



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ESTADO - RASGO EN ALUMNOS DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA METROPOLITANA, 2024”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Maria Jose Lizarraga Jesus

Ricardo Emir Francisco Reyes

Asesor:

Dr. Haydee Mercedes Aguilar Armas

<https://orcid.org/0000-0001-9368-6184>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	EDUARDO ALONSO FARFAN CEDRON
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	LINCOL ORLANDO OLIVAS UGARTE
	Nombre y Apellidos




Jurado 3	HAYDEE MERCEDES AGUILAR ARMAS
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud

17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
 - 3%  Publicaciones
 - 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)
-

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a nuestras respectivas familias, por ser el pilar fundamental en nuestras vidas. Por los valores que nos inculcaron, por enseñarnos la importancia de la responsabilidad, el esfuerzo y la constancia. Gracias por brindarnos siempre la motivación para seguir adelante y por inspirarnos a superarnos día con día.

Este logro también es suyo.

Agradecimiento

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a nuestra asesora Mercedes Aguilar, por su valiosa enseñanza, orientación y los consejos brindados a lo largo de este proceso. Su compromiso y guía fueron fundamentales para el desarrollo de esta investigación.

Asimismo, agradecemos profundamente a nuestros padres, familiares, amigos y seres queridos, quienes nos ofrecieron su apoyo incondicional, motivación y confianza en cada etapa del camino. Su presencia y aliento fueron esenciales para llegar hasta aquí.

A todos, gracias por acompañarnos y creer en nosotros.

Tabla de contenidos

Índice de tablas	7
Resumen.....	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	28
1.3. Objetivos	29
1.4. Hipótesis	30
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	32
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	39
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	46
REFERENCIAS.....	55
ANEXOS	67

Índice de tablas

Tabla 1: Estadísticos descriptivos de la procrastinación académica y ansiedad estado – rasgo.....	39
Tabla 2: Prueba de normalidad de la procrastinación académica y sus dimensiones	40
Tabla 3: Prueba de normalidad de la ansiedad estado-rasgo y sus dimensiones	41
Tabla 4: Correlación entre la procrastinación académica y ansiedad estado en alumnos de nivel secundaria de Lima.....	41
Tabla 5: Correlación entre la procrastinación académica y ansiedad rasgo en alumnos de nivel secundaria de Lima.....	42
Tabla 6: Correlación entre la autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en alumnos de nivel secundaria de Lima.....	43
Tabla 7: Correlación entre la autorregulación académica y la ansiedad rasgo en alumnos de nivel secundaria de Lima.....	43
Tabla 8: Correlación entre la postergación de actividades y la ansiedad estado en alumnos de nivel secundaria de Lima.....	44
Tabla 9: Correlación entre la postergación de actividades y la ansiedad rasgo en alumnos de nivel secundaria de Lima.....	45

Resumen

Debido a la creciente preocupación en torno a la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes adolescentes, dos condiciones que afectan el bienestar académico y emocional. Se realizó el presente estudio con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa de Lima Metropolitana durante el año 2024. Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. Se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Los resultados demostraron que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, aunque la presencia de niveles altos de procrastinación y ansiedad en los estudiantes fue notable. Asimismo, tampoco se evidenció correlación entre las dimensiones específicas de autorregulación y postergación con ansiedad estado ni rasgo. Por ello, se concluye que, si bien la procrastinación y la ansiedad están presentes en el contexto escolar, no necesariamente se relacionan de forma directa.

Palabras Claves

Procrastinación académica, ansiedad estado-rasgo, estudiantes, secundaria, salud mental, rendimiento escolar.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Hoy en día, los estudiantes a menudo se enfrentan a situaciones en donde deben tomar decisiones cruciales para adaptarse al entorno académico. No obstante, como respuesta a estas exigencias, los estudiantes encuentran una solución a sus problemas en la procrastinación o también conocida como la postergación de tareas. En esta etapa de la adolescencia se tiende a caracterizar por la necesidad de adaptarse a múltiples cambios, desde físicos hasta psicológicos y por la inclinación hacia experiencias novedosas y estimulantes, esta búsqueda en gran medida hace que el rendimiento escolar pase a ser una menor prioridad para el adolescente (Sarango-Chillo & Shugulí, 2023). Por otra parte, Ayala et al. (2020) afirman que la postergación en el ámbito académico representa un obstáculo que complica la toma de decisiones y la solución de conflictos a los que se enfrentan los estudiantes al elegir entre cumplir con las demandas del entorno o completar sus tareas escolares

Desde la teoría de la autorregulación, la autorregulación implica una serie de habilidades complejas que permiten a las personas dirigir sus pensamientos, emociones y acciones hacia la consecución de objetivos concretos. En el contexto educativo, desempeña un papel clave en cómo el estudiante administra su tiempo, sostiene su motivación y organiza sus prioridades, aspectos que cuando son deficientes suelen estar relacionadas a la procrastinación (Lascano & Sacón, 2025). En ese sentido, las conductas de procrastinación son consecuencias de una falta de autorregulación, esto debido a que

al individuo se le dificulta gestionar sus propias emociones, tales como la frustración o la ansiedad, por ende, se opta por actividades que reduzcan esta sensación, aunque de una manera temporal.

Las investigaciones recientes han evidenciado el impacto negativo de estas conductas en los estudiantes, representando un obstáculo no solo para alcanzar los logros académicos, sino también para el desarrollo de habilidades esenciales, en lo que se refiere al ámbito académico como también el futuro profesional, entre ellas destacan la resolución de conflictos y la administración eficaz del tiempo.

Esta es una problemática que lejos de limitarse solo al continente de América, se ha extendido alrededor del mundo, convirtiéndose una de las variables más importantes en lo que respecta al desempeño académico. Algunas investigaciones en el continente asiático, determinan la procrastinación académica como un fenómeno recurrente entre los estudiantes, evidenciando patrones preocupantes que afectan su desempeño. Por ejemplo, en India, Kaur y Rani (2019), identificaron que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en niveles moderados de procrastinación académica. Mientras que, un estudio llevado a cabo en Java Oriental, determinó que la procrastinación académica se basa en la interacción entre las capacidades cognitivas, afectivas y las habilidades para afrontar los desafíos académicos de los estudiantes, en este mismo estudio se determinó que aquellos que presentan sus tareas fuera de tiempo son también aquellos estudiantes con un rendimiento académico bajo, aunque los propios estudiantes han optado por emplear sus propias estrategias como anotar fechas límites o preguntar a sus propios amigos, se sugiere que trabajar la autoestima, dado que al confiar en ellos mismos se podrá impulsar

en superar su miedo al fracaso (Setiyowati et al., 2020). Por su parte, en China, se encontró que 74,1% de los estudiantes ha procrastinado al menos una vez en cualquier tarea académica. (Zhang et al., 2018)

En Europa, un estudio realizado por Scheunemann et al. (2022) en Alemania, detectó que los niveles de procrastinación incrementan continuamente. De esta manera, se podría entender que bajo cualquier contexto y cultura existe un porcentaje presente, pero variado de procrastinación en los estudiantes.

En América Latina, Vergara et al. (2023), en una investigación realizada en Colombia detectó niveles altos de procrastinación académica, entre ellos un 10,1% presentan niveles muy altos mientras que un 64,9% de los escolares presentan un nivel alto, esto implica que tienden a aplazar las actividades o simplemente lo dejan para último momento. Por otra parte, un 23% se halla en un nivel moderado de manera que su capacidad de autorregularse está por encima de los que se encuentran en los porcentajes de alto y muy alto. Este estudio deja claro que sin importar la materia que cursen o la edad de los estudiantes, la procrastinación es un fenómeno que lejos de limitarse al rendimiento académico, afecta a nivel personal y los vínculos familiares, así como sociales. En Perú, en un estudio realizado en el departamento de Tacna por Chura et al. (2021), indica que la procrastinación se encuentra en un índice promedio en la mayor parte de los estudiantes peruanos, lo cual ya señala un problema significativo. A su vez se determinó que, aquellos que no se consideran buenos estudiantes o mantienen una perspectiva negativa de sí mismos tienden a procrastinar más y autorregularse menos. Por su parte, Estrada (2021) en su estudio realizado a estudiantes de un colegio público en

Puerto Maldonado, identificó un nivel de procrastinación alta, un 65,3% procrastinan de forma regular, es decir, aplazan sus actividades conscientemente pese a saber la fecha de entrega establecida. También, Cutipa et al. (2025) desarrolló un estudio en Perú, los resultados de este estudio permiten conocer factores que contrarrestan la procrastinación académica, se determinó que los estudiantes con más autoeficacia y compromiso académico tienden a ser estudiantes que procrastinan menos. De la misma manera se entiende que aquellos que confían en sus capacidades para superar las demandas académicas son los mismos que muestran un compromiso y participación activa en el contexto educativo. Resulta de vital importancia resaltar estos factores, dado que, si bien la procrastinación es un fenómeno problemático para los estudiantes, como se ha venido repasando a través de los distintos estudios, existen diferentes que benefician a su disminución y la mejora del rendimiento de los propios estudiantes.

En la actualidad, La ansiedad es una condición que no solo impacta a los adultos, sino también a los jóvenes que están en la etapa de transformarse en adultos en el futuro. Las repercusiones en el contexto personal, social y educativo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la ansiedad es uno de los trastornos emocionales más habituales durante la adolescencia, impactando mayormente a los jóvenes de edad avanzada. Martínez y Julián (2017) indican que la ansiedad es un problema frecuente en niños y adolescentes, a causa de la amplia variedad de comorbilidades, suele prolongarse y genera significativas repercusiones sociales, emocionales y psicológicas.

Hernández et al. (2018) en una investigación que se realizó en España detectó que los adolescentes que oscilan entre los 12 y 16 años manifiestan mayoritariamente niveles

medios de ansiedad estado - rasgo, no obstante, en este estudio también se determinó que en lo que refiere al grupo de nivel alto, los adolescentes presentan mayor ansiedad - rasgo que ansiedad - estado, esto implica que con mayor regularidad los estudiantes reconocen una situación como amenazadora.

En el país de Colombia, se determinó que, a mayor ansiedad presenten los estudiantes de secundaria menor será su rendimiento académico. Villamizar et al. (2020) reafirman esta información al manifestar que ciertos niveles de ansiedad causarían bajos rendimientos escolares.

En el país de Ecuador, Hinostroza y Rojas (2023) determinaron que los adolescentes de entre 12 y 17 años de unidad educativa de Guayaquil presentaban en su mayoría un nivel medio tanto en ansiedad - estado (45,9%) así como en ansiedad - rasgo (48,6%), aunque había una prevalencia de niveles altos estos eran menores, con un 14,2% de ansiedad - estado y un 12,8% de ansiedad - rasgo. Estos resultados se asemejan a los hallados en Perú.

El estudio de García-Rodríguez y García-Rodríguez (2021) realizado con adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Santiago de Chuco, en el departamento de la Libertad, Perú. Encontraron una prevalencia del nivel medio en ansiedad estado (44,81%) mientras que, un 25,94% manifiesta un nivel alto. En tanto, la dimensión de ansiedad rasgo presenta resultados semejantes con un 42,92% en un nivel medio de ansiedad rasgo y un 27,36% nivel alto. Esto implica que tanto la ansiedad - estado como la ansiedad - rasgo se halla en un nivel moderado o medio, no obstante,

teniendo en cuenta el año en el que se realizó este estudio, surge la duda acerca de que tanto ha incrementado o disminuido estas cifras.

Mamani (2017) presentó su tesis de grado en Lima bajo el nombre: La correlación entre la postergación académica y la ansiedad en estudiantes de primer año de una universidad privada en la zona metropolitana de Lima. El propósito del estudio fue determinar la correlación entre la postergación académica y la ansiedad en 200 alumnos de educación superior. de mi primer semestre en una institución educativa privada en la zona de Lima. Los hallazgos revelaron una relación bastante escasa entre: dilación y ansiedad académica y personal, autorregulación académica y ansiedad personal; vestigio de tipos de actividad y ansiedad. No se detectaron diferencias relevantes entre ambos. elemento de cotejo y evaluación de la latencia de acción. Evaluación La autorregulación en el ámbito académico muestra disparidades de género.

El estudio de Albuja y Castro (2020) indica que hay una relación. moderada y significativa entre la postergación de estudios y la ansiedad de tipo estado-rasgo en alumnos de secundaria de Lambayeque. Estos hallazgos sugieren que la procrastinación académica puede ser un factor que contribuye a la ansiedad en los estudiantes, y que es importante abordar este problema para potenciar el bienestar mental y académico de los alumnos.

Sulca y Rojas (2024) en su estudio determinaron que un 38,7% de estudiantes del departamento de Ayacucho presentaban un nivel medio de ansiedad estado, mientras que un 24,5% manifestaba niveles bajos, en lo que se refiere a la ansiedad como un rasgo

parece hallarse una inversión, dado que 38,7% manifiesta niveles bajos mientras que un 21,7% presentaban niveles medios. Con estos resultados se puede determinar que la intervención requiere de estrategias y herramientas que permitan al adolescente manejar mejor la ansiedad.

De acuerdo con Flores Velazco (2017), en un grupo de alumnos de secundaria de una institución preuniversitaria en Lima, Perú, se descubrió que el 25,49% tenía un nivel moderado de ansiedad-estado y el 7,84% tenía un nivel elevado de ansiedad-estado. En relación con la ansiedad-característica, el 32,35% evidenció un nivel intermedio y el 15,16% un nivel elevado.

En Perú, Según el Seguro Social de Salud (EsSalud, 2024), se observó un incremento del 30% en las atenciones a menores de 7 a 11 años que presentaban síntomas de ansiedad y depresión en el Hospital de Emergencias Grau, en relación al año precedente. A su vez, ese mismo año se brindó atención a un total de 22,502 niños y adolescentes diagnosticados con ansiedad. Estas cifras reflejan la creciente magnitud del problema y advierten sobre el riesgo al que están expuestos muchos adolescentes frente a esta condición.

Un estudio realizado por Díaz (2019) se enfocó en la correlación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes de quinto grado de un centro de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cajamarca. La investigación se llevó a cabo en un grupo de 50 estudiantes seleccionados entre ellos hombres y mujeres, de entre 16 y 18 años. Las investigaciones han demostrado que la

etapa adolescente es un periodo de gran importancia durante el cual los jóvenes experimentan cambios físicos y mentales que afectan su salud emocional y su bienestar. Durante esta etapa, los adolescentes están tratando de formar su identidad adulta, y la procrastinación y la ansiedad son dos problemas comunes que pueden afectar su desarrollo. La procrastinación, definida como la dificultad para completar las actividades académicas dentro del tiempo requerido, es una cuestión común en las instituciones educativas. La investigación confirma que la procrastinación es un asunto que impacta a una porción considerable de la población global. Por el contrario, la ansiedad se refiere a la preocupación y tensión que surge en determinadas situaciones, como durante los exámenes o los deberes. Así mismo se encontró que los niveles de ansiedad entre los estudiantes de hoy siguen siendo altos, lo que sugiere que la ansiedad se está transformando en un asunto cada vez más serio.

De manera que cabe preguntarse qué lleva a un estudiante a postergar sus actividades académicas más importantes por tareas con poca significancia, conductas que llevan como tal a presentar síntomas de ansiedad estado - rasgo.

Por tal motivo, la presente investigación se interesa en conocer si existe una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado - rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa de Lima Metropolitana.

Por ello, es fundamental comprender lo que se ha investigado sobre el tema en los últimos años. Para ello, se realizará una revisión de diversos estudios previos relacionados

con la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo, tanto en la literatura científica internacional como nacional, comenzando con el primer grupo.

Un estudio realizado en España, Martínez-Álvarez y Muñoz (2018) tuvo como objetivo determinar la relación entre los movimientos oculares consecuenciales, las tácticas de aprendizaje y el grado de ansiedad. Para lo cual se empleó como herramienta de evaluación el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAIC). Entre sus resultados determinaron que, los alumnos con un alto nivel de ansiedad rasgo presentan un rendimiento menor que aquellos que presentan un nivel bajo. Este estudio refuerza la idea de lo importante que es trabajar aspectos tanto motivacionales como afectivos para elevar el rendimiento académico.

Schmidt & Shoji (2018) realizaron una investigación en Argentina, con el objetivo de establecer la correlación entre la ansiedad estado-rasgo y el desempeño escolar. Entre los resultados obtenidos se detectó que los adolescentes manifestaban mayor ansiedad rasgo (78%) que ansiedad estado (22%). En cuanto a este último tipo de ansiedad se detectó que un mayor nivel de ansiedad estado permite lograr 2,15 puntos adicionales en los promedios académicos. Cabe destacar que estos resultados no se pueden generalizar a toda la población adolescentes dado que la sintomatología es variable entre un individuo con otro. Las reacciones de ansiedad pueden ser beneficiosas, dado que ayudan al individuo a mantenerse alerta y concentrado, lo que incrementa las posibilidades de un mejor desempeño en situaciones exigentes (Hernández-Pozo et al., 2015).

Además, en una investigación realizada por Domínguez et al. (2024) en España, el propósito fue verificar la prevalencia de la ansiedad estado-rasgo en adolescentes y su relación con factores personales, escolares y de actividad física. Los hallazgos de este estudio revelan niveles superiores en la ansiedad estado y un nivel medio en la ansiedad característica durante el periodo de adolescencia. Por otro lado, se deduce que los alumnos con una calificación media baja suelen mostrar una mayor ansiedad - característica. Conforme los alumnos avanzan de un nivel a otro, las asignaturas se vuelven más rigurosas y exigentes, lo que se traduce en un elemento que puede afectar la aparición de ansiedad.

Acuña y Lascano (2023) realizaron una investigación en Ecuador, con el objetivo de examinar los grados de postergación académica y ansiedad en adolescentes. Por tanto, utilizaron como herramientas de evaluación la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Los resultados de esta investigación mostraron que un 66,4 % de los alumnos tenía elevados grados de postergación académica. Según Ayala et al. (2020), este fenómeno podría estar vinculado a factores como la motivación, las competencias y el rendimiento. Respecto a los grados de ansiedad, se descubrió que un 69,9 % de los alumnos experimentaban ansiedad tenía altos niveles de ansiedad estado, mientras que un 75,3 % presentaba ansiedad rasgo elevada. Por último, el estudio identificó una correlación inversa entre procrastinación y ansiedad: a mayor procrastinación, menores niveles de ansiedad. Esto sugiere que la procrastinación podría actuar como un mecanismo de protección temporal contra la ansiedad, ya que los estudiantes postergan sus responsabilidades

académicas y las sustituyen por actividades más placenteras, pero menos productivas, reduciendo así el estrés inmediato.

Bonilla-Nolivos y Barba-Lara (2024) en un estudio llevado a cabo en Ecuador, determinaron un nivel promedio en ansiedad - estado, mientras que la ansiedad - rasgo presentaba un nivel alto. Esto implica que aquellos experimentan niveles más altos de ansiedad rasgo tienden a manifestar una mayor tendencia a experimentar ansiedad en situaciones específicas, es decir, niveles más altos de ansiedad estado.

A nivel nacional, se han realizado investigaciones en distintas partes del Perú para determinar los niveles de procrastinación académica y ansiedad estado - rasgo en adolescentes, así como averiguar si existe o no una relación entre ambas dos variables.

Rojas (2023) se comprometió a evaluar la ansiedad estado-rasgo en adolescentes hombres y mujeres de dos entidades educativas diferentes de la ciudad de Tarapoto durante el periodo de regreso a las clases tras la pandemia de Covid. El grupo de estudio estuvo compuesto por 430 alumnos de ambos géneros de 14 a 15 años. Los hallazgos revelaron que el grado general de ansiedad - estado y ansiedad - característica es elevado en los alumnos. El estudio también determinó que existe una diferencia con respecto al sexo de los estudiantes, ya que son las mujeres quienes manifiestan un nivel más elevado de ansiedad - estado que la población masculina, con siete puntos de diferencia. Mientras que en la ansiedad - rasgo la diferencia fue de 6 puntos, a partir de estos hallazgos se propone un abordaje con diferenciación de género.

Vásquez (2024) realizó una investigación sobre un centro educativo de Jaén. El objetivo de este estudio fue determinar la correlación entre la procrastinación y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes. Los descubrimientos señalaron que existe una correlación media significativa positiva entre la procrastinación y la ansiedad estado-rasgo, esto implica que al haber una variación en una de las variables también habrá variación en la otra, si se decide optar por retrasar o postergar una actividad importante incrementa la sensación de temor o inquietud, características de la ansiedad.

Barrantes (2018) realizó una investigación acerca de la procrastinación en alumnos de tercer, cuarto y quinto año de educación secundaria. Los hallazgos mostraron que el 18% de los participantes manifestaron grados bajos de procrastinación, en cambio, el 61% mostraron grados medios y el 20% mostraron niveles elevados de procrastinación académica.

Querevalú y Echabaudes (2020) mediante su investigación observaron que el 26.8% de los estudiantes tenían un nivel bajo en procrastinación, lo que implica que por lo general, tiende a ser estudiantes que esporádicas veces postergan actividades académicas. Mientras que la mayoría presentaba un nivel moderado o alto de procrastinación académica.

En este punto, es fundamental definir las variables y sus dimensiones para clarificar la justificación de esta investigación. En lo que respecta a la procrastinación académica, existen diversas maneras de conceptualizarla.

La procrastinación académica es un comportamiento específico que implica la tendencia de los estudiantes a aplazar sus responsabilidades escolares, como estudiar para un examen, realizar tareas o redactar ensayos, pese a ser conscientes de la necesidad de cumplir con estas actividades dentro de un plazo determinado (Gonzales y Sánchez , 2023).

Puesto que muchas actividades académicas deben completarse dentro de un plazo fijo de tiempo, se espera que los estudiantes cumplan con lo estipulado. Sin embargo, aquellos que no entregan sus tareas a tiempo pueden cumplir con responsabilidades más placenteras, como comprar entradas para un concierto o llegar puntuales a una reunión con amigos (Díaz-Morales, 2019).

Para Ayala et al. (2020) la procrastinación académica es el acto de postergar actividades de manera descuidada, teniendo en cuenta las consecuencias que ello acarrea posteriormente y los resultados negativos en su desarrollo educativo.

Los estudiantes que manifiestan esta conducta también presentan rasgos de personalidad distintivos como alta impulsividad, perfeccionismo y una fuerte dependencia de los demás. Además, tienden a percibir los errores como fracasos absolutos, lo que puede influir en su tendencia a posponer tareas (Quant y Sánchez, 2012).

La postergación de actividades se define como la tendencia a posponer de manera frecuente o reiteradamente una tarea, generando estrés y ansiedad. Este fenómeno es considerado un sinónimo de procrastinación, ya que implica una decisión intencionada

de retrasar una actividad sin justificación, convirtiéndose en un hábito que va más allá de un simple retraso ocasional. Como resultado, se dejan tareas incompletas y se priorizan otras de menor prioridad, a pesar de conocer las posibles consecuencias negativas y desventajas que esto conlleva (Domínguez et al., 2014).

Díaz y Kamo (2022) mencionaron que Steel identificó cuatro factores motivacionales para la postergación de actividades: las expectativas, la forma en que se realiza la tarea y la evaluación de algunas tareas como más importantes que otras. El valor dado de la tarea: tiempo y herramientas que indican que el individuo no está particularmente interesado en completar una tarea o también se conoce como falta de motivación y gratificación retrasada: en relación al tiempo de reacción y algunos de los beneficios de repetir una conducta, es importante señalar que las personas que postergan actividades se sienten más satisfechos con resultados inmediatos que con resultados retrasados.

La postergación de actividades se refiere al comportamiento de no realizar una obligación en un periodo de tiempo debido a que se pospone cada instante, no hay motivo alguno que justifique tales comportamientos (Busko, 1998).

La autorregulación académica puede interpretarse como un proceso dinámico donde los alumnos determinan sus metas de aprendizaje primordiales y buscan entender, manejar y regular su cognición, motivación y conducta para lograr sus metas (García et al., 2018).

Según Busko (1998), la autorregulación académica se refiere a la habilidad individual de definir metas académicas por sí mismas. Además, es un proceso que posibilita a la persona potenciar sus motivaciones para aprender, organizar y gestionar sus tareas.

Cuando las conductas de procrastinación se hacen presente, terminan por representar un desafío para la autorregulación, puesto que refleja la diferencia entre los planes o intenciones de acción y las conductas necesarias para llevarlos a cabo (Cardona, 2015).

La perspectiva cognitivo-conductual sostiene que la procrastinación se debe a fallas en el proceso de autorregulación, donde el procrastinador sugiere un manejo disfuncional de la información muestra un procesamiento inadecuado de la misma, lo que contribuye a las dificultades en su autorregulación emocional y académica (Carrasco, 2022).

Desde el enfoque de la teoría cognitivo conductual, la procrastinación surge ante el sostenimiento de creencias irracionales sobre lo que representa culminar una tarea, caracterizándose por la fijación de metas irreales e inalcanzables, así como por la manifestación de inseguridad y comportamientos críticos hacia uno mismo, lo que a menudo lleva a la postergación de tareas para evitar la invalidación de sus propias capacidades (Manzanares, 2018).

La postergación de tareas académicas se conceptualiza como una manifestación conductual de la ansiedad, que se expresa en el deseo de llevar a cabo una actividad,

pero que se refleja en la falta de acciones para comenzar, desarrollar o concluir. Desde una perspectiva teórica, puede considerarse como un síntoma de baja autoeficacia en la autorregulación (Moreta-Herrera et al., 2018).

Para tratar la ansiedad y sus diferentes aspectos, Sierra et al. (2003) la definen como una emoción que, en función del entorno, puede ser adaptativa o desadaptativa para el individuo. En el mejor de los casos, facilita al individuo la anticipación, organización y uso de estrategias de manejo del conflicto que le asistan en la resolución del conflicto. Sin embargo, cuando esto no sucede, la ansiedad se torna demasiado intensa, prolongada y frecuente, transformándose en una fuente permanente de incomodidad.

Por su parte, la Real Academia Española (RAE, 2022) entiende la ansiedad como una alteración del estado emocional que involucra agitación o inquietud. Se ha destacado que esta emoción actúa como una respuesta de activación frente a un estímulo que el individuo interpreta como amenazante, preparándolo para reaccionar, ya sea enfrentando, escapando o evitando las consecuencias asociadas a dicha amenaza.

Para Bertoglia (2005) la ansiedad se trata del temor a algo, el cual puede variar en cualquier objeto, no obstante, este tiene la particularidad de provocar una reacción o respuesta fóbica, la intensidad de esta respuesta está sujeto a la forma en que cada persona percibe la situación como ansiógena.

Para Spielberger et al. (1982) la ansiedad se manifiesta de dos formas, el primero como un estado producto de un contexto o circunstancia y que por lo mismo

resulta en ser transitoria, variando su intensidad en el tiempo (Bazán, 2021). Se distingue por emociones subjetivas, percibidas de manera consciente, de tensión y aprendizaje, además de una hiperactividad del sistema nervioso (Spielberger et al., 1982).

Mientras que en el segundo se habla de la ansiedad como un rasgo de la personalidad. En esta perspectiva, es el propio individuo quien presenta una disposición para evaluar las situaciones inofensivas como peligrosas o ansiosas (Bazán, 2021). Intensificando de manera desproporcionada los síntomas asociados a la ansiedad estado (Guevara-Cordero et al., 2019). La ansiedad - rasgo tiene características semejantes a los que autores como Atkinson llama “motivos” o Campbell con “disposiciones comportamentales adquiridas” experiencias del pasado que predisponen al individuo a responder de una manera a determinados objetos (Spielberger et al., 1982).

Las personas que manifiestan un alto nivel de ansiedad - rasgo perciben con mayor regularidad las situaciones como amenazantes, provocando así una predisposición a manifestar ansiedad - estado de manera recurrente e intensa. Si una persona se ve inundada por la ansiedad-estado tiene la posibilidad de iniciar un proceso defensivo. Los mecanismos de defensa (procesos cognitivos y motores) influyen en el proceso psicofisiológico modificando la percepción o valoración de la situación. Entonces, las situaciones se considerarán menos amenazantes y habrá una disminución del estado de ansiedad (Spielberger, 1972). Con base en esto, se comprende que el modelo incluye una dimensión cognitiva, lo que implica que los factores emocionales y de estrés pueden ser regulados mediante un factor cognitivo (Carpintero, 2000).

Por su parte, el modelo psicométrico factorial desarrolló una teoría de la ansiedad y cómo se relacionaba con la personalidad, sosteniendo que esta relación perdura a lo largo de la vida del individuo. A través del análisis factorial y otras herramientas psicológicas, Cattell logró medir la ansiedad, identificando dos factores claves a los cuales denominó como ansiedad rasgo y ansiedad estado. A partir de estos hallazgos, Spielberger (1966, 1972) plantearía su modelo conceptual, introduciendo dos diferencias fundamentales. En primer lugar, para él ambos factores no son completamente independientes como lo estableció Cattell en su momento, sino que por el contrario guardan una interrelación. En segundo lugar, destacó la importancia de la valoración cognitiva, considerándola tanto el origen como el control de la ansiedad. En cuanto a qué tan intenso o duradero pueden ser los estados de la ansiedad, Spielberger señaló que estos dependen del tiempo de exposición al estímulo, las experiencias semejantes del pasado y los mecanismos cognitivos (Díaz & De la Iglesia, 2019).

Esta teoría tiene como objetivo identificar y examinar las diferentes conexiones entre los estímulos que provocan que el individuo exprese ciertas respuestas ansiosas ante distintas circunstancias (Chávez, 2022).

La teoría cognitivo-conductual sostiene que las creencias y pensamientos sobre uno mismo y su entorno influyen significativamente en la intensidad y frecuencia de las emociones de ansiedad, tanto en estado como rasgo (Domínguez et al., 2024).

El modelo cognitivo-conductual, popularizado por Aaron Beck (Díaz & De la Iglesia, 2019), explica la ansiedad como una respuesta compleja - conductual,

fisiológica, afectiva y cognitiva— a situaciones percibidas como amenazantes e incontrolables. A diferencia de otros modelos más simples, este incluye una evaluación inicial de la amenaza y una reevaluación posterior de la situación.

A nivel teórico, el presente estudio tiene como propósito proporcionar una visión integral del tema abordado, integrando las teorías existentes para comparar los resultados con estudios relevantes. Este enfoque contribuye al avance del conocimiento en el ámbito científico al consolidar y analizar las teorías existentes sobre procrastinación y ansiedad estado - rasgo. Al establecer una base teórica sólida, este trabajo proporciona un marco conceptual que enriquece la comprensión de estos fenómenos.

En relación con la procrastinación y la ansiedad estado - rasgo, estas variables han demostrado ser relevantes en el contexto educativo. Este estudio no solo busca comprender la naturaleza de estas variables, sino también proporcionar insights para la implementación de estrategias de intervención prácticas y aplicables. Los resultados obtenidos buscan traducirse en herramientas concretas que puedan beneficiar a los estudiantes y prevenir futuros problemas en su rendimiento académico.

A su vez, el presente estudio cuenta con un beneficio tanto para los participantes, miembros de la institución y personas en general al proporcionar resultados que sirvan como base para la concientización y modificación de las prácticas institucionales relacionado con estas problemáticas, Al estudiar la manera en que estas variables influyen en el rendimiento escolar y el bienestar de los alumnos, se pretende ofrecer pruebas que

incentiven a los responsables y directores de las instituciones educativas a poner en marcha modificaciones importantes en sus políticas y programas.

Finalmente, el aporte social de esta investigación se basa en fomentar un aumento en la conciencia de las instituciones educativas acerca de la relevancia de manejar correctamente la procrastinación y la ansiedad en el entorno educativo. Esto facilitará la implementación de programas de psicoeducación que no solo promuevan la ejecución puntual de las tareas académicas, sino que también den prioridad a la salud mental de los alumnos.

1.2. Formulación del problema

Pregunta de investigación

¿Cómo se relaciona la procrastinación académica y la ansiedad estado - rasgo en los estudiantes de nivel secundaria de Lima 2024?

Preguntas específicas

¿Cómo se presenta la procrastinación académica en los alumnos de secundaria de Lima 2024?

¿Cómo se presenta la ansiedad estado - rasgo en los alumnos de secundaria de Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre la dimensión de autorregulación de la procrastinación y la dimensión ansiedad estado en los alumnos de secundaria de Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre la dimensión de autorregulación de la procrastinación y la dimensión ansiedad rasgo en los alumnos de secundaria de Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre la dimensión de postergación de la procrastinación y la dimensión ansiedad estado en los alumnos de secundaria de Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre la dimensión de autorregulación de la procrastinación y la dimensión ansiedad rasgo en los alumnos de secundaria de Lima 2024?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado - rasgo en los alumnos de secundaria de una institución educativa de Lima Metropolitana durante el año 2024, considerando las particularidades de la población estudiantil y su contexto.

Objetivos específicos

Realizar un análisis descriptivo de la procrastinación académica en alumnos del nivel secundaria de Lima.

Realizar un análisis descriptivo de la ansiedad estado - rasgo en los alumnos de secundaria de Lima.

Identificar la relación entre la dimensión de autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en los alumnos de secundaria de Lima 2024

Identificar la relación entre la dimensión de autorregulación académica y la dimensión ansiedad rasgo en los alumnos de secundaria de Lima 2024

Identificar la relación entre la dimensión de postergación de la procrastinación y la dimensión ansiedad estado en los alumnos de secundaria de Lima 2024

Identificar la relación entre la dimensión de postergación de la procrastinación y la dimensión ansiedad rasgo en los alumnos de secundaria de Lima 2024

1.4. Hipótesis

Existe una relación directa entre la procrastinación y la ansiedad estado - rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima.

Además, se han desarrollado las siguientes hipótesis específicas:

H1: Se postula que existe una relación inversa entre la autorregulación académica y la ansiedad estado en alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima.

H2: Se postula que existe una relación inversa entre la autorregulación académica y la ansiedad rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima.

H3: Se plantea que existe una relación directa entre la postergación de actividades y la ansiedad estado en alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima.

H4: Se plantea que existe una relación directa entre la postergación de actividades y la ansiedad rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima. .

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Esta investigación se orienta hacia un enfoque cuantitativo, según Bernal (2016), es un método científico que consta de un conjunto de fases, elementos y normas que indican el proceso para realizar un estudio cuyos hallazgos serán reconocidos como válidos por la comunidad de científicos. Maldonado et al. (2023) indican que la secuencia lógica del proceso de investigación se inicia con la identificación del problema y la formulación de hipótesis, prosigue con la operacionalización de las variables y la selección de técnicas e instrumentos para la recopilación de datos, y concluye con la disposición de los recursos requeridos y el plan de análisis. En esta fase es cuando los investigadores se lanzan al terreno para recopilar datos, garantizando la validez y fiabilidad del procedimiento, tal como se detalla en la sección de metodología del documento, donde además se enfatiza la importancia de la capacitación, supervisión y planificación en cada una de estas fases.

Respecto al diseño, es un diseño no experimental. De acuerdo con Arias (2021), en este diseño, las variables bajo análisis no reciben estímulos ni condiciones experimentales. Los individuos son evaluados en su ambiente natural sin alterar ninguna circunstancia, lo que implica que no se realiza una alteración de las variables.

Por otra parte, esta investigación es de corte transversal, Quiroz et al. (2021) el rasgo principal en esta clase de estudio es que la recopilación de datos ocurre en un único instante, de tal manera que se descarta un seguimiento.

De la misma manera, la presente investigación está enmarcada en un alcance o

nivel correlacional (Vizcaíno et al., 2023) lo describen como un tipo de estudio que busca determinar si existe una correlación estadística entre dos o más variables, sin requerir necesariamente verificar una relación de causa y efecto.

Según Marquez (2024), la población alude al grupo total de individuos, elementos o fenómenos que comparten una característica común y son objeto de investigación. En esta investigación, el conjunto de estudio está compuesto por estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de ambos géneros provenientes de una entidad educativa pública., de 15 a 18 años, que habitan en Lima Metropolitana.

La muestra para Arias y Covinos (2021) se entiende como un subgrupo representativo de la población que tiene por objetivo ser estudiado para una pronta intervención. Para autores como Sekaran y Bougie (2016) este subgrupo representa una ventaja para el estudio, dado que, de otra forma se tendría que evaluar a cada miembro de la población. Por ende, este subgrupo debe contar con características específicas y semejantes a las de la población. Para la presente investigación se optó por emplear una muestra censal de 150 alumnos.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Estudiantes del nivel secundario
- Estudiantes de 15 - 18 años
- Estudiantes de sexo masculino y femenino
- Estudiantes que acepten voluntariamente el consentimiento informado

Los criterios de exclusión fueron los siguientes:

- Estudiantes que rechacen el consentimiento informado
- Estudiantes que marquen doble alternativa en alguno de los ítems
- Estudiantes que omitan completar sus datos generales
- Estudiantes que omitan responder a algún ítem
- Estudiantes que estén llevando a cabo un tratamiento para regular su estado anímico

Para la administración de los instrumentos se optó por la técnica de la encuesta, la cual, según Medina, et al. (2023) se trata de una técnica útil y económica en los campos de investigación, puesto que permite la recolección de información diversa - como conductas, actitudes y opiniones- de una manera precisa y en un amplio grupo de personas. Primero hemos presentado un consentimiento informado, el cual da la autorización de cada padre de familia de los estudiantes de secundaria de Lima y al director encargado de la institución para la aplicación de instrumentos (Maldonado et al., 2023).

La Escala de Procrastinación General y Académica (EPA), igualmente denominada Escala de Procrastinación Académica (APS), fue desarrollada por Busko en 1998 y alterada por Álvarez (2010). Respecto a la fiabilidad del instrumento, el coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach alcanza el 0.87, lo que indica que la Escala de Procrastinación Académica tiene fiabilidad. Los hallazgos del análisis psicométrico de la Escala Académica de Procrastinación indican que los puntos oscilan entre 0.26 (punto 4) y 0.65 (punto 8), los cuales tienen una importancia estadística y exceden el criterio de ser superior a 0.20 (Kline, 1995), lo que indica que todos los

puntos son aceptados.

En cuanto a la validez, se realizó el análisis de la validez de constructo de la Escala de Procrastinación académica a través de un análisis exploratorio de tipo factorial. Los descubrimientos indican que la escala tiene una magnífica validez de constructo, basada en las siguientes observaciones, en relación con la valoración de la adecuación del muestreo. Según la modificación de Álvarez (2010), Se registró un coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de 0.82, lo que indica que las variables poseen un potencial explicativo apropiado. La investigación de Bartlett sobre la esfericidad mostró un resultado significativo ($\text{Chi-cuadrado} = 716.83, p < .05$), lo que indica que las correlaciones entre los componentes del instrumento son bastante elevadas para continuar con la investigación factorial. El estudio de los componentes principales mostró que hay un único elemento que justifica el 30,99% de la variabilidad total. Esto implica que la escala evalúa un constructo singular y claramente delimitado.

El Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE), también conocido como State-Trait Anxiety Inventory (STAI), fue desarrollado por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1982). Respecto a la fiabilidad del instrumento, el coeficiente de McDonald registró un valor de 0,92 en la dimensión de estado de ansiedad, lo cual evidencia un alto nivel. Por otro lado, en la dimensión de rasgo de ansiedad, se registró un coeficiente de 0,89, que también fue clasificado en un nivel elevado. Finalmente, en términos generales, el coeficiente llegó a un valor de 0,95, conservando el mismo rango alto. Estos hallazgos permiten deducir que la prueba posee un grado de fiabilidad apropiado para su uso en el grupo de adolescentes.

En cuanto a la validez, el instrumento fue sometido a un proceso de validación por un panel de ocho jueces, quienes evaluaron su coherencia, relevancia y claridad a través de análisis estadísticos. Como resultado, se obtuvo el coeficiente V de Aiken, con un valor de 92 a 1 para la escala de ansiedad estado y 1,0 para la escala de ansiedad rasgo, lo que evidencia un alto nivel de validez en ambas dimensiones. (Alegria Mozombite & Valderrama Aranda, 2022)

Asimismo, se observa la presencia de una correlación positiva, con valores que oscilan entre 0,33 y 0,67 en la primera dimensión, y entre 0,40 y 0,66 en la segunda. Estos resultados indican un nivel de discriminación que varía de bueno a muy bueno.

En la misma línea, se realizó un análisis factorial confirmatorio. En este se evidencian valores de SRMR = 0.05, RMSEA = 0.05, estos resultados muestran que se encuentran dentro de lo son aceptable. También, los índices de ajuste comparativo con valor CFI = 0.92 y TLI = 0.97 se encuentran por encima del valor aceptable. (Alegria Mozombite & Valderrama Aranda, 2022)

En cuanto al proceso de recolección de datos, en primer lugar, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de los instrumentos necesarios. Una vez obtenidos y contando con un número suficiente de copias en formato físico, se coordinó una visita previa con el director de la institución educativa para proceder con la aplicación.

En segundo lugar, se presentó el consentimiento informado a los participantes con el fin de obtener su autorización y garantizar su participación voluntaria en el estudio. Posteriormente, antes de la aplicación de los instrumentos de evaluación, se

proporcionaron las indicaciones pertinentes para la correcta realización de la prueba.

El tiempo estimado para la aplicación fue de aproximadamente 15 minutos por grupo. Al finalizar la evaluación, se recolectaron los instrumentos utilizados.

Tras la finalización y recolección de las encuestas, se llevaron a cabo con el software SPSS Computer versión 26, que se transforma en una herramienta útil para llevar a cabo un análisis estadístico riguroso y verificar la fiabilidad de los datos obtenidos. Mediante el uso de diversas funciones y comandos de SPSS, se producen interés descriptivo y estadísticas, las cuales facilitan la evaluación de la distribución y los atributos de la información.

Concretamente, se lleva a cabo el análisis de la distribución de frecuencias con el objetivo de examinar la distribución de respuestas en diversas variables de relevancia. Esta información nos proporciona una perspectiva global de las frecuencias de diversas respuestas y nos asiste en la identificación de patrones o tendencias relevantes.

Adicionalmente, se lleva a cabo una evaluación de la normalidad de Kolmogorov-Smirnov, con el objetivo de establecer si los datos deben adherirse a una distribución normal. Esta evaluación es relevante ya que numerosos procedimientos estadísticos se fundamentan en la suposición de que los datos son normales. La evaluación de la correlación entre los resultados nos facilita establecer si hay una relación relevante entre las variables analizadas, y resulta más fácil entender las posibles relaciones o vínculos entre las mismas.

En relación con las cuestiones éticas, este análisis se lleva a cabo considerando

los principios y artículos del código de ética y deontología del (Colegio de Psicólogos del Perú, 2024). En relación con algunos de estos artículos que se han respetado en esta investigación, requerimos el uso de un consentimiento informado, tal como lo exige el artículo 27. Asimismo, se ha respetado la privacidad e intimidad, además de la no implicación voluntaria de las personas que exige el principio número 1.4. Además, se respetó el artículo 39 evitando modificar la información o los resultados con el objetivo de conseguir un beneficio o promesa. Asimismo, se citan todas las fuentes de estudio utilizadas en este estudio, respetando los derechos de autor, previniendo el plagio y la alteración de datos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la procrastinación académica y ansiedad estado - rasgo

(N=150)

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis		
Procrastinación académica	26	65	45.73	7.592	.346	.198	.046	.394
Ansiedad estado	24	59	42.63	6.870	-.058	.198	.140	.394
Ansiedad rasgo	26	77	46.39	7.244	.599	.198	1.632	.394

N = *Muestra*

En la tabla 1 observamos que la procrastinación académica presenta una media de 45.73, con una desviación estándar de 7,592. Esto implica que hay una presencia marcada de procrastinación por encima del promedio en la población estudiada. En cuanto a la ansiedad estado, la media obtenida fue de 42.63, con una desviación estándar de 6.870, lo cual refleja un nivel ansiedad situacional que se halla por encima del promedio. También, en ansiedad rasgo se obtuvo una media de 46.39, con una desviación estándar de 7.244, esto implica que los estudiantes manifiestan un nivel con tendencia alta de ansiedad como rasgo propio de la personalidad.

Tabla 2

Prueba de normalidad de la procrastinación académica y sus dimensiones

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación académica	.074	150	.046
Autorregulación académica	.056	150	.200*
Postergación de actividades	.097	150	.002

*Nota: .gl=grados de libertad, Sig.= =significativo, *= muy significativo*

Como se aprecia, en la tabla 2 luego de aplicar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, se obtuvieron valores de 0.46 para la procrastinación académica, 0.200 para autorregulación académica y 0.002 para postergación de actividades. En consecuencia, se afirma que la autorregulación académica cumple el criterio de normalidad; no obstante, sucede lo contrario con la procrastinación académica y postergación académica.

Tabla 3

Prueba de normalidad de la ansiedad estado-rasgo y sus dimensiones

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad estado	.072	150	.056
Ansiedad rasgo	.079	150	.024

Nota. .gl=grados de libertad, Sig.= =significativo

Como se aprecia, en la tabla 3 luego de aplicar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, se obtuvieron valores de 0.54 para ansiedad estado-rasgo, 0.056 para ansiedad estado y 0.024 para ansiedad rasgo. Por lo cual, se concluye que la ansiedad estado-rasgo cumple el criterio de normalidad, así como la ansiedad estado. Sin embargo, no acontece lo mismo para la ansiedad rasgo.

Tabla 4

Correlación entre la procrastinación académica y ansiedad estado en alumnos de nivel secundaria de Lima, 2024 (N=150)

			Ansiedad estado
Rho de Spearman	Procrastinación académica	Coefficiente de correlación	-.017
		Sig. (bilateral)	.832

Nota. N= muestra

Tabla 6

*Correlación entre la autorregulación académica y la dimensión ansiedad estado en
alumnos de nivel secundaria de Lima,2024 (N=150)*

			Ansiedad estado
Rho	Autorregulación	Coeficiente	de
de Spearman	académica	de correlación	-.074
	procrastinación	Sig. (bilateral)	.368

Nota. N= muestra

En la tabla 6 luego de correlacionar la autorregulación académica y ansiedad estado mediante la prueba de Pearson, se obtuvo un $p=0.368$. En consecuencia, se concluye que no existe relación entre la autorregulación académica y ansiedad estado.

Tabla 7

*Correlación entre la autorregulación académica y la ansiedad rasgo en alumnos de nivel
secundaria de Lima,2024 (N=150)*

			Ansiedad rasgo
Rho	de Autorregulación	Coeficiente	de
Spearman	académica	correlación	-.097
		Sig. (bilateral)	.237

Nota. N= muestra, Sig.= =significativo

En la tabla 7 luego de correlacionar la autorregulación académica y ansiedad rasgo mediante el Rho de Spearman, se obtuvo un $p=0.237$. En consecuencia, se concluye que no existe relación entre la autorregulación académica y ansiedad rasgo.

Tabla 8

Correlación entre la postergación de actividades y la ansiedad estado en alumnos de nivel secundaria de Lima, 2024 (N=150)

				Ansiedad estado
Rho	de Postergación	de Coeficiente	de	.017
Spearman	actividades	correlación		
		Sig. (bilateral)		.839

Nota. Sig. = significativo

En la tabla 8 luego de correlacionar la postergación de actividades y ansiedad estado mediante el Rho de Spearman, se obtuvo un $p=0.839$. En consecuencia, se concluye que no existe relación entre la postergación de actividades y ansiedad estado.

Tabla 9

*Correlación entre la postergación de actividades y la ansiedad rasgo en alumnos de nivel
 secundaria de Lima, 2024 (N=150)*

			Ansiedad rasgo
Rho	de Postergación	de Coeficiente	-0.046
Spearman	actividades	correlación	
		Sig. (bilateral)	.576

Nota. Sig.= =significativo

En la tabla 9 luego de correlacionar la postergación de actividades y ansiedad rasgo mediante el Rho de Spearman, se obtuvo un $p=0.576$. En consecuencia, se concluye que no existe relación entre la postergación de actividades y ansiedad rasgo.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo fundamental de esta investigación fue determinar la relación entre la dilación académica y la ansiedad de tipo estado-rasgo en un conjunto de 150 alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública en Lima Metropolitana. Se puede comprender que la procrastinación académica implica el acto de postergar de manera innecesaria las tareas académicas y dedicar el máximo tiempo posible a actividades distractoras o poco productivas (Molina, 2024)., para ello existen múltiples razones, todas igual de importantes que podrían explicar este comportamiento, entre ellos se puede mencionar la falta de planificación, el perfeccionismo, la poca organización del tiempo y la ansiedad. Esta última se puede entender como clasificada en dos tipos: ansiedad estado, que es un estado emocional momentáneo caracterizado por sensaciones de inquietud y una hiperactividad del sistema nervioso autónomo ante una situación concreta, y ansiedad rasgo, que se refiere a una respuesta temperamental continua y crónica donde el individuo mantiene una actitud ansiosa en diversas situaciones, estructurando su vida en torno a esta ansiedad (Llacchua, 2020).

En la tabla 1 la distribución demostró que los resultados del estudio en procrastinación. El puntaje promedio fue 45.73 (rango 26-65), mostrando una marcada tendencia a procrastinar, La distribución de esta variable revela una leve asimetría positiva (0.346), lo que indica que, pese a que la mayoría de los alumnos están en niveles medios de procrastinación, hay una leve tendencia a que algunos consigan calificaciones más altas. El valor de curtosis próximo a cero (0.046) señala que la distribución de los

datos se asemeja a una distribución normal, sin colas especialmente largas. Lo que indica que se evidencia esta variable en los estudiantes evaluados. Estos datos son similares a los hallados por García et al. (2023) dado que en su investigación un 55% de los estudiantes presentaron un nivel alto de procrastinación académica este alto porcentaje se debe a que los estudiantes están inmersos sobre una cantidad exagerada de tareas y en consecuencia llevan a poner en peligro su compromiso con respecto al rendimiento académico, al mismo tiempo que aumenta la sensación de frustración, para revertir esa sensación el autor propone entrenar al adolescente en estrategias de afrontamiento que busquen reducir los niveles de procrastinación.

Por su parte, la ansiedad de estado presentó una media de 42.63 (rango 24-59), superando el promedio y mostrando una distribución casi simétrica, la desviación estándar es de 6.870, lo que indica una dispersión moderada de los datos. En cuanto a la forma de la distribución, se observa una ligera asimetría negativa (-0.058), lo que sugiere una leve tendencia a la concentración de datos hacia valores más altos, aunque la distribución es prácticamente simétrica. La curtosis de 0.140 señala una distribución un poco más plana que la normal (platykurtic), aunque sin desviaciones de gran importancia. Estos hallazgos se corresponden con los hallazgos de Hinostroza y Rojas (2023) ya que, en su estudio, el 45,9% de los adolescentes expresaba ansiedad en estado, no obstante, en la misma investigación se determinó que una de variables que tiene relación con la ansiedad es la funcionalidad familiar, de manera que en los resultados se halló que, a mayor funcionalidad en la familia, menor nivel de ansiedad estado presentará el adolescente.

Por último, la ansiedad de rasgo obtuvo una media de 46.39 (rango 26-77), reflejando una alta tendencia a la ansiedad, con una distribución sesgada hacia puntajes más bajos, pero con algunos casos extremos, muestra una desviación estándar de 7.244, similar a las variables anteriores, pero con una distribución menos normal. Una asimetría positiva de 0.599 indica una mayor concentración de participantes con niveles bajos de ansiedad de rasgo, aunque con algunos puntajes significativamente más altos. La curtosis leptocúrtica de 1.632, con un pico más pronunciado y colas más pesadas que una distribución normal, confirma esta heterogeneidad, mostrando una mayor frecuencia de puntuaciones cercanas a la media junto a la presencia de valores extremos. Estos resultados son similares a los encontrados por García-Rodríguez y García-Rodríguez (2021) en el cual se halló que un 42, 92% de adolescentes presentó un nivel medio de ansiedad rasgo, factores como la baja comprensión entre los miembros de la familia o la falta de escucha activa pueden provocar que el adolescente responda de una forma ansiosa a contextos importantes de su vida como el social, académico y familiar.

Los hallazgos mostrados en las Tablas 4 y 5 muestran una relación nula o inexistente entre la dilación académica y la ansiedad estado ($p=0.832$), además de la dilación académica y la ansiedad rasgo ($p=0.195$). Esto implica que el aplazamiento de tareas no necesariamente refleja un alto nivel de ansiedad, cuestionando algunos estudios anteriores que han hallado una correlación moderada y significativa entre estas variables, como el realizado por Albuja y Castro (2020) que señalan que sí hay una relación moderada y significativa. De igual forma, investigaciones como las de Marin y Miranda (2022) indican que hay una correlación moderadamente positiva entre la procrastinación

académica y la ansiedad en alumnos de cuarto grado de secundaria. Esto podría ser resultado de variaciones geográficas y temporales en los contextos analizados.

La falta de una correlación significativa en nuestra investigación contrasta con la afirmación de que muchos estudiantes presentan tanto altos niveles de procrastinación como de ansiedad, como lo sugieren estudios previos. Esta discrepancia señala que otros factores, como el manejo del tiempo y la planificación académica, podrían moderar esta relación. También, es importante destacar que algunos factores como el perfeccionismo, la impulsividad, la valoración y el temor al éxito deben ser considerados al momento de evaluar la procrastinación académica (Ayala et al., 2020). Con esto, se deja entrever que la problemática va más allá de la procrastinación académica y la ansiedad estado - rasgo, e incluye diferentes elementos que se deben tomar en cuenta al momento de buscar una solución.

Dentro de los propósitos concretos del estudio, se intentó identificar la relación entre la dimensión de autorregulación académica y las dimensiones de ansiedad estado-rasgo en los alumnos de nivel secundario de Lima Metropolitana. Los hallazgos de la Tabla 6 y la Tabla 7 señalan que no hay una correlación relevante entre la autorregulación académica y la ansiedad estado ($p=0.368$), ni entre la autorregulación académica y la dimensión rasgo de la ansiedad ($p=0.237$). Esta información coincide con lo reportado por Ríos (2025) que llevó a cabo un estudio para aclarar la correlación entre estas dos variables en alumnos de secundaria en Trujillo. El estudio concluyó que no se observa una relación significativa entre la autorregulación académica y la ansiedad. Además, Albuja y Castro (2020) en su investigación descubrieron que, si hay una correlación

altamente escasa entre la autorregulación académica y la ansiedad estado y rasgo, se podría inferir que la ansiedad como rasgo tiene más influencia en la autorregulación que la ansiedad estado. Marin y Miranda (2022) descubrieron una correlación positiva muy baja entre la autorregulación y la ansiedad estado, mientras que se estableció una correlación negativa muy baja entre la autorregulación y la ansiedad como característica.

Los contrastes entre estos hallazgos y los obtenidos en otras investigaciones podrían deberse a que la muestra solo estuvo formada por alumnos de cuarto grado de secundaria, lo que restringe la variabilidad en los grados de autorregulación y ansiedad estudiados. Se comprende la autorregulación como un proceso dinámico donde los estudiantes adoptan un papel clave en su proceso de aprendizaje, apropiándose de los objetivos educativos y transformándolos en parte de ellos mismos (García et al., 2018). Es decir, si un estudiante no se conoce a sí mismo difícilmente se podrá autorregular. Esto indica la importancia del nivel de desarrollo metacognitivo para la autorregulación. Además, estudios previos han encontrado correlaciones bajas pero significativas entre autorregulación y ansiedad, señalando que la tendencia a postergar actividades genera ansiedad, baja autoeficacia y estrés (Domínguez et al., 2014).

Dentro de los propósitos concretos del estudio, se intentó determinar la correlación entre la dimensión de postergación de actividades y las dimensiones de ansiedad estado-rasgo en los estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Los hallazgos de la Tabla 8 y la Tabla 9 señalan que no hay una correlación relevante entre la postergación de actividades y el estado de ansiedad ($p=0.839$), ni entre la postergación de actividades y la dimensión de ansiedad rasgo ($p=0.576$). Estos descubrimientos

concuerdan con investigaciones anteriores, como la realizada por Albújar y Castro, (2020), quienes también determinaron que no hay una correlación significativa entre la postergación y la ansiedad en su grupo de estudio. Esto indica que la postergación de las tareas académicas podría no tener una relación directa con altos grados de ansiedad en los estudiantes de secundaria. Estos hallazgos coinciden con lo que Chun y Choi establecieron (como se mencionó en Angarita Becerra, 2012). Al señalar que los procrastinadores podrían ser clasificados en dos, los pasivos y activos. Mientras que los pasivos manifiestan mayor tensión y tendencias auto percibidas al fracaso, el procrastinador activo se caracteriza por ser alguien que aun cuando postergan sus actividades de la misma manera que un procrastinador pasivo, tiene un mayor dominio de sus propias decisiones, considerando las fechas de entrega de tareas y el tiempo que dispone para concluir las, de manera que presentará un mayor control de la presión y gestión de su propia ansiedad, lo que según los autores está encaminado a mejores resultados académicos.

Entre las fortalezas del estudio destaca la inclusión de una base teórica amplia y actualizada que permite contextualizar la problemática tanto de forma nacional como internacional. Asimismo, Las herramientas utilizadas (tanto la Escala de Procrastinación Académica como el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo) son herramientas que como se ha comprobado cuentan con una validez y confiabilidad aceptable para su aplicación. Finalmente, si bien el estudio de la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado rasgo ha sido objeto de numerosas investigaciones a nivel internacional, el presente trabajo de investigación contribuye con una base sólida de datos locales,

ofreciendo una referencia empírica útil para futuros estudios enfocados en la población adolescente peruana y para el diseño de intervenciones en contextos escolares.

Por otro lado, la investigación presenta limitaciones que deben de tomarse en cuenta. En primer lugar, la muestra se compuso de 150 estudiantes de una única institución educativa estatal, lo cual limita la posibilidad de extrapolar estos resultados a otras poblaciones adolescentes. En la misma línea. La implementación de los instrumentos se realizó semanas previas a culminar el periodo escolar, un periodo en el cual el agotamiento físico y emocional de los estudiantes podría haber influido en la forma en que se manifestaron las variables analizadas. Además, aunque se esperaba encontrar una relación significativa entre las variables, los resultados obtenidos no evidenciaron dicha correlación. Esto podría explicarse por la presencia de factores o variables no contemplados en la investigación, algunos de ellos previamente mencionados, los cuales podrían estar incidiendo tanto en las conductas de procrastinación como en los niveles de ansiedad de los adolescentes.

Finalmente, después de conocer los hallazgos de este estudio, se establecieron las conclusiones siguientes.

En relación con el propósito general del estudio, no hay una correlación entre las variables de procrastinación académica y ansiedad estado rasgo.

En relación con la variable de postergación académica, se descubrió que numerosos alumnos de secundaria en Lima suelen posponer sus deberes escolares para el futuro y que también experimentan niveles elevados de ansiedad, tanto en situaciones

concretas (estado) como de forma general (rasgo). Aunque no se encontró una relación clara y directa entre cómo se regulan ellos mismos y su ansiedad, sí se sabe que la procrastinación y la ansiedad están presentes y afectan su vida escolar.

Respecto a las relaciones entre las dimensiones de postergación académica y las dimensiones de ansiedad estado rasgo, se estableció que tanto la dimensión de postergación académica como la de autorregulación académica no tienen una relación conjunta con la ansiedad estado ni con la ansiedad rasgo.

Estos hallazgos muestran que no basta solo con enseñar a los estudiantes a manejar mejor su tiempo o a planificar sus actividades académicas. También es fundamental que las escuelas impulsen programas que ayuden a los jóvenes a manejar el estrés y la ansiedad, promoviendo su salud mental. En particular, se recomienda que las instituciones educativas ofrezcan psicoeducación que combine estrategias para mejorar la organización y la gestión del tiempo con técnicas para fortalecer la autorregulación y el control emocional. De esta forma, los estudiantes pueden aprender a enfrentar sus emociones negativas y evitar que la ansiedad interfiera en su rendimiento académico.

Además, esto tiene un impacto social importante, porque mejorar el manejo de la procrastinación y la ansiedad contribuye a que los estudiantes se sientan más motivados, menos frustrados y más comprometidos con sus estudios. Esto, a su vez, puede mejorar sus resultados escolares y su bienestar general. Por ello, se enfatiza en que los responsables de las instituciones educativas deben tomar conciencia sobre la importancia

de estas problemáticas y trabajar en la implementación de políticas y programas que apoyen integralmente a los alumnos.

REFERENCIAS

- Acuña, M. M. B., & Lascano, P. M. M. (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Uniandes Episteme. Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*. 10(2), 165-182. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=564676368004>.
- Angarita Becerra, L. D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85–94. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5209>
- Albujar Moreno, W. A., & Castro Portillas, L. E. (2020). Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Lambayeque, 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. *Repositorio Institucional UNPRG*. <https://hdl.handle.net/20.500.12893/8977>
- Alegría Mozombite, O. & Valderrama Aranda, L. (2022) Evidencias psicométricas del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Trujillo (Perú) 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo] *Repositorio de Universidad César Vallejo*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/106830>
- Álvarez-Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 0(013), 159. <https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>

Arias, J. L., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (1.^a ed. digital).

Enfoques Consulting EIRL. <https://www.tesisconjosearias.com/>

Arias, J. L. (2021). *Proyecto de tesis: Guía para la elaboración*. Editorial Universidad Nacional Experimental Rómulo Gallegos

Ayala, A. S., Rodríguez, R. Y., Villanueva, W., Hernández, M., & Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>

Barrantes, B. D. (2018). Procrastinación académica según género y grado académico en estudiantes en una institución educativa de Trujillo [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. *Repositorio Institucional UPN*. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/14700>

Bazán, L. C. (2021). Adaptación, validez y fiabilidad del Inventario Ansiedad Rasgo-Estado para adultos de la ciudad de Trujillo. *Revista de Investigación en Psicología*, 24(1), 101–116. <https://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v24i1.20614>

Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (4.^a ed.). Pearson Educación de Colombia S.A.S.

Bertoglia, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas: Revista de la Escuela de Psicología*, 4, 13–18. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171016577003>

- Bonilla-Nolivos, L. S., & Barba-Lara, L. E. (2024). Estilos de crianza y ansiedad en adolescentes de bachillerato de una institución del cantón Baños. *Revista Psicología UNEMI*, 8(15), 22–31. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp22-31p>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. [Tesis de maestría, University of Guelph]
- Cardona, L. C. (2015). Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. *Repositorio Institucional Universidad de Antioquia*.
- Carpintero, H. (2000). Notas históricas sobre la ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 6(1), 1–19. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2000/anyes2000a1.pdf>
- Carrasco, J. del R. (2022). Bases teóricas de la procrastinación académica [Trabajo de investigación para optar el grado académico de Bachiller en Psicología, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. *Repositorio Institucional USAT*. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/5646>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2024). *Código de ética y deontología* (Resolución de Decanato N.º 801-2024-CDN-C.Ps.P). <https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia>
- Chávez, H. E. (2022). Ansiedad estado–rasgo y dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. *Repositorio Institucional USIL*. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12050>

- Chura, G., Calderón, S. M., Castro, M. S., & Verástegui, A. (2021). Procrastinación académica: un estudio descriptivo con estudiantes de secundaria. *Apuntes Universitarios*, 11(4), 40–59. <https://doi.org/10.19053/23124253.11879>
- Cutipa-Flores, T., Fabián-Osorio, L., Navarro-Cárdenas, M. A., & Abanto-Ramírez, C. D. (2025). Compromiso académico y autoeficacia académica como predictores de procrastinación académica en adolescentes peruanos. *Frontiers in Education*, 10, 1-11 <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1533810>
- Díaz, K. L., & Kamo, A. A. (2022). *Procrastinación entre estudiantes universitarios varones y mujeres de una universidad privada de Trujillo, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. *Repositorio Institucional UPN*. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/38283>
- Díaz, J. del R. (2019). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de un distrito de Llapa, Cajamarca – 2018 [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. *Repositorio USS*. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6183>
- Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42–50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Díaz-Morales, J. F. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 51(2), 43–60. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.04>

- Domínguez, A., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Academic Procrastination: Validation of a scale of students from a private university. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Domínguez, J., Portela, I., & Domínguez, V. (2024). Ansiedad estado-rasgo: una aproximación desde la percepción de los adolescentes. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 60, 585–595. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Domínguez, J. (2021). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad Rasgo–Estado en estudiantes de secundaria del distrito de Florencia de Mora*. *Avances en Psicología*, 2(1), 1–17
- Estrada, E. G. (2021). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica regular*. *Horizonte de la Ciencia*, 11(20), 195–205.
<https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2021.20.777>
- Seguro Social de Salud del Perú (2024, enero 5). *Es Salud advierte incremento de casos de ansiedad y depresión en menores de edad atendidos en el Hospital Grau*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/1057264-essalud-advierte-incremento-de-casos-de-ansiedad-y-depresion-en-menores-de-edad-atendidos-en-el-hospital-grau>
- Flores, M. H. (2017). *Los niveles de ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario del Cercado de Lima, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1398/TRAB.SUFIC.PROF>

[.%20FLORES%20VELAZCO%2C%20MARCO%20HERN%C3%81N.pdf?sequence=2&isAllowed=y](#)

García, C., Castañeda, E., & Mansilla, J. M. (2018). Experiencia de innovación en el aula desde la autorregulación y los estilos de aprendizaje. *Tendencias Pedagógicas*, (31), 137–148.

<https://doi.org/10.15366/tp2018.31.008>

García-Rodríguez, D., & García-Rodríguez, C. (2021). Funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 1(1), 19–26.

<https://doi.org/10.46363/jnph.v1i1.3>

García, G. J., Díaz, D. M., & Cruz, M. C. (2023). Procrastinación académica y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Chiclayo - 2022. *Revista Hacedor*, 7(2), 179–194.

<https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2530>

Guevara-Cordero, C. K., Rodas-Vera, N. M., & Varas-Loli, R. P. (2019). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 251–264. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17425>

González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira Paniagua, Á. (2023). Contribución de la pasión y la procrastinación académica multidimensional sobre el burnout en el ámbito universitario a distancia. *Acción Psicológica*, 20(1), 131–146.

<https://doi.org/10.5944/ap.20.1.39246>

Hernández-Pozo, M. del R., Ramírez-Guerrero, N., López-Cárdenas, S. V., & Macías-Martínez, D. (2015). Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en

aspirantes a bachillerato. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 9(1), 45–57.

<https://doi.org/10.21500/19002386.992>

Hernández, J., Martínez, L., & Pérez, M. (2018). Relación entre funcionalidad familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Revista de Investigación en Psicología*, 21(2), 45-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=571775631006>

Hinostroza, P. A., & Rojas, D. (2023). Relación entre funcionalidad familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Chakiñan: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (20), 112–124. <https://doi.org/10.37135/chk.002.20.06>

Kaur, K., & Rani, M. (2019). Demographic study on academic procrastination among secondary school students. *International Journal of Education*, 11, 74–80. https://ijoe.vidyapublications.com/Issues/Vol11/08_Vol.11.pdf

Kline, P. (1995). *The handbook of psychological testing*. Londres: Routledge.

Lascano, C. R., & Sacón, F. (2025). Un modelo integrador de la procrastinación académica basado en teorías de autorregulación y procrastinación. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 1(1), 407–417. <https://doi.org/10.70625/rlice/123>

Llacchua, A. (2020). *Ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacámac* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú] <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1107>

Manzanares, E. L. (2018). *Procrastinación, creencias irracionales/racionales académicas y rendimiento académico en estudiantes de Beca 18 de una institución privada de Lima*

[Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres].

<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/3546>

Mamani, S. E. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/1042>

Maldonado, F. B., Álvarez, R. I., Maldonado, P. A., Cordero, G., & Capote, M. A. (2023). *Metodología de la investigación: De la teoría a la práctica* (1ª ed. rev.). Puerto Madero Editorial Académica. ISBN 978-987-82816-1-2.

Marin, S. M., & Miranda, M. C. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 4to grado de secundaria de la IES JEC Micaela Bastidas Chuquibambilla-Grau-Apurímac, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica] <https://hdl.handle.net/20.500.14441/1913>

Martínez, E., & Julián, A. (2017). Relación entre los estilos educativos parentales o prácticas de crianza y la ansiedad infanto-juvenil: una revisión bibliográfica. *Revista Española de Pedagogía*, 75(267), 337–351. <https://doi.org/10.22550/REP75-2-2017-10>

Martínez-Álvarez, I., & Muñoz, A. L. (2018). Estudio neuropsicológico de la funcionalidad visual, las estrategias de aprendizaje y la ansiedad en el rendimiento académico. *Aula Abierta*, 47(2), 245. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.245-254>

- Marquez La Rosa, P. C. (2024). *Estrategia de aprendizaje y rendimiento académico en adolescentes de educación secundaria, Lima 2023* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/137819>
- Medina, M. Á., Rojas, C. R., Bustamante, W., Loaiza, R. M., Martel, C. P., & Castillo, R. Y. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación* (1.^a ed.). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>
- Molina, E. J. (2024). La procrastinación académica por las clases virtuales en los estudiantes universitarios. *D' Epica*, 2(2). <https://revista.als.ie/depica/article/view/62>
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., & Villegas-Villacrés, N. (2018). Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 155–166. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 10 de octubre). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Quiroz, R. E., & Runge, A. K. (Coords.). (2021). *Investigación para ampliar las fronteras*. Editorial Universidad Pontificia Bolivariana & Universidad de Antioquia. <https://doi.org/10.18566/978-958-764-896-6>
- Querevalú, F., & Echabaudes, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista*

Científica de Ciencias de la Salud, 13(1), 79-87.

<https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>

Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica: Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45–59.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>

Real Academia Española. (2022). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.).

<https://dle.rae.es/ansiedad>

Ríos, M. S. (2025). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/54812>

Rojas, R. N. (2023). Ansiedad estado-rasgo en adolescentes hombres y mujeres durante el retorno a la escolaridad en la ciudad de Tarapoto, Perú. *Revista de Climatología*, Edición Especial Ciencias Sociales, 23, 2918–2924.

<https://doi.org/10.59427/rcli/2023/v23cs.2918-2924>

Sarango-Chillo, B. E., & Shugulí Zambrano, C. N. (2023). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad escolar en estudiantes de bachillerato de Orellana. *Revista Psicología UNEMI*, 7(13), 52–63. [https://doi.org/10.29076/issn.2602-](https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss13.2023pp52-63p)

[8379vol7iss13.2023pp52-63p](https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss13.2023pp52-63p)

Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Métodos de investigación para empresas: Un enfoque de desarrollo de habilidades* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education

- Setiyowati, A. J., Triyono, & Rachmawati, I. (2020). Academic procrastination of high school students in East Java. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 46–52. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v9i1.17907>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3–19). Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and methodological issues in anxiety research. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 481–492). Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1982). Manual STAI: Cuestionario de ansiedad estado/rasgo. *Hogrefe TEA Ediciones* (10.^a ed.; G. Buéla-Casal, A. Guillén-Riquelme, & N. Seisdedos Cubero, Eds. y Adapt.).
- Scheunemann, A., Schnettler, T., Bobe, J., Fries, S., & Grunschel, C. (2022). A longitudinal analysis of the reciprocal relationship between academic procrastination, study satisfaction, and dropout intentions in higher education. *European Journal of Psychology of Education*, 37(4), 1141–1164. <https://doi.org/10.1007/s10212-021-00571-z>
- Schmidt, V. P., & Shoji Muñoz, A. D. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años* [Tesis de grado, Pontificia Universidad

Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”].

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/558>

Sulca, K. L., & Rojas, M. Y. (2024). Satisfacción familiar y ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho, 2022. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 4(3), 17–28. <https://doi.org/10.46363/jnph.v4i3.2>

Vásquez, D. N. (2024). *Procrastinación y ansiedad estado–rasgo en adolescentes de secundaria en una institución educativa, Jaén – 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Particular de Chiclayo]. <http://repositorio.udch.edu.pe/handle/123456789/64>

Vergara, L., Bernett, M., Navarro-Obeid, J., Serpa, A., Martínez, I., & Montes-Millan, J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 88–99. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006>

Villamizar, G., Araujo, T. Y., & Trujillo, W. J. (2020). Relación entre ansiedad matemática y rendimiento académico en matemáticas en estudiantes de secundaria. *Ciencias Psicológicas*, 14(1), e2174. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i1.2174>

Vizcaíno, P. I., Cedeño, R. J., & Maldonado, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: Guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723–9758. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(3), 817–830. <https://doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>

ANEXOS

Anexo N°01

a. Modelos de matriz de Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Procrastinación académica	Es el acto de postergar o retrasar la realización de tareas o decisiones, a menudo optando por actividades menos importantes o más placenteras en su lugar. Aunque la procrastinación puede ofrecer un alivio temporal, a largo plazo puede generar estrés, ansiedad y tener un impacto negativo en el rendimiento y bienestar general (Ayala et al., 2020).	La postergación de actividades importantes por tareas menos importantes, a través de la escala de procrastinación académica se busca medir el nivel de procrastinación.	Autorregulación académica Postergación de actividades	Estudiar para un examen Mantenerse al día con las lecturas asignadas Culminar con los trabajos asignados lo más pronto posible Perfeccionismo Dejar todo a último minuto Aversión a la lectura	2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15 1, 4, 8, 9, 16	Escala Tipo Ordinal

“Procrastinación académica y ansiedad estado - rasgo en
alumnos de secundaria de una institución educativa
de Lima Metropolitana, 2024”

Anexo N°02

b. Matriz de consistencia

TÍTULO: “Procrastinación académica y ansiedad estado - rasgo en alumnos de nivel secundaria de Lima, 2024”					
PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema General: ¿Cómo se relaciona la procrastinación académica y la ansiedad estado - rasgo en los estudiantes de nivel secundaria de Lima 2024?</p> <p>Problemas específicos: 1. ¿Cómo se presenta la procrastinación académica en los alumnos de secundaria de Lima 2024? 2. ¿Cómo se presenta la ansiedad estado - rasgo en los alumnos</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado - rasgo en los alumnos de secundaria de Lima durante el año 2024, considerando las particularidades de la población estudiantil y su contexto.</p> <p>Objetivos Específicos: Realizar un análisis descriptivo de la procrastinación académica en alumnos de secundaria de Lima. Realizar un análisis descriptivo de la ansiedad</p>	<p>Hipótesis General: Existe una relación directa entre la procrastinación y la ansiedad estado - rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima. Además, se han desarrollado las siguientes hipótesis específicas.</p> <p>Hipótesis específicos: 1. Existe una relación inversa entre la autorregulación académica y la ansiedad estado en los alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima. 2. Se postula que existe una relación inversa entre la autorregulación académica y la ansiedad rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima.</p>	<p>Procrastinación académica</p> <p>Ansiedad</p>	<p>Autorregulación</p> <p>Postergación</p> <p>Estado</p> <p>Rasgo</p>	<p>Tipo de investigación: Enfoque cuantitativo, diseño no experimental - transversal, alcance correlacional</p> <p>Muestra: 150 alumnos de una institución educativa de Lima Metropolitana</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario de ansiedad estado - rasgo (IDARE), Escala de procrastinación general y académica (EPA)</p>

“Procrastinación académica y ansiedad estado - rasgo en
alumnos de secundaria de una institución educativa
de Lima Metropolitana, 2024”

<p>de secundaria de Lima 2024?</p> <p>3. ¿Cuál es la relación entre la dimensión de autorregulación de la procrastinación y la ansiedad estado en los alumnos de secundaria de Lima 2024?</p> <p>4. ¿Cuál es la relación entre dimensión de autorregulación de la procrastinación y la ansiedad rasgo en los alumnos de secundaria de Lima 2024?</p> <p>5. ¿Cuál es la relación entre la dimensión de postergación de la procrastinación y la ansiedad estado en los alumnos de secundaria de Lima 2024?</p> <p>6. ¿Cuál es la relación entre la dimensión de postergación de la procrastinación y la ansiedad rasgo en los</p>	<p>estado - rasgo en los alumnos de secundaria de Lima.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión de autorregulación de la procrastinación y la ansiedad estado de los alumnos de secundaria de Lima 2024</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión de autorregulación de la procrastinación y la ansiedad rasgo de los alumnos de secundaria de Lima 2024</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión de postergación de la procrastinación y la ansiedad estado de los alumnos de secundaria de Lima 2024</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión de postergación de la procrastinación y la</p>	<p>3. Se plantea que existe una relación directa entre la postergación de actividades y la ansiedad estado en alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima.</p> <p>4. Se plantea que existe una relación directa entre la postergación de actividades y la ansiedad rasgo en alumnos de secundaria de una institución educativa en Lima.</p>			
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

“Procrastinación académica y ansiedad estado - rasgo en
alumnos de secundaria de una institución educativa
de Lima Metropolitana, 2024”

alumnos de secundaria de Lima 2024?	ansiedad rasgo de los alumnos de secundaria de Lima 2024				
-------------------------------------	----------------------------------------------------------	--	--	--	--

ANEXO N°3:

Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Querido(a) estudiante:

Estamos realizando un proyecto de investigación con el objetivo de determinar la relación entre la **Procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima, 2024**, como parte de este proyecto, queremos invitarte a responder un cuestionario.

Antes de participar, queremos explicarte de qué trata para que puedas decidir si deseas hacerlo o no. Recuerda que tu participación es completamente voluntaria.

¿Qué haremos?

Te pediremos que respondas unas preguntas sobre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes. No hay respuestas correctas o incorrectas, y tus respuestas serán totalmente confidenciales y anónimas, puesto que no se utilizará para otro propósito fuera de la investigación.

¿Qué debes hacer si estás de acuerdo?

Si decides participar, solo necesitas marcar el casillero **SI ACEPTO**, así como **firmar** en la parte inferior indicando que entiendes lo que haremos y que estás de acuerdo.

A continuación le pedimos completar la siguiente información del documento. Desde ya agradecemos tu participación.

SI ACEPTO participar en la investigación

NO ACEPTO participar en la investigación


Firma del estudiante

ANEXO N°04:

INSTRUMENTO ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA)

Escala de Procrastinación Académica						
SEXO:			EDAD:		GRADO:	
Instrucciones se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta.						
S: SIEMPRE						
CS: CASI SIEMPRE						
A: A VECES						
CN: CASI NUNCA						
N: NUNCA						
N.º	Ítems	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tenga que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando me asigna lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					

6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

ANEXO N°05:

IDARE - INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

Nombre:_____ Edad:_____años Sexo:_____ Estado Civil:_____

INSTRUCCIONES

Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen en la página siguiente.

Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique cómo se siente ahora mismo, en estos momentos.

No hay contestaciones buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada frase pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

Pase a la siguiente página y responda según las instrucciones.

		NO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1.	Me siento calmado.	1	2	3	4
2.	Me siento seguro.	1	2	3	4
3.	Estoy tenso.	1	2	3	4

4.	Estoy contraído.	1	2	3	4
5.	Me siento a gusto.	1	2	3	4
6.	Me siento alterado.	1	2	3	4
7.	Estoy alterado por algún posible contratiempo.	1	2	3	4
8.	Me siento descansado.	1	2	3	4
9.	Me siento ansioso.	1	2	3	4
10.	Me siento cómodo.	1	2	3	4
11.	Me siento con confianza en mí mismo.	1	2	3	4
12.	Me siento nervioso.	1	2	3	4
13.	Estoy agitado.	1	2	3	4
14.	Me siento “a punto de explotar”.	1	2	3	4
15.	Me siento relajado.	1	2	3	4
16.	Me siento satisfecho.	1	2	3	4
17.	Estoy preocupado.	1	2	3	4
18.	Me siento muy excitado y aturdido.	1	2	3	4
19.	Me siento alegre.	1	2	3	4
20.	Me siento bien.	1	2	3	4

IDARE – R INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

INSTRUCCIONES

Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen en la página siguiente. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente generalmente**.

No hay contestaciones buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente. Pase a la siguiente página y responda según las instrucciones.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien.	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente.	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar.	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecenserlo.	1	2	3	4
25. Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente.	1	2	3	4

26.	Me siento descansado.	1	2	3	4
27.	Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”.	1	2	3	4
28.	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas.	1	2	3	4
29.	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	1	2	3	4
30.	Soy feliz.	1	2	3	4
31.	Me inclino a tomar las cosas muy a pecho.	1	2	3	4
32.	Me falta confianza en mí mismo.	1	2	3	4
33.	Me siento seguro.	1	2	3	4
34.	Trato de evitar, enfrentar una crisis o dificultad.	1	2	3	4
35.	Me siento melancólico.	1	2	3	4
36.	Estoy satisfecho.	1	2	3	4
37.	Algunas ideas poco importantes pasan por miente y me molestan.	1	2	3	4
38.	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	1	2	3	4
39.	Soy una persona estable.	1	2	3	4

- | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 40. Cuando pienso en los asuntos que
tengo entre las manos me pongo
tenso y alterado. | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|