicología.
- Socialización: Se realizó durante todos los talleres a través de las técnicas de dinámicas grupales.
- Evaluación. Se utilizó la evaluación formativa, considerado la individualización del sujeto, mediante la aplicación de escalas de analogía visual de autoevaluación, y observaciones conductuales y de verbalizaciones.

Recursos:

Recursos Humanos

- 01 Psicóloga (por grupo de 20 participantes)
- Alumnos colaboradores
- Participantes en el grupo experimental

Recursos Materiales:

- 6 pliegos de papel cuadriculado
- 1000 hojas de papel bond simple
- 50 pliegos de papelotes
- 50 lapiceros azules
- 1 caja de alfileres
- 10 CDs conteniendo: música clásica, música instrumental
- 04 plumones de pizarra acrílica.
- 01 cinta masking tape
- 01 Mota
- 5 pliegos de cartulina
- 01 bolsa de globos
- 02 estuches de plumones gruesos

- 1000 fotocopias
- 700 refrigerios (frutas y refrescos)
- Videos grabados. Procrastinación, ideas creativas, procrastinación en estudiantes universitarios, procrastinación en la vida
- 01 Data display
- 01 Laptop con parlantes
- Ponencias en power point de los temas ansiedad, procrastinación y relajación

TALLERES

Se optó por la estrategia metodológica de los talleres, puesto que estos permiten no solo al sujeto de la investigación como a la investigadora, realizar una mejor interacción entre cada una de las sesiones a trabajar como el hecho de disminuir la ansiedad-estado y procrastinación.

En el diseño y ejecución de los talleres se contó con una estructura homogénea, con una secuencia lógica y metodológica, que no generara fluctuaciones o incertidumbre por parte del sujeto, evitando de esta manera los saltos cualitativos y cuantitativos en el Programa, sino que sepa de antemano que existe un programa estructurado y secuenciado.

El taller contó con una denominación o nombre, el cual se obtuvo en función a los tres ejes teóricos del Programa: Responsabilidad, autodomínio y autoeficacia. El nombre de cada taller está en relación con los contenidos a desarrollar para lograr disminuir la ansiedad-estado y la procrastinación.

Se planteó un objetivo general que engloba los contenidos del eje temático y el nombre del taller. De ahí se derivan los objetivos específicos, tres, que se irán logrando de manera secuencial durante el periodo que dura el taller. De los objetivos específicos se derivan las actividades, la descripción de cada actividad, asignándole tiempo, la estrategia metodológica, los indicadores de evaluación, recogidos en la ficha de observación y llevados a la escala de analogía visual, los recursos y el tiempo previsto para cada una de las actividades que comprende el taller.

A continuación se nombran los tres ejes temáticos y la denominación de los talleres que se desprenden de ellos.

Tabla: Ejes teóricos y denominación de talleres

Eje teórico	Taller
Responsabilidad	Relajación y autodiagnóstico
	Ese soy yo relajado
	Relajación y reconocimiento personal
Autodominio	Deseo de cambio
	Relajación y autocontrol
	Relajación y resiliencia
Autoeficacia	Adquisición de autoeficacia
	Reconocimiento de cualidades personales
	Solución de problemas y relajación
	Relajación, compromiso y automotivación

Fuente: Elaboración de la investigadora.

3.5. PROCEDIMIENTO

Para la realización de la investigación se realizó el siguiente procedimiento:

- a. Aplicación de prueba diagnóstica inicial de la ansiedad y la procrastinación a los estudiantes universitarios de las EAPs de ambos grupos (control y experimental).
- b. Identificación de los niveles de ansiedad y de procrastinación.
- c. Aplicación de las sesiones de relajación y control de procrastinación durante tres semanas en días intercalados completando una secuencia de diez sesiones con una duración de tres horas.
- d. Evaluación post prueba de ansiedad y de procrastinación después de la aplicación del tratamiento.
- e. Comparación de resultados obtenidos antes de iniciar el tratamiento y luego de la aplicación del tratamiento de la técnica de relajación progresiva.

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Definición operacional de Técnica de Relajación es una técnica de tratamiento del control de la activación del organismo que permite reducir la tensión muscular que acompaña a la ansiedad.

DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADOR	INSTRUMENTO
Programa de Relajación	1. Preparación 2. Proceso de Contracción-Relajación 3. Finalización	Atención Estado de quietud Relajado	1. Registro de observación. 2. Escala visual

VARIABLES DEPENDIENTES:

Definición operacional de Procrastinación es la postergación o la acción o hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables.

Definición operacional de Ansiedad es el estado de tensión o desasosiego que se produce ante una situación imprevista.

DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADOR	CRITERIOS DE VALORACIÓN	INSTRUMENTO
PROCRASTINACION ANSIEDAD	Biológica Psicológica Conductual	Agitación Agotamiento Cansancio Apatía Depresión Intranquilidad	De acuerdo a los puntajes obtenidos en los percentiles de la evaluación	Test de Procrastinación. Test de ansiedad-rasgo

3.7. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

Los datos fueron ordenados, clasificados, codificados y procesados mediante el software SPSS versión 21.

El análisis descriptivo de los datos se realizó calculando las medidas de tendencia central (media, mediana, moda), las medidas de dispersión (varianza, desviación estándar), las mediciones de posición (percentil 25, percentil 75, rango y la descripción geométrica del histograma (curtosis y asimetría). Dichos análisis fueron realizados en ambas variables de estudio en el momento previo a la aplicación del método de relajación así como también luego de dicha experiencia.

Para la comprobación de las hipótesis se empleó la prueba U de Mann-Whitney, la cual permite comparar dos muestras que proceden de la misma población. Para su aplicación se consideró dos criterios: el primero, que los datos no tuvieron una distribución homogénea al ser comprobados mediante la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov y Smirnov; el segundo, que los sujetos de estudio no cumplen con el criterio de muestra, y por tanto los hallazgos no pueden ser generalizados a una población mayor.

Los resultados, según la bondad de ajuste de Kolmogorov y Smirnov arrojó que los puntajes de la variable para evaluar la ansiedad en el pre test sí se ajustó a la función de probabilidad normal ($p=0.02>0.05$) pero no así la variable procrastinación ($p=0.004<0.05$), en cambio en el post test los resultados indicaron que los puntajes de ambas variables: ansiedad y procrastinación no se ajustan a la distribución normal ($p<0.001<0.05$). (Anexo 5 y 6)

Para el problema estudiado los sujetos de análisis fueron tomados de un grupo intacto y luego de dividirlo en dos, se hicieron comparaciones entre los grupos control y experimental, una antes y otra después de aplicado el método de relajación.

El estadístico U se obtuvo empleando la siguiente fórmula:

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

Donde n_1 y n_2 son los tamaños respectivos de cada muestra; R_1 y R_2 son las respectivas sumas de los rangos de las observaciones de las muestras, 1 y 2.

El estadístico U se define como el mínimo de U_1 y U_2 .

CAPITULO IV.
ANALISIS DE DATOS Y RESULTADOS

Descripción de variables

Aspectos socio demográficos de la unidad de análisis.

Tabla 1. Relación entre Género y Nivel de Ansiedad antes de la aplicación del programa de Relajación MEBE.

		Nivel de Ansiedad										Total	
		Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto			
		F	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
IGénero	Varón	1	2.8%	11	30.6%	13	36.1%	8	22.2%	3	8.3%	36	100.0%
	Mujer	0	0.0%	22	33.8%	21	32.3%	16	24.6%	6	9.2%	65	100.0%
Total		1	1.0%	33	32.7%	34	33.7%	24	23.8%	9	8.9%	101	100.0%

Los hombres tienen un nivel de ansiedad de 66.6 % (Medio, alto, muy alto) semejante al de las mujeres 66.1%

Tabla 2. Relación entre Género y Nivel de Procrastinación antes de la aplicación del programa de Relajación MEBE.

		Nivel de Procrastinación								Total	
		Bajo		Medio		Alto		Muy alto			
		f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Género	Varón	2	5.6%	16	44.4%	14	38.9%	4	11.1%	36	100.0%
	Mujer	11	16.9%	30	46.2%	21	32.3%	3	4.6%	65	100.0%
Total		13	12.9%	46	45.5%	35	34.7%	7	6.9%	101	100.0%

El 84.4% de los hombres presentan nivel de procrastinación entre medio, alto y muy alto y similar al 84,1% que presentan la mujeres.

Tabla 3. Relación entre Especialidad y Nivel de ansiedad. antes de la aplicación del programa de Relajación MEBE.

Especialidad	Nivel de Ansiedad										Total	
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto			
	f	%	f	%	F	%	F	%	f	%	F	%
Psicología	0	0.0%	9	33.3%	7	25.9%	10	37.0%	1	3.7%	27	100.0%
Hotelería y Turismo	0	0.0%	10	31.3%	11	34.4%	7	21.9%	4	12.5%	32	100.0%
Educación Inicial	0	0.0%	5	27.8%	10	55.6%	2	11.1%	1	5.6%	18	100.0%
Ciencias de la Comunicación	1	4.2%	9	37.5%	6	25.0%	5	20.8%	3	12.5%	24	100.0%
Total	1	1.0%	33	32.7%	34	33.7%	24	23.8%	9	8.9%	101	100.0%

En la Tabla 3, los niveles de ansiedad más altos están en el grupo de estudiantes de Hotelería y Turismo, en primer lugar; en segundo lugar, los de Ciencias de la Comunicación; en tercer lugar, los estudiantes de Educación Inicial; en cuarto lugar, los de Psicología, antes de la aplicación del Programa de Relajación MEBE.

Tabla 4. Relación entre Especialidad y Nivel de Procrastinación antes de la aplicación del programa de Relajación MEBE

Especialidad	Nivel de Procrastinación								Total	
	Bajo		Medio		Alto		Muy alto			
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Psicología	3	11.1%	14	51.9%	9	33.3%	1	3.7%	27	100.0%
Hotelería y Turismo	3	9.4%	11	34.4%	15	46.9%	3	9.4%	32	100.0%
Educación Inicial	3	16.7%	9	50.0%	6	33.3%	0	0.0%	18	100.0%
Ciencias de la Comunicación	4	16.7%	12	50.0%	5	20.8%	3	12.5%	24	100.0%
Total	13	12.9%	46	45.5%	35	34.7%	7	6.9%	101	100.0%

En la tabla 4, los niveles de procrastinación más altos están en el grupo de estudiantes de Hotelería y Turismo, en primer lugar; en segundo lugar; los de Ciencias de la Comunicación; en tercer lugar, los estudiantes de Educación Inicial; en cuarto lugar, los de Psicología, antes de la aplicación del Programa de Relajación MEBE.

Tabla 5. Relación entre Género y Nivel de Ansiedad después de la aplicación del programa de Relajación MEBE.

		Nivel de Ansiedad								Total	
		Bajo		Medio		Alto		Muy alto			
		f	%	f	%	F	%	F	%	f	%
Género	Varón	17	47.2%	12	33.3%	6	16.7%	1	2.8%	36	100.0%
	Mujer	45	69.2%	9	13.8%	9	13.8%	2	3.1%	65	100.0%
Total		62	61.4%	21	20.8%	15	14.9%	3	3.0%	101	100.0%

En la tabla 5, los hombres tienen un nivel de ansiedad de 52.83 % (Medio, alto, muy alto) más alto que el de las mujeres 38.7%. Después de aplicado el Programa se nota diferencia entre los puntajes disminuidos en los varones en 47.2% menor que en las mujeres 69.4%

Tabla 6. Relación entre Género y Nivel de Procrastinación después de la aplicación del programa de Relajación MEBE.

		Nivel de Procrastinación										Total	
		Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Género	Varón	0	0.0%	12	33.3%	6	16.7%	17	47.2%	1	2.8%	36	100.0%
	Mujer	1	1.5%	38	58.5%	15	23.1%	10	15.4%	1	1.5%	65	100.0%
Total		1	1.0%	50	49.5%	21	20.8%	27	26.7%	2	2.0%	101	100.0%

En la tabla 6, los hombres tienen un nivel de procrastinación de 66.7 (medios altos y muy altos) porcentajes más elevados que el de las mujeres 40.7%. Después de aplicado el Programa se nota diferencia entre los puntajes disminuidos en los varones en 33.3% menor que en las mujeres 60.00%

Tabla 7. Relación entre Especialidad y Nivel de Ansiedad después de la aplicación del Programa de Relajación MEBE

	Especialidad	Nivel de Ansiedad								Total	
		Bajo		Medio		Alto		Muy alto			
		f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
	Psicología	18	66.7%	7	25.9%	2	7.4%	0	0.0%	27	100.0%
	Hotelería y Turismo	17	53.1%	6	18.8%	7	21.9%	2	6.3%	32	100.0%
	Educación Inicial	10	55.6%	4	22.2%	3	16.7%	1	5.6%	18	100.0%
	Ciencias de la Comunicación	17	70.8%	4	16.7%	3	12.5%	0	0.0%	24	100.0%
	Total	62	61.4%	21	20.8%	15	14.9%	3	3.0%	101	100.0%

En la Tabla 7. Los niveles de ansiedad más bajos después de la aplicación del Programa de Relajación MEBE, fueron los del grupo de estudiantes de Ciencias de la Comunicación (70.8%) en segundo lugar: Psicología (66.7%) ; en tercer lugar, los de Educación Inicial (55.6%) y en cuarto lugar, Hotelería y Turismo (53.1%).

Tabla 8. Relación entre Especialidad y Nivel de Procrastinación después de la aplicación del Programa de Relajación MEBE

	Especialidad	Nivel de Procrastinación								Total			
		Muy bajo		Bajo		Medio		Alto				Muy alto	
		f	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
	Psicología	0	0.0%	12	44.4%	8	29.6%	7	25.9%	0	0.0%	27	100.0%
	Hotelería y Turismo	0	0.0%	16	50.0%	1	3.1%	13	40.6%	2	6.3%	32	100.0%
	Educación Inicial	1	5.6%	8	44.4%	6	33.3%	3	16.7%	0	0.0%	18	100.0%
	Ciencias de la Comunicación	0	0.0%	14	58.3%	6	25.0%	4	16.7%	0	0.0%	24	100.0%
	Total	1	1.0%	50	49.5%	21	20.8%	27	26.7%	2	2.0%	101	100.0%

En la Tabla 8. Los niveles de procrastinación más bajos después de la aplicación del Programa de Relajación MEBE, fueron los del grupo de estudiantes de Psicología

(44.4%), en segundo lugar, Hotelería y Turismo (50%), en tercer lugar, Educación Inicial (50%) y en cuarto lugar, Ciencias de la Comunicación (58.3%).

Tabla 9. Relación entre Edad y Nivel de Ansiedad después de la aplicación del programa de Relajación MEBE

	Nivel de Ansiedad									
	Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	f	%	f	%
22	3	0.0%	1	0.0%	1	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
21	1	25.0%	3	75.0%	0	0.0%	0	0.0%	4	100.0%
20	4	80.0%	0	0.0%	1	20.0%	0	0.0%	5	100.0%
19	4	66.7%	1	16.7%	1	16.7%	0	0.0%	6	100.0%
18	19	55.9%	7	20.6%	5	14.7%	3	8.8%	34	100.0%
17	21	63.6%	8	24.2%	4	12.1%	0	0.0%	33	100.0%
16	10	71.4%	1	7.1%	3	21.4%	0	0.0%	14	100.0%
Total	62	61.4%	21	20.8%	15	14.9%	3	3.0%	101	100.0%

En la tabla 9, los niveles de ansiedad después de aplicado el Programa más altos son la población de estudiantes de edades de 16 a 18 años (medios, altos y muy altos) porcentajes más elevados que en los alumnos de edades entre 19 y 22 años.

Tabla 10. Relación entre Edad y Nivel de Procrastinación después de la aplicación del programa de Relajación MEBE

	Nivel de Procrastinación											
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
22	0	0.0%	0	0.0%	2	50.0%	2	50.0%	0	0.0%	4	100.0%
21	0	0.0%	1	25.0%	1	25.0%	2	50.0%	0	0.0%	4	100.0%
20	0	0.0%	4	80.0%	0	0.0%	1	20.0%	0	0.0%	5	100.0%
19	0	0.0%	3	50.0%	2	33.3%	1	16.7%	0	0.0%	6	100.0%
18	0	0.0%	17	50.0%	3	8.8%	12	35.3%	2	5.9%	34	100.0%
17	1	3.0%	16	48.5%	9	27.3%	7	21.2%	0	0.0%	33	100.0%
16	0	0.0%	9	64.3%	4	28.6%	1	7.1%	0	0.0%	14	100.0%
Total	1	1.0%	50	49.5%	21	20.8%	27	26.7%	2	2.0%	101	100.0%

En la tabla 10, los niveles de procrastinación más altos después de aplicado el Programa son la población de estudiantes de edades de 16 a 18 años (medios, altos y muy altos), porcentajes más elevados que en los alumnos de edades entre 19 y 22 años.

Tabla 11. Estados de ansiedad de los ingresantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes antes y después de la aplicación del tratamiento.

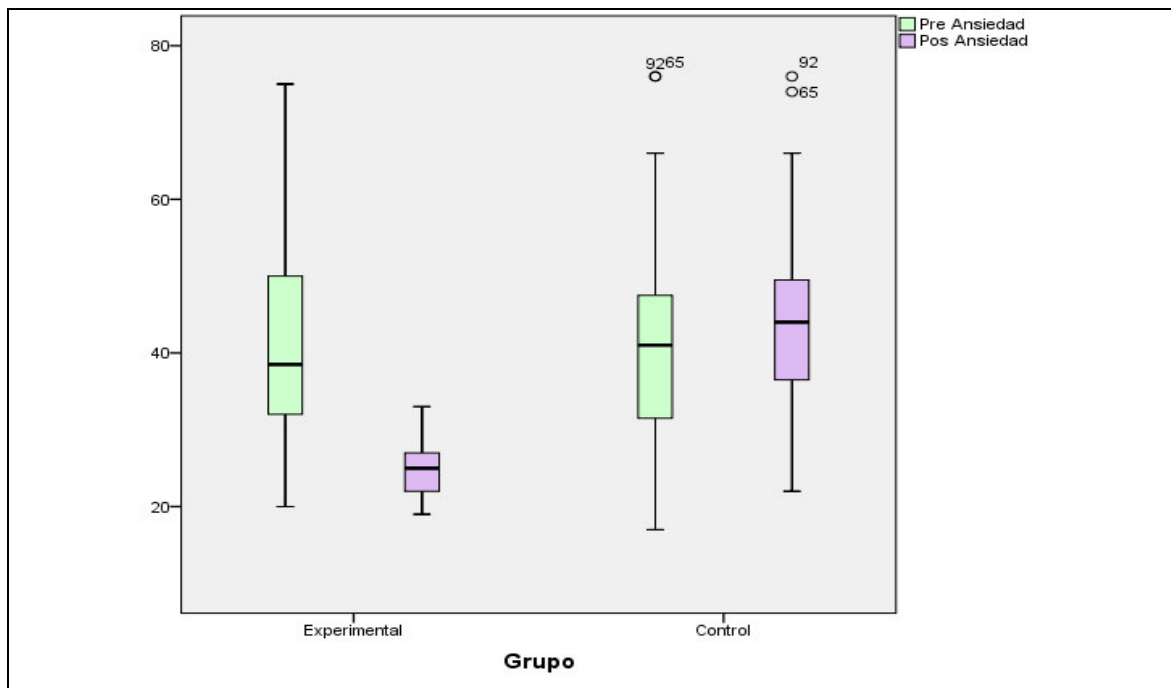
		Pre Test		Post Test	
		Grupo		Grupo	
		Experimental	Control	Experimental	Control
Media		41,06	40,88	25,10	43,27
Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	37,22	37,02	40,07	37,02
	Límite superior	44,90	44,75	46,48	44,75
Media recortada al 5%		40,36	40,24	25,03	42,64
Mediana		38,50	41,00	25,00	44,00
Varianza		182,302	188,746	11,929	129,523
Desv. típ.		13,502	13,738	3,454	11,381
Mínimo		20	17	19	22
Máximo		75	76	33	76
Rango		55	59	14	54
Amplitud intercuartil		18	17	5	14
Asimetría		,774	,538	,336	,814
Curtosis		,198	,197	-,471	,935

En la tabla 11, se observa para la variable Ansiedad en el pre test - grupo experimental, el puntaje promedio de ansiedad obtenida es de 41.06, mientras en el post test después de aplicado el tratamiento la media disminuyó a 25.10, indicando que los niveles de ansiedad bajaron en cuanto al puntaje promedio de los examinados. Del mismo modo, la mediana en el pre test, igual a 38.50, bajó a 25 en el post test. La varianza pre test igual a 182.302, con desviación estándar de 13.502, cambió 11.929, con una desviación estándar de 3.454, en el post test. Los valores mínimos fueron igual a 20 en el pre y 19 en el post test. Los valores máximos en el pre test igual a 75 disminuyeron a 33 en el post test con un Rango igual a 55, amplitud intercuartil similar a 18, asimetría igual a 0.774 (es decir es asimétrica hacia la derecha) y Curtosis, 0.198 (valor positivo no considerable, la geometría del histograma es próxima a la platicúrtica). En el post test el Rango igual a 14, amplitud intercuartil igual a 5, Asimetría, 0.336 (es decir es asimétrica hacia la derecha) y curtosis, -0.471 (valor negativo, luego, la geometría es platicúrtica).

En el grupo control en el pre test, el puntaje promedio de ansiedad fue 40.88, la mediana 41, varianza 188.746, desviación estándar 13.738, valor mínimo 17, valor máximo 76, rango 59, amplitud intercuartil 17, asimetría 0.538 (es decir es asimétrica hacia la derecha) y curtosis 0.197 (valor positivo no considerable, la geometría es próxima a la platicúrtica).

En el pos test, el grupo control el puntaje promedio de ansiedad fue 43.27, la mediana 44, varianza 129.523, desviación estándar 11.381, valor Mínimo 22, valor máximo 76, rango 54, amplitud intercuartil 14, asimetría 0.814 (es decir es asimétrica hacia la derecha) y curtosis 0.935 (valor positivo no considerable, la geometría es próxima a la platicúrtica)

Figura 1. Caja bigotes de la variable ansiedad según el pre test y el pos test



En la figura 1: Se observa en la caja de bigotes que la concentración y distribución de los datos en el grupo control, varió un poco, en cambio en el grupo experimental, según el post test los datos se observan menos dispersos que en el pre test, lo que presume que hay una disminución considerable en los puntajes de ansiedad en el post test respecto del pre test.

Tabla 12. Estados de procrastinación de los ingresantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes antes de la aplicación del tratamiento.

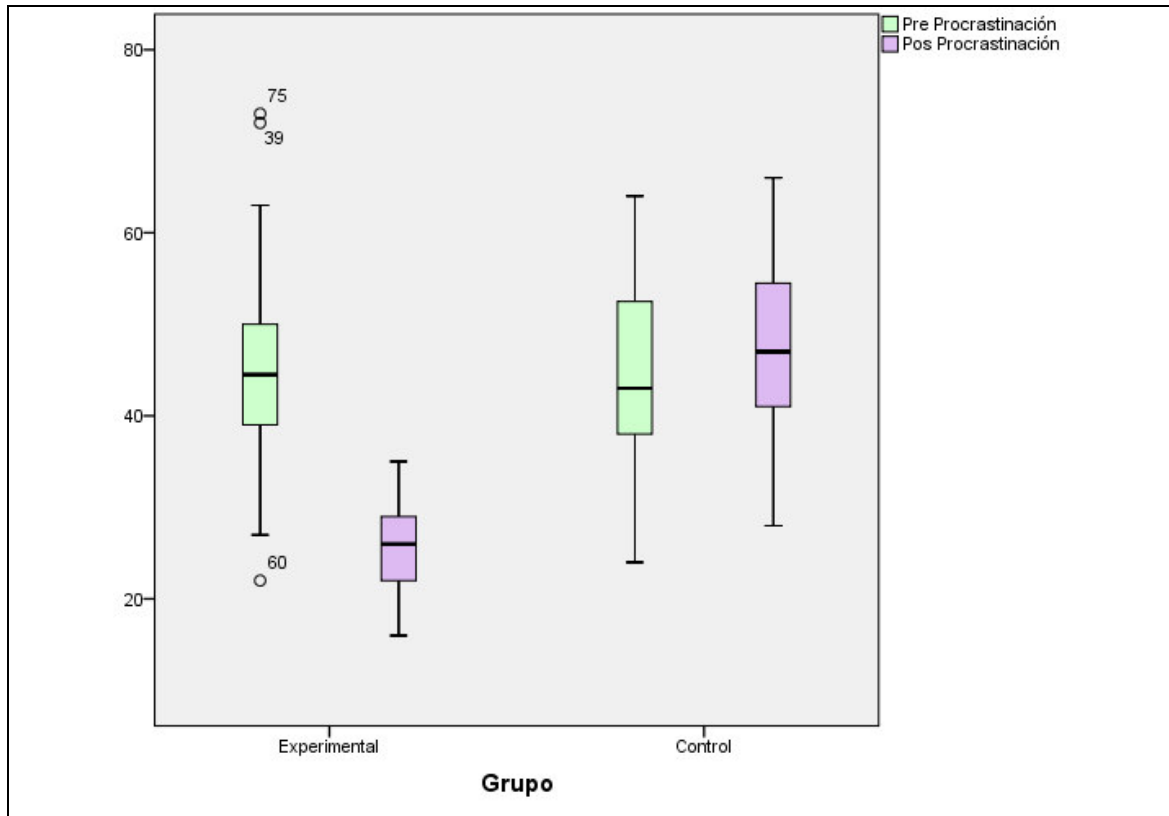
		Procrastinación			
		Pre test		Post test	
		Grupo		Grupo	
		Experimental	Control	Experimental	Control
Media		44,96	45,31	25,84	47,31
Intervalo de confianza para la media al 95%	Límite inferior	42,08	42,56	44,93	42,56
	Límite superior	47,84	48,07	49,70	48,07
Media recortada al 5%		44,60	45,35	25,86	47,24
Mediana		44,50	43,00	26,00	47,00
Varianza		102,896	96,020	19,851	71,940
Desv. típ.		10,144	9,799	4,455	8,482
Mínimo		22	24	16	28
Máximo		73	64	35	66
Rango		51	40	19	38
Amplitud intercuartil		11	15	7	14
Asimetría		,580	,196	-,192	,193
Curtosis		1,166	-,474	-,621	-,480

En la tabla 12: Variable Procrastinación en el pre test grupo experimental, el puntaje promedio fue igual a 44.96, varió en el post test a 25.84, la mediana pre test igual a 44.50, bajó a 26, la varianza igual a 102.896, con una desviación estándar igual a 10.144, varió a 19.851 con una desviación estándar 4.455 en el post test, los valores mínimo igual a 22, valor máximo 73, rango 51, amplitud intercuartil 11, asimetría 0.580 (es decir es asimétrica hacia la derecha) y curtosis 1.166 (valor positivo pero pequeño. Por lo tanto no se puede decir que la geometría del histograma sea leptocúrtica) mientras que en el post test del mismo grupo valor mínimo 16, valor Máximo 35, Rango 19, amplitud intercuartil 7, asimetría -0.192 (es decir es asimétrica hacia la izquierda) y Curtosis -0.621 (valor negativo, la geometría es platicúrtica)

En el pre test, grupo control, la variable procrastinación arrojó los siguientes datos estadísticos: Media, 45.31; mediana, 43; varianza, 96.020; desviación estándar, 9.799; valor Mínimo, 24; valor máximo, 64; rango, 40; amplitud intercuartil, 15; asimetría, 0.196 (es decir es asimétrica hacia la derecha) y curtosis, -474 (valor negativo, la geometría es platicúrtica), datos que variaron el post test como sigue: Media, 47.31; mediana, 47; varianza, 71,940; desviación estándar, 8.482; valor mínimo, 28; valor

máximo, 66; rango, 38; amplitud intercuartil, 14; asimetría, 0.193 (es decir es asimétrica hacia la derecha) y curtosis igual a -0.480 (valor negativo, la geometría es platicúrtica).

Figura 2. Caja bigotes de la variable procrastinación según el pre test y el post test



En la figura 2: Se observa, en el grupo control, el diagrama de cajas cambió ligeramente en el post test respecto del pre test; en cambio, en el grupo experimental; hubo variación significativa, ya que los datos en el post test estuvieron menos dispersos que en el pre test, observándose además, una disminución considerable en los puntajes de Procrastinación en el pos test respecto del pre test.

Hipótesis general

Tabla 13. Resultados de la prueba U de Mann Whitney de ansiedad y procrastinación en el pre y post test.

VARIABLE: ANSIEDAD				
PRETEST				
	Grupo		U de Mann-Whitney	
	Experimental	Control	U=	
Media	41,06	40,88	Z=	2534,5
Desviación estándar	13,502	13,738	p=	,916
POSTEST				
	Grupo		U de Mann-Whitney	
	Experimental	Control	U=	
Media	25,10	43,27	Z=	-8,051
Desviación estándar	3,454	13,738	p=	,000

VARIABLE: PROCRASTINACIÓN				
PRETEST				
	Grupo		U de Mann-Whitney	
	Experimental	Control	U=	
Media	44,96	45,31	Z=	2549
Desviación estándar	10,144	9,799	p=	,995
POSTEST				
	Grupo		U de Mann-Whitney	
	Experimental	Control	U=	
Media	25,84	47,31	Z=	-8,524
Desviación estándar	4,455	8,482	p=	,000

En el pre test, la ansiedad fue similar en ambos grupos, experimental y control ($p=0.916 > 0.05$); en el post test se hallaron diferencias de ansiedad en los grupos mencionados ($p<0.0001<0.05$) encontrándose que el grupo experimental presentó menor ansiedad (media=25.10) que el grupo control (media=43.27)

En el pre test el puntaje de procrastinación fue similar en el grupo experimental en relación al grupo control ($p=0.995 > 0.05$). En el post test se hallaron diferencias de ansiedad en los grupos mencionados ($p<0.0001<0.05$) encontrándose que el grupo experimental presentó menor Procrastinación (media=25.10) que el grupo control (media=47.31).

Sub Hipótesis 1

Tabla 14. Frecuencia de respuestas del cuestionario de Ansiedad en el pre y post test.

RESPUESTAS	PRETEST		POSTEST	
	F	%	F	%
1	627	36.5%	327	20.2%
2	409	23.8%	402	24.9%
3	264	15.4%	371	23.0%
4	184	10.7%	260	16.1%
5	233	13.6%	255	15.8%
TOTAL	1717	100.0%	1615	100.0%

Las frecuencias de respuestas en el cuestionario de ansiedad son mayores para la opción 1 en el pre test (627 respuestas) frente al pos test (327 respuesta), igualmente la opción 2 del pre test (409 respuestas) está por encima del pos test (402 respuestas); pero en el caso de la opción 3 en el pos test (371 respuestas) hubo más frecuencia que en el pre test (264 respuestas), igualmente ocurrió en la opción 4. En el pos test (260 respuestas) fue mayor que el pre test (184 respuestas), finalmente, en la opción 5, hubo mayor frecuencia de respuestas en el pos test (255 respuestas) que en el pre test (233 respuestas). En la siguiente figura se ilustran estos hallazgos.

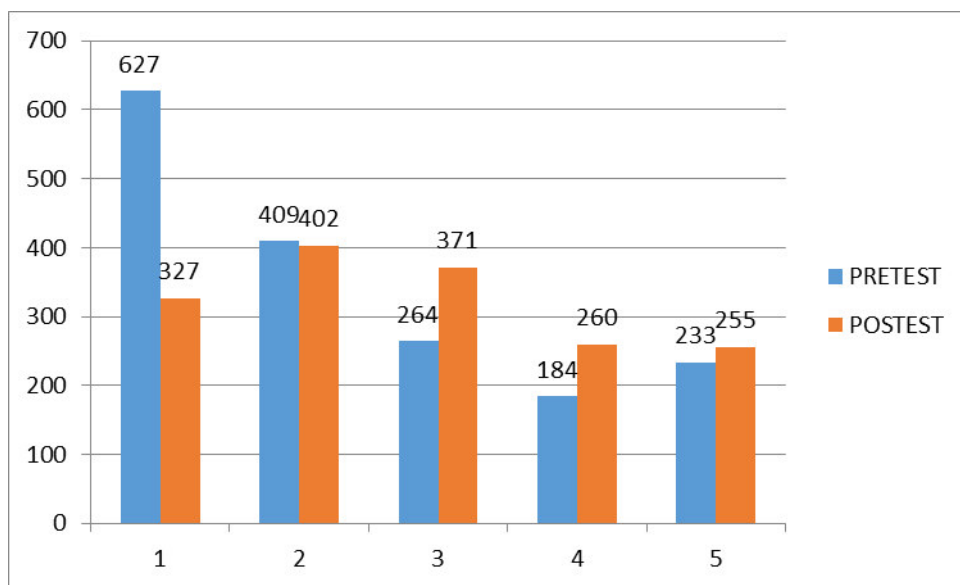


Figura 3. Frecuencia de respuestas en el test de Ansiedad

Sub hipótesis 2

Tabla 15. Frecuencia de respuestas en el test de Procrastinación en el pre y post test.

RESPUESTAS	PRETEST		POSTEST	
	F	%	F	%
1	772	45.0%	521	32.3%
2	484	28.2%	525	32.5%
3	244	14.2%	287	17.8%
4	95	5.5%	137	8.5%
5	122	7.1%	145	9.0%
TOTAL	1717	100.0%	1615	100.0%

Las frecuencias de respuestas de la opción 1 en el pos test (772 respuestas) fueron mayores que en el pre test (521 respuestas), contrariamente ocurrió en la opción 2 del pos test (525 respuestas) que estuvo por encima del pre test (484 respuestas), de forma similar ocurrió en la opción 3 donde en el pos test (287 respuestas) hubo mayor frecuencia que en el pre test (244 respuestas), igual resultado se tuvo en la opción 4 donde en el pos test (137 respuestas) se tuvo mayor frecuencia que en el pre test (95 respuestas) y, finalmente, en la opción 5, en el pos test (145 respuestas) hubo mayor frecuencia que en el pre test (122 respuestas)

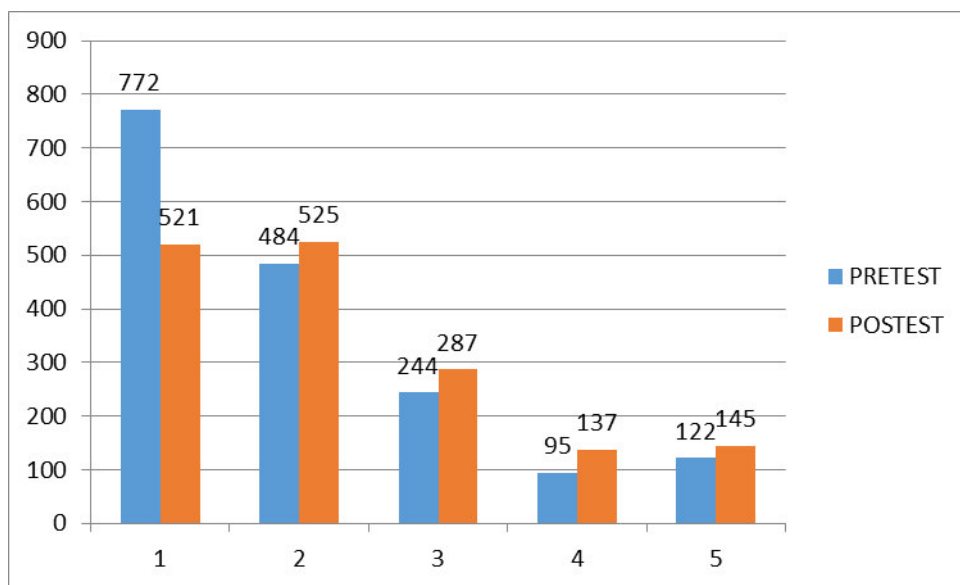


Figura 4. Frecuencia de respuestas en el test de Procrastinación

Sub hipótesis 3

EVALUACION DE LAS SESIONES DE RELAJACION DEL PROGRAMA

Tabla 16 Evaluación del Programa: Promedios obtenidos por los participantes en la Escala de analogía Visual después de cada sesión

	ESCALA DE ANALOGIA VISUAL									
	PROMEDIOS DE LA PERCEPCION DE RELAJACION OBTENIDA EN LAS SESIONES									
SESIONES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROMEDIOS	3	5	6	8	7	8	9	9	9	9

Los promedios de respuestas de la escala de analogía visual emitidas por los participantes en cada sesión reflejan el incremento de relajación auto percibido después de cada sesión. Así en las cuatro sesiones últimas, el promedio de respuestas es estado 9 de relajación.

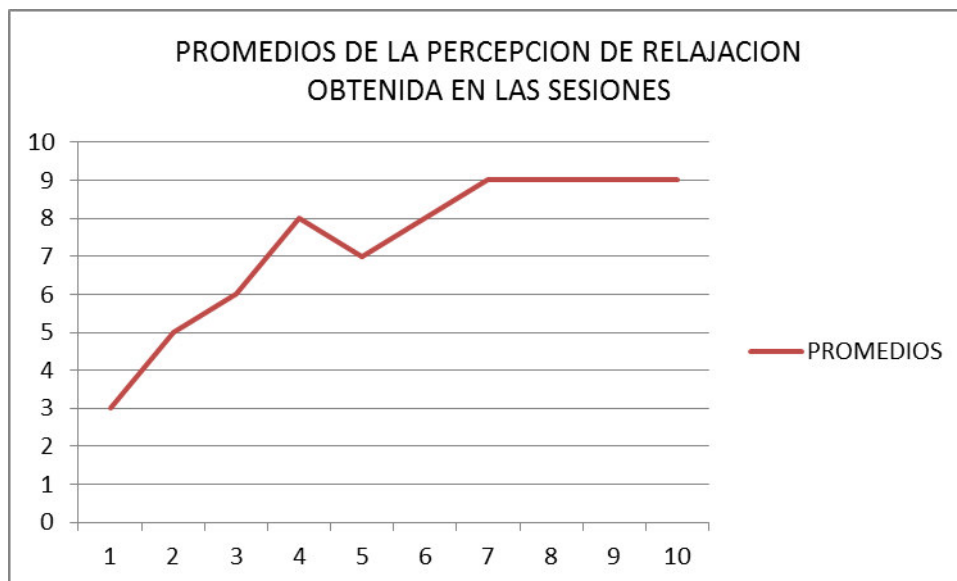


Figura 5 Promedios obtenidos por los participantes en la Escala de analogía Visual después de cada sesión.

En la evaluación del Programa propuesto se realizó el análisis del registro de observaciones de conducta durante las sesiones.

Los talleres previstos en el Programa, en los primeros dos talleres se observó con frecuencia en los participantes: inquietud y negativa a participar en los diálogos sobre el tema, movimientos gestuales y corporales como cambios de posición en la silla, estiramientos, abrir y cerrar los ojos, estrechar las manos, gesticular labios y hablar con su compañero o compañera mientras se exponía el tema o se daba la relajación pese a la indicación de estar en silencio, movimientos de piernas, manos y cuerpo.

En el tercer y cuarto taller se observó mayor atención a la exposición y menos movimientos motrices distractivos, durante la relajación, son capaces de una mayor concentración y de seguir las orientaciones emanadas de la orientadora.

En los subsiguientes talleres, quinto, sexto, séptimo y octavo, los participantes muestran una mejor animosidad para la concentración, el acatar órdenes, a llevar movimientos corporales sincronizados y no bruscos y ansiosos, lo que permite indicar que sus estados emocionales, de sentimientos y de pensamiento, están siendo mejor controlados por estos. Asimismo, en los dos últimos talleres se observó; tranquilidad y rapidez para entrar en estado de relajación, más rápida participación en las exposiciones y mayor confianza para expresar sus opiniones y autopercepciones, también mayor alegría, esbozando sonrisas y haciendo bromas.

Análisis cualitativo del discurso

Este análisis de los discursos expresados por los participantes al inicio de cada sesión, a partir de la segunda sesión, permitió agruparlos evidenciando la presencia de categorías temáticas como son.

- Adquisición de conocimientos
- Planificación de actividades
- Adquisición de responsabilidad para el desarrollo de tareas
- Disminución del estrés y ansiedad
- Aprendizaje de la técnica de relajación

- Motivación para la realización de tareas o el estudio.
- Disminución de la frustración por no alcanzar las metas deseadas.

Estas categorías obtenidas a partir del análisis de los discursos son citadas como beneficios de las técnicas de relajación para superar la procrastinación y ansiedad que produce, las cuales han sido trascritas llegando a saturarse por repetición así se expresaron como sigue.

Categoría Adquisición de conocimiento,

“Este programa me está sirviendo mucho para conocer de la procrastinación ya que no sabía de su existencia y tampoco que la estuviera padeciendo”.

“Además de que procrastinaba, yo no sabía que eso me produjera nervios creía que eran problemas separados.”

“Yo nunca había escuchado la palabra procrastinar, ahora ya sé de qué se trata y lo voy a evitar.”

“Yo creía que procrastinar era algo así como masturbarse”

“Yo siempre hacía eso que dice la procrastinación, perdía el tiempo, mirando la tele, parándome a cada momento, chateando, jugando, etc. y no había cuando termine las tareas... y al final llegado el momento me lamentaba y decía. pucha.. como no hice la tarea...”

Categoría planificación de actividades

“La sesión me ha servido para mejorar mis tareas en la planificación del tiempo y cumplirlas”.

“A mí me ha hecho dejar algunas cosas como chatear todo el tiempo, ahora prefiero estar desconectado hasta que no termino una tarea, luego me conecto como relajarme unos minutos y más tarde sigo con la tarea”.

“Ahora yo, trato de cumplir mi horario, pongo mi alarma y voy midiendo mis tiempos para hacer mis tareas”

Categoría Adquisición de responsabilidad para el desarrollo de tareas

“Este programa me ha servido para proponerme terminar las cosas que tenía pendientes y no dejarlas para última hora”.

“Me ha enseñado a ser responsable y a cumplir las actividades pendientes, como arreglar mi cuarto, hacer algo que me pidió mi mamá hace tiempo como podar mi arbolito etc.”

Categoría Disminución del estrés y ansiedad

“Este programa me está sirviendo mucho para no tener nervios por no haber hecho la tarea”.

“Antes me sentía muy nerviosa, ante cualquier cosa me alteraba, me sulfuraba, ahora ya no! Lo tomo con calma y procuro pensar antes de responder violentamente”

Categoría Aprendizaje de la técnica de Relajación

“Este programa me está sirviendo mucho para relajarme y estar de mejor carácter cuando tengo que estudiar, antes no me sentía motivado, ahora pienso ah, no voy a procrastinar, terminaré la tarea.”.

“Realmente se siente bonito cuando uno se relaja, yo no lo sabía, escuchaba relájate, relájate pero no sabía cómo hacerlo”...

Categoría Motivación para la realización de tareas o el estudio.

“Cuando tenía que estudiar, antes no me sentía motivado, ahora pienso ah, no voy a procrastinar, terminaré la tarea.”.

“Siento que soy capaz de lograr hacer las tareas me siento seguro de que puedo hacerlo. Y lo hago

“Es como si te inyectaran energía, acción “.

Categoría Disminución de la frustración por no alcanzar las metas deseadas

“Cuando no lograba hacer una tarea me frustraba muy rápido y era capaz de abandonar todo y perder lo ganado, ahora pienso, me relajo y me digo, no, yo sí puedo, y lo intento...”.

“Yo también me frustraba muy rápido anteriormente, en cambio ahora ya no como que me levanto el ánimo”.

CAPÍTULO V:

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados obtenidos en el procesamiento de datos del pre test para la medición de ansiedad reveló que los alumnos ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes presentan niveles de ansiedad medios y altos, lo que significa que sus estados de relajación son mínimos, manifestando conductas fisiológicas, motoras y cognitivas sintomáticas de ansiedad, como lo describe Pardo, Perilla y Salinas (2014), quienes refieren que los estudiantes universitarios manifiestan conductas fisiológicas, motoras y cognitivas sintomáticas de ansiedad. Conductas frecuentes, en base a las exigencias que tienen que enfrentar en su día a día. Asimismo, Papalia, (2005) refiere a la ansiedad como uno de los trastornos más comunes experimentados por los estudiantes, pues el ambiente académico tiene una serie de factores estresantes que pueden generar una tensión abrumadora, como son las pruebas de evaluación académica, autoritarismo pedagógico, falta de apoyo económico, pérdidas afectivas, problemas de adaptación, responsabilidades académicas y personales, entre otros, manifestados por los estudiantes.

En cuanto a la variable sociodemográfica de la investigación se observó que no existen diferencias significativas de los niveles ansiedad entre varones y mujeres, resultados similares a los reportados por Román, Ortiz y Hernández (2008), quienes asociaron la edad y el sexo del estudiante a variable ansiedad académica. Del mismo modo, Monzón (2013) encontró una fuerte relación entre los niveles de ansiedad y el género de los estudiantes. Las mujeres tienen el mayor índice de ansiedad, a diferencia de los hallazgos sobre la carrera de estudios de los autores citados, esta investigación ha encontrado que difieren los niveles de ansiedad y procrastinación según la carrera profesional, encontrándose mayores niveles de ansiedad y procrastinación en los estudiantes de Hotelería y Turismo y en Ciencias de la Comunicación, Natividad (2014) encontró diferencias ente los varones y mujeres, concluyendo que procrastinan más los varones que las mujeres.

Román, Ortiz y Hernández (2008), reportaron que el estrés académico auto percibido es un fenómeno de elevada frecuencia en estudiantes de medicina con manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo - afectivas por lo que se hace indiscutible su intervención para prevenirlo o mitigarlo. Este fenómeno no solo se da en la vida universitaria, también en otros ámbitos, como es en la educación secundaria, tal como lo documentan en su investigación: Puestas, Maldonado, Callirgos y Failoc (2010), quienes al estudiar los efectos del nivel de estrés previo a los exámenes en alumnos de colegios secundarios concluyeron que: los niveles de ansiedad y estrés son profundos en más del 50% de la población estudiada.

Sierra, Güichá y Salamanca (2014) relacionaron el estrés con la personalidad, y determinaron que los tipos de personalidad están asociados con los estados de ansiedad en los universitarios y las formas de afrontamiento de cada uno, en el presente estudio no se ha investigado esta variable; sin embargo la teoría del desarrollo propuesta por Papalia (2010) refiere que el tipo de personalidad es un factor significativo para los diferentes estilos de afronte al estrés, lo que implica que es necesario realizar otras investigaciones incluyendo esta variable.

Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón y Monge (2000), compararon la ansiedad en alumnos del primer y sexto ciclo de la UNMSM, concluyeron que es mayor la ansiedad en los alumnos del primer año que en los del sexto, lo cual significa que los estudiantes en el transcurso de su vida universitaria van adaptándose y aprendiendo estrategias de modo personal que les ayuda a aliviar los inconvenientes generados por la ansiedad, ya que los seres humanos pueden seleccionar o eliminar actividades estresantes por medio de sus propios mecanismos defensivos acorde a la visión holística del ser humano y de la complejidad de influencias que afectan a su conducta. Las redes neuronales trabajan juntas y de manera independiente en un cerebro en funcionamiento. Estas redes neuronales permiten a la neurociencia explicar cómo se aprende y recuerda, como cambia el cerebro con cada nueva experiencia y como se procesan las formas de información sensorial. A su vez el acto de aprender provoca cambios en la actividad cerebral, generando nuevas redes neuronales y engramas mentales.

Los seres humanos poseen una capacidad especial para el cambio (palabra poderosa, pero es factible si se lo elige), mediante el lóbulo frontal se puede lograr que el cerebro y el cuerpo vayan de un estado de tensión a un estado de regeneración y cambio ya que vivir con estrés es vivir en un estado primitivo de supervivencia común a la mayoría de las especies. Dispenza (2007).

Antes de la aplicación del Programa los resultados de la evaluación, en ambos grupos (control y experimental, reportan niveles altos de procrastinación-ansiedad, luego estos se modifican significativamente en el grupo que se aplicó el Programa, confirmando las afirmaciones teóricas de Dispenza (2007), Servan (2003), que relajarse y meditar con regularidad influye en la actividad neuronal; sobre todo, las redes de percepción y atención, como la regulación de las emociones y fortalecen áreas del cerebro que transmiten empatía y compasión.

Los afectos, en sentido estricto, se caracterizan por una particular vinculación con los procesos corporales, pero en realidad todos los estados anímicos, incluso aquellos que solemos considerar como ‘procesos intelectuales’, son en cierto modo afectivos y a ninguno le falta la expresión somática y la capacidad de alterar procesos corporales. (Gómez, 2007).

Recientes estudios en neurociencia demuestran que se puede cambiar el cerebro con solo pensar. Reconoce la importancia de los pensamientos, pues los pensamientos se convierten en materia. El cerebro no es la mente, es el aparato por medio del cual la mente se produce y aislado del cuerpo es una pieza biológica carente de sentido. El acto del ensayo mental es una forma de generar y moldear nuevos circuitos en el cerebro, ya que este no puede reconocer entre el llevar a cabo una acción o recordar cómo hacerla. El ensayo mental estimula al cerebro a crear nuevos circuitos neuronales y cambia el modo en que funciona el cerebro y la mente. Dispenza (2007). Se constata, en la superficie del cuerpo por ejemplo, que el miedo y la angustia tornan al sujeto y su cuerpo pálido, frío, tembloroso, desvelado, que el corazón late más rápido y sobrevienen: alteraciones corporales por el exceso de producción de noradrenalina.

Otro aspecto importante, es el afecto, cuya esencia es corporal; cuando la angustia se siente en el cuerpo, desarregla sus funciones vitales, en la medida que el sujeto piensa con los elementos que son el soporte de su cuerpo y este cuerpo sostiene la relación del sujeto al lenguaje, por lo que la práctica en técnicas de relajación y meditación posibilitan la disminución de la actividad cerebral en reposo, con claros efectos tranquilizantes (Osho, 1996). Del mismo modo otros investigadores en psicoterapia han demostrado que los circuitos cerebrales son maleables, un estado de ansiedad cotidiano, el enfado, la tristeza, el miedo, la ira-emociones primarias, pueden ocasionar cambios que se convierten en cuadros clínicos: depresión, ansiedad; el camino opuesto, la atenuación del exceso en los circuitos, es posible a través de la psicoterapia por el poderoso impacto que la palabra tiene, impacto que se haría extensivo a actividades de atención plena como la meditación.

Estos efectos relacionados en última instancia con la empatía, se explican por la plasticidad neuronal: mediante un esfuerzo intenso se altera la estructura y el modo de funcionamiento de determinadas áreas del cerebro. Los meditadores poseen más materia gris en el hipocampo, una parte del sistema límbico que interviene en la memoria, implicada también en las reacciones emocionales (Servan, 2003).

Es así que, la reducción de la ansiedad producida por la respiración diafragmática puede entenderse por un incremento en la actividad parasimpática debido a la estimulación del nervio Vago (Hirai, 1975), citado por Choliz, la somnolencia originada por la ejecución de determinados ejercicios de retención respiratoria es una consecuencia de la modificación de los niveles de presión parcial de oxígeno y CO₂ o los beneficios en las propias técnicas de meditación o control mental debidos a la focalización de la atención en las fases del ciclo inspiración-pausa-espирación.

El cerebro permanece igual a lo largo de la vida, porque las personas que no cambian tienden a hacer el mismo tipo de cosas, tienden a la rutina y esto envía al cerebro el mismo tipo de estimulación. Las redes instaladas son programas neuronales automáticos, una vez que se encienden se necesita muy poco esfuerzo para que funcionen el neo córtex actúa como escenario de la percepción consciente, los recuerdos y el aprendizaje,

La capacidad de socializar y transformar a la persona y a la sociedad es la instrucción, pues a través de ella, el ser humano tiene la capacidad de la plasticidad para seguir refinando la arquitectura neuronal, realizando repeticiones de pensamientos, recuerdos, acciones habilidades y conductas nuevas o antiguas; todo esto modifica las redes neuronales que constituyen quien es cada cual, para ello necesita la atención focalizada y mediante la experiencia y el conocimiento que funcionan juntos, si aprendemos por asociación, recordamos por repetición, una nueva habilidad se torna automática, después subconsciente y cuando está dominada se torna inconsciente, quedando las células instaladas. Dispenza (2007).

Servan (2003) Osho (1996), la mente y el cuerpo trabajan al unísono, solo se tiene que tomar la decisión. Relación ente cerebro y mente: sin el cerebro no hay sistema en el cuerpo que pueda funcionar. En ese sentido, la relajación y meditación son métodos que permiten al cuerpo su sanación espontánea, es el proceso por el cual el cuerpo se sana solo o se libera de una enfermedad sin recurrir a los medicamentos o cirugías, pero los pensamientos no solo afectan el cuerpo sino toda la vida entera incluida la mente. Al sentirse calmo y tranquilo surge el nuevo yo.

La adicción emocional que tiene como síntomas el letargo, la falta de capacidad para concentrarse, el deseo de mantener la rutina de la vida cotidiana, incapacidad para completar ciclos de acción, falta de nuevas experiencias y respuestas emocionales, el persistente sentimiento, que un día es igual a otro y otro. Esto se puede cerrar a partir de la elasticidad del cerebro que permite la capacidad para cerrar antiguos senderos de pensamiento y formar nuevos. Dispenza (2007).

Cuando una persona se siente amenazada, responde con un comportamiento de lucha o escape como mecanismo esencial de supervivencia, al igual que los demás seres vivos. Estas respuestas se activan en el organismo ante estados de peligro, se acompañan de manifestaciones neuroquímicas y musculares. Si la persona se encuentra sometida a un estado de tensión permanente y prolongada, tendrá diversas repercusiones sistémicas. Un acontecimiento estresante o el simple hecho de pensar o imaginar algo angustiante, prepara automática e inconscientemente el cuerpo para la acción correspondiente de lucha o escape. La recurrencia de pensamientos catastróficos e

inquietantes crea situaciones permanentes a las que el cuerpo se adapta manteniendo un estado de tensión muscular crónico. Esta tensión muscular aumenta durante el transcurso del día, y llega a provocar un estado de incapacidad para disipar la tensión residual mediante los mecanismos normales de autorregulación orgánica. A esta condición, se agregan agentes estresantes suplementarios, provocando un estado de hipo-ventilación o disnea, incremento la frecuencia cardiaca por la contracción demasiado rápida de los ventrículos cardiacos e hiperactividad general del sistema neurovegetativo. Si este estado crónico de tensión persiste durante un tiempo prolongado, puede llegar a provocar o agravar el funcionamiento homeostático del cuerpo, porque el organismo pone a funcionar el sistema adrenérgico.

Durante el desarrollo de las sesiones del Programa de relajación se observó que los participantes evidenciaron dificultades para la concentración, haciéndose esto evidente en sus movimientos gestuales, abrir los ojos, estrechar las manos, gesticular labios y hablar en momentos inadecuados de acuerdo a la indicación de estar en silencio. Asimismo se demuestra elementos kinestésicos como movimientos de piernas, manos y cuerpo, inapropiados a las indicaciones, que reflejan una escasa práctica de relajación; sin embargo las observaciones en las sesiones posteriores fueron mostrando cambios significativos en su estado de concentración, logrando disminuir la distraibilidad y un mejor estado de quietud y tranquilidad en las cinco últimas sesiones, expresión del logro de la relajación tal como lo refiere (Correché y Labiano, 2003) que la relajación es un proceso progresivo que se va logrando paulatinamente y no en una sola sesión en un solo momento..

Luego de la intervención al ser evaluados con el post test, los estados de ansiedad y procrastinación en el grupo experimental se redujeron significativamente (únicamente en el grupo experimental) de individuos que participaron en las sesiones del programa aplicado, ellos reportaron en sus respuestas verbales y en la escala de analogía visual reducción de sus estados de ansiedad.

Esta escala de analogía visual se utilizó para demostrar la consistencia interna y la efectividad del Programa de relajación evaluada por los participantes en un formato grafico de escala de analogía visual en cada uno de las sesiones realizadas, para que

ellos puntuaran la percepción respecto al estado de relajación obtenido durante las mismas; los promedios de puntuación obtenidos por los participantes en cada uno de los talleres (tabla 6) se incrementó, comprobándose que la relajación que se haga en un entrenamiento paulatino, requiere la adaptación del sujeto y el aprendizaje del proceso en sesiones periódicas para lograrse en su totalidad, hecho que se ha logrado a través del Programa y cumple los criterios necesarios para demostrar la beneficios de un tratamiento como son la eficacia, efectividad y eficiencia.

El individuo auto-organizado, autorreflexivo, autorregulado y comprometido con su desarrollo es auto eficaz como lo plantea Bandura (2013) en su teoría social cognitiva, las personas con creencias de autoeficacia ejercitan cierto control sobre sus sentimientos, acciones y pensamientos lo que influye en la conducta en general, mediante procesos cognitivos, motivacionales, afectivos y selectivos, específicamente, en el ámbito académico, actuando sobre la motivación, la persistencia y éxito académico. Se pudo evidenciar en el análisis de las expresiones verbales que cada participante expresó al iniciar las sesiones (a partir de la segunda), al tomar conciencia de aquello que está realizando ineffectivamente, la persona puede reformular sus procesos para alcanzar sus metas y objetivos. (Ver análisis cualitativo del discurso) , asimismo las creencias de autoeficacia que los profesores tienen acerca de su labor tienen una influencia importante en el desempeño de los alumnos basado en el manejo exitoso de experiencias, la comparación con modelos similares, la persuasión social y los estados corporales (Dodobara, 2012).

Los individuos que participaron en las sesiones de Relajación del programa aplicado, reportaron en sus respuestas reducción de sus estados de ansiedad, resultados semejante a los encontrados por Chávez (2004), quien realizó un trabajo de intervención para demostrar el impacto de las estrategias de afrontamiento del estrés en el área cognitiva, fisiológica y conductual en el desempeño académico, obteniendo diferencias significativas en el pre y post test, ello significa que el individuo auto-organizado, autorreflexiva, autorregulado y comprometido con su desarrollo es auto eficaz como lo plantea Bandura (2013) en su teoría social cognitiva, las personas con creencias de autoeficacia ejercitan cierto control sobre sus sentimientos, acciones y pensamientos lo que influye en la conducta en general, mediante procesos cognitivos,

motivacionales, afectivos y selectivos, específicamente, en el ámbito académico, las creencias de autoeficacia actúan sobre la motivación, la persistencia y éxito académico, así como las creencias de autoeficacia que los profesores tienen acerca de su labor tienen una influencia importante en el desempeño de los alumnos basado en el manejo exitoso de experiencias, la comparación con modelos similares, la persuasión social y los estados corporales. (Dodobara, 2012)

La autoeficacia juega un papel importante en este aspecto, ya que es un mecanismo cognitivo basado en las expectativas y creencias sobre la capacidad para realizar las acciones necesarias que se requieren para obtener un efecto determinado, constituyéndose en un componente básico de la modificación de conducta en varios tratamientos terapéuticos. Ramírez y Gonzales, (2012) probaron la efectividad de las técnicas cognitivo conductuales en la disminución del estrés en un programa de cinco sesiones en las que se aplicaron diferentes técnicas que a diferencia del estudio realizado constituyen apartados diferentes para cada sesión en cambio en las sesiones programadas en el presente estudio hay una variable común en todas las sesiones que es el método de relajación como constante para disminuir la ansiedad. La diferencia entre el grupo control y experimento fue que el grupo control continuó con sus hábitos de vida acostumbrados sin realizar ningún cambio inducido, se observó aquí que los puntajes se mantuvieron intactos, es decir no presentaron cambios a la evaluación en el post test.

Los estados de procrastinación de los ingresantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, fueron evaluados mediante una escala de puntuación por cuartiles cuyos puntajes van desde 16 hasta 80, obteniéndose como resultados antes de la aplicación del tratamiento variación de puntajes desde 22 para el mínimo y 73 para el máximo, indicando mayor frecuencia de niveles altos, a similitud de los hallazgos realizados por Sánchez (2010), quien describe los efectos de la procrastinación con relación al rendimiento académico, la deserción estudiantil, llegando a concluir que es alto el nivel de procrastinación en la vida universitaria por lo que resulta importante su abordaje terapéutico.

Los resultados reflejados a través de la distribución gráfica señalan que la dispersión de los puntajes en la escala de 20 a 80 del pre y pos-test de las variables ansiedad y procrastinación disminuyen en el post test siendo la relación significativamente positiva en los niveles de las variables trabajadas.

El resultado de la prueba U de Mann Whitney de Ansiedad en el pre test arrojó similitud en ambos grupos (experimental y control) $p=0.916 > 0.05$, pero en el pos test se hallaron diferencias de ansiedad en los grupos mencionados ($p<0.0001<0.05$) encontrándose que el grupo experimental presentó menor ansiedad (media=25.10) que el grupo control (media=40.88). Las frecuencias de respuestas en el cuestionario de Ansiedad fue mayor para la opción 1 en el post test (511 respuestas) sobre la opción 1 de pre test (336 respuestas), igualmente la opción 2 del post test (276 respuestas) está por encima de la opción 2 del pre test (184 respuestas), pero en el caso de la opción 3 en el post test (61 respuestas) fue menos frecuente que en el pre test (137 respuestas), quedando sólo marcas en el pre test para las opciones, 4 (80 respuestas) y 5 (130 respuestas).

Al respecto Maldonado (2000) trabajó la técnica de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería, concluyendo que las técnicas de relajación practicadas en forma continua y sistemática contribuyen a disminución del estrés en los estudiantes universitarios y a la mejora de su rendimiento académico y su formación profesional.

Los resultados evidencian que las técnicas de relajación son un método efectivo para reducir la ansiedad y la procrastinación u otros problemas que pudieran estar relacionados con el estrés y la ansiedad como lo plantea Furlan (2011) al evaluar la efectividad de un programa para disminuir la ansiedad ante los exámenes, la procrastinación académica e incrementar la autoeficacia regulatoria, con 19 estudiantes universitarios en Argentina a través del aprendizaje de técnicas cognitivo-conductuales de control de la ansiedad y el ensayo anticipado de exámenes.

Los resultados del pre- y post de la intervención se constató mejorías moderadas en la investigación, así también el trabajo realizado por Correché y Labiano (2003),

comparó dos grupos: las técnicas de relajación muscular de Jacobson (que es la técnica base utilizada en la presente investigación) y la técnica de expresión emocional, logrando reducir significativamente la ansiedad en ambos grupos. Hecho que también se logró en el presente estudio.

El estudio mostró que existe relación positiva entre procrastinación y ansiedad; ambos se dan en forma conjunta, a diferencia de otros estudios donde se relacionó la variable procrastinación con depresión Pereyra et al (2010), o con baja autoeficacia y baja autoestima, Rubio (2004) así como también se encontró relaciones significativas entre la variable procrastinación con disminución del rendimiento académico y laboral, Steel (2007) o con género y grado de estudios, Álvarez (2010) o con características demográficas en estudiantes universitarios, Carranza y Ramírez, (2013) o su relación con toma de decisiones, Sobalvarro (2009).

De igual modo la prueba U de Mann Whitney en el pre test para la variable procrastinación fue similar en el grupo experimental en relación al grupo control ($p=0.995 > 0.05$), pero en el post test se hallaron diferencias de ansiedad en los grupos mencionados ($p<0.0001<0.05$) encontrándose menor procrastinación (media=25.10) en el grupo experimental que en el grupo control (media=40.88); investigadores como Paz, Sánchez y Paniagua (2013) estudiaron los efectos de técnicas como el Engagement para disminuir los efectos nocivos de la Procrastinación Académica, utilizando mediciones antes y después encontraron significativas diferencias en el grupo intervenido después de aplicada la técnica, lo cual determina la importancia de aplicar estrategias de tratamiento que alivien o minimicen los efectos de la procrastinación en beneficio de quienes la padecen.

En relación a las intervenciones. Sánchez (2010) plantea que la “clave del cambio”, está relacionado con tres aspectos: a) conseguir que los estudiantes procrastinadores reconozcan la imprecisión y disfuncionalidad de las razones que exponen para hacerlo, b) asegurar que los estudiantes traten de cumplir con sus compromisos académicos en un periodo de tiempo disponible, y c) apoyar al estudiante con la realización de pruebas frecuentes a cambio de ponerles tareas más seguidas, estos aspectos fueron relevantes en el programa de intervención utilizado en este estudio.

CONCLUSIONES

La investigación realizada Relajación en la ansiedad y procrastinación en ingresantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes permitió arribar a las siguientes conclusiones:

1. Los estados de procrastinación de los ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, después de la aplicación del tratamiento Programa de Relajación, disminuyeron a 16 a 35 (escala baja) ya que antes del mismo eran de 22 a 73 (escala media y alta), comprobándose que el tratamiento si tuvo efecto positivo en la disminución del estado de procrastinación.
2. Los estados de ansiedad en ingresantes en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, antes de la aplicación del tratamiento de relajación, obtuvieron puntajes de 20 a 75 (Escala Media y alta), variaron después de la aplicación del tratamiento de relajación a los puntajes de 19 a 55 (Escala media y baja).
3. Los estados de ansiedad se relacionan significativamente con los niveles de procrastinación, como se observó en los gráficos de cajas en la escala de 20 a 80 tendiente hacia la disminución de ambas variables.
4. Se comprobó la hipótesis planteada demostrándose que el Programa de Relajación ejerce efecto positivo en la reducción de la ansiedad y la procrastinación en estudiantes ingresantes a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, ya que dichos estados disminuyen en un alto porcentaje, constatado a través de la prueba U de Mann Whitney.

RECOMENDACIONES

1. Difundir los resultados de la presente investigación en el ambiente académico y comunidad en general de la Universidad Nacional de Tumbes (UNTUMBES) como una alternativa para solucionar el problema de ansiedad y procrastinación planteado y contribuya al desarrollo integral de la persona mediante la optimización de sus tiempos en el quehacer diario.
2. Encomendar a la Oficina General de Bienestar Universitario de la UNTUMBES instaurar la oficialización del Programa como periódico y permanente, de modo que los estudiantes de las escuelas académicos profesional participen colectivamente, en los talleres del Programa de Relajación para disminuir la ansiedad y procrastinación, inscribiéndose voluntariamente en los talleres en cualquier semestre académico y ciclo de estudios.
3. A los docentes universitarios, profesionales dedicados en la investigación psicológica o de otras áreas relacionadas interesadas en el tema, ampliar el presente trabajo de intervención relacionando variables: personalidad, diferencias culturales o individuales.
4. Presentar la propuesta del Programa de relajación para la disminución de ansiedad y procrastinación, al Colegio de Psicólogos como aporte de la investigación a fin de que el modelo teórico sea protocolizado como un instrumento referencial que pueda adecuarse a las diferentes universidades del país. (Anexo 4)
5. A las Unidades de Gestión Educativa local y Dirección Regional de Salud difundan el tema de investigación para prevenir los estados de procrastinación en las instituciones educativas y mejorar los niveles de rendimiento escolar de los niños (as) a través de Escuela de Padres, Programa de Salud Mental y otras estrategias de intervención en la formación educativa de la familia y prevención de los problemas y complicaciones de ansiedad y procrastinación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alegre, A. (2012) *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Universidad de Lima. Revista de Educación y Psicología de la USIL Vol. 1, N° 2. 2013. pp. 57 – 82.
- Alfredo Horacio Cia, (2002) *La ansiedad y sus trastornos. Manual diagnóstico y terapéutico*. Buenos Aires: Polemos.
- Álvarez, O. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de Lima metropolitana* Recuperado en línea: [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/EB6A141E1133656A052578260070D3F5/\\$file/09-persona13-ALVAREZ%20BLAS.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/EB6A141E1133656A052578260070D3F5/$file/09-persona13-ALVAREZ%20BLAS.pdf)
- Angarita, L.D. (2012). *Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación*. Colombia. Recuperado de Revista iberoamericana de Psicología Ciencia y Tecnología 5(2): 85-94, Diciembre 2012 <file:///C:/Users/usuario/Desktop/Downloads/Dialnet-AproximacionAUnConceptoActualizadoDeLaProcrastinac-4905094.pdf>
- American Psychological Association. (2010). Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association (3ra ed). México: El Manual Moderno.
- Aragón, L. (2006). *Perfil de personalidad de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología*. El caso de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. Perfiles educativos vol.33 no.133 México jun. 2011 Recuperado en línea: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-26982011000300005&script=sci_arttext
- Bandura A. *Teoría social cognitiva* <http://psicologiaymente.net/autoeficacia-albert-bandura/>

- Baygorria, N. *Autodominio*. Uruguay. Recopilado en línea:
<http://www.leonismoargentino.com.ar/INST136.htm>
- Benbenaste, N. (2007). *Perfil psicológico de los estudiantes universitarios argentinos*. Recuperado en línea: <http://enmoebius.com.ar/?p=659>
- Bernstein, D. y Borkovec, T. (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Bobes, J. (2002) *Trastorno de ansiedad generalizada*. Barcelona: Psiquiatría editores
- Burka, J. y Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Recuperado en línea: <http://www.amazon.com/Procrastination-Why-You-What-About/dp/020155089X>
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). *Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios*. Revista Apuntes. Univ. Volumen III (2) p. 95 – 108 ISSN: 22257136 [file:///C:/Users/Elena/Downloads/Dialnet-ProcrastinacionYCaracteristicasDemograficasAsociad-4515369%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Elena/Downloads/Dialnet-ProcrastinacionYCaracteristicasDemograficasAsociad-4515369%20(2).pdf)
- Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón y Monge (2000) *Estudio analítico transversal en estudiantes de medicina humana del primer y sexto ciclo de la UNMSM Lima. Perú*. Revista Anales de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Copyright©.
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/anales/v62_n1/ansiedad.htm
- Chávez de Andía, (2004). *Estrategias de afrontamiento a la ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico Universidad de Colima*. (Tesis de post grado) Recuperado en línea:
http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ELSA_GUADALUPE_CHAVEZ_DE_A_NDA.pdf

Choliz, M, Técnicas para el control de la activación, relajación y respiración. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. <http://www.uv.es/~cholizfile:///C:/Users/usuario/Desktop/Downloads/RelajacionRespiracion%20IMPORTANTE%20LEER%20TODO.pdf>

Clariana, M. (2013). *Personalidad, procrastinación y conducta deshonestas en alumnos universitarios*. Barcelona: Recuperado en línea: <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?834>

Córdova, N. (1997). *Traducción, adaptación y validación de la "Procrastination Scale" del Dr. Bruce*. Puerto Rico. Recuperado en línea: <http://www.worldcat.org/title/escala-de-procrastinacion-ep-traduccion-adaptacion-y-validacion-de-la-procrastination-scale-del-dr-bruce/oclc/40505357>

Correché, M. y Labiano, L. (2003). *Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés Universidad Nacional de San Luis*. *Revista Fundamentos de humanidades* 1 año IV - número I/II (7/8) / 2003. <http://www.redalyc.org/pdf/184/18400807.pdf>

Diccionario de la Real Academia. (2014). Recuperado en línea: <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>

Dispenza, J. (2008). *Desarrolle su cerebro. La ciencia para cambiar la mente*. Buenos Aires: kier.

Dodobara, F. (2012). *Influencia de la autoeficacia en el ámbito académico* fruib@upc.edu.pe

Domínguez, S. Villegas, G. y Centeno S. (2014). *Procrastinación académica Validación de una Escala en una muestra de estudiantes de una Universidad Privada UIGV 2014*. Perú. Recuperado en línea: http://revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit20_2/10_dominguez.pdf

- Ferrari, J. Johnson, J. Mc Cown, W. y Asociados. (1995). *La dilación y tarea de evitación. Teoría, Investigación y tratamiento*. New York y London. Plenum press
<file:///C:/Users/Elena/Downloads/La%20dilación%20y%20tarea%20de%20evitación%20Teoría,%20Investigación%20y%20Tratamiento%20-%20José%20R.%20Ferrari,%20Judith%20L.%20Jo>
- Furlan, L. (2012). *Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos*. Universidad Nacional de Córdoba, Argentina 2012. Recuperado el 19 julio 2015 en línea <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/20784/43286>
- García A. (2015). *Ciclo de la procrastinación*. Recuperado el 19 julio 2015 en línea: <http://solucionproblemas-psicologamadrid.blogspot.com/2015/05/el-ciclo-de-la-procrastinacion.html>
- García, A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de la Universidad de Málaga*. Recuperado en línea: <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf;jsessionid=711DDA86AE9F51089742F377FC8F1906?sequence=1>
- Gómez, B. (2007). *Neurofisiología de la ansiedad, versus la angustia como afecto que se siente en el cuerpo*. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. Informes Psicológicos, No. 9 p.101 - 119 Medellín – Colombia. Ene-Dic de 2007, ISSN 0124-4906 recuperado en línea: http://www.upb.edu.co/pls/portal/docs/PAGE/GPV2_UPB_MEDELLIN/PGV2_M030040020_PREGRADOS/PGV2_M030040020_PSIKOLOGIA/PGV2_M030040020110_REVISTA/PGV2_M030040020110030_REVISTA9/A
- Gutiérrez, A, (1989) *Relación entre los niveles de ansiedad estado con la ansiedad rasgo y el rendimiento escolar y la ejecución en los diseños de cubos de SC Kohs*. Tesis para optar el grado de licenciada en psicología UNMSM Lima: UNMSM.

- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación. Una mirada clínica*. Recuperado de: <http://colegiodepsicologosarequipa.org/4Personalidadprocrastinaci%C3%B3nacademica.pdf> <http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* México D.F.: Mc Graw Hill Interamericana.
- Hernández, N. y Sánchez, J. (2007) *Manual de psicoterapia cognitivo conductual para trastornos de la salud*. Recuperado en: https://books.google.com.pe/books?id=EzlwZg_aH6AC&pg=PA59&lpg=PA59&dq=Programa+de+intervenci%C3%B3n+cognitivo-conductual+y+de+t%C3%A9cnicas+de+relajaci%C3%B3n&source=bl&ots=VLhf6gBPrS&sig=zXy0PaGYVvWHsdQtbRmV6BUwVug&hl=es&sa=X&ved=0CCwQ6AEwAmoVChMIsIPJj6bhxgIVxpUNCh0oxAJU#v=onepage&q=Programa%20de%20intervenci%C3%B3n%20cognitivo-
- Le Gale, A. Ricart, T. (1985). *La ansiedad y la angustia*. Barcelona: Oikos –Tau.
- Maldonado, M. (2000). *Diseño de un programa para la adhesión terapéutica a la técnica de relajación*. Sevilla España Revista de Enseñanza universitaria 2000. Recuperado en línea: http://institucional.us.es/revistas/universitaria/extra2000/art_10.pdf
- Maraví, R. (2007). *Contexto ético de la investigación social* *Investigación Educativa* vol. 11 N.º 19, 137 - 151 Enero-Junio 2007, ISSN 17285852. Recuperado en línea: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_educativa/2007_n19/a11.pdf
- Meinchenbaum, D. (1985). *Entrenamiento en inoculación de estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Monzón, C. (2013) *Prevalencia de los niveles de ansiedad en 250 alumnos de la universidad abierta iberoamericana y su relación con factores sociodemográficos y*

- el rendimiento académico*. Rosario. Santa fe. Argentina. Recuperado en línea:
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114036.pdf>
- Moreno, P. y Harlow, D. (2003). *Superar la ansiedad y el miedo: un programa paso a paso*. 3era Edición. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Valencia España. Recuperado de:
<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1>
- Naranjo, C. (2002). *Entre meditación y psicoterapia*. Chile: Dolmen Ediciones S.A.
- O Connor, J. (2000). *Liderar con PNL. Programación Neurolingüística*. Argentina: Urano.
- Olaz, F. (2001). *La Teoría Social Cognitiva de la Autoeficacia. Contribuciones a la Explicación del Comportamiento Vocacional*. Recuperado en línea 19 de julio 10am. En línea <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/olaz.pdf>
<http://www.mdp.edu.ar/psicologia/aacc/bole14/TesinaOlaz.htm>
- Osho, International Foundation. (1996). *De la Medicación a la Meditación*. España: Neo Person. Ediciones.
- Papalia, E. (2005). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Ed. McGraw-Hill.
- Pardo, D. Perrilla, L y Salinas, (2013). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología*. Bogotá. Colombia. Recuperado en:
http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamerican.os_psicologia/volumen14_numero1/04-articulo_3.pdf

Paz, M, Sánchez, A., Paniagua, E. (2013) *¿Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica?* Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Revista colombiana de psicología vol. 22 n.º 1 enero-junio 2013 ISSN 0121-5469 impreso | 2344-8644 en línea Bogotá-Colombia - pp. 75-89 recuperado en línea:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-908X2013000100012&script=sci_arttext

Pereyra, Ocampo, Vera Vélez, (2010). *Prevalencia y factores asociados con síntomas depresivos en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Perú.* Recuperado en línea:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v27n4/a05v27n4.pdf>

Pichot, P., López, I. y Valdés, M. (1995). *DSM IV. Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales.* Barcelona: MASSON. S.A

Pimentel, C. (1973). *El entrenamiento autógeno de Schultz o relajación como coadyuvante de la psicoterapia.* Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología UNMSM. Lima: UNMSM.

Puecas, Castro, Callirgos –Sánchez, Failoc y Díaz-Vélez. (2010). *Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Agosto-octubre 2010 - Chiclayo-Perú.* En línea:
<http://www.cmhnaaa.org.pe/pdf/v4-n2-2011/V4-N2-JUL-DIC-2011-FULL.pdf>
http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/cuerpomedicohnaaa/v4n2_2011/pdf/a04v04n2.pdf

Procrastinación causas y tratamiento. Recuperado de <http://salud.kioskea.net/faq/6587-procrastinacion-causas-y-tratamiento>

Ramírez, J. y Gonzales, M. (2012). *Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional*
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1405-339X2012000100003&script=sci_arttext

Responsabilidad. Autoconciencia recuperado el 19 de julio 2015 a las 4pm

http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo_personal/oa36/autoconciencia/x2.htm

Responsabilidad. recuperado el 19 de julio 2015 a las 4.30pm

<https://es.wikipedia.org/wiki/Responsabilidad>

Reyes Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM* Tesis para optar el grado de Magister en psicología. Lima UNMSM

Román, C. Rodríguez, F. y Hernández, Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina.* Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Rubio, F. (2004). *Manual práctico de prevención y reducción de ansiedad en los exámenes y pruebas orales: útiles para estudiantes, padres y orientadores.* Málaga: Aljibe

Sánchez, A.M. (2010). *Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. Colombia.* Recuperado de: http://portalweb.ucatolica.edu.co/easyWeb2/files/21_5906_procrastinacion-academica-.pdf

Servan, D. (2003). *Curación Emocional Acabar con el estrés la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis.* Numancia. Barcelona: Kairós.

Sierra, H., Guichá, A. y Salamanca, Y. (2014). *Relación entre estilos de personalidad y niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios.* Tunja, Colombia, Bogotá Rev. psicol. Arequipa 2014, 4(2), 171-190 / Bucaramanga May/Aug. 2014 Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-03192014000200003

- Sobalvarro, C. (2009). *La toma de decisión y la procrastinación*. Guatemala. recuperado de http://dspace.universia.net/bitstream/2024/627/1/159_Sobalvarro_Guzman_Carmen_Cristina.pdf
- Solomon, L. y Rothblum, E. (1984). *Journal of counseling psychological* Vol. 31, No.4 495-509. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive—Behavioral Correlates. Recuperado en línea: http://rothblum.sdsu.edu/doc_pdf/procrastination/AcademicProcrastinationFrequency.pdf
- Steel, P. (2011) *Procrastinación. ¿Por qué dejamos para mañana, lo que podemos hacer hoy?* España: Grijalbo.
- Steel, P (2007). *The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. Recuperado en línea: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17201571>
- Stead, R. Shanahan, M. y Neufeld, R. (2010) “*I’ll go to therapy, eventually*”: *Procrastination, stress and mental health Department of Psychology, The University of Western Ontario, London, Ontario, Canada N6A 3K7*. Recuperado en línea: <https://www.psychologytoday.com/sites/default/files/attachments/41207/ill-go-therapy-eventually-stead-shanahan-neufeld-2010.pdf>
- Swinn, R. y Gorbeña, S. (1993). *Entrenamiento en manejo de ansiedad: Una terapia de conducta*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Tobal, J. y Cano, A.(1986). *Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad*. <https://www.google.com.pe/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF->

Tuckman, B. y Monetti, D. (2011). *La autoeficacia es creer en uno mismo*. México: Psicología Educativa.

Valois, D. (2013). *Gestión del tiempo. Todo lo que hay que saber*. Recuperado en línea: <http://www.amazon.com/Gesti%C3%B3n-del-Tiempo-productividad-emprendedores-ebook/dp/B00BG6D0K4>

Velásquez, J, (2002). *Creencias Irracionales y ansiedad en ingresantes a la Universidad Nacional de Ingeniería*. Tesis para optar el grado de Licenciado en Psicología. Lima: UNMSM

ANEXOS

ANEXO 1

FICHA DIAGNOSTICA ESCALA DE ANSIEDAD-ESTADO

DATOS GENERALES:

EDAD.....

SEXO M F

E.A.P _____

INSTRUCCIONES:

Estimado amigo, la presente encuesta busca identificar como siente algunas molestias relacionadas a la ansiedad. Indica con qué frecuencia esto te ocurre, empleando la escala de:

1="Nunca me ocurre" 2="Casi nunca me ocurre".3="A veces me ocurre", 4 ="Casi siempre me ocurre 5="Siempre me ocurre".

		1	2	3	4	5
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Respuestas Cognitivas						
1	Me preocupo fácilmente.					
2	Tengo pensamientos o sentimientos negativos.					
3	Me siento inseguro de mí mismo.					
4	Doy demasiadas vueltas a las cosas sin llegar a decidirme					
5	Siento miedo.					
Respuestas Fisiológicas						
6	Me sudan las manos u otra parte del cuerpo hasta en días fríos.					
7	Me tiemblan las manos o las piernas.					
8	Me duele la cabeza					
9	Mi cuerpo está en tensión.					
10	Tengo palpitaciones, el corazón me late muy deprisa.					
11	Me falta el aire y mi respiración es muy agitada					
12	Siento mareo					
13	Tengo escalofríos y tiritos aunque no haga mucho frío.					
Respuestas Motoras						
14	Trato de rehuir o evitar alguna situación					
Respuestas Cognitivas						
15	Me muevo y hago cosas sin una finalidad concreta					
16	Quedo paralizado o mis movimientos son torpes					
17	Tartamudeo o tengo otras dificultades de expresión verbal.					

¡Muchas gracias!

ANEXO 2

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN

Durante su carrera un estudiante debe cumplir diferentes actividades de aprendizaje, como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc.; y las siguientes frases describen algunas cosas que les pasan a los estudiantes cuando deben realizarlas.

Indica con qué frecuencia esto te ocurre, empleando la escala de 1=“Nunca me ocurre” 2=“Casi nunca me ocurre”.3=“A veces me ocurre”, 4 =“Casi siempre me ocurre 5=“Siempre me ocurre”.

		1	2	3	4	5
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes					
2	Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer					
3	Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto					
4	Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo					
5	Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras					
6	Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas					
7	Destino el tiempo necesario a las actividades aunque me resulten aburridas					
8	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto					
9	Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo					
10	Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo					
11	Siempre que hago un plan de acción, lo sigo					
12	Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento					
13	Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme					
14	Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra					
15	Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					

ANEXO 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....identificado con DNI N°, deseo participar en el estudio “Relajacion, ansiedad y procrastinación en estudiantes ingresantes a la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes–;que será realizado por la doctoranda Marilú Elena Barreto Espinoza para la obtención del grado de doctora en Psicología, cuyo propósito es determinar los efectos de la relajación aplicadas en estados de ansiedad y procrastinación.

Me comprometo a participar de las evaluaciones y sesiones de tratamiento asumiendo que las informaciones dadas serán solo de conocimiento de las investigadora y sus asesores, quienes garantizan el respeto a mi privacidad, estoy consciente que el informe final de la investigación será publicado no siendo mencionados los distintos nombres de los participantes. Sé que de tener dudas sobre mi participación podré aclararlas con la investigadora.

Por último declaro que después de las aclaraciones realizadas consiento participar de la presente investigación.

Tumbes.....de..... 2015

Firma del Informante

Investigador

ANEXO N 4

PROGRAMA DE RELAJACION PARA DISMINUIR LA POCASTINACION Y LA ANSIEDAD MEBE

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL desarrollar un Programa de relajación para la disminución de la procrastinación y ansiedad, teniendo encienta la responsabilidad, autodominio y autoeficacia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar el concepto de ansiedad, procrastinación, y relajación en cada participante a través de la Relajación.
2. Contribuir a la toma de conciencia de la procrastinación, ansiedad y relajación como problemas de desarrollo personal a través de la Relajación.
3. Posibilitar el reconocimiento personal de los obstáculos que no permiten la disminución de procrastinación y ansiedad en los universitarios a través de la Relajación.
4. Contribuir a motivar el deseo de cambio para disminuir la procrastinación y ansiedad a través de la Relajación.
5. Contribuir al desarrollo de habilidades de autocontrol personal en acciones de procrastinación y ansiedad a través de la Relajación.
6. Contribuir a la adquisición de habilidades de resiliencia en acciones de procrastinación y ansiedad a través de la Relajación.
7. Contribuir a la adquisición de habilidades que posibiliten la autoeficacia en los alumnos para disminuir la procrastinación y ansiedad a través de la Relajación.
8. Contribuir al reconocimiento de cualidades personales de autoeficacia en los alumnos para disminuir la procrastinación y ansiedad a través de la Relajación.
9. Posibilitar actitud de cambio para solucionar problemas de modo eficaz en la disminución de conductas de procrastinación y ansiedad a través de la Relajación.

10. Contribuir al compromiso de los alumnos para auto motivarse a cambiar de actitud respecto a la procrastinación y ansiedad en sus vidas a través de la Relajación.

IMPORTANCIA

La conducta responsable, autodominio y auto eficaz son los pilares que determinan el éxito o fracaso en la vida, forma parte de la personalidad y constituyen el valor que cada persona se asigna al sentirse satisfecho acerca de sí mismo y la confianza en la propia habilidad para realizar lo que se ha propuesto hacer. Sin embargo la base de la autoconfianza y el respeto, es el hecho de vivir conscientemente y ello significa hacerse responsable del conocimiento adecuado de la acción que estamos efectuando, que muchas veces evidencia un desconocimiento de las acciones de procrastinación que se realizan a diario y que conllevan a no conseguir el éxito.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

TALLERES

A continuación se describen los talleres a realizar

INTRODUCCION

Presentación del proyecto, los objetivos, la metodología, algunas reglas de comportamiento y trabajo durante la duración de los mismos y finalmente el resumen de los 10 talleres que comprenderá la ejecución, los cuales se desarrollarán tal como se esquematiza a continuación para cada uno de ellos:

Después de la presentación se realizan interacción con los participantes para conocer sobre ¿cómo se sienten? ¿Qué esperan del taller? las implicancias del taller y las áreas en las cuales se va trabajar que están escritas en un papel sábana a la vista de todos.

METODOLOGIA: El método a utilizar será el inductivo motivacional utilizando la técnica de relajación, las dinámicas grupales, y la educación reflexiva.

1ER TALLER: RELAJACIÓN Y AUTODIAGNOSTICO**EJE TEÓRICO: RESPONSABILIDAD****OBJETIVO GENERAL**

Relajarse e Identificar el concepto de ansiedad y procrastinación así como el gado en que se presenta en cada participante.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el concepto y grado de procrastinación de cada participante
- Identificar el concepto y grado de ansiedad de cada participante
- Identificar el concepto de relajación autoevaluado por cada participante.

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica de inicio	De contacto y presentación entre los miembros del grupo, seguido de una lluvia de ideas con el objetivo de definir la procrastinación. Poner en común las experiencias personales relacionadas con la procrastinación, compartiendo también objetivos y expectativas.	TALLER	Presentación Intercomunicación entre participantes	Ambiente con sillas Data PC con CD Y Audio	20''
2	Dinámica. El Cartero	Sentados en círculo un participante de pie grita ¡ha llegado el cartero y ha traído una carta!, todos contestan ¿para quién? Para los que tienen cabello; y todos los que tengan esa cualidad deberán moverse de sus asientos, mientras el que estaba de pie también se sienta y será otro el que se queda parado ocupando su lugar, iniciando nuevamente el juego.		Risas y manifestaciones de alegría Intercomunicación entre participantes		20''
3	Exposición del tema	Procrastinación. Ansiedad. Relajación Implicancias de la ansiedad y procrastinación en la vida actual	SEMINARIO	Aprobación del test		20''
4	Relajación	Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones verbales de haber logrado la relajación.		50''
5	Video	Los tres lados de la salud. Vamos a comentar el siguiente video. ¿Cómo están tus tres lados de la salud?	VIDEO CONFERENCE	Identifica claramente los factores de la salud		20''

2do TALLER: ESE SOY YO, RELAJADO

EJE TEÓRICO: RESPONSABILIDAD

OBJETIVO GENERAL: Relajarse y Contribuir a la toma de conciencia de la procrastinación y ansiedad como problemas de desarrollo personal

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a la toma de conciencia de la procrastinación en cada uno
- Contribuir a la toma de conciencia de la ansiedad en cada uno
- Lograr un estado de relajación autoevaluado por cada participante

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica de inicio	Se introdujo a los sujetos en el modelo ABC de Ellis y se les animó a identificar antecedentes y consecuentes de su conducta. Se pone énfasis en la importancia de la relación entre el pensamiento, la emoción y la conducta.	TALLER TALLER	Identifica antecedentes de su conducta de procrastinación y ansiedad.	-Ambiente con sillas	20
2	Dinámica. El Gato Materiales	Escribe 3 características que te describan mejor. En la pizarra se dibuja un gato señalando en él su cabeza, panza y cola, y se pide a cada uno de los participantes que lea en voz alta sus características indicando para cada una de ellas la parte correspondiente al gato.		Escribe las características solicitadas -Expone frente a los demás sus características según lo solicitado	-Data - PC con CD -Pizarra acrílica y plumón -Cuartilla de papel bond, lapiceros	20
3	Reflexiones	Exposición del tema: Procrastinación. Ansiedad. Relajación Características de la ansiedad y procrastinación Usos de la Relajación hoy en día. .. Ganancias inmediatas que obtienen con la procrastinación y las consecuencias negativas que tiene la procrastinación respecto a la vida diaria y académica de los sujetos.	SEMINARIO	Los miembros del grupo identifican su patrón personal de procrastinación así como pensamientos y emociones típicas asociadas		20
4	Relajación Reflexiones	Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones de haber logrado la relajación.	-PPT: La palabra maravillosa de cuatro letras.	50
5	La palabra maravillosa de 04 letras PERO Yo no hice la tarea ...pero aprendí que aún tengo tiempo.	TALLER	Que cada participante complete su lista de peros.		20

3ER TALLER: RELAJACION Y RECONOCIMIENTO PERSONAL

EJE TEÓRICO: RESPONSABILIDAD

OBJETIVO GENERAL

Posibilitar la relajación y el reconocimiento personal de los obstáculos que no permiten la disminución de procrastinación y ansiedad en los universitarios

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Reconocimiento personal de los obstáculos que no permiten la disminución de procrastinación
- Reconocimiento personal de los obstáculos que no permiten la disminución de ansiedad
- Lograr un estado de relajación auto evaluado por cada participante

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica	En la tercera sesión, se introduce a los sujetos en el modelo de Beck sobre pensamientos irracionales y distorsiones cognitivas poniendo énfasis en aclarar el funcionamiento de estos mecanismos y a identificarlos en sí mismos.	TALLER	Presentación intercomunicación	-Ambiente con sillas -Data -PC con CD y Audio -Papel cortado en cuadros pequeños de 10x ,5cm.	20''
2	Dinámica. Dramatización Fallas y limitaciones	En un papel anota 1 cualidad y un efecto tuyo. Dóblalo y entrégamelo, luego mezclamos todos los papeles y cada uno tomará uno diferente al suyo y vamos a representarlo exagerando la cualidad o defecto que allí esté anotado		Cualidad y defecto anotados en el papel por cada estudiante		20''
3	Exposición tema:	Tipos de procrastinadores. Tipos de ansiedad. Procrastinación. Ansiedad. Relajación Diferentes tipos de procrastinadores y se exponen ejemplos para cada uno de ellos	SEMINARIO	Test		20''
4	Relajación	Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones de haber logrado la relajación.		50''
5	Dinámica El jabón	Con un pequeño papel imagina que jabona En voz alta verbaliza yo me jabono bien el cuerpo para sacar de mí...(la flojera..la indiferencia, la irresponsabilidad)...	TALLER	Los estudiantes participan en la dinámica.		20''

4to TALLER: DESEO DE CAMBIO.

EJE TEÓRICO: AUTODOMINIO

OBJETIVO GENERAL Relajarse y Contribuir a motivar en los alumnos el deseo de cambio para disminuir la procrastinación y ansiedad
OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a motivar en los alumnos el deseo de cambio para disminuir la procrastinación
- Contribuir a motivar en los alumnos el deseo de cambio para disminuir la ansiedad
- Lograr la relajación autoevaluada por el participante

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica de inicio	Yo no puedo yo no quiero piensa en algunas cosas que no puede en tu vida, ahora vuelve aquí abre tus ojos y fíjate en la hoja que tienes a tu alcance rápidamente completa las 5 frases que hay en ella. Ahora cambia de esas frases el Yo no puedo y coloca en su lugar yo no quiero. Hoja con frases incompletas que inician con yo no puedo ... porqué	TALLER	Presentación Intercomunicación Los estudiantes participan en la dinámica.	Ambiente con sillas, Data, PC con CD Y Audio Hoja impresa con frases yo no puedo yo no quiero	20''
2	Dinámica. Biodanza	BIODANZA Formando dos filas vamos a danzar alrededor de la sala, luego ,,,, mirándonos a los ojos y luego sigan las indicaciones que les vaya diciendo sin hablar al ritmo de la música Exposición del tema: Procrastinación. Ansiedad. Relajación		Los estudiantes participan en la dinámica.		20''
3	Exposición	Ansiedad –procrastinación Relajacion	SEMINARIO	Responden al test	Peces de cartulina de distintos colores con un gancho en la parte superior y conteniendo preguntas referente a sentimientos y creencias, lana de color, cañas de pescar.	20''
4	Relajación	Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones de haber logrado la relajación.		50''
5	Dinámica la Pesca	En un círculo todos, el facilitador al costado formará con lana una pecera que contiene los peces de color, con las preguntas para pescarlos, todos los demás participantes permanecerán en el otro círculo, cada uno en grupos de ocho, procederán a tomar una caña de pescar acercarse a la pecera, traer el pez al grupo general, sentarse frente a los demás, leer su pregunta en voz alta y responder, así sucesivamente hasta terminar con todos, luego los que deseen en orden volverán a pescar y repetir el procedimiento.	TALLER	Los participantes responden las preguntas que pescaron		20''

5to TALLER: RELAJACION Y AUTOCONTROL

EJE TEÓRICO: AUTODOMINIO

OBJETIVO GENERAL Relajarse y Contribuir al desarrollo de habilidades de autocontrol personal en acciones de procrastinación y ansiedad

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir al desarrollo de habilidades de autocontrol personal en acciones de procrastinación
- Contribuir al desarrollo de habilidades de autocontrol personal en situaciones de ansiedad
- Lograr la relajación autoevaluada por cada participante

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica de inicio	Yo soy un tallarín, soy un tallarín, todo pegoteado, un poco de salsa, un poco de ají, una vueltecita y te elijo a ti a bailar.	TALLER	Presentación intercomunicación	Ambiente con sillas Data PC con CD Y Audio tarjetas de habilidades y hábitos	20''
2	Dinámica. Danzoterapia	Danzoterapia Tomados de la mano vamos a danzar mirándonos a los ojos y luego sigan las indicaciones que les vaya diciendo. ¿Cómo te sientes? ¿De qué te das cuenta?		Seguir instrucciones		20''
3	Exposición	Procrastinación, ansiedad y Relajacion.	SEMINARIO	Responden al test		20''
4	Relajación	Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones de haber logrado la relajación.		50''
5	Dinámica	Mural y diálogo. En cada tarjeta escribe tus habilidades y luego obsérvalas y coméntalas	TALLER	Escribir y comentar sus habilidades		20''

6to TALLER: RELAJACION Y RESILIENCIA

EJE TEÓRICO: AUTODOMINIO

OBJETIVO GENERAL Relajarse y Contribuir a la adquisición de habilidades de resiliencia en acciones de procrastinación y ansiedad

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a la adquisición de habilidades de resiliencia en acciones de procrastinación
- Contribuir a la adquisición de habilidades de resiliencia en acciones de ansiedad
- Lograr la relajación autoevaluada por el participante

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica	El Reloj En esta hoja anota tu planificación para cada hora	TALLER	Presentación intercomunicación	Ambiente con sillas Data PC con CD Y Audio	20"
2	Dinámica.	¿Quién eres? ¿Qué escondes? ¿Qué temas?		Participan activamente en la dinámica.		20"
3	Exposición	Procrastinación, ansiedad y Relajacion	SEMINARIO	Responden al test	Hoja con horario Papel cortado en rectángulos	20"
4	Relajación	Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones de haber logrado la relajación.	Hojas bond y lapiceros	50"
5	Dinámica	La flor de Lotto. Cada flor contiene un mensaje mira el que te tocó a ti y léelo en voz alta.	TALLER	Participan activamente en la dinámica.	Vasos descartables y flores de papel	20"

7MO TALLER: Adquisición de autoeficacia

EJE TEÓRICO: AUTOEFICACIA

OBJETIVO GENERAL. Contribuir a la adquisición de habilidades que posibiliten la autoeficacia en los alumnos para disminuir la procrastinación y ansiedad.
OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir a la adquisición de habilidades que posibiliten la autoeficacia en los alumnos para disminuir la procrastinación
- Contribuir a la adquisición de habilidades que posibiliten la autoeficacia en los alumnos para disminuir la ansiedad
- Lograr la relajación autoevaluada por el participante

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica de inicio	Ejercicio de inducción de procrastinación positiva. Incrementar los sentimientos de valía personal	TALLER	Presentación intercomunicación	Ambiente con sillas Data PC con CD Y Audio Recortes de revistas o figuras ,, goma y cartulinas blancas	20''
2	Dinámica.	El tren de la felicidad Súbete al tren de la risa ja ja súbete al tren de la felicidad		Participan activamente en la dinámica.		20''
3	Exposición	. Procrastinación, ansiedad y Relajacion	SEMINARIO	Responden al test		20''
4	Relajación	Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones de haber logrado la relajación.		50''
5	Dinámica	Collage. Pegar las imágenes o partes de ellas que representen algún aspecto de tu vida y arma con ello un collage el antes hoy y después.	TALLER	Participan activamente en la dinámica.		20''

8vo TALLER: Reconocimiento de cualidades personales

EJE TEÓRICO: AUTOEFICACIA

OBJETIVO GENERAL. Contribuir al reconocimiento de cualidades personales de autoeficacia en los alumnos para disminuir la procrastinación y ansiedad
OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir al reconocimiento de cualidades personales de autoeficacia en los alumnos para disminuir la procrastinación y ansiedad
- Contribuir al reconocimiento de cualidades personales de autoeficacia en los alumnos para disminuir la procrastinación y ansiedad
- Lograr la relajación autoevaluada por el participante

EJE TEÓRICO:

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica	Canasto de frutas Todos en circulo eligen ser una fruta y salen al frente cuando se mencione, Cuando se dice canasto de frutas todos cambian de lugar y el que se quedó sin asiento dirige la dinámica.	TALLER	Presentación intercomunicación	Ambiente con sillas Data PC con CD Y Audio	20''
2	Dinámica.	Auto conceptos encubiertos. Se entrega a cada participante un papel conteniendo una cualidad y se la va a pegar en la frente de modo que los demás la puedan ver y actúen dándole lo necesario a su cualidad.		Participan activamente en la dinámica.		20''
3	Exposición	Procrastinación, ansiedad y Relajacion	SEMINARIO	Responden al test		20''
4	Relajación	Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones de haber logrado la relajación.		50''
5	Dinámica	El fósforo recibe el fosforo y pásalo rápidamente donde se apague dirás en dos palabras que es lo que más te gustaría hacer	TALLER	Participan activamente en la dinámica.		20''

9no TALLER: SOLUCION DE PROBLEMAS Y RELAJACION

EJE TEÓRICO: AUTOEFICACIA

OBJETIVO GENERAL Posibilitar actitud de cambio para solucionar problemas de modo eficaz en la disminución de conductas de procrastinación y ansiedad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Posibilitar actitud de cambio para solucionar problemas de modo eficaz en la disminución de conductas de procrastinacion
- Posibilitar actitud de cambio para solucionar problemas de modo eficaz en la disminución de conductas de y ansiedad
- Lograr la relajación autoevaluada por el participante

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica	Este soy yo Escribe en un papelote como eres	TALLER	Presentación intercomunicación	Ambiente con sillas Data PC con CD Y Audio. Hojas bond	20"
2	Dinámica.	Tic tac. Yo tengo un tic-tic, llame al doctor tor tor y el doctor me dijo si te quieres mejorar la mano pusiera así y todos ponen la mano así, el siguiente hará otro movimiento.		Participan activamente en la dinámica.		20"
3	Exposición	Procrastinación. Ansiedad. Relajación Implicancias de la ansiedad y procrastinación en la vida actual	SEMINARIO	Responden al test		20"
4	Relajación	. Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones de haber logrado la relajación.		50"
5	Dinámica	Escudo de armas. En la hoja que tienes dibujado esta tu escudo de armas grafica en cada cuadrante lo que te indica.	TALLER	Participan activamente en la dinámica.		20"

ACTIVIDADES:**10 mo TALLER: RELAJACION, COMPROMISO Y AUTOMOTIVACION****EJE TEÓRICO: AUTOEFICACIA**

OBJETIVO GENERAL Contribuir al compromiso de los alumnos para auto motivarse a cambiar de actitud respecto a la procrastinación y ansiedad en sus vidas

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Contribuir al compromiso de los alumnos para auto motivarse a cambiar de actitud respecto a la procrastinación en sus vidas
- Contribuir al compromiso de los alumnos para auto motivarse a cambiar de actitud respecto a la ansiedad en sus vidas
- Lograr la relajación autoevaluada por el participante

Nº	ACTIVIDAD	DESCRIPCION	ESTRATEGIA	INDICADORES	RECURSOS	TIEMPO
1	Dinámica	El viaje. Maleta de vida	TALLER	Presentación intercomunicación	Ambiente con sillas Data PC con CD Y Audio	20''
2	Dinámica.	Coloca en la maleta las cosas importantes que debes llevar para este periodo de medio año.		Participación en la dinámica		20''
3	Exposición	Procrastinación, Ansiedad y Relajacion	SEMINARIO	Responden al test		20''
4	Relajación	Sesión de Relajación ¿Cómo te has sentido al relajarte?	TALLER	Manifestaciones de haber logrado la relajación.		50''
5	Dinámica	La varita mágica. Observa con detenimiento esta varita mágica. Ahora pídele los cambios que desea lograr en tu vida académica. Imagínalos concedidos.	TALLER	¿Cómo te has sentido al relajarte?		20''

Anexo 5.

Prueba de bondad de ajuste a la Normal

Tabla 6. Prueba de bondad de ajuste a la Normal de Kolmogorov-Smirnov. Pre- test

		Pre-Ansiedad	Pre- Procrastinación
	N	101	101
Parámetros normales ^{a,b}	Media	40.97	45.14
	Desviación estándar	13.554	9.923
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.072	.090
	Positivo	.072	.090
	Negativo	-.051	-.043
Estadístico de prueba		.072	.090
Sig. asintótica (bilateral)		,200 ^{c,d}	,044 ^c

Fuente Datos recogidos en las pruebas de Ansiedad y Procrastinación administradas a los alumnos de la Universidad Nacional de Tumbes FACSO.

Los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov y Smirnov, indicó que los puntaje de la variable para evaluar la ansiedad en el pre test si se ajustó a la función de probabilidad normal ($p=0.02>0.05$) pero no así la variable procrastinación ($p=0.004<0.05$)

Tabla 7. Prueba de bondad de ajuste a la Normal de Kolmogorov-Smirnov. Post-test.

		Post- Ansiedad	Post- Procrastinación
	N	101	101
Parámetros normales ^{a,b}	Media	33.07	35.67
	Desviación estándar	12.771	12.389
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.169	.132
	Positivo	.169	.132
	Negativo	-.125	-.067
Estadístico de prueba		.169	.132
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c	,000 ^c

Fuente Datos recogidos en las pruebas de Ansiedad y Procrastinación administradas a los alumnos de la Universidad Nacional de Tumbes FACSO.

Los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov y Smirnov, en el post test indicó que los puntajes de ambas variables ansiedad y procrastinación no se ajustan a la distribución normal ($p<0.001<0.05$).