



Universidad César Vallejo

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una
universidad de la región Callao 2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Rojas Acevedo, Tony Roy (orcid.org/0009-0005-6082-767X)

ASESORAS:

Dra. Cuenca Robles, Nancy Elena (orcid.org/0000-0003-3538-2099)

Dra. Ayvar Bazan, Zoila (orcid.org/0000-0003-3844-585X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ

2024



**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CUENCA ROBLES NANCY ELENA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024", cuyo autor es ROJAS ACEVEDO TONY ROY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 11%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 02 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CUENCA ROBLES NANCY ELENA DNI: 08525952 ORCID: 0000-0003-3538-2099	Firmado electrónicamente por: NCUENCAR el 02- 08-2024 19:18:30

Código documento Trilce: TRI - 0845191



ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ROJAS ACEVEDO TONY ROY estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ROJAS ACEVEDO TONY ROY DNI: 25702066 ORCID: 0009-0005-6082-767X	Firmado electrónicamente por: TROJASAC el 23-08- 2024 09:05:41

Código documento Trilce: INV - 1772496

Dedicatoria

A mis padres, por su amor y apoyo incondicional en cada paso de este camino. A mis profesores, por su guía y sabiduría. Y a todos aquellos que creyeron en mí, esta tesis es para ustedes.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis. A mis padres, por su amor incondicional y su apoyo constante, que me dieron la fuerza para seguir adelante. A mis profesores y tutores, por su valiosa orientación y paciencia a lo largo de este proceso.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
CARÁTULA	i
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	ii
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LOS AUTORES	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA	15
III. RESULTADOS	21
IV. DISCUSIÓN	24
V. CONCLUSIONES	29
VI. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS	
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N°1	
Descripción de la variable procrastinación.....	21
TABLA N°2	
Descripción de la variable ansiedad.....	21
TABLA N°3	
Prueba de normalidad.....	22
TABLA N°4	
Correlación entre procrastinación y ansiedad.....	22
TABLA N°5	
Correlación entre postergación de actividades y ansiedad.....	23
TABLA N°6	
Correlación entre autoregulación académica y ansiedad.....	23

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal analizar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao durante el año 2024. La investigación aporta al ODS 3 que busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. El estudio empleó un diseño no experimental de nivel correlacional, con una muestra de 123 estudiantes, de una universidad. Para la recolección de datos, se utilizaron instrumentos validados que miden los niveles de procrastinación académica y ansiedad. Los resultados arrojaron ($\rho=0.425$), así como significativa ($p<0.05$) entre procrastinación académica y la ansiedad. Concluyendo que al existir mayor procrastinación académica mayor ansiedad en los estudiantes universitarios de la muestra.

Palabras clave: Procrastinación académica , ansiedad , estudiantes universitarios , correlación.

ABSTRACT

The main objective of this research is to analyze the relationship between academic procrastination and anxiety among students at a university in the Callao region during the year 2024. The research contributes to SDG 3, which seeks to ensure inclusive, equitable, and quality education, and promote lifelong learning opportunities for all. The study employed a non-experimental correlational design, with a sample of 123 students from a university. For data collection, validated instruments measuring levels of academic procrastination and anxiety were used. The results showed a correlation ($\rho=0.425$), which was also significant ($p<0.05$), between academic procrastination and anxiety. It was concluded that higher levels of academic procrastination are associated with higher levels of anxiety among the university students in the sample.

Keywords: Academic procrastination, anxiety, university students, correlation.

I. INTRODUCCIÓN

Según una perspectiva global, la procrastinación se reconoce como un fenómeno extendido, donde las personas tienden a posponer tareas importantes, lo que afecta su rendimiento académico y eficacia en el trabajo (Beutel, et al., 2016; Chaquinga y Mejía, 2023). Esta tendencia a retrasar actividades es común en la sociedad actual y puede impedir el desarrollo de niveles adecuados de compromiso, organización y disciplina siendo influenciada por las emociones y la sumisión psicológica (Benítez y Pazmiño, 2022). El ODS 3 se propone asegurar una sana existencia y a todos fomentar el equilibrio a cualquier edad. Para los estudiantes universitarios, la salud mental es crucial, ya que la ansiedad y otros problemas psicológicos pueden afectar significativamente la excelencia en el modo de vivir y su desempeño universitario.

UNESCO (2023) destaca la importancia de los estándares educativos globales en la promoción del bienestar de los estudiantes, especialmente enfocados en la evolución del cuerpo físico y de las emociones en los jóvenes. Sin embargo, los análisis de UNICEF (2020) en Latinoamérica y en el Caribe han señalado que 27% de quienes fueron encuestados manifestaron experimentar ansiedad, mientras que el 15% reportaron sentir depresión en la semana previa y para el 30% de ellos, la razón principal que afectaba sus emociones era la situación económica.

En el ámbito peruano, estos niveles de ansiedad en universitarios se han hecho evidentes en diversos estudios con estudiantes de diversas carreras; por ejemplo, en medicina se ha calculado que la prevalencia de ansiedad es del 75.4% siendo las mujeres las más vulnerables (Saravia, et al., 2020), en estudiantes de enfermería es del 55.6% y se halla reaccionada a altos índices de estrés académico (Méndez y Arévalo, 2022), en estudiantes de psicología fue del 48.9% y en estudiantes de educación, a la ansiedad estado suele presentarse en un 24.1% y ansiedad rasgo en un 52.7% (La Rosa, 2023).

Los altos niveles elevados de estrés y ansiedad podrían estar vinculados a procrastinación (Beutel et al., 2016), puesto que estudios a nivel nacional también revelan que entre el 50% y el 70% de los estudiantes suelen recurrir a la procrastinación, mientras que aproximadamente el 20% al 35% muestran rasgos persistentes que pueden generar problemas de ansiedad (Valverde, 2020). En el ámbito de la educación regular, las autoridades peruanas, a través del Ministerio de

Educación, han puesto en marcha una variedad de regulaciones a nivel de ministerios relacionados con protocolos de educación. Según Querevalú y Echabaudes (2020), 73.2% de los alumnos de un par de institutos educativos básicos en Lima exhiben niveles moderados y altos de procrastinación universitaria, con un 66.8% que pospone sus tareas y un 76.4% que tiene bajos grados de autoajuste en la asimilación de conocimientos. Otro estudio realizado por Estrada (2021) indica que el 69.5% de alumnos muestra niveles similares de procrastinación. En Tarapoto, Villegas (2018) fue encontrado que 74.4% de alumnos muestra grados medios y altos de procrastinación.

En universidades de la región Callao la ansiedad y procrastinación en alumnos son fenómenos de preocupación debido a sus consecuencias en el desempeño universitario, generación de estrés adicional, afectación de la salud mental y bienestar, así como obstáculos con fines de desarrollar al personal y la profesión; más aún por el aislamiento social provocado por la pandemia que ha exacerbado estos problemas.

Muchos estudiantes experimentan altos niveles de procrastinación, posponiendo sus actividades académicas y mostrando una falta de compromiso con los plazos establecidos. Esta tendencia se ha visto agravada por la ansiedad junto a la incertidumbre y la adaptación a un nuevo entorno de aprendizaje. Así mismo la ansiedad es posible que ejerza un significativo impacto en el rendimiento de los alumnos universitarios al dificultar la concentración, la memoria, la intervención en actividades académicas, la elección de opciones y al fomentar comportamientos perfeccionistas limitantes.

En el actual trabajo investigativo acerca de la ansiedad y la procrastinación en alumnos universitarios, estas metas del ODS 3 pueden servir como marco de referencia para desarrollar intervenciones que no solo optimicen la sanidad de la mente de los alumnos, sino más bien que promuevan una educación de calidad. A través de programas de apoyo psicológico, formación en habilidades de gestión del tiempo y otras estrategias, puede contribuir a alcanzar estos objetivos globales.

Considerando lo mostrado por la realidad del problema y estos puntos, surgen la siguiente interrogante investigativa: ¿De qué manera se relaciona la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024? Esto deviene en preguntas específicas como: ¿De qué manera

se relaciona la postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024? y ¿De qué manera se relaciona la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024?

Esta investigación tiene justificación teórica, ya que se fortalecerá la teoría acerca del vínculo dentro de las variantes ansiedad y procrastinación. Según Steel (2007), la procrastinación universitaria se define como el acto de postergar tareas académicas importantes de manera sistemática y sin razón justificada, lo que puede llevar a un aumento la ansiedad y del estrés en los alumnos de la universidad. Por otra parte, la ansiedad, según Spielberg (1983), se refiere a una respuesta de tipo emocional particularizada por sensaciones de aprensión, nerviosismo y preocupación ante circunstancias académicas, tal cual exámenes y presentaciones. El estudio busca abordar vacíos existentes en la literatura respecto a estas variables en alumnos de la universidad de la ciudad de Lima. Por lo tanto, comprender el vínculo dentro de la ansiedad y la procrastinación universitaria es fundamental a fin de expandir efectivas tácticas para intervenir y apoyar psicológicamente en el contexto universitario.

Como justificación práctica se puede indicar que el trabajo investigativo sobre ansiedad y procrastinación universitaria en alumnos de un centro universitario de la ciudad de Lima es esencial para desarrollar estrategias efectivas en entornos educativos. La procrastinación es posible que afecte negativamente el desempeño universitario, generando estrés e incumplimiento de plazos. La ansiedad también puede impactar el bienestar emocional y el éxito en el aprendizaje. Comprender estas dinámicas permite desarrollar intervenciones personalizadas, como técnicas de manejo del tiempo y programas de desarrollo de habilidades para ayudar a los estudiantes a enfrentar estos desafíos y mejorar su bienestar general y su éxito académico. Por lo tanto, la investigación práctica en este ámbito es fundamental para mejorar las prácticas educativas y de apoyo para los estudiantes.

La justificación metodológica se sustenta en la realización de encuestas a alumnos empleando grados regularizados y con validación a fin de evaluar procrastinación y ansiedad. Estos instrumentos han demostrado validez y confiabilidad, lo que facilita la obtención de datos cuantitativos sobre la percepción de los alumnos acerca de la ansiedad y la procrastinación. Esto hace posible la

obtención de una perspectiva representativa y completa de la circunstancia en la universidad y proporcionar información cuantitativa con fines de su posterior estudio y explicación.

Frente a lo expresado, el objetivo general del presente estudio es: Determinar de qué manera se relaciona la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024, y los objetivos específicos son: Determinar de qué manera se relaciona la postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024 y Determinar de qué manera se relaciona la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024.

A fin de acatar estos propósitos, se requiere el planteamiento de la hipótesis general: Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024; y de igual forma las hipótesis específicas: Existe relación entre la postergación de actividades y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024 y, por último, Existe relación entre la autorregulación académica y la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao 2024.

En referencia al contexto de la teoría fueron revisados los precedentes de investigaciones previas y la sustentación teórica de las variantes. Como antecedentes nacionales se tiene la investigación de Montaña (2021) quien en la ciudad de Lima buscó determinar el vínculo dentro de la procrastinación y de los grados de ansiedad en alumnos de la universidad de 1° y 2° nivel de una escuela en una universidad particular en Jaén. Fue usado como diseño el no experimental de la clase básica y correlacional en un universo poblacional conformado por 80 estudiantes. Los datos indicaron una correlación escasa pero positiva dentro de ambas variantes, con un coeficiente correlacional de $r=0,179$. Además, se observó que el 38% de aquellos con postergación baja de sus tareas presentaban un valor de ansiedad normal, mientras que 33,8% de quienes poseían autorregulación universitaria baja mostraban moderada ansiedad. Para concluir que la vinculación es directa y baja dentro de ambas variantes.

También la investigación de Sánchez (2021) realizada en Lima se propuso indagar sobre ansiedad, procrastinación universitaria, frente a exámenes y autoeficacia universitaria en alumnos de una universidad privada de Lima. Fue

empleado el no experimental diseño, enfoque cuantitativo de la clase correlacional multivariado. Fue realizada una investigación por medio de 205 alumnos de la universidad de Lima de diversas disciplinas, de 18 a 35 años de edad (y 21 años como media). Los resultados revelaron correlaciones de efecto pequeño a moderado dentro de los diferentes aspectos de las variantes. Se concluyó que la procrastinación universitaria se relacionaba positivamente con la autoeficacia académica, mientras que no fue encontrada una directa vinculación dentro de la ansiedad frente a situación de exámen y las variables mencionadas anteriormente.

Así mismo Roque y Márquez (2023) en la ciudad de Lima realizaron el análisis con el fin de explorar el vínculo dentro de la ansiedad y la procrastinación universitaria en alumnos de un CEBA en Lima. Se empleó un enfoque cuantitativo, una metodología básica de tipo hipotético-deductivo, un correlacional no experimental diseño. Fue dispuesta una porción muestral conformada por 60 alumnos del CEBA Perú-Inglaterra en el distrito de Villa El Salvador, utilizando la técnica de la encuesta y los instrumentos fueron un par de cuestionarios. La resulta descriptiva señaló que casi todos los alumnos presentaban un grado regular de procrastinación académica (83%), mientras que la ansiedad se encontraba mayormente en un nivel alto (45%). Los resultados inferenciales mostraron una directa y significativa interrelación dentro de la ansiedad y la procrastinación universitaria, con una $\rho=0,232$, lo cual sugiere que la procrastinación universitaria impacta la ansiedad de los alumnos.

También, Contreras y Eduardo (2022) investigaron el vínculo dentro de la ansiedad y la procrastinación universitaria en alumnos de la universidad entre el 1er. y el 3er. año de Psicología en Arequipa. Utilizaron un enfoque descriptivo-correlacional con 260 estudiantes. Descubrieron que el 79.6% tienen un mediano valor de procrastinación y 37.6% experimentan intensa ansiedad. La correlación entre ambas variables fue baja ($\rho=0.024$), indicando una relación débil. Además, el valor ($0.00 < 0.05$) apoya la hipótesis alterna de vínculo dentro de la ansiedad y la procrastinación. En conclusión, hallaron un significativo vínculo dentro de la ansiedad y de la procrastinación en los primeros tres años de la especialidad Psicología.

Igualmente, Copelo (2022) realizó una investigación en Huancayo el objetivo planteado fue establecer el vínculo dentro de la ansiedad y la

procrastinación universitaria y en alumnos de psicología de un centro universitario particular en Huancayo en 2021. La investigación tuvo un cuantitativo enfoque, de la clase básica y correlacional nivel, utilizando un no experimental diseño de carácter descriptivo correlacional simple. Se aplicó el método científico en general y el método descriptivo en particular. La porción muestral la conformaron 335 alumnos de la escuela de psicología de un centro universitario particular en Huancayo y fue utilizada la encuesta como técnica para recopilar datos. Los resultados del trabajo investigativo señalaron que aunque el 49 % de los alumnos consideraron que su nivel de procrastinación era bajo, 60.9 % presentaba un alto valor de ansiedad. Al evaluar la interrelación dentro de las variantes ansiedad y procrastinación universitaria utilizando el coeficiente rho Spearman, fue adquirido un valor de $\rho=0.327$, lo que indica un significativo vínculo de manera estadística débilmente positivo. En conclusión, la investigación reveló la existencia de un débil vínculo dentro de la ansiedad y la procrastinación universitaria en alumnos de psicología en una universidad particular en Huancayo en 2021.

Como antecedentes internacionales se cuenta con investigaciones como la de Gómez (2023) quien hizo un estudio en Panamá con el objetivo de estudiar la interrelación dentro de la ansiedad y de la procrastinación universitaria. A fin de recopilar información fueron aplicados un par de instrumentos de medición por medio de un formato escala Likert, el 1ro. es el nivel de procrastinación universitaria (EPA) que la adaptó Óscar Álvarez (2010), el 2do. Es inventario de auto descripción de rasgo de ansiedad (IDARE) creado por Spielberger, Lushene y Gorsuch (1970). El universo poblacional conformado por 30 alumnos del 6to. Semestre de Psicología. La resulta que se obtuvo hizo posible manifestar la existencia de un vínculo dentro de la ansiedad rasgo y de la procrastinación universitaria, fueron analizados los distintos aspectos con sus respectivas interrelación de lo cual se obtuvo una muy baja y positiva interrelación 0.17 dentro de la ansiedad y la procrastinación universitaria, por otra parte, los aspectos de autorregulación universitaria y la ansiedad presentaron baja y negativa interrelación -0.26.

Asi mismo Ramón et al. (2021) realizaron un trabajo investigativo para examinar el vínculo dentro de la tecno-procrastinación en alumnos de secundaria y universidad, y su desempeño académico. Utilizaron una visión cuantitativa cuyo diseño es correlacional de procesos polietápicos y un método mixto para la

recopilación de datos. La muestra consistió en 897 estudiantes de 21 países, en edad de 13 a 27 años. Concluyeron que los hallazgos presentados en su estudio evidencian la correlación directa dentro del rendimiento universitario y de la procrastinación lo cual plantea posibles alternativas en cuanto al contexto, el grado de instrucción y la edad en los cuales el uso de dispositivos móviles puede afectar el progreso académico.

De la misma manera Altamirano (2020) realizó un estudio en Ambato para establecer el vínculo dentro de los grados de ansiedad y del tamaño de la procrastinación universitaria en alumnos de la universidad. Se utilizaron la Escala para Procrastinación Universitaria, junto con la Escala de Ansiedad Hamilton. La investigación fue realizada con una porción muestral conformada por 50 estudiantes de psicología clínica, mujeres y hombres, pertenecientes a distintos semestres. Estos participantes se seleccionaron siguiendo juicios para incluir y excluir. Los hallazgos revelan una correlación significativa de manera estadística dentro de la ansiedad y del grado de postergación de acciones, mientras que no fue encontrado un vínculo significativo de manera estadística dentro de la ansiedad y de la autorregulación universitaria. Además, se observó que predominan los niveles medios en los dos aspectos de la procrastinación.

También Gutiérrez et al. (2020) realizaron un trabajo investigativo con el propósito de establecer la correlación dentro de la procrastinación universitaria, las costumbres para estudiar y las tareas operativas auto informadas en estudiantes. Fueron aplicados formularios a un total de 52 alumnos de bachillerato. La resulta mostró que el universo poblacional de alumnos alcanzó puntuaciones moderadas de procrastinación, las cuales se correlacionaron negativamente con las puntuaciones obtenidas en las funciones ejecutivas. Además, encontraron una significativa correlación dentro de la procrastinación universitaria y de la escala asociada a los niveles de metacognición. Concluyeron que los alumnos que tienden a procrastinar presentan dificultades para establecer, planificar y confrontar los contenidos académicos, lo que sugiere el requerimiento de expandir capacidades en las costumbres aplicadas para estudiar que impacten en el nivel meta cognitivo.

Ademas Altamirano (2020) realizó una investigación que se propuso reconocer el vínculo dentro de los aspectos de procrastinación universitaria y de los grados de ansiedad en alumnos de la universidad. Esta investigación adquirió

una visión cuantitativa, cuyo alcance es correlacional y descriptivo, con una muestra de 50 alumnos. El autor empleó la Escala Procrastinación Universitaria y la Escala de Ansiedad de Hamilton como instrumentos de investigación. El resultado reveló significancia 0.029, lo cual señaló interrelación de manera estadística dentro de los aspectos de postergación de acciones y de la ansiedad. Por otra parte, la significancia dentro del aspecto de autorregulación universitaria y fue 0.92, lo cual hizo sugerencia acerca de la carencia de un vínculo de estadística con significancia dentro de la ansiedad y la autorregulación universitaria. Para concluir el trabajo investigativo estableció la existencia de interrelación significativa en forma estadística dentro de la ansiedad y de la procrastinación académica.

En lo consiguiente se presentan los fundamentos teóricos de las variantes en la investigación, la 1ra. variante le corresponde a procrastinación académica. Según Díaz-Morales (2019), la procrastinación se caracteriza por la inclinación común de posponer el comienzo o la conclusión de las tareas programadas para realizarse en un momento específico. Esta inclinación hacia la postergación generalmente está acompañada de incomodidad subjetiva y no se limita únicamente a una falta de responsabilidad y manejo del tiempo, sino que representa un desafío real en términos de autorregulación a niveles cognitivos, afectivos y conductuales.

Por su lado Bravo et al. (2022) indican que procrastinación académica se define como la acción deliberada de retrasar las tareas o responsabilidades asignadas, con el reconocimiento de que esto puede resultar en consecuencias perjudiciales. Esta conducta tiende a estar asociada con la ansiedad, la falta de motivación o interés en llevar a cabo una tarea específica. Si no se aborda de manera efectiva y oportuna, este problema es posible que impacte negativamente en el rendimiento laboral o universitario.

Asimismo, Otero et al. (2022) refieren que la procrastinación académica es un fenómeno ampliamente observado en la sociedad contemporánea. Se refiere a la propensión de las personas a aplazar tareas o responsabilidades, lo cual puede tener repercusiones significativas en los niveles de calidad, productividad y rendimiento académico. En tanto que Chávez y Guzmán (2019), manifiestan que la procrastinación se entiende como una disfuncional conducta en la que los alumnos aplazan sus tareas académicas para evitar sentir culpa.

La esencia de la procrastinación universitaria está fundamentada en el aplazamiento de tareas, donde los estudiantes toman decisiones deliberadas para retrasar tareas sin una necesidad real de hacerlo. Además, abandonan las actividades incompletas para priorizar otras de menor importancia, a pesar de ser conscientes de los efectos negativos que se pudieran generar. Su manejo requiere de autorregulación emocional, lo cual se refiere al activo protocolo en el cual los alumnos determinan propósitos de asimilación de conocimientos y se esfuerzan por regular y controlar su sistema de pensamiento, motivaciones y comportamientos a fin de alcanzar los mencionados propósitos (Domínguez et al., 2014).

En relación a los modelos teóricos de la procrastinación, se abordan el comportamiento de los estudiantes de una visión de la psicología y de la educación, centrándose en aspectos específicos. Se citan investigaciones de Ferrari y Díaz (2015) sobre la procrastinación, las cuales se sustentan en la teoría del autocontrol. De acuerdo con esta teoría, la procrastinación se manifiesta cuando hay una falla en la capacidad de autorregulación y autocontrol, lo que impide que las personas dirijan sus acciones y propósitos en plazo largo. Se resalta la importancia de considerar la visión del tiempo (futuro, presente y pasado) para comprender este fenómeno, dado que las personas suelen creer que disponen de tiempo, lo que incrementa la ansiedad cuando este se agota. Además, se analiza la relación entre la autoeficacia, el manejo del tiempo y el autoajuste con la procrastinación.

Steel (2017) conectó parcialmente la procrastinación con la genética cerebral, indicando su prevalencia en todas las culturas. Desde esta perspectiva, el entorno desempeña un papel crucial en la intensidad de esta conducta. También, el autor menciona el concepto del tiempo y la conducta, también conocida como la formulación de la procrastinación, en la que identifica tres factores fundamentales: anticipación, valoración y satisfacción. Según esta teoría, a medida que aumenta el tiempo disponible, la motivación tiende a disminuir. Asimismo, la impulsividad influye en la respuesta a la ansiedad, ya que una falta de control sobre los impulsos puede conducir a la desorganización, la distracción y, en última instancia, a la procrastinación.

Nevárez y Macías (2019) exploraron dos perspectivas complementarias sobre la procrastinación. La primera se centra en la evasión de tareas, atribuyéndola a una gestión deficiente del tiempo y a una sobreestimación de

recursos. La segunda está enfocada en elegir opciones resultante de este comportamiento, señalando la falta de capacidad del alumno a fin de ordenar sus tiempos de manera efectiva, según Ferrari y McCown, como citan los autores.

Hee y Ju (2023) identificaron varios factores que influyen directamente en la procrastinación, como el interno control, la autónoma motivación y la parental presión experimentada por los alumnos de nivel secundario. Recomiendan que los padres adopten un papel moderador y eviten ejercer demasiada presión sobre sus hijos. Específicamente, señalan que mejorar el control interno, es decir, la confianza en uno mismo, puede prevenir la procrastinación. Solo cuando los estudiantes confíen en sí mismos podrán sentir la capacidad de cambiar su comportamiento y alcanzar sus metas.

Domínguez et al. (2014) la esencia de la procrastinación universitaria consiste en posponer actividades, donde los estudiantes toman decisiones conscientes para retrasar tareas sin una justificación real. Además, abandonan actividades incompletas para priorizar otras de menor importancia, a pesar de ser conscientes de las posibles consecuencias negativas. La autorregulación académica se refiere al activo protocolo en el cual los alumnos determinan objetivos de asimilación de conocimientos y se esfuerzan por controlar y regular sus conductas, motivaciones y pensamientos a fin de lograr dichas metas.

A continuación, el modelo teórico elegido para la variable procrastinación pertenecen al modelo planteado por Domínguez et al. (2014) quien divide la variable en 2 dimensiones: la primera, postergación de actividades, donde los estudiantes toman decisiones conscientes para retrasar tareas sin una justificación real; Además, abandonan actividades incompletas para priorizar otras de menor importancia, aunque exista la coinsciencia de las consecuencias potenciales.

Como segunda dimensión, la autorregulación académica, está referida al activo protocolo por el que los alumnos fijan propósitos de asimilación de conocimientos y se esfuerzan por regular y controlar su pensamiento, comportamientos y motivaciones a fin de lograr dichas metas.

La segunda variable abordada por esta investigación corresponde a ansiedad, la cual es definida por Miranda (2021) como la anticipación de posibles riesgos o daños futuros, lo que provoca la activación de estímulos negativos que resultan en sensaciones de inquietud, La ansiedad se caracteriza por intranquilidad,

preocupación y alerta, siendo una respuesta de evitación a amenazas tanto conductuales como fisiológicas. Si se repite, puede desarrollarse en un trastorno mental, impactando significativamente en la calidad de vida. Considerada un trastorno psiquiátrico, su diagnóstico depende del origen y la intensidad de los síntomas en respuesta a estímulos generadores de ansiedad.

De acuerdo con Mosqueria y Poblete (2020), experimentar altos niveles de ansiedad ante evaluaciones o exámenes puede disminuir la eficacia del aprendizaje, ya que gradualmente afecta la capacidad de retención, la concentración y la atención lo cual resulta en un bajo rendimiento universitario. La ansiedad es posible que tenga impactos negativos en diversas áreas del rendimiento universitario, al igual que en la salud mental, el estado de ánimo, el autoestima y las relaciones interpersonales del alumno perjudicado, lo cual podría generar el fracaso universitario.

Por su lado González et al. (2021) revelan que es esencial identificar los niveles de ansiedad para proporcionar un seguimiento adecuado, cuidadoso y apropiado, ya que dejar de hacerlo puede desencadenar la aparición de estados crónicos los cuales impactan de manera directa la excelencia en el modo de vivir de la persona. Lo que posibilita una disminución de las oportunidades y un aumento significativo en el riesgo de tomar decisiones incorrectas, así como en la inclinación hacia el consumo de sustancias psicoactivas y el desarrollo de comorbilidades con otros trastornos.

Conceptualmente, la ansiedad está referida a una condición de las emociones que la caracteriza la sensación de inquietud en exceso, la preocupación y el nerviosismo, generalmente para dar respuesta a situaciones que se percibieron tal cual amenaza o estresante. Puede manifestarse a través de síntomas físicos, emocionales y cognitivos, y en algunos casos puede interferir con el funcionamiento normal de una persona en su vida diaria. La ansiedad también incluye un componente subjetivo importante, caracterizado por un temor difuso (miedo sin una causa específica), tensión de las emociones, inseguridad e incomodidad (Zung, 1965, citado en Carranza y Ramírez, 2010).

Los trabajos investigativos en el área de la psicología han abordado la ansiedad desde aspectos cognitivos hasta fisiológicos. Lazarus y Folkman (1984), destaca el vínculo dentro del estrés, de la cognición y de la percepción

considerando dos elementos principales: el individuo y las situaciones. Se centra en la evaluación de riesgos frente a temores como los exámenes, teniendo en cuenta el entorno del alumno. La consecuencia de esta evaluación puede afectar el rendimiento escolar.

Una perspectiva adicional es el concepto tridimensional planteado por el psicólogo Lang, tal como menciona Martínez et al. (2012), quienes argumentaron que la ansiedad se presenta en tres formas: cognitiva, fisiológica y conductual. En términos cognitivos, implica pensamientos y preocupaciones asociadas con consecuencias negativas. En cuanto a lo conductual, se refiere al comportamiento ansioso de las personas frente a situaciones temidas. Por último, en el aspecto físico, se manifiesta a través de síntomas como temblores, vértigo, dolor y demás.

Además, según Chen et al. (2023), los jóvenes que no cumplen con un requisito académico o una específica tarea experimentan preocupación, lo que puede desencadenar ansiedad y, eventualmente, inconvenientes de sanidad mental tal cual la ansiedad y la depresión en el corto o largo plazo. Por otra parte, Hoang et al. (2022) señalaron que la principal preocupación en la sanidad mental de los alumnos es la presión académica, enfatizando la importancia de que las escuelas y las familias estén atentas a este aspecto para evitar llegar a situaciones de ansiedad.

La ansiedad se caracteriza por la aparición de sentimientos vagos y difusos, resultado de aprehensiones o recurrentes preocupaciones, según Astocondor (2001), y puede manifestarse desde edades tempranas. Estas se manifiestan a través de síntomas patológicos que podrían evolucionar hacia trastornos de personalidad en el futuro. Por lo tanto, es importante detectar los primeros signos en los adolescentes, ya que podrían experimentar algún síntoma de ansiedad sin comprender completamente sus causas, factores de riesgo e implicaciones.

Zung (1965) señala que se pueden identificar dos dimensiones para evaluar la ansiedad desde la generalidad: la dimensión afectiva y la dimensión somática. El aspecto afectivo incluye un componente subjetivo importante, caracterizado por un temor difuso (miedo sin una causa específica), incomodidad, inseguridad, y tensión emocional; mientras que lo somático describe un estado funcional del cuerpo en el que el individuo se encuentra en un estado de alerta, relacionado con la percepción de una amenaza hacia su integridad, bien sea psicológica o física. Este estado de

alerta permite una mayor utilización de energía, similar a la que se requeriría cuando se debe responder en lucha o huida (Zung, 1965, citado en Carranza y Ramírez, 2010).

Dentro de la pesquisa presentada, se desarrollarán los diferentes componentes con base a la teoría de Zung (1965) la cual tiene como norte teórico realizar contribuciones significativas en el campo de estudio de la ansiedad, donde se la plantea desde sus componentes afectivo y somático.

En cuanto a la afectiva dimensión, se refiere a la totalidad de las subjetivas vivencias relacionadas con la sensación de ansiedad, las cuales provienen de la evaluación cognitiva que realiza el individuo. Esta dimensión implica una alta carga emocional, malestar generalizado y un sentimiento de intolerancia, principalmente por la apreciación de circunstancias perturbadoras (Zung, 1965).

Según Clark y Beck (2010), la ansiedad no solo implica manifestaciones cognitivas y fisiológicas, sino que también tiene una dimensión afectiva significativa. Esta dimensión afectiva se refiere a la experiencia subjetiva de malestar emocional intenso, caracterizada por una sensación de aprehensión, nerviosismo y preocupación. Las personas que experimentan ansiedad a menudo describen sentirse abrumadas por emociones como el miedo y la inquietud, lo que puede interferir en su habilidad con el fin de que funcione efectivamente en diversas situaciones. Además, la dimensión afectiva de la ansiedad puede manifestarse en sintomatología física tal cual exceso de sudoración, palpitaciones y temblores, lo que contribuye a una experiencia global de malestar emocional. Por lo tanto, es importante considerar tanto los aspectos cognitivos como afectivos de la ansiedad al evaluar y tratar este trastorno.

En cuanto al aspecto somático de la ansiedad, Zung (1965) indica que se refiere a la totalidad de las particularidades psicofisiológicas asociadas con la manifestación de la ansiedad. Estas particularidades presentan mucha importancia en el ámbito de la clínica psicología.

La dimensión somática de la ansiedad implica una serie de síntomas físicos que acompañan al malestar emocional característico de este trastorno. Según Barlow (2002), estas manifestaciones somáticas pueden incluir sensaciones de presión en el pectoral, respiración difícil, temblores, sudoración excesiva, molestias gastrointestinales y mareos. Estos síntomas físicos son el resultado al activar el

autónomo sistema nervioso en respuesta a circunstancias captadas tal cual amenazadoras o estresantes. Aunque estos síntomas suelen ser desagradables y pueden interferir con el funcionamiento diario de la persona, es importante reconocer que son una respuesta natural del cuerpo ante el estrés. Comprender la dimensión somática de la ansiedad es crucial para una evaluación precisa y un tratamiento efectivo de este trastorno, ya que aborda tanto los aspectos emocionales como físicos de la experiencia ansiosa.

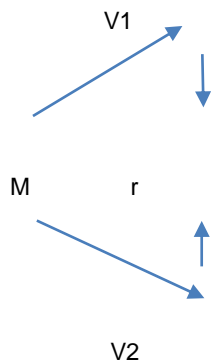
II. METODOLOGÍA

El trabajo investigativo es de la clase básica ya que se pretende comprender fenómenos naturales o sociales mediante el análisis y la recolección de información, para establecer relaciones causales o correlaciones entre variables. Se distingue por su interés en la generación de teorías y la ampliación del conocimiento en un campo particular, sin necesariamente tener aplicaciones prácticas inmediatas. Este enfoque proporciona la base para el desarrollo de investigaciones aplicadas y la formulación de políticas, al fundamentar sus conclusiones en un entendimiento sólido de los principios fundamentales que subyacen a los fenómenos estudiados (Kerlinger y Lee, 2000).

El enfoque de investigación es cuantitativo, porque está basada en el estudio numérico y la evaluación de los datos a fin de entender hechos sociales, psicológicos o naturales. Este enfoque enfatiza la objetividad, la replicabilidad y el control de variables. Se recolectan datos con instrumentos estandarizados y se analizan con técnicas estadísticas para identificar patrones y relaciones, lo que permite generalizar los resultados y evaluar su significancia estadística (Creswell, 2014).

El diseño es no experimental, caracterizado por el estudio de fenómenos sin que se manipule deliberadamente a las variantes independientes. Se enfoca en la observación y recopilación de datos en entornos naturales, sin intervenir en las condiciones existentes, buscando comprender y describir fenómenos en su contexto real (Neuman, 2014).

El nivel de investigación es correlacional pues se busca determinar si existe asociación entre variables, utilizando técnicas estadísticas como el coeficiente de correlación para identificar patrones en los datos. Es importante resaltar que la interrelación no tiene por qué implicar causalidad. Este enfoque es fundamental en la investigación psicológica y otros campos para comprender y predecir fenómenos complejos (Graveter y Forzano, 2018).



Donde:

M	=	Muestra
V1	=	Procrastinación académica (P)
V2	=	Ansiedad (A)
r	=	Relación

Teniendo en cuenta la definición conceptual de la variable procrastinación académica, queda planteada como una disfuncional conducta en la que los alumnos dan justificación a sus tardanzas para impedir la culpa frente a presentes tareas académicas (Guzman y Chavez,2019).

La procrastinación universitaria desde el punto de vista operacional está definida por la Escala para Procrastinación Académica (EPA), que dispone de un par de aspectos: Postergación de Acciones y Autorregulación Universitaria. Se puntualiza entre 0 y 35, colocadas en un par de niveles, alto y bajo a cada uno de los aspectos (Busco,1998) los indicadores son: aplazar, genera retraso, evalúa contenido, establece objetivos, generar tácticas de asimilación de conocimientos y no acatar sus actividades

Con respecto a la definición conceptual de la variable ansiedad, es la funcional condición corporal del sujeto que está en alerta, se relaciona con posibilidad de direccionada amenaza a su integridad, bien sea psicológica o física con el propósito de hacer posible un gasto suplementario de energía, tal cual la que es establecida a responder de manera agresiva o a huir. La ansieada posee un subjetivo elemento sumamente relevante; cuando se trata de un indefinido miedo

(el miedo se siente y no se conoce a qué), tensión en las emociones, una inseguridad, una incomodidad (Zung, 1965, citado en Carranza y Ramirez, 2010). La ansiedad desde el punto de vista operacional se define por la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA) que mide 4 grados de la ansiedad: enmarcada dentro de los normales límites, intenso, moderado a intenso, leve a moderado.

.Los indicadores son : síntomas físicos, síntomas emocionales, síntomas cognitivos y síntomas conductuales.

La población está definida tal cual la conjunción total de individuos, objetos, eventos o fenómenos los cuales departen particularidades comunes que se estudian (Johnson, 2019). El universo poblacional tiene la posibilidad de ser infinita o finita, y su delimitación adecuada es esencial para poder realizar inferencias válidas sobre el conjunto de interés. En este caso se considera 180 alumnos de un centro de estudios universitarios de la provincia de Callao como población de estudio. La muestra está constituida por 123 estudiantes de una facultad determinada. Como criterio de inclusión se considera a estudiantes entre el primer y octavo ciclo de estudios y como criterio de exclusión a estudiantes entre el noveno y décimo ciclo de estudios.

Una muestra en investigación está definida tal cual un conjunto menor seleccionado de la población (Neuman, 2014). Este subgrupo de individuos se elige deliberadamente para participar en un estudio el cual se propone representar de manera adecuada al universo poblacional de interés. La elección de la porción muestral es fundamental cuando de asegurar la validación y la expansión de la resulta investigativa se trata

La muestra se calcula, mediante la fórmula de población finita:

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q \times N}{E^2 (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

n = Tamaño de muestra

N = Tamaño de población

Z = Valor correspondiente al valor estandarizado=1.96

E=Error de tolerancia =0.05

p = Probabilidad de ocurrencia= 0.5

q= Probabilidad de no ocurrencia=0.5

n = 123

Según la fórmula y para efectos de la investigación la muestra estará representada por 123 estudiantes de una universidad de la región Callao.

En la investigación se tomo en cuenta el no probabilístico muestreo y a conveniencia del autor. El muestreo no probabilístico se caracteriza por elegir aspectos del universo poblacional en forma no aleatoria, lo cual significa que no la totalidad de los integrantes de la población tienen la igual posibilidad para que sea incluido en la porción muestral (Neuman, 2014).

La Unidad de análisis de la investigación son los estudiantes de una universidad de la región Callao.

Para recopilar información se empleó la encuesta como técnica, la que permitirá recoger información de la unidad de análisis. Este método posee utilidad en cuanto a los patrones en la existencia diaria y la exploración de los vínculos, también para originar supuestos y conceptos de posteriores investigaciones.

El instrumento es el cuestionario que según Smith (2020), permite recopilar datos sobre actitudes, opiniones y comportamientos. Consiste en interrogantes bajo una estructura uniforme que se presentan con el fin de adquirir respuestas comparables y estandarizadas.

Los cuestionarios es posible que se administren en formatos diversos, de manera personal, en línea o telefónica y ameritan ser diseñados cuidadoso para garantizar la validez y la confiabilidad de los datos recolectados.

El primer instrumento destinado a evaluar la variante procrastinación es la escala para procrastinación universitaria, se desarrolló en 1998, este modelo fue posteriormente adaptado por Blas et al. (2010), para lo cual trabajaron en la región de Lima en jóvenes universitarios tanto mujeres como varones.

La escala EPA dispone de un par de aspectos: Autorregulación Universitaria y Postergación de Acciones. El 1er. aspecto posee 9 ítems (calificación inversa) y el 2do. aspecto posee 3 ítems (calificación directa).

Interpretación y calificación: Cada uno de los ítems se evalúa por medio de escala Likert de cinco puntos. Las opciones para responder son: Siempre (5), Casi

Siempre (4), A veces (3), Pocas Veces (2), Nunca (1). La explicación de la puntuación es directa; en otras palabras, mientras el puntaje es más alto, más alto será el comportamiento de procrastinación en estudiantes. El cuestionario está diseñado para ser aplicado en un periodo de 10 y 15 minutos y brinda la facilidad de poder aplicarlo de forma individual como también de manera grupal.

Validez: Domínguez Lara (2014) llevó a cabo un estudio de validación de constructo a través de un estudio confirmatorio factorial, hallando una estructura bidimensional con ajuste adecuado: $SB-\chi^2 = 176.3$ ($p < .001$), CFI = 1.00, RMSEA (IC90%) = .078 (.066 - .091), RMR = .064.

Confiabilidad: Domínguez Lara (2014) fue calculada la confianza empleando alfa Cronbach, originando la resulta de un indicativo .821 (IC al 95%: .793; .847) para Autorregulación universitaria, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para postergación de Acciones.

Para la medición de la segunda variable se utilizó el instrumento escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA). Autor: William Zung Adaptación: Luis Astocondor 2001. Homogeneizada por Carlos Fernando Molina Guevara (2016). Área de aplicación: investigación, psicopedagogía, Clínica, Aplicación: Adultos y Adolescentes individual o colectivamente Duración: aproximadamente de 10 a 15 minutos,. Objetivo de la comprobación: Medición de la ansiedad.

Validez: Guevara (2016) fue analizada la validación por medio de la comprobación Kaiser-Meyer-Olkin, hallando el coeficiente 0.863 señalando un valor bueno confirmando la validación.

Confiabilidad: Guevara (2016) adquirió los niveles de confianza del instrumento empleando el coeficiente Alfa Cronbach 0.818.

Los datos obtenidos se analizan a nivel decriptivo e inferencial. Desde una visión descriptiva, es mostrada la información a traves de tablas de frecuencia por variables y dimensión. A fines analizar de manera inferencial, inicialmente se procedio a evaluar la distribución de los datos con el uso de la prueba de Kolmogorov Smirnov; los resultados permitieron elegir estadística parametrica (r de Pearson) o no parametrica (rho de Sperman para coprobar las hipotesis.

Para realizar el estudio se respeto los principios del codigo de etica de la UCV. Se considera el fundamento de autonomía, porque se la integridad del interviniente es respetada, brindándole la opcion de participar o no del mismoy

guardando la confidencialidad de los datos obtenidos con ellos. También se respeta el principio de beneficencia y no maleficencia, puesto que las acciones se encaminan a mejorar el estilo de vida de los participantes, asegurando no perjudicar o dañar algún aspecto de su salud. Asimismo, se toma en cuenta el fundamento de justicia porque los protocolos de medición se realizaron sin que medie acciones de discriminación entre los participantes.

III.RESULTADOS

3.1 Análisis descriptivo

Tabla 1

Descripción de la variable procrastinación

	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Postergación de actividades	18	14.6	91	74.0	14	11.4
Autorregulación académica	2	1.6	65	52.8	56	45.5
Procrastinarían académica	41	33.3	79	64.2	3	2.4

En la tabla 1 se tiene los niveles de procrastinación académica presentado por los estudiantes de una universidad de la región Callao. Como se observan, estos niveles tienden a ser medios, tanto a escala general de procrastinación académica (64.2%), como en las dimensiones postergación de actividades (74%) y autorregulación académica (52.8%).

Tabla 2

Descripción de la variable ansiedad

	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Síntomas afectivos	76	61.8	45	36.6	2	1.6
Síntomas somáticos	122	99.2	1	.8		
Ansiedad	76	61.8	47	38.2		

En la tabla 2 se observa que los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes de una universidad de la región Callao tienden a ser medios (38.2%) y bajos (61.8%), con mayor tendencia en los síntomas somáticos (99.2%) que los afectivos (61.8%).

3.2 Comprobación de hipótesis

Tabla 3

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Postergación de actividades	.128	123	.000
Autorregulación académica	.082	123	.042
procrastinación académica	.097	123	.006
Ansiedad	.076	123	.075

La tabla 3 presenta la resulta de la comprobación de Kolmogorov-Smirnov, cuyos valores p son significativos para la variable y dimensiones de procrastinación académica ($p < 0.05$), pero no lo es para la variable ansiedad ($p > 0.05$). Se decide emplear no paramétrica estadística a fin de corroborar los supuestos (coeficiente rho Spearman), dado que las paramétricas requieren que ambas distribuciones tengan distribución normal y en este caso procrastinación académica no la tiene.

Tabla 4

Correlación entre procrastinación académica y ansiedad

		Procrastinación académica	Ansiedad
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.000
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	.425**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	123

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 4 muestra como resultado correlación directa y moderada ($\rho = 0.425$), así como significativa ($p < 0.05$) dentro de la procrastinación universitaria y de la ansiedad, lo cual indica que se debe rechazar el supuesto nulo, en otras palabras, hay vínculo dentro de la procrastinación académica y de la ansiedad en alumnos de una universidad de la región Callao.

Tabla 5*Correlación entre postergación de actividades y ansiedad*

			Postergación de actividades	Ansiedad
Rho de Spearman	Postergación de actividades	Coeficiente de correlación	1.000	.426**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	123	123
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	.426**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	123	123

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 5 muestra como resultado correlación directa y moderada ($\rho=0.426$), así como significativa ($p<0.05$) dentro de la postergación de acciones y ansiedad, lo que indica que se debe rechazar el supuesto nulo, en otras palabras, hay vínculo dentro de la postergación de actividades y de la ansiedad en estudiantes de una universidad de la región Callao.

Tabla 6*Correlación entre autorregulación académica y ansiedad*

			Autorregulación académica	Ansiedad
Rho de Spearman	Autorregulación académica	Coeficiente de correlación	1.000	-.329**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	123	123
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	-.329**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	123	123

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 6 muestra como resultado correlación inversa y moderada ($\rho=0.-329$), así como significativa ($p<0.05$) entre autorregulación universitaria y la ansiedad, lo que señala que se debe rechazar el supuesto nulo, en otras palabras, hay vínculo dentro de la autorregulación académica y la ansiedad en alumnos de una universidad de la región Callao.

IV. DISCUSIÓN

Respondiendo al objetivo general del actual trabajo investigativo que consiste en establecer el vínculo dentro de la procrastinación universitaria y de la ansiedad se logró observar como resultado correlación directa y moderada, así como significativa ($0.425, p < 0,05$), lo cual evidencia una relación entre las variables a ser estudiadas. Lo cual sugiere a los estudiantes que incurren en la procrastinación en mayor medida con sus tareas universitarias tienen la tendencia a experimentar niveles más altos de ansiedad, y esta relación no es producto del azar. Los resultados evidencian que mientras se eleva la procrastinación, lo hace también la ansiedad, demostrando una interconexión clara entre ambas variables de estudio. De acuerdo a lo mencionado se rechaza el supuesto nulo y es aceptado el supuesto alterno en el que se demuestra que existe vínculo dentro de la procrastinación académica y la ansiedad.

Los resultados evidencian la investigación de Contreras y Eduardo (2022), quienes investigaron el vínculo dentro de la procrastinación universitaria y de la ansiedad en alumnos de la universidad, la correlación entre ambas variables fue baja (coeficiente de Spearman = $0,24$), indicando una relación débil. Además, el valor ($0.00 < 0.05$) apoya la supuesto alterno de vínculo dentro de la procrastinación y ansiedad. En conclusión, hallaron una conexión significativa dentro de la procrastinación y de la ansiedad. Además, la investigación realizada por Roque y Marquez (2023) con la finalidad de realizar una indagación sobre el vínculo dentro de las variantes, los resultados evidenciaron (Rho de Spearman = $0,232$) indicando una relación débil y ($p < 0,01$) concluyendo que al existir mayor procrastinación académica mayor ansiedad.

Otro de estos estudios en Lima, llevado a cabo por Fernández y Salazar (2020), indagó el vínculo dentro de la procrastinación universitaria y de la ansiedad en una universidad de la capital peruana con una porción muestral de 150 estudiantes de distintas facultades. Lo resultante indicó una moderada y positiva interrelación dentro de la procrastinación académica y la ansiedad. Adicional, se identificó que los alumnos de carreras cuya carga académica es mayor presentaban mayores grados de ansiedad y de procrastinación. Este estudio subraya la importancia de considerar las diferencias entre disciplinas académicas al diseñar estrategias de apoyo psicológico y académico.

En Perú, un estudio realizado por Gómez y Chávez (2019) en una universidad peruana encontró una correlación significativa dentro de la ansiedad y de la procrastinación universitaria en una porción muestral conformada por 200 alumnos de pregrado. Los resultados demostraron que los alumnos con grados altos de procrastinación tendían a reportar grados más elevados de ansiedad. Este hallazgo advierte que la procrastinación consigue ser un causante contribuyente a la ansiedad en el contexto académico peruano. Los autores destacan la exigencia de promover planes de participación los cuales aborden ambas problemáticas de manera simultánea para mejorar el bienestar estudiantil.

En tal sentido de lo referido anteriormente y al realizar un estudio de la resulta se puede considerar que es importante reducir la procrastinación académica en estudiantes, según Domínguez et al. (2014) la procrastinación universitaria se basa en aplazar tareas, con estudiantes que deliberadamente eligen retrasar sus deberes sin una razón válida. Estos estudiantes también suelen dejar actividades sin terminar para enfocarse en otras de menor relevancia, aun sabiendo las posibles consecuencias negativas. Por otro lado, la autoregulación académica es el activo protocolo por medio del cual los alumnos se establecen propósitos para aprender y se esfuerzan por gestionar y regular sus conductas, sus motivaciones y sus pensamientos con la finalidad de lograr dichas metas. Agregando a lo mencionado por Domínguez, (Macías-Nevárez, 2019) examinaron dos enfoques complementarios sobre la procrastinación. El primero se enfoca en la evasión de tareas, que se debe a un manejo deficiente del tiempo y una sobreestimación de los medios disponibles. El segundo enfoque se centra en las decisiones tomadas debido a este comportamiento, destacando la falta de habilidad en el alumno para darle organización a su tiempo de manera eficiente.

Para responder al objetivo específico 1 del estudio investigativo, al establecer la ansiedad y la postergación de tareas, se puede constatar ($\rho=0,426$; $p<0,05$) que devela vínculo directo y moderado dentro de las variables. Los resultados corroboran que mientras más procrastinación el estudiante experimenta tendrá más ansiedad. Ante la demostración de los resultados es rechazado el supuesto nulo y es aceptado el supuesto alternativo aceptando la existencia de un vínculo dentro de la postergación de actividades y de la ansiedad.

Lo resultante guardan relación con el estudio investigativo que realizó Montaña (2021) él indagó el vínculo existente dentro de la postergación de actividades y ansiedad en estudiantes universitarios. La resulta evidenció ($\rho=0,179$; $p<0,05$). Para concluir en que hay vínculo dentro de la postergación de tareas y de la ansiedad. También, la investigación de Copelo (2022) quien indago sobre la postergación de actividades y su vinculación con la ansiedad. Lo resultante corroboró lo que implica la postergación de tareas en los alumnos y como está relacionada con la ansiedad.

En este orden de ideas, de acuerdo con las referencias antes mencionadas y al hacer un análisis de esta resultante Sánchez (2021) subraya la necesidad de fomentar hábitos de estudio más eficientes y técnicas de planificación que puedan reducir la procrastinación universitaria y, por ende, la ansiedad. Establece también que en investigaciones venideras, resultaría ventajoso examinar con mayor profundidad los mecanismos que subyacen de este vínculo y medir participaciones específicas que puedan apoyar a los alumnos en la optimización del manejo de sus tiempos y reducir su ansiedad. Contreras y Eduardo (2022) señalan que la procrastinación no constituye una causa determinante de la ansiedad en los individuos; más bien, la ansiedad que experimentan los alumnos es posible que sea un factor que contribuye a la postergación de sus acciones universitarias.

Para responder al objetivo específico 2 del estudio investigativo, al establecer el vínculo dentro de la autorregulación académica y la ansiedad, es posible comprobar ($\rho=-0,329$; $p<0,05$) lo cual devela vínculo inverso, significativo y moderado dentro de las variantes. Lo resultante demuestra que mientras los individuos tienen mejores habilidades de autorregulación académica, sus niveles de ansiedad disminuyen. Ante las demostraciones de los resultados es rechazado el supuesto nulo y es aceptado el supuesto alterno aceptando la existencia del vínculo dentro de la autorregulación académica y de la ansiedad.

Lo resultante tiene vínculo con el estudio investigativo que realizó Montaña (2021) él indago en el vínculo existente dentro de la autorregulación académica y ansiedad. Lo resultante evidenció ($\rho=0,244$; $p<0,05$). Para concluir que cuanto menor sea la autorregulación, se incrementa la ansiedad. También, la investigación de Copelo (2022) quien indago sobre la autorregulación académica y su vinculación con la

ansiedad. La resulta evidenció la implicación que tiene la primera variable con la ansiedad. En este orden de ideas y de acuerdo con la antes mencionado y al examinar lo resultante Sánchez (2021) en los resultados de su estudio muestran una inversa interrelación y desde el punto de vista estadístico con significancia dentro de la autoajuste universitario y la ansiedad, con un tamaño de efecto pequeño. Estos hallazgos sugieren que los alumnos quienes demuestran mejores habilidades de autorregulación universitaria tienen la tendencia a experimentar grados más bajos de ansiedad en situaciones de evaluación. Al respecto Contreras y Eduardo (2022) .La autorregulación puede describirse tal cual la habilidad que posee el alumno cuando de planificar y prever las acciones necesarias para finalizar una tarea se trata, lo cual puede diferir según las características personales del individuo.

La procrastinación universitaria es un hecho frecuente en la etapa de la universidad. Solomon y Rothblum (1984) definieron la procrastinación universitaria tal cual el aplazamiento intencional y habitual de tareas universitarias, a menudo acompañada de elevados niveles de ansiedad. Con su tesis, encontraron que 46% de los estudiantes de la universidad a quienes se les encuestó se identificaron como procrastinadores crónicos, y la ansiedad fue citada como una de las principales causas de esta conducta. Esta relación entre procrastinación y ansiedad resalta la relevancia se tratar ambos problemas de manera integral dentro del marco educativo.

Piers Steel, en su meta-análisis sobre procrastinación (2007), sugiere que la procrastinación es la resultante de una compleja interrelación de elementos tal cual la impulsividad, la baja autoestima y la ansiedad. Steel argumenta que la procrastinación no impacta únicamente al rendimiento universitario, además está fuertemente correlacionada con la ansiedad y el estrés, lo que puede llevar a un ciclo vicioso donde la ansiedad genera más procrastinación y viceversa. Tales descubrimientos realzan el requerimiento de intervenciones las cuales traten tanto la ansiedad como los hábitos de procrastinación.

Fuschia Sirois (2014) realizó un estudio longitudinal sobre la procrastinación y su efecto en la sanidad mental de los alumnos. Sus descubrimientos indican que la procrastinación no solo se asocia a elevados grados de ansiedad, sino también con sintomatología acerca del estrés y de la depresión. Sirois concluye que los alumnos

quines procrastinan habitualmente son más propensos a experimentar desmejora en su sanidad mental y a desarrollar problemas de ansiedad a largo plazo. Esto sugiere que la procrastinación debe ser vista no solo como un problema de gestión del tiempo, sino también representando un inconveniente de sanidad mental.

En su estudio investigativo, Tice y Baumeister (1997) examinaron el vínculo dentro de la procrastinación y el bienestar emocional. Descubrieron que los estudiantes que procrastinaban experimentaban inicialmente menos estrés y ansiedad, pero a medida que se acercaban las fechas límite, sus niveles de estrés y ansiedad aumentaban significativamente. Los autores sugieren que la procrastinación puede ser una estrategia de evitación que inicialmente reduce la ansiedad, pero que a largo plazo conduce a un aumento significativo del estrés y la ansiedad. Este patrón de evitación y aumento del estrés resalta la naturaleza temporalmente engañosa de la procrastinación.

Hen y Goroshit (2012) exploraron el vínculo dentro de la autoeficacia universitaria, la procrastinación y la ansiedad en alumnos de la universidad. Sus resultados indicaron que los alumnos con baja autoeficacia eran más propensos a procrastinar y a experimentar altos niveles de ansiedad. Los autores sugieren que mejorar la autoeficacia académica podría ser una estrategia efectiva para reducir tanto la procrastinación como la ansiedad en los alumnos. Esta conclusión enfatiza la importancia de fortalecer la confianza en las propias habilidades académicas como un medio para combatir la procrastinación y mejorar el bienestar emocional.

Estos resultados de investigaciones correlacionales, tanto a nivel nacional como internacional, demuestran un vínculo significativo dentro de la procrastinación universitaria y de la ansiedad en distintos contextos educativos. Estas investigaciones subrayan el requerimiento de desarrollar tácticas para intervenir las cuales traten ambos problemas de integralmente para mejorar el bienestar y el desempeño universitario de los alumnos.

V. CONCLUSIONES

Primera. Hay vinculación dentro de la procrastinación académica y ansiedad siendo significativa en p valor 0.00 y una vinculación moderada y directa (Rho Spearman 0.425), Con la cual se rechaza el supuesto nulo, y es aceptado el supuesto alterno. Interpretándose que, a medida que aumenta la procrastinación académica, también aumenta la ansiedad en los individuos.

Segunda. Hay vinculación dentro del aplazamiento de tareas y de la ansiedad significativa en p valor 0.00 y una vinculación moderada y directa y (Rho Spearman de 0.426), del mismo modo significativa ($p < 0.05$) Por lo que es rechazado el supuesto nulo, y es aceptado el supuesto alterno. Interpretándose que a medida que los individuos postergan más sus actividades, sus niveles de ansiedad aumentan.

Tercera. Hay vinculación dentro del autoajuste académico y de la ansiedad significativa en p valor 0.00 y una vinculación moderada e inversa y (Rho Spearman de - 0.329), del mismo modo significativa ($p < 0.05$) Por lo que es rechazado el supuesto nulo, y es aceptado el supuesto alterno. Interpretándose que mientras que los sujetos tienen mejores habilidades de autoajuste académico, sus niveles de ansiedad disminuyen.

VI.RECOMENDACIONES

Primera: Para enfrentar la procrastinación y la ansiedad en los estudiantes universitarios, es fundamental que los decanos, directores de programas, docentes y las áreas de bienestar universitario implementen talleres de gestión del tiempo y habilidades organizativas, así como servicios de asesoramiento psicológico especializado. Fomentar una cultura universitaria que valore la salud mental es crucial para mejorar los hábitos de estudio y reducir la ansiedad. Steel (2007) destaca la importancia de desarrollar programas de intervención temprana para abordar la procrastinación académica y la ansiedad, lo cual es esencial para mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes (p. 75). Esta recomendación se basa en la teoría de la procrastinación como un fallo en la autorregulación.

Segunda: Se recomienda a psicólogos, médicos y especialistas en salud y bienestar universitario implementar intervenciones basadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC) para modificar patrones de pensamiento y comportamiento, así como desarrollar programas de mentoría académica y utilizar herramientas digitales para la planificación y gestión de actividades. Tice y Baumeister (1997) sostienen que las terapias cognitivo-conductuales son efectivas para cambiar los patrones de pensamiento negativos y mejorar las habilidades de afrontamiento (p. 97). Esta recomendación está respaldada por la teoría de la evitación de la ansiedad.

Tercera: Para promover la autorregulación, se sugiere a decanos, directores de programas, docentes y especialistas en salud y bienestar universitario implementar programas de formación en técnicas de planificación, establecimiento de metas y autoevaluación, además de capacitar a los profesores en estrategias de autorregulación. Klassen et al. (2008) afirman que los docentes deben recibir formación específica en estrategias para identificar y gestionar la procrastinación y la ansiedad en sus estudiantes (p. 132). Esta recomendación se apoya en el modelo de vulnerabilidad-estrés de la ansiedad.

REFERENCIAS

- Altamirano, E. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 159-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., José, H., Silva, C., Lima, A., Arco, H., Nabais, J., Lopes, M., Pereira, A., Fragoeiro, I., & Pinho, L. G. (2024). Depression and Anxiety of Portuguese University Students: A Cross-Sectional Study about Prevalence and Associated Factors. *Depression & Anxiety (1091-4269)*, 1–14. <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>
- Astocondor, E. (2001). La ansiedad como trastorno psicológico. *Revista Peruana de Psicología*, 6(2), 78–89.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range—a German representative community study. *PloS one*, 11(2), e0148054.
- Bravo, A., et al. (2022). Procrastination: A review of research on its prevalence, correlates, and strategies for reducing it. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 473–492.
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Tesis de Maestría]. The University of Guelph.: Canadá

- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, III(2), 95-108.
<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646127006.pdf>
- Chaquinga, M., & Mejía, A. (2023). Factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Quito. *Revista de Investigación Educativa*, 32(1), 45-58.
- Chen, C. (2023). Examining the relationship between academic procrastination and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 35(3), 367–384.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Contreras, A., & Eduardo, B. (2022). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de primer a tercer año de Psicología en Arequipa* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Continental. Perú.
- Copelo, R. (2022). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo en 2021* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Continental. Perú.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Díaz-Morales, J. F. (2019). Procrastination, affect, and anxiety: Do procrastinators actually avoid negative affect? *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(2), 43–60.
- Dominguez-Lara, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010&lng=es&tlng=es.
- Estrada, A. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología Educativa*, 29(3), 215-230.

- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2015). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 59, 18–26.
- Gómez, R. (2023). *Correlación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología en Panamá* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Especializada de las Américas. Panamá
- González, M., Vásquez, C., Vázquez, J., & Colunga, C. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 8(2), 229–241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>
- Gravetter, F. J. y Forzano, L. A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Gravetter, F. y Forzano, L. (2018). *Research Methods for the Behavioral Sciences* (6th Edición). Cengage Learning
- Gutiérrez, P., et al. (2020). Correlación entre procrastinación académica, hábitos de estudio y funciones ejecutivas en estudiantes de bachillerato. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 23(4). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/77731>
- Hee, S., & Ju, L. (2023). Parental pressure, internal control, and academic procrastination in high school students. *Journal of Adolescence*, 26(2), 34–47.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill educación.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. McGraw-Hill.
- Kong, T., & Zeng, S. (2023). The Effect of Perceived Environmental Uncertainty on University Students' Anxiety, Academic Engagement, and Prosocial Behavior. *Behavioral Sciences* (2076-328X), 13(11), 906. <https://doi.org/10.3390/bs13110906>

- La Rosa, S. (2023). Jóvenes estudiantes en riesgo: un informe cuantitativo sobre cómo la adicción a redes sociales puede relacionarse con la ansiedad estado rasgo en estudiantes de educación superior. *Tierra Nuestra*, 17(2), 159-170. <https://doi.org/10.21704/rtn.v17i2.2037>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Macías, A. L., & Nevárez, C. (2019). Procrastination: A comprehensive review of research on its prevalence, correlates, and strategies for reducing it. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 1036–1052.
- Martínez, E., et al. (2012). Anxiety and its relationship with cognitive and somatic components: A study based on the tripartite model. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(2), 510–517.
- Mendez, J. y Arevalo, R. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 4166-4176. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3386
- Ministerio de Educación (2020). *Reglamentos ministeriales relacionados con los procesos educativos*. Ministerio de Educación.
- Miranda, R. y Murguía, E. (2021). Síntomas de Ansiedad y Depresión en Personal de Salud que Trabaja con Enfermos de COVID-19. *Revista Internacional de Ciencias Médicas y Quirúrgicas*, 8 (1), 1-12. <https://doi.org/10.32457/ijmss.v8i1.655>
- Montaño, A. (2021). *Relación entre procrastinación y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en Jaén* [Tesis de Maestría]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Peru.
- Mosqueira, C., & Poblete, M.. (2020). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Enfermería universitaria*, 17(4), 437-448. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.4.1053>

- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Pearson.
- Núñez, R. & Cisneros, B. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. In J. Sánchez (Ed.), *Nuevas Ideas en Informática Educativa* (Vol. 15, pp. 114–120). Tise.
- Otero, J. M., et al. (2022). Academic procrastination: A behavioral perspective. *Journal of Research in Personality*, 66, 1–11.
- Pazmiño, J., & Benítez, M. (2022). Influencia de las emociones en la procrastinación académica. *Psicología Contemporánea*, 18(2), 125-139.
- Querevalú, M., & Echabaudes, R. (2020). Niveles de procrastinación académica en estudiantes de Lima. *Revista de Educación y Desarrollo*, 40, 45-59.
- Rabanal León, H. C., Aguilar Chávez, P. V., Figueroa Rojas, P. del V., Peralta Iparraguirre, A. V., Rodríguez-Azabache, J., & Luz Yupari-Azabache, I. (2023). Characteristics associated with depression, anxiety, and stress in university students. *Enfermería Global*, 22(3), 167–178. <https://doi.org/10.6018/eglobal.553991>
- Ramón, P., et al. (2021). Relación entre tecno-procrastinación y desempeño académico en estudiantes de secundaria y universidad: Un estudio multinacional. *RiiTE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, (10), 23–42. <https://doi.org/10.6018/riite.449161>
- Roque, M., & Márquez, L. (2023). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del CEBA en Lima 2022* [Tesis de Segunda Especialidad]. Universidad Nacional de Huancavelica. Perú.
- Sánchez, J. (2021). *Procrastinación académica, ansiedad ante exámenes y autoeficacia académica en estudiantes de una universidad particular de Lima* [Tesis doctoral. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Perú.
- Saravia, M., Cazorla, P. y Cedillo, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3198>

- Spielberg, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2017). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting things done*. HarperCollins.
- UNESCO. (2023). *Standards of global education for promoting student well-being*. UNESCO Publishing.
- UNICEF. (2020). *The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents in Latin America and the Caribbean*. UNICEF.
- Valverde, J. (2020). Procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios: Un estudio en Lima. *Revista de Psicología*, 36(2), 105-120.
- Villegas, R. (2018). Procrastinación en estudiantes de secundaria de Tarapoto. *Revista Peruana de Educación*, 27(1), 89-102.
- Wang, Y., Wang, X., Wang, X., Guo, X., Yuan, L., Gao, Y., & Pan, B. (2023). Stressors in university life and anxiety symptoms among international students: a sequential mediation model. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05046-7>
- Zumárraga, M. & Cevallos, G. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *ALTERIDAD. Revista de Educación*, 17(2), 277-290. <https://doi.org/10.17163/alt.v17n2.2022.08>
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12(1), 63–70.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>

Hen, M., & Goroshit, M. (2012). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: A comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 45(1), 77–84. <https://doi.org/10.1177/0022219411410042>

Gómez, A., & Chávez, F. (2019). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 21(2), 45–57.

Fernández, R., & Salazar, G. (2020). Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Lima. *Revista de Educación y Desarrollo*, 35(18), 112–125.

Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3–19. <https://doi.org/10.1080/0260293042000160384>

Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237–248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-1>

Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2013). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 28, 27–33. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.08.002>

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de operacionalización

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	Ítems	Escala de medición
Procrastinación académica	Comportamiento tendencioso y disfuncional que busca la postergación de actividades justificando constantemente la demora para evitar culpa la exacerbación de procesos ansioso debido a las consecuencias del incumplimiento (Busko, 1998).	La procrastinación académica se define operacionalmente mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la cual cuenta con 12 ítems divididos en dos dimensiones: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades	Postergación de actividades	Retraso en tareas	1	Ordinal
				Evitación de tareas por desinterés	6	
				Procrastinación específica en la lectura y preparación para cursos menos preferidos.	7	
			Auto regulación académica	Planificación anticipada y organización del tiempo de estudio.	2	
				Uso de estrategias para superar obstáculos y buscar recursos de apoyo.	3	
				Compromiso y responsabilidad hacia la asistencia, lo cual es un componente de la autorregulación.	4	
				Gestión del tiempo y enfoque en la finalización temprana de tareas.	5	
				Reflexión y adaptación de estrategias para mejorar el rendimiento académico.	6	
				Persistencia y autodisciplina para estudiar temas independientemente de su atractivo.	7	
				Uso de estrategias de automotivación para mantener el enfoque y la consistencia.	8	
				Planificación y ejecución proactiva para evitar la presión de los plazos	11	
				Revisión y mejora de la calidad del trabajo antes de su entrega.	12	

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	Escala de medición
Ansiedad	Es un estado subjetivo con manifestación psicofisiológica que surge ante algún evento percibido como amenazante (Zung, 1965, citado en Carranza y Ramirez, 2013).	La ansiedad se define operacionalmente mediante la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA), la cual cuenta con 20 items dividido en las dimensiones afectiva y somática, a los que se responde a una escala de 4 puntos	Afectiva	Describen sentimientos y emociones	1,2,3,4,5,6	Ordinal
			Somática	Describen síntomas físicos o fisiológicos	6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Sexo: Edad: Ciclo: Situación laboral:
 Part time () Full time () No labora ()

Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro

- **S - SIEMPRE (Me ocurre siempre)**
- **CS - CASI SIEMPRE (Me ocurre mucho)**
- **A - AVECES (Me ocurre alguna vez)**
- **CN - POCASVECES (Me ocurre pocas veces o casi nunca)**
- **N - NUNCA (No me ocurre nunca)**

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

ESCALA AUTOEVALUATIVA DE ANSIEDAD DE ZUNG

Nombre:..... Sexo:.....

Edad:.....

Fecha:.....

Ciclo:.....

Puntúe según la intensidad, duración y frecuencia de acuerdo a estos criterios

1. Nunca o raras veces 2. Algunas veces 3. Buen número de veces 4. La mayoría de las veces

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

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una Universidad de la región Callao 2024.

Investigador: Tony Roy Rojas Acevedo

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una Universidad de la región Callao 2024", cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de una Universidad de la región Callao 2024. Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa de estudio Maestría en Psicología educativa, de la Universidad César Vallejo del campus Lima norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Universidad Nacional del Callao.

Describir el impacto del problema de la investigación.
Problema que probablemente afecte a la mayor parte de la población estudiantil.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 minutos y se realizará en el ambiente de FIQ-UNAC de la institución.
Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra

NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original, y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Campus Virtual Trilce serán considerados como COPIA NO CONTROLADA

índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador, Tony Roy Rojas Acevedo email: trojasac@ucvvirtual.edu.pe y asesor Dra. Nancy Elena Cuenca Robles email: ncuencar@ucvvirtual.edu.pe.

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada. Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Nombre y apellidos: Leidy Alca Huacaya Firma(s):

Fecha y hora: 12/06/2024 1 12:15 pm

INVESTIGADOR: TONY ROY ROJAS ACEVEDO 

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador deben proporcionar sus nombres y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google

NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original, y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Campus Virtual Trilce serán considerados como COPIA NO CONTROLADA

Autorización de uso de información de empresa

Yo Carmen Habel Lunc Chávez (Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos) identificado con DNI ...08796929... en mi calidad de Directora de Escuela FID UNOC (Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos) del área de Facultad de Ingeniería Química (Nombre del área de la empresa) de la empresa Universidad Nacional del Callao (Nombre de la empresa) con R.U.C.N°....., ubicada en la ciudad de Bellavista - Callao

ÓTORGO LA AUTORIZACIÓN, A el Señor Tony Roy Rojas Acevedo (Nombre completo del o los estudiantes) identificado(s) con DNI N° 25702066 de la () Carrera profesional Maestría en Psicología Educativa, para que utilice la siguiente información de la empresa:

Respuestas a la encuesta

(Detallar la información a entregar)

con la finalidad de que pueda desarrollar su () Tesis para optar el Título Profesional, () Trabajo de investigación para optar al grado de Bachiller, () Trabajo académico, Otro (especificar). Tesis de Maestría

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

- Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o
() Mencionar el nombre de la empresa.

Carmen Habel Lunc Chávez
Firma y sello del Representante Legal
DNI 08796929



El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación / en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

Tony Roy Rojas Acevedo
Firma del Estudiante
DNI: 25702066

Este documento es firmado por el representante legal de la institución o a quien este delegue.
NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original, y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Campus Virtual Trilce serán considerados como COPIA NO CONTROLADA.

NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original, y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Campus Virtual Trilce serán considerados como COPIA NO CONTROLADA

*: Solo autorizo la realización de la encuesta a 123 alumnos voluntarios, NO DATOS PERSONALES.

Anexo 2. Base de datos

	Postergación de actividades	Autorregulación académica	Procrastinación académico	Síntomas afectivos	Síntomas somáticos	Ansiedad
1	7	41	20	8	30	38
2	9	30	33	13	30	43
3	7	36	25	12	24	36
4	11	30	35	9	21	30
5	12	39	27	12	32	44
6	6	13	47	14	31	45
7	13	31	36	10	36	46
8	5	41	18	9	22	31
9	11	29	36	11	19	30
10	9	32	31	11	19	30
11	8	38	24	17	33	50
12	10	35	29	12	28	40
13	9	40	23	9	22	31
14	8	38	24	7	22	29
15	7	33	28	10	26	36
16	7	33	28	11	29	40
17	7	33	28	9	19	28
18	7	33	28	8	26	34
19	7	33	28	15	28	43
20	7	33	28	11	25	36
21	7	33	28	7	20	27
22	9	32	31	16	22	38
23	9	35	28	15	30	45
24	6	44	16	7	18	25
25	10	32	32	9	21	30
26	9	34	29	12	24	36
27	8	33	29	11	28	39
28	6	32	28	11	21	32
29	13	29	38	10	31	41
30	11	36	29	9	25	34
31	9	36	27	10	30	40
32	10	31	33	12	26	38
33	9	29	34	7	23	30
34	7	33	28	9	23	32
35	9	28	35	9	29	38
36	9	41	22	12	27	39
37	9	34	29	11	26	37
38	12	34	32	14	32	46
39	9	41	22	7	20	27
40	4	39	19	11	20	31
41	6	41	19	11	26	37
42	9	26	37	11	29	40
43	12	31	35	16	29	45
44	8	29	33	12	22	34
45	6	21	39	10	31	41
46	8	25	37	11	26	37

47	9	30	33	9	23	32
48	12	33	33	12	30	42
49	8	32	30	8	25	33
50	8	33	29	11	24	35
51	13	25	42	18	38	56
52	11	27	38	16	42	58
53	11	40	25	10	22	32
54	14	27	41	15	30	45
55	10	29	35	11	24	35
56	12	27	39	15	37	52
57	9	37	26	11	37	48
58	10	37	27	11	27	38
59	9	34	29	8	23	31
60	7	36	25	7	20	27
61	10	34	30	14	19	33
62	9	33	30	10	28	38
63	8	38	24	11	26	37
64	8	34	28	8	24	32
65	6	36	24	11	27	38
66	9	35	28	10	27	37
67	9	34	29	11	28	39
68	9	35	28	11	32	43
69	14	22	46	16	30	46
70	8	37	25	12	34	46
71	7	37	24	7	20	27
72	4	44	14	10	22	32
73	9	35	28	13	31	44
74	10	31	33	11	29	40
75	4	45	13	7	14	21
76	11	23	42	10	26	36
77	7	37	24	6	18	24
78	8	36	26	10	26	36
79	8	36	26	10	26	36
80	9	29	34	14	28	42
81	10	29	35	13	34	47
82	8	30	32	10	34	44
83	8	39	23	9	30	39
84	11	28	37	13	25	38
85	6	30	30	12	23	35
86	8	38	24	10	30	40
87	9	32	31	19	33	52
88	15	33	36	15	30	45
89	6	35	25	13	26	39
90	11	33	32	16	38	54
91	12	29	37	11	36	47
92	11	27	38	9	26	35
93	10	35	29	10	24	34
94	9	34	29	10	23	33
95	9	37	26	12	26	38
96	12	29	37	10	23	33
97	8	39	23	14	28	42

Instrumento para medir la variable Procrastinación

Ficha Técnica

Nombre Original: Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Autora: Deborah Ann Busko (1998).

Adaptación Limeña Universitaria: Óscar Álvarez Blas (2010). Baremada por Sergio Alexis Domínguez Lara (2016).

Lugar y Año: Universidad de San Martín de Porres, Lima - Perú - 2016.

Procedencia: Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010).

Aplicación: Individual o colectiva. Ámbito de Aplicación: estudiantes superiores

Duración: entre 10 y 15 minutos, aproximadamente.

Objetivo de la prueba: medir los niveles de procrastinación académica presente en los estudiantes superiores.

La escala EPA cuenta con dos dimensiones: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades. La primera dimensión tiene 9 ítems y la segunda dimensión tiene 3 ítems, ambas dimensiones se califican de manera directa.

Calificación e interpretación: Cada ítem es evaluado a través de la escala Likert de cinco puntos. Las alternativas de respuesta son: Nunca (1), Pocas Veces (2), A veces (3), Casi Siempre (4) y Siempre (5). La interpretación de los puntajes es directa; es decir a mayor puntaje, mayor conducta de procrastinación en el estudiante.

Validez: Domínguez Lara (2016) realizó un análisis de validez de constructo por medio de un análisis factorial confirmatorio, encontrando una estructura bifactorial.

Confiabilidad: Domínguez Lara (2016) calculó la confiabilidad utilizando el alfa de Cronbach, dando como resultado un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para Autorregulación Académica, y de .752 (IC al 95%: .705; .792)

Instrumento para medir la variable Ansiedad

Ficha Técnica

Nombre Original: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA). Autor: William Zung

Adaptación: Luis Astocondor en el año 2001. Estandarizada por Carlos Fernando Molina Guevara (2016).

Ámbito de aplicación: Clínica, psicopedagogía e investigación Aplicación: Adolescentes y adultos de manera colectiva o individual Duración: entre 10 y 15 minutos, aproximadamente.

Objetivo de la prueba: Evaluación de la ansiedad.

Calificación e interpretación: Los puntajes menores a 50 representan un nivel "Dentro de los límites normales", puntajes entre 50 – 59 representan un nivel "Leve a moderado", puntajes entre 60 – 69 representan un nivel "Moderado a intenso" y puntajes mayores o iguales a 70 representan un nivel "Intenso".

Validez: Guevara (2016) analizó la validez mediante la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin, encontrando un coeficiente de 0.863 indicando un nivel bueno confirmando su validez.

Confiabilidad: Guevara (2016) obtuvo los valores de confiabilidad del instrumento utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach de 0.818.

Es importante recalcar que, el instrumento elaborado por Zung se sustenta en su teoría, en la cual indica que existen 2 dimensiones que permiten la medición de la ansiedad a nivel general, la primera es la dimensión afectiva y la segunda es la dimensión somática o psicofisiológica y que son de gran incidencia relevancia en el campo de la psicología clínica, además de ello dicho instrumento presenta evidencias claras de confiabilidad y validez y que dichas evidencias de confiabilidad y validez fueron actualizadas por Molina-Guevara (2016).