



FACULTAD DE CIENCIAS DE  
LA SALUD

Carrera de Psicología

**“PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA, 2022”**

**Tesis para optar al título profesional de:**

Licenciada en Psicología

**Autor:**

Leslie Dejhanira Alarcon Loarte

**Asesor:**

Dra. Blanca Nathalie Dávila Estrada

**Código ORCID:0000 0001 5684 0234**

Lima - Perú

2025

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>CARLOS FERNANDO GARCIA GODOS SALAZAR</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>GIAN FRANCO MENDIZABAL ESTRELLA</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>BLANCA NATHALIE DAVILA ESTRADA DE LOYOLA</b>
	Nombre y Apellidos

## Informe de Similitud



### 14% Similitud general

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

#### Filtrado desde el informe




- Bibliografía

#### Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

---

#### Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

---

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## **Dedicatoria**

A mis padres por estar  
conmigo durante este proceso  
universitario; ya que, me  
motivaron día a día para  
alcanzar mis objetivos y  
metas

## **Agradecimiento**

Agradezco a la Universidad Privada del Norte, a sus autoridades, mis docentes de pregrado y a mi asesora; por su apoyo y guía durante este proceso. Asimismo, a los participantes del estudio por su disposición para contribuir en el desarrollo de esta investigación, dándome el patrocinio para lograr este objetivo importante.

## Tabla de contenidos

JURADO EVALUADOR .....	2
INFORME DE SIMILITUD .....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO .....	5
ÍNDICE DE TABLAS.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
RESUMEN .....	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....	25
CAPÍTULO III: RESULTADOS .....	31
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	41
REFERENCIAS .....	46
ANEXOS .....	52

## Índice de tablas

Tabla 1: Distribución de la muestra según variables socio demográficas.....	26
Tabla 2: Distribución de los niveles de procrastinación académica.....	31
Tabla 3: Distribución de las dimensiones según niveles de la procrastinación académica.....	32
Tabla 4: Distribución de los niveles de ansiedad.....	33
Tabla 5: Distribución de las dimensiones según niveles de la variable ansiedad.....	34
Tabla 6: Prueba de normalidad.....	36
Tabla 7: Análisis de correlación Rho de Spearman entre la Procrastinación y Ansiedad.....	38
Tabla 8: Análisis de correlación Rho de Spearman entre la Procrastinación y dimensión ansiedad-estado.....	39
Tabla 9: Análisis de correlación Rho de Spearman entre la Procrastinación y dimensión ansiedad-rasgo.....	40

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación entre la procrastinación académica y los niveles de ansiedad estado-rasgo en estudiantes universitarios. Se empleó un diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, alcance descriptivo-correlacional y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 123 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, matriculados y activos durante el semestre académico 2022-2. Para la recolección de datos se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Los hallazgos revelaron una correlación positiva moderada entre la procrastinación académica y la ansiedad ( $\rho = 0.510$ ;  $p > .05$ ). Asimismo, se observó que el 48.8 % de los participantes presentaron un nivel bajo de procrastinación académica, mientras que el 59.3 % evidenció un nivel promedio de ansiedad. En conclusión, los hallazgos evidencian una correlación positiva de magnitud moderada entre la procrastinación académica y la ansiedad ( $r=0.510$ ;  $p < .01$ ) en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

**Palabras Claves:** Procrastinación; Ansiedad Social; Estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, el ser humano ha buscado desarrollarse en distintos ámbitos de su vida, siendo el aspecto social y educativo uno de los más relevantes para acceder a mejores oportunidades laborales. En este sentido, las personas toman diferentes decisiones según su situación económica, ya sea continuar una carrera universitaria, optar por una formación técnica, realizar cursos cortos o, en algunos casos, abandonar los estudios para dedicarse únicamente al trabajo.

Según el Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (PRONABEC) del Ministerio de Educación, basado en cifras del INEI de 2018, más de la mitad de los trabajadores formales en el país cuentan con estudios superiores o técnicos. En segundo lugar, se encuentran aquellos con secundaria completa, mientras que en el último nivel están quienes solo poseen estudios primarios (Plataforma digital única del Estado Peruano, 2020).

El ingreso al entorno universitario representa para los jóvenes una etapa de transición caracterizada por diversos desafíos que pueden impactar significativamente tanto en su desarrollo académico como en su adaptación personal. La adaptación a un nuevo entorno, el incremento de la carga académica y la necesidad de gestionar el tiempo de manera eficiente son algunos de los factores que pueden afectar su desempeño. En este contexto, la toma de decisiones se vuelve crucial, ya que una elección inadecuada puede generar dificultades a lo largo de su trayectoria académica (Flores et al., 2020).

Uno de los problemas más comunes en la vida universitaria es la postergación de las tareas y responsabilidades académicas, fenómeno conocido como procrastinación académica. Este término, aunque poco mencionado en el ámbito educativo, tiene una gran

incidencia entre los estudiantes. Los estudios indican que la procrastinación es más frecuente en los jóvenes, alcanzando hasta el 50 % de la población universitaria (Flores et al., 2020). Esta conducta puede estar determinada por múltiples factores, entre ellos, la escasa motivación, la presión asociada al rendimiento académico, elevados niveles de estrés, deficiencias en la gestión del tiempo y la exposición constante a distractores, como las redes sociales y diversas actividades recreativas (Day et al., 2000). Además, la procrastinación no es exclusiva del ámbito académico. Day et al. (2000) mencionan que el 95 % de las personas procrastina en su vida cotidiana, lo que evidencia que esta conducta es un fenómeno generalizado. Sin embargo, su impacto en los jóvenes universitarios puede ser más significativo, ya que afecta su rendimiento académico, genera altos niveles de ansiedad y contribuye al abandono de sus estudios.

Dado el alto porcentaje de estudiantes afectados por la procrastinación académica, resulta fundamental implementar estrategias que ayuden a mitigar este problema. Entre las estrategias recomendadas para mitigar esta conducta se encuentran la planificación eficaz del tiempo, el establecimiento de metas realistas y alcanzables, la aplicación de técnicas de autorregulación y la promoción de hábitos de estudio saludables y sostenidos en el tiempo. Asimismo, el apoyo de docentes, tutores y servicios de orientación psicológica puede ser clave para ayudar a los estudiantes a desarrollar mejores estrategias de afrontamiento y optimizar su desempeño académico (Flores et al., 2020).

La procrastinación constituye una problemática frecuente entre los estudiantes universitarios. De acuerdo con la Real Academia Española (RAE, 2020), se define como la acción de postergar o aplazar tareas que demandan atención inmediata, sustituyéndolas por actividades de menor relevancia o urgencia. Este fenómeno ha ido en aumento dentro del ámbito académico, presentando una mayor prevalencia en estudiantes universitarios en comparación con la población general. Esta conducta es considerada desadaptativa,

dado que puede conllevar una serie de consecuencias adversas, afectando no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar psicológico y la salud mental de los estudiantes universitarios. (Clariana, 2009).

La ansiedad es otra variable común entre los jóvenes. Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), más de 260 millones de personas a nivel global padecen o han sido diagnosticadas con algún trastorno de ansiedad, lo que evidencia su alta prevalencia y relevancia en el ámbito de la salud mental pública. A nivel nacional, el *Estudio Epidemiológico Metropolitano de Salud Mental* identificó que los universitarios constituyen la población más vulnerable a este trastorno, con una prevalencia del 25.3 % (Instituto Especializado de Salud Mental, Honorio Delgado–Hideyo Noguchi, 2002).

Por otro lado, según datos estadísticos de la UNESCO (2020), entre los años 2000 y 2018, la tasa bruta de matriculación en la educación superior a nivel mundial aumentó del 19 % al 38 %. Esto evidencia un crecimiento significativo en la demanda de educación universitaria en comparación con décadas anteriores. Este incremento puede atribuirse a diversos factores, como la expansión de las instituciones educativas, la mayor accesibilidad a programas de becas y financiamiento, así como el reconocimiento de la educación superior como un elemento clave para el desarrollo profesional y económico (UNESCO, 2020). Además, la globalización y los avances tecnológicos han impulsado la creación de nuevas modalidades de estudio, como la educación en línea, facilitando el acceso a la formación universitaria para un mayor número de personas (OECD, 2019).

Asimismo, en el Perú, según los datos estadísticos de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU, 2020), entre los años 2008 y 2019 se registró un incremento significativo en las matrículas de pregrado tradicional,

pasando de 771,900 estudiantes en 2008 a casi 1,509,400 en 2019. Este aumento refleja una tendencia creciente en la demanda de educación superior, lo que podría estar relacionado con una mayor valoración de los estudios universitarios como una herramienta clave para mejorar las oportunidades laborales. Este crecimiento también puede verse influenciado por la expansión de la oferta educativa, tanto en instituciones públicas como privadas, y por el acceso a mayores recursos económicos para los estudiantes, como becas y financiamiento. Sin embargo, este incremento también plantea desafíos en cuanto a la calidad de la educación y la capacidad de las universidades para atender a un número creciente de estudiantes de manera eficiente.

Por otra parte, según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2018), el número de estudiantes matriculados en universidades privadas entre 2012 y 2014 alcanzó un total aproximado de 2,357,987 alumnos. Sin embargo, cinco años después, el tiempo promedio necesario para culminar una carrera universitaria, se observa una marcada diferencia en la cantidad de egresados: en 2016, aproximadamente 75,223 estudiantes finalizaron sus estudios; en 2017, la cifra ascendió a 83,023; y en 2018, a 89,964. Estos datos reflejan que muchos jóvenes no logran concluir sus estudios dentro del tiempo estipulado, lo que podría deberse a diversos factores, como dificultades económicas, retrasos en los cursos, la necesidad de combinar trabajo y estudio, entre otros.

A pesar del alto porcentaje de estudiantes que no se gradúan debido a diversos factores, este fenómeno puede entenderse como una conducta procrastinadora, en la que se aplaza el logro de la meta de terminar los estudios universitarios. Esta variable es de suma importancia y debe ser estudiada a fin de proponer soluciones efectivas. Además, las universidades deben abordar las causas que contribuyen a la reprobación y deserción académica, ya que éstas tienen un impacto negativo en la futura eficiencia laboral de los

profesionales. Es crucial que las instituciones se comprometan a garantizar que cada estudiante pueda graduarse sin dificultades, cumpliendo así con uno de sus principales objetivos institucionales (Ramírez et al., 2020)

Asimismo, se sabe que el éxito es sinónimo de dedicación y esfuerzo (Olivos, 2017), lo que demuestra que una gran cantidad de estudiantes universitarios se esfuerzan por obtener un título profesional. Sin embargo, el éxito no depende únicamente de su esfuerzo personal, sino también de los hábitos de estudio adquiridos durante su etapa escolar, la complejidad de los trabajos universitarios, el mal uso del tiempo y el ambiente de estudio. Estos factores pueden dificultar la finalización de sus tareas académicas. Además, la evasión de responsabilidades es otro factor relevante, ya que el ritmo y las exigencias de la educación universitaria son significativamente mayores que en la educación secundaria, lo que afecta el desarrollo académico del estudiante.

Por lo tanto, la problemática planteada es de gran relevancia, ya que actualmente se observa que muchos estudiantes universitarios tienden a postergar constantemente sus actividades académicas. Como resultado, no establecen metas claras para su futuro, lo que los pone en riesgo de tomar decisiones equivocadas. Esta procrastinación puede generar efectos negativos en su bienestar, manifestándose en síntomas de ansiedad, tales como mareos, preocupación excesiva, pensamientos negativos y miedo, entre otros. Por ello, es fundamental realizar una investigación sobre el nivel de compromiso de los estudiantes con sus actividades universitarias y explorar en qué medida este se relaciona con la aparición de síntomas de ansiedad.

Manchado y Hervías (2021), en un estudio publicado, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la procrastinación académica, la ansiedad ante los exámenes y su influencia conjunta en el rendimiento académico. El estudio se desarrolló con una muestra

de 201 estudiantes universitarios españoles, y se emplearon el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes (GTAI-A) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) como instrumentos de evaluación. Los resultados revelaron que los estudiantes presentaban niveles significativos de ansiedad ante los exámenes, así como conductas procrastinadoras. Además, se identificó que la ansiedad ante los exámenes se relaciona negativamente con el rendimiento académico.

Por otro lado, Gómez (2020) tuvo como objetivo examinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo. La investigación adoptó un diseño no experimental, de tipo transversal, y utilizó como instrumentos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad Rasgo (IDARE). Los resultados evidenciaron una correlación positiva muy baja ( $r = 0.17$ ) entre la postergación de actividades y la presencia de ansiedad, lo que sugiere que ambas variables tienden a aumentar o disminuir de manera conjunta, aunque con una relación débil.

Asimismo, Altamirano (2020) cuyo objetivo fue determinar la relación entre la procrastinación académica y los niveles de ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios en Ecuador. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 50 estudiantes, hombres y mujeres, pertenecientes al primer y noveno semestre de la carrera de Psicología Clínica. Para la recolección de datos se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Ansiedad de Hamilton. Los resultados indicaron la existencia de una correlación entre la dimensión de postergación de actividades y los niveles de ansiedad, evidenciando una asociación significativa entre ambas variables.

De igual manera, Alessio y Main (2019) llevaron a cabo la investigación, cuyo objetivo fue describir y comparar los niveles de ansiedad ante los exámenes, así como la procrastinación tanto en la vida cotidiana como en el ámbito académico. Para ello, se

aplicaron tres instrumentos psicológicos: el Inventario Alemán de Ansiedad ante los Exámenes (GTAI-AR), la Escala de Procrastinación General (EPG) y la Escala Argentina de Procrastinación Académica (ATPS). La muestra estuvo conformada por 171 estudiantes de las carreras de Psicopedagogía, Psicología y Abogacía de la Universidad Católica Argentina, sede Paraná. Los resultados evidenciaron una correlación positiva entre las variables estudiadas, además de diferencias significativas en los niveles de ansiedad y procrastinación (tanto general como académica), siendo estos considerablemente más elevados en los estudiantes de primer año en comparación con aquellos de los últimos ciclos académicos.

Finalmente, Bolívar et al. (2014) tuvieron como objetivo describir la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo. La muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes, hombres y mujeres, de la carrera de Psicología en la ciudad de Bogotá. Se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Los resultados, obtenidos a través de la prueba de correlación de Pearson, indicaron un valor de significancia ( $p > 0.239$ ), lo que permitió identificar una relación significativa y directamente proporcional entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo.

En el contexto nacional, Araoz y Uchasara (2020) en un estudio, tuvieron como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Educación de una universidad pública de la región. La investigación se llevó a cabo con una muestra de 220 estudiantes, a quienes se les aplicaron la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Ansiedad de Zung. Los resultados revelaron que el 48,2 % de los participantes presentaban un nivel alto de procrastinación académica, mientras que el 39 % evidenció un nivel moderado de ansiedad. Asimismo, se identificó una relación directa y significativa entre ambas

variables ( $r_s = 0.359$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ).

Asimismo, Mestanza (2019) tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad. La investigación se desarrolló bajo un enfoque no experimental, con un diseño correlacional y de corte transversal, utilizando una muestra de 172 estudiantes universitarios. Para la recolección de datos se emplearon la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Los resultados evidenciaron una relación altamente significativa entre ambas variables, lo que sugiere que, a mayor nivel de procrastinación académica, mayor es también el nivel de ansiedad en los estudiantes evaluados.

De manera complementaria, Gil y Botello (2018) tuvieron como propósito analizar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en una muestra de 290 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad de Lima Norte. Para ello, se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA). Los resultados mostraron relaciones estadísticamente significativas entre la procrastinación académica y el sexo de los estudiantes ( $p = 0.02$ ); así como entre la dimensión de postergación de actividades y los niveles de ansiedad ( $p = 0.0005$ ). Asimismo, se identificó una asociación significativa entre la carrera profesional y la ansiedad ( $p = 0.001$ ), lo cual sugiere que factores individuales y académicos influyen en la manifestación de ambos fenómenos.

Finalmente, Guerra y Angeletti (2018) tuvieron como objetivo describir la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo en una muestra de 200 estudiantes universitarios de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para ello, se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Los resultados evidenciaron una

correlación muy débil entre las dimensiones de la procrastinación académica y la ansiedad rasgo, lo que sugiere una asociación mínima entre ambas variables en este grupo específico de estudiantes.

En relación con el marco teórico del estudio, fue posible identificar las principales ideas y teorías que sustentan las variables de investigación a partir de la revisión de la literatura especializada. Esta exploración permitió delimitar y precisar los aspectos conceptuales más relevantes, los cuales se detallan a continuación:

En cuanto a la procrastinación académica, Álvarez, (2011) define a la procrastinación como una acción que busca aplazar, posponer o postergar responsabilidades que tienen que hacerlas en el momento y dejarlas para otro momento, estas personas a menudo no realizan dichas actividades ya que, les ocasiona cierta sensación de malestar. Por otro lado, Chan (2011) refiere que la procrastinación académica, es un conjunto de conductas que la mayoría de la comunidad estudiantil presenta y que afecta la toma de decisiones. Aquellos universitarios, le cuestan decidir en continuar sus estudios o realizar otras actividades que su entorno prefiere, dejando de lado su imagen o prestigio.

Con relación a la teoría de la procrastinación, se parte desde la postura de la psicodinámica, que para Angarita (2012) describe que la procrastinación se da en la etapa de la adolescencia, con un estilo de crianza muy autoritario, generando la idea de que en esta etapa surgen muchos cambios, produciendo el miedo al futuro, causando la procrastinación.

No obstante, también se tiene la teoría motivacional, que para, Horner (1972) mencionó específicamente que una condición para lograr cualquier objetivo es la motivación de logro, ya que posibilita la generación de conductas dirigidas hacia un fin.

Desde otra postura, la teoría conductual, según Álvarez (2010), menciona que esta teoría, acerca de la procrastinación surge a partir de hábitos de postergación que se repiten con frecuencia, ya que experiencias previas no fueron satisfactorias. Se sostiene que las conductas tienden a persistir o repetirse en función de sus consecuencias.

En tanto a nivel de dimensiones, se aprecia que, según Busko (1998) la procrastinación académica se divide en dos dimensiones estas son:

Autorregulación académica, Ramírez et al. (2020) refieren que la autorregulación es una conducta que genera sus propias acciones, pensamientos y sentimientos, llegando a que las personas puedan conseguir sus propias metas para el aprendizaje, por ello, se puede decir que gracias a la autorregulación podemos cambiar patrones de conducta que puedan ayudar a mejorar el aprendizaje. Según los autores, la autorregulación es clave para la adaptación universitaria; su ausencia puede generar dificultades académicas, como la ansiedad.

Aplazamiento, que, para Ramírez et al. (2020) muestran que el aplazamiento es la predisposición a prorrogar constantemente una actividad, en cuanto a lo académico se refiere a la entrega tardía de los trabajos académicos y la pequeña utilidad. Por lo tanto, tienen como consecuencia la ansiedad y la falta de auto eficacia.

Además, Domínguez et al. (2014) refieren que la dimensión aplazamiento es parte de la variable procrastinación académica, caracterizándose por una decisión del estudiante de postergar sus actividades académicas sin ninguna razón de por medio, así mismo no termina estas actividades reemplazándolas por acciones de escasa urgencia, con pleno conocimiento de las consecuencias negativas derivadas de dicha postergación.

Por otro lado, Cerdan et al. (2022) mencionan que la procrastinación puede tener

varias consecuencias negativas que afectan tanto a nivel personal como profesional. Entre las principales, están, el estrés y la ansiedad, disminución de la calidad del trabajo, sentimientos de culpabilidad, desmotivación y baja productividad, impacto en las relaciones interpersonales. Por lo tanto, la procrastinación no solo afecta a la persona en su desempeño, sino que también tiene repercusiones emocionales y sociales.

En cuanto a la ansiedad, este término tiene su origen en el latín *anxietas*, que significa congoja o angustia. Hace referencia a un estado transitorio de malestar psicológico y fisiológico, caracterizado por sentimientos de inquietud, tensión e inseguridad (Virues, 2015).

Por otro lado, la ansiedad se considera también como una variable interviniente en la medida que es un estado que se presenta como consecuencia de determinadas condiciones y que a su vez tiene determinadas consecuencias o efectos (Lazarus, 2000).

Ventura (2009) sugiere que la ansiedad es una respuesta que se da por alguna situación que no se pueda controlar, así mismo se manifiesta mediante síntomas físicos como, palpitaciones, sudoración, dolores de cabeza, etc. Por consiguiente, la ansiedad para los autores es un estado de agitación e inquietud por una situación amenazante manifestado por síntomas cognitivos y fisiológicos.

Con respecto a las posturas teóricas, se tiene a la teoría tridimensional, según Lang (1968) menciona que la ansiedad es un colectivo de respuestas que se representan en tres sistemas, éstos son: cognitivo, fisiológico y motor. En primer lugar, el sistema cognitivo hace referencia a las experiencias de miedo, alarma, inquietud, preocupación, obsesión, etc. En segundo lugar, el sistema fisiológico hace referencia a las manifestaciones del sistema nervioso autónomo. Por último, el sistema motor o conductual que hace referencia a las respuestas producidas por la ansiedad como los movimientos de manos,

gestos, etc.

Por otro lado, la teoría psicoanalítica, propuesta por Sierra et al. (2003) quienes mencionan que la ansiedad es una oposición de un impulso inaceptable y una contra fuerza aplicada por el ego. Así mismo para Dominic (2003) la ansiedad es una liberación que se produce cuando el ello no está de acuerdo con el yo. Esta situación se vuelve un conflicto cuando se reprimen sentimientos y emociones.

Mientras que la teoría conductista, según Dominic (2003) la ansiedad es un resultado aprendido por experiencias traumáticas y a través de la observación de personas significativas que convive con la persona.

Por último, la teoría desarrollada por Casado (1994) planteaba que la ansiedad podía ser entendida como un rasgo de personalidad, es decir, una disposición estable a reaccionar con ansiedad ante diversas situaciones. Esta perspectiva fue ampliada posteriormente por Spielberger, quien distinguió entre una manifestación transitoria provocada por situaciones específicas (ansiedad-estado) y una tendencia duradera a experimentar ansiedad en distintos contextos.

El estado de Ansiedad, el nivel del estado de ansiedad es una experiencia subjetiva transitoria del individuo, es decir cuando ocurre una situación es específico puede desarrollar un estado de ansiedad. Mientras que para estado rasgo de ansiedad, se define esta variable como una característica única e individual, siendo la más propensa a la ansiedad; es decir, la persona percibe a cualquier situación estresante como una situación amenazadora (Spielberger, 1972).

En cuanto a las manifestaciones de la ansiedad, para Neyra (2011) la ansiedad se manifiesta mediante: síntomas cognitivos, conductuales, afectivos, fisiológicos y

motivacionales. Los síntomas cognitivos se manifiestan mediante pensamientos obsesivos, preocupación y miedo. Los síntomas conductuales se manifiestan mediante estado de alerta, torpeza al actuar e impulsividad. Los síntomas afectivos se manifiestan mediante la irritabilidad. Los síntomas fisiológicos se manifiestan mediante la tensión y la hiperactividad. Los síntomas motivacionales se manifiestan mediante la inquietud.

Según el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición), el diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se basa en una serie de criterios específicos que incluyen tanto síntomas como su duración e impacto en la vida, algunos criterios son: Ansiedad y preocupación excesiva, síntomas físicos y emocionales, un impacto significativo como en el funcionamiento social, laboral u otras áreas de la vida y la exclusión de otros trastornos como trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) o trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Desde el enfoque teórico, esta investigación se justifica por su contribución a la organización, sistematización y estructuración del conocimiento existente sobre la procrastinación en relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. A través de una revisión sistemática, se busca comprender cómo interactúan ambas variables, con el objetivo de que los hallazgos puedan servir como base para futuras investigaciones. Asimismo, se pretende enriquecer el cuerpo teórico existente considerando el planteamiento de Busko (1998), quien define la procrastinación como una tendencia irracional a posponer o evitar tareas que requieren ser completadas, y propone su evaluación mediante las Escalas de Procrastinación General. Así como Spielberger et al. (1970) definieron a la ansiedad como una tendencia a percibir las situaciones amenazantes (ansiedad rasgo) y el segundo factor (ansiedad estado) que es un período temporal caracterizado por sentimientos de tensión, aprensión teniendo una variación en el tiempo y la densidad.

Desde un enfoque práctico, variables como la funcionalidad familiar y la autoestima son fundamentales en el entorno universitario. Evaluar el estado psicológico de los estudiantes permite identificar necesidades y proponer estrategias como talleres o conferencias que fortalezcan la comunicación familiar, fomenten la autoestima y reduzcan niveles de estrés perjudiciales para la salud mental (Sabaj y Landea, 2012).

Desde una perspectiva metodológica, resulta fundamental contar con instrumentos válidos y contextualizados que permitan medir de manera precisa las variables en estudio dentro del entorno nacional. Asimismo, es necesario desarrollar propuestas de intervención adaptadas a la realidad sociocultural del Perú. Los resultados obtenidos evidencian la importancia de analizar estos factores, ya que la problemática identificada no solo afecta a los estudiantes universitarios, sino que, dadas las exigencias del contexto educativo actual, podría manifestarse con similar intensidad en otros ámbitos.

Finalmente, la justificación social de una investigación sobre procrastinación y ansiedad se basa en la creciente preocupación por los efectos negativos de estos fenómenos en el bienestar personal, la productividad y la salud mental de las personas. Es por ello que puede ofrecer soluciones prácticas para mejorar el bienestar emocional, la productividad y la calidad de vida de las personas.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cuál es la relación que existe entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada en Lima, 2022?

## **1.3 Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo General**

- ✓ Determinar la relación que existe entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada en Lima, 2022.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar los niveles de procrastinación en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, 2022.
- Identificar los niveles de ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima, 2022.
- Analizar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad-estado en estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada en Lima, 2022.
- Analizar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada en Lima, 2022.

## **1.4. Hipótesis**

### **1.4.1. Hipótesis General**

Existe relación significativa entre la procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada en Lima, 2022.

### **1.4.2. Hipótesis Específicas**

- Existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad-estado en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, durante el año 2022.

- Existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, durante el año 2022.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, caracterizado por el uso de instrumentos estandarizados, como cuestionarios, para la medición de variables y la verificación de hipótesis. Según Hernández et al. (2014), este enfoque se basa en el análisis estadístico y la cuantificación de datos, lo cual permite identificar patrones de comportamiento y someter teorías a prueba.

El diseño metodológico es no experimental, ya que no se manipularon deliberadamente las variables, sino que se procedió a la recolección de datos tal como se presentaban en su contexto natural, sin intervención directa. La investigación es de tipo transversal, dado que la información fue recolectada en un único momento temporal. Finalmente, el estudio posee un alcance correlacional, pues su objetivo principal fue examinar el grado de asociación entre dos o más variables dentro de una muestra específica (Hernández y Mendoza, 2018).

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), una población se define como el conjunto total de elementos o casos que comparten una o más características y que se encuentran en un mismo contexto de estudio. En esta investigación, la población estuvo conformada por 180 estudiantes del décimo ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada ubicada en Lima Norte, durante el primer semestre académico del año 2022.

La muestra estuvo conformada por 123 estudiantes de la carrera de psicología pertenecientes al décimo ciclo, obtenidos a partir de una calculadora virtual para determinar la muestra, la cual fue QuestionPro, considerando un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%.

**Tabla 1**

*Distribución de la muestra según variables socio demográficas*

<b>Variables</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Sexo		
Femenino	113	91.9
Masculino	10	8.1
Edad		
20 – 26 años	104	84.6
27 – 32 años	13	10.6
33 – 39 años	6	4.9
Total	123	100 %

*Fuente:* elaboración propia

Como se observa en la tabla 1, el 91.9% son del sexo femenino. También, se observa que la mayoría de estudiantes oscila entre los 20 a 26 años, todos ellos pertenecientes a la carrera de psicología del 10 ciclo.

El muestreo fue no probabilístico, el cual permite seleccionar los casos disponibles, se basa en el fácil acceso y la proximidad de los investigadores a los objetos de investigación (Hernández et al., 2014).

Para los criterios de inclusión se tomó en cuenta a los estudiantes matriculados en el semestre académico 2022-1 y también un consentimiento informado (Ver anexo 4). Se excluyó de la investigación a los estudiantes que no estuvieron presentes durante la aplicación de los cuestionarios, así como a aquellos que no expresaron disposición para participar o que demostraron falta de interés en formar parte del estudio.

Se aplicó la técnica de la encuesta, la cual, según Tamayo y Tamayo (2008), es una herramienta metodológica que permite abordar problemas de investigación mediante

descripciones o el análisis de relaciones entre variables. Este método se basa en la recopilación sistemática de datos, siguiendo un diseño estructurado que garantiza la validez y confiabilidad de los resultados.

Como instrumento de evaluación, se hizo uso de dos cuestionarios. Éste, de acuerdo con Hernández et al. (2014), recoge los elementos fundamentales del fenómeno de estudio, permitiendo enfocar problemas específicos de interés. Asimismo, simplifica la realidad al concentrarse en datos clave y delimitar con precisión respecto al objeto de estudio, en esta investigación se emplearon dos instrumentos principales: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) (ver Anexo 2) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) (ver Anexo 3), los cuales permitieron medir de forma precisa las variables centrales del estudio.

### **Instrumentos de recolección de datos**

#### **Instrumento 1: Procrastinación Académica**

<b>Nombre</b>	: Escala de Procrastinación Académica (EPA)
<b>Autor</b>	: Deborah Ann Busko
<b>Año</b>	:1998
<b>Lugar</b>	: Universidad de Washington
<b>Forma de aplicación</b>	: Individual o colectiva
<b>Tiempo</b>	: Sin límite de tiempo, entre 8 y 12 minutos
<b>Adaptación</b>	: Domínguez et al, (2014)
<b>Estructuración</b>	: 2 dimensiones - 12 ítems
<b>Aplicación</b>	: Universitarios

**Interpretación y calificación:** Está conformado por 12 ítems de los cuales se divide en dos dimensiones: Factor 1 postergación de actividades (ítem 1,8, 9) y Factor 2,

autorregulación académica (ítem 2, 5, 6,7, 10, 11, 12, 13 y 14) teniendo en cuenta que estos califican en escala inversa. Cada pregunta de la encuesta tiene 5 opciones de respuesta, con una escala de valoración nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre (escala tipo Likert), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). La prueba se califica a través del puntaje directo y en niveles: nivel bajo (12-28 puntos), nivel medio (29 – 45 puntos) y nivel alto (46 -60 puntos).

Domínguez et al. (2014) validaron la Escala de Procrastinación Académica en una muestra de 379 estudiantes universitarios en Lima. Mediante un análisis factorial exploratorio, confirmaron la validez del constructo, con cargas superiores a .50. La confiabilidad, evaluada con el alfa de Cronbach, fue alta: .821 para autorregulación académica y .752 para postergación de actividades.

## **Instrumento 2: Ansiedad**

**Nombre:** Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE)

**Autor:** Spielberger, Gosuch y Lushene

**Año:** 1970

**Administración:** Individual o colectiva

**Duración:** No tiene límite de tiempo, pero se considera de 10 a 20 minutos.

**Adaptación:** Domínguez et al. (2012)

**Interpretación y calificación:** La escala a utilizar está comprendida en dos dimensiones ansiedad estado y ansiedad rasgo, de la cual en la dimensión estado está comprendida por 20 ítems de los cuales hay 10 elementos de la escala directa y 10 elementos de la escala inversa (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20); mientras que la escala de ansiedad rasgo está compuesta por 20 de los cuales 13 elementos son de la escala directa y 7 elementos en la escala inversa (21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39). Este instrumento puede ser desarrollado entre

10 a 20 minutos aproximadamente. También se utiliza una escala de tipo Likert donde cada respuesta tiene una puntuación de 4=Mucho, 3=Bastante, 2=Un poco y 1=En lo absoluto. En lo que respecta a la calificación, para ambas dimensiones la calificación se muestra a través de niveles: nivel alto (62-80 a puntos), nivel medio (41 -61 puntos) y nivel bajo (20-40 puntos).

Domínguez et al. (2012) evaluaron las propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en una muestra de 133 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, con edades entre 16 y 24 años. El estudio confirmó la validez del constructo, y reportó una alta confiabilidad: alfa de .908 para ansiedad-estado y .874 para ansiedad-rasgo. Se concluyó que el IDARE es un instrumento válido y confiable para medir la ansiedad en población universitaria.

El proceso de recolección de datos se efectuó de forma remota, previa coordinación con las autoridades académicas correspondientes. Para ello, se obtuvo el consentimiento del coordinador de la carrera y de los docentes involucrados. La aplicación de los instrumentos se desarrolló durante las sesiones académicas programadas, a lo largo de una semana, en distintos turnos. Se distribuyó un formulario digital elaborado en Google Forms, que contenía una introducción explicativa con los objetivos del estudio, una sección para el registro de datos sociodemográficos (edad y sexo), así como los instrumentos psicométricos seleccionados: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Una vez culminado el proceso, las respuestas fueron verificadas y sistematizadas en una base de datos en Microsoft Excel para su posterior análisis estadístico.

El análisis estadístico se llevó a cabo con el software SPSS v.26, aplicando inicialmente la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de los datos.

Dado que las variables no presentaron distribución normal, se utilizó el coeficiente de Rho de Spearman para el análisis inferencial entre la procrastinación académica y la ansiedad (estado y rasgo).

En cuanto a las consideraciones éticas, el estudio se desarrolló conforme a los lineamientos de la Universidad Privada del Norte y las Normas APA (7.<sup>a</sup> ed.), garantizando la confidencialidad, el consentimiento informado (ver anexo 4) y el acceso restringido a los datos. Se respetaron los principios de voluntariedad, privacidad y no discriminación en relación con género, etnia o condición social, en coherencia con los criterios de elegibilidad establecidos (Miranda y Villasís, 2019).

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

Este capítulo presenta los resultados obtenidos a partir de la muestra conformada por 123 estudiantes del décimo ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Norte, durante el año 2022. Para evaluar las variables de estudio, se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE), con el propósito de analizar los niveles de procrastinación y ansiedad en la población participante.

#### Variable: Procrastinación académica

**Tabla 2**

*Distribución de los niveles de Procrastinación académica*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Procrastinación académica	Bajo	60	48.8
	Promedio	57	46.3
	Alto	6	4.9
Total		123	100%

*Fuente:* Elaboración propia.

Según los datos presentados en la Tabla 2, el 48.8% de los estudiantes evaluados presenta un nivel bajo de procrastinación académica, lo que sugiere que la mayoría no tiende a postergar sus responsabilidades académicas. En contraste, el 46.3% muestra un nivel medio, mientras que solo el 4.9% evidencia un nivel alto de procrastinación, reflejando que este comportamiento no es predominante en la población estudiada.

**Tabla 3**

*Distribución de las dimensiones según niveles de la variable Procrastinación académica*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Autorregulación académica	Bajo	73	59.3
	Promedio	45	36.6
	Alto	5	4.1
Postergación de actividades	Bajo	40	32.5
	Promedio	66	53.7
	Alto	17	13.8
Total		123	100%

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 3, se aprecia que para la dimensión autorregulación Académica, se evidencia que la mayoría de los participantes se ubican en un nivel bajo 59.3%, lo que indica una predominancia de dificultades en la planificación, organización y gestión efectiva de su aprendizaje. Le sigue un nivel promedio 36.6%, que refleja un grado moderado de autorregulación, mientras que solo un 4.1% alcanza un nivel alto, demostrando habilidades sólidas en este aspecto. Estos datos sugieren la necesidad de implementar estrategias de intervención que fomenten el desarrollo de la autorregulación académica, especialmente en aquellos con niveles bajos, para mejorar su desempeño educativo y autonomía en el aprendizaje. En cuanto, a la dimensión postergación de actividades, se observa que la mayoría de los participantes se ubican en un nivel promedio 53.7%, lo que indica una tendencia moderada a retrasar tareas, posiblemente influenciada

por factores como la falta de motivación o una gestión del tiempo ineficiente. Un 32.5% presenta un nivel bajo, reflejando una menor procrastinación, mientras que solo el 13.8% alcanza un nivel alto, mostrando una mayor disciplina en la realización de sus actividades. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover estrategias para mejorar la organización personal, el manejo de prioridades y la motivación intrínseca, especialmente en el grupo con nivel promedio, a fin de reducir la procrastinación y aumentar la productividad académica en los estudiantes.

**Variable: Ansiedad**

**Tabla 4**

*Distribución de los niveles de Ansiedad*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ansiedad	Bajo	38	30.9
	Promedio	73	59.3
	Alto	12	9.8
Total		123	100%

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 4, se evidencia que el 59.3% de los estudiantes presentan un nivel promedio de ansiedad, seguido del nivel bajo con un 30.9% y por último el alto con un 9.8%. Por lo que se puede estimar, los estudiantes evaluados podrían estar presentando una tendencia promedio de sensaciones de temor e inseguridad. Esta sintomatología ansiosa puede manifestarse a través de inquietud, tensión física, dificultad para concentrarse y preocupación constante por situaciones cotidianas. Estos indicadores podrían estar relacionados con factores externos, como el clima social, situaciones de

violencia, inestabilidad económica o tensiones familiares, así como con las condiciones del entorno educativo, como la presión académica, la falta de apoyo emocional, o relaciones interpersonales conflictivas dentro del aula. Asimismo, la ausencia o el escaso desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas, como técnicas de relajación, habilidades de resolución de problemas o una red de apoyo sólida, podría estar exacerbando estas emociones negativas. La presencia persistente de estos estados emocionales podría, con el tiempo, afectar el bienestar general, el rendimiento académico y las relaciones sociales de los estudiantes, por lo que resulta necesario considerar intervenciones preventivas y psicoeducativas que promuevan la autorregulación emocional y el fortalecimiento de recursos personales.

**Tabla 5**

*Distribución de las dimensiones según niveles de la variable Ansiedad.*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ansiedad-Estado	Bajo	49	39.8
	Promedio	63	51.2
	Alto	11	8.9
Ansiedad-Rasgo	Bajo	37	30.1
	Promedio	76	61.8
	Alto	10	8.1
	Total	123	100%

*Fuente:* Elaboración propia.

En la tabla 5, en la dimensión ansiedad-estado se aprecia que la mayor prevalencia es para el nivel promedio con un 51.2%, seguido del nivel bajo con un 39.8% y por último un nivel alto con un 8.9%. Por lo que se demuestra, que los estudiantes evaluados podrían

estar presentando un estado transitorio de ansiedad. Este fenómeno podría deberse a factores académicos, como la presión por el rendimiento o la sobrecarga de tareas, así como a situaciones personales que generan estrés temporal. Dicho estado no necesariamente indica un trastorno crónico, pero sí refleja una condición emocional que podría afectar su bienestar y desempeño si no se aborda adecuadamente.

En lo que respecta a la dimensión ansiedad-rasgo los resultados demuestran que la mayoría de los participantes se ubican en un nivel promedio 61.8%, lo que sugiere una tendencia moderada a experimentar ansiedad en situaciones cotidianas, posiblemente influenciada por factores personales o ambientales. Un 30.1% presenta un nivel bajo, indicando una menor predisposición a la ansiedad, mientras que solo un 8.1% alcanza un nivel alto, reflejando una mayor vulnerabilidad a estados ansiosos persistentes. Estos hallazgos destacan la relevancia de implementar estrategias de manejo emocional, como técnicas de relajación, intervenciones psicoeducativas, especialmente en el grupo con nivel promedio, para prevenir el aumento de la ansiedad y promover un mejor bienestar psicológico. Además, aquellos que presentaron un porcentaje en nivel alto refuerza la necesidad de atención individualizada para quienes presentan mayores dificultades en este aspecto.

### **Análisis inferencial**

### **Prueba de normalidad**

**Tabla 6**

*Prueba de normalidad K-S de los grupos de datos por variables y dimensiones (N=123)*

<b>VARIABLES Y DIMENSIONES</b>	<b>K-S<sup>a</sup></b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Procrastinación	.126	123	0.00
Ansiedad	.183	123	0.00
Ansiedad-estado	.166	123	0.00
Ansiedad-rasgo	.128	123	0.00

*Fuente:* Elaboración propia.

La Tabla 6 presenta los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para el análisis de los datos (N= 123 > 50). Además, se desarrolló un nivel de significancia del 5% ( $\alpha=0.05$ ) para aceptar la hipótesis nula (p-valor  $\geq 0.05$ ) o para rechazarla (p-valor  $< 0.05$ ).

**Prueba de hipótesis para la normalidad K-S**

H<sub>0</sub>: Los datos de cada grupo no es distinta a la distribución normal

H<sub>a</sub>: Los datos de cada grupo es distinta a la distribución normal

Se observa que todos los conjuntos de datos presentaron valores de “p” inferiores a 0.05, lo que indica que las distribuciones son significativamente diferentes de una distribución normal. Dada la naturaleza de las variables analizadas, que reflejan percepciones, experiencias subjetivas y puntajes de escalas ordinales, este resultado era predecible. Por lo que se aprecia que carece de normalidad en los datos y confirma el hecho de no poder emplearse un análisis estadístico paramétrico, por lo que se toma la decisión de utilizar pruebas no paramétricas para el análisis inferencial respectivo. Por lo

tanto, se hará uso de la prueba estadística no paramétrica de Rho de Spearman. En ese sentido, se confirma que los datos evaluados no cumplen con la normalidad estimada, lo cual permite justificar el uso de pruebas no paramétricas.

### **Comprobación de Hipótesis, Análisis de Correlación**

Los siguientes resultados están destinados a presentar las pruebas realizadas para cada hipótesis formulada en este estudio. Para ello, se utilizó la prueba no paramétrica del Coeficiente Rho de Spearman para evaluar las correlaciones entre las variables Procrastinación y ansiedad (estado-rasgo), así como sus dimensiones.

Los datos analizados para la prueba de hipótesis se obtuvieron de las evaluaciones directas de los instrumentos utilizados. Al igual que en cualquier prueba de hipótesis, se aplica el procedimiento de la significancia estadística para determinar si se aceptan o se rechazan las hipótesis planteadas. Para validar las hipótesis del estudio, se ha fijado un nivel de significación del 5% ( $\alpha=0.05$ ), estableciéndose el siguiente criterio para aceptar o rechazar la hipótesis.:

- Si el valor p es inferior al nivel de significación  $\alpha$  (0.05), se acepta la hipótesis de estudio.
- Si el valor p es mayor o igual que el nivel de significación  $\alpha$  (0.05), se rechaza la hipótesis de estudio.

Para establecer la fuerza de la compensación, se consideraron los niveles del coeficiente Rho de Spearman y se decidió seguir las recomendaciones de Hernández-Sampieri y Mendoza (2019), quienes sugieren una serie de rangos con una interpretación correspondiente para cada nivel.

## Hipótesis general

*Hi:* Existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada en Lima, 2022.

### Tabla 7

*Análisis de correlación Rho de Spearman entre la Procrastinación y Ansiedad (N=123)*

		<b>Ansiedad</b>
Procrastinación académica	Rho de Spearman	.510
	p	.000

*Fuente:* Elaboración propia.

Los resultados presentados en la Tabla 7 evidencian un valor p de 0.000 en la relación entre procrastinación y ansiedad, lo que indica una significancia estadística al ser menor que el nivel crítico ( $\alpha = 0.05$ ). En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación (H1), concluyéndose que existe una relación significativa entre ambas variables en la muestra de estudiantes analizada.

Además, se encontró un coeficiente de ponderación positivo ( $\rho = 0.510$ ) entre las variables de procrastinación y ansiedad. Este resultado sugiere que hay una relación directa entre las variables analizadas y que ésta es de magnitud moderada (Hernández y Mendoza, 2018). En conclusión, se determina que existe una relación significativa, positiva y moderada entre la procrastinación y la ansiedad en los estudiantes universitarios evaluados. Esto sugiere que, a medida que aumenta la tendencia a postergar tareas académicas, también se incrementan los niveles de ansiedad, posiblemente debido a la acumulación de pendientes, la autocrítica o la percepción de falta de control. Dicha asociación no implica causalidad directa, pero sí refleja un patrón comportamental y

emocional que podría afectar el bienestar y el rendimiento académico, destacando la importancia de intervenciones orientadas a la gestión del tiempo y el manejo del estrés.

### Hipótesis secundarias

*He1*: Existe relación entre procrastinación y ansiedad-estado en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada en Lima, 2022.

### Tabla 8

*Análisis de correlación Rho de Spearman entre la Procrastinación y dimensión ansiedad-estado (N=123)*

		<b>Procrastinación</b>
Ansiedad-estado	Rho de Spearman	.464
	p	.000

*Fuente:* Elaboración propia.

Además, los resultados presentados en la Tabla 8 indican que hay una relación estadísticamente significativa ( $p$ -valor  $< 0.05$ ) entre la dimensión de ansiedad-estado y la procrastinación. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis planteada en la investigación, lo que demuestra la existencia de una relación entre ambos conceptos.

En el análisis, se observó un coeficiente de Spearman positivo ( $\rho = 0.464$ ) entre las variables comparadas, lo que permite clasificar esta asociación como directa y de grado moderado, de acuerdo con las convenciones de interpretación de la correlación (Hernández y Mendoza, 2018). Esto implica que la dimensión ansiedad-estado está relacionada con la procrastinación en los estudiantes evaluados de la carrera de psicología.

*He2:* Existe relación entre procrastinación y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada en Lima, 2022.

**Tabla 9**

*Análisis de correlación Rho de Spearman entre la Procrastinación y dimensión ansiedad-rasgo (N=123)*

		<b>Procrastinación</b>
Ansiedad-rasgo	Rho de Spearman	.520
	p	.000

*Fuente:* Elaboración propia en base al análisis de correlación mediante el uso de la prueba no paramétrica de Rho Spearman analizado a través del programa estadístico SPSS V.26.0.

Además, los resultados presentados en la tabla 9 indican que hay una relación estadísticamente significativa ( $p\text{-valor} < 0.05$ ) entre la dimensión de ansiedad-rasgo y la procrastinación. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis planteada en la investigación, lo que demuestra la existencia de una relación entre ambos conceptos.

En el análisis, se observa un coeficiente de Spearman positivo ( $\rho = 0.520$ ) entre las variables comparadas, lo que permite clasificar esta asociación como directa y de grado moderado, de acuerdo con la interpretación de la correlación (Hernández y Mendoza, 2018). Esto implica que la dimensión ansiedad-rasgo está relacionada con la procrastinación en los estudiantes evaluados de la carrera de psicología.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El propósito central de esta investigación consistió en examinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Los hallazgos obtenidos revelan una asociación directa y estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que sugiere que a mayor procrastinación académica, mayores niveles de ansiedad en la población estudiada.

Tras la recolección de datos y el correspondiente análisis estadístico inferencial, los resultados presentados en la Tabla 7 permitieron aceptar la hipótesis general del estudio, al evidenciarse una correlación positiva moderada entre la procrastinación académica y la ansiedad ( $r = 0.510$ ,  $p < .01$ ). Este hallazgo indica que los estudiantes con mayor tendencia a postergar sus actividades académicas tienden a manifestar niveles más elevados de ansiedad, tanto en su componente estado como rasgo. En consecuencia, se infiere que ambas variables están interrelacionadas y podrían influir negativamente tanto en el desempeño académico como en la salud emocional de los universitarios.

Diversas investigaciones respaldan esta asociación. Por ejemplo, el estudio de Aráoz y Uchasara (2020), desarrollado con 220 estudiantes universitarios en Madre de Dios, Perú, evidenció una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ( $r = 0.359$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ). Asimismo, Mestanza (2019), en una investigación con 172 estudiantes de una universidad privada en Trujillo, también reportó una correlación significativa entre ambas variables. Estos resultados sugieren que la procrastinación no solo compromete el rendimiento académico, sino que también puede actuar como un factor precipitante o intensificador de los niveles de ansiedad, consolidando un patrón disfuncional que afecta el bienestar psicológico del estudiante

universitario.

Respecto al primer objetivo específico, los resultados presentados en la Tabla 8 permitieron analizar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad estado en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Mediante el coeficiente de correlación de Spearman, se obtuvo un valor de  $Rho = 0.464$  con un nivel de significancia de  $p = 0.00$ , lo cual evidencia una correlación positiva baja pero significativa entre ambas variables. En consecuencia, se acepta la hipótesis planteada para este objetivo, confirmando que existe una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad estado en la población estudiada. Estos hallazgos contribuyen a una mayor comprensión de los factores que inciden en el bienestar académico del estudiante universitario, enfatizando la necesidad de atender tanto las dimensiones conductuales, como la postergación de tareas, así como los aspectos emocionales, como los síntomas ansiosos transitorios. En esta línea, el estudio realizado por Chávez (2015) examinó la relación entre la procrastinación crónica y la ansiedad estado-rasgo en una muestra de 118 estudiantes de una universidad privada en Lima. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre la procrastinación y la ansiedad estado ( $Rho = 0.451$ ;  $p = 0.000$ ), resultado que coincide con los hallazgos del presente estudio. La consistencia entre ambas investigaciones refuerza la validez del vínculo entre procrastinación y ansiedad estado en el contexto universitario, resaltando su relevancia como una problemática que requiere intervenciones tanto a nivel individual como institucional, con el objetivo de promover una experiencia académica más saludable y efectiva.

Respecto al segundo objetivo específico, los datos presentados en la Tabla 9 permitieron analizar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

A partir del análisis con el coeficiente de correlación de Spearman, se obtuvo un valor de  $Rho = 0.520$  con un nivel de significancia de  $p = 0.000$ , lo que indica una correlación positiva de magnitud moderada entre ambas variables. Este hallazgo permite aceptar la hipótesis planteada, confirmando que existe una asociación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo en la muestra evaluada. Dichos resultados reafirman la hipótesis del estudio, sugiriendo que los estudiantes con una mayor propensión a postergar sus responsabilidades académicas también tienden a manifestar rasgos más persistentes de ansiedad, lo cual puede impactar tanto su desempeño académico como su salud emocional. En línea con este hallazgo, Guerra y Angeletti (2018), en un estudio realizado con 200 estudiantes universitarios del primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana, reportaron una correlación positiva moderada y significativa entre procrastinación académica y ansiedad rasgo ( $Rho = 0.68$ ;  $p = 0.000$ ). Estos hallazgos no solo consolidan la comprensión de la interacción entre variables emocionales y conductuales en el entorno educativo universitario, sino que también evidencian la necesidad de diseñar e implementar programas institucionales que intervengan de manera integral en el desarrollo de habilidades de autorregulación académica y en la gestión emocional, con el fin de promover el bienestar psicológico y el éxito académico de los estudiantes.

El estudio presenta las siguientes limitaciones metodológicas. En primer lugar, se constató una notable carencia de referentes teóricos que examinen de manera conjunta las variables de procrastinación académica y ansiedad rasgo, lo que representó una significativa restricción para el desarrollo del marco conceptual de la investigación. Respecto al aspecto muestral, se registró un considerable déficit en el tamaño final de la muestra ( $n=123$ ) en comparación con lo inicialmente proyectado ( $N=145$ ). Esta discrepancia, como advierte Neuman (2014), compromete sustancialmente la

representatividad estadística del estudio, imposibilitando realizar generalizaciones válidas a la población de referencia. Asimismo, el reducido tamaño muestral final limitó severamente la capacidad para efectuar inferencias estadísticas robustas.

En cuanto a las implicancias del estudio, los resultados obtenidos evidencian una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad, tanto en su dimensión estado como rasgo. A partir de estos hallazgos, se sugiere la inclusión de variables secundarias que puedan estar vinculadas con las variables principales del estudio, a fin de enriquecer el análisis. Asimismo, los resultados descriptivos revelaron que algunos participantes presentaron niveles medios y altos de procrastinación académica y ansiedad, lo cual resalta la importancia de diseñar e implementar medidas preventivas orientadas a reducir la frecuencia e impacto de estas conductas y estados emocionales.

La importancia del estudio desde una perspectiva teórica, radica en que los hallazgos pueden servir como base o antecedente para el desarrollo de futuras investigaciones que profundicen en la temática abordada. En cuanto a su implicancia práctica, los resultados permiten proponer la implementación de charlas o talleres preventivos dirigidos a estudiantes, con el objetivo de concientizarlos sobre las consecuencias negativas asociadas a altos niveles de procrastinación académica y ansiedad, tanto en su forma estado como rasgo. Además, estas actividades pueden fomentar la adopción de hábitos de estudio adecuados, así como el desarrollo de habilidades de organización y planificación, aspectos fundamentales en el contexto académico en el que se desempeñan.

A partir del análisis de los resultados obtenidos, se pueden establecer las siguientes conclusiones:

En primer lugar, se identificó que el 48.8% de los estudiantes evaluados presentan un nivel bajo de procrastinación académica, mientras que solo el 4.9% manifiestan conductas altamente procrastinadoras. En cuanto a la ansiedad, únicamente el 30.9% de los participantes reportaron niveles bajos, observándose que el 69% restante se encuentra en niveles moderados o altos de ansiedad estado-rasgo, lo que refleja una tendencia preocupante en términos de salud emocional en la población estudiantil.

Respecto a la hipótesis general del estudio, los hallazgos evidencian una correlación positiva de magnitud moderada entre la procrastinación académica y la ansiedad ( $r = 0.510$ ;  $p < .01$ ) en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Este resultado confirma que a mayor procrastinación académica, mayor es también la presencia de ansiedad, y viceversa, lo que sugiere una relación directamente proporcional entre ambas variables.

En relación con la primera hipótesis específica, se halló una correlación positiva baja pero significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad-estado ( $r = 0.464$ ;  $p < .01$ ). Aunque la magnitud de la asociación es menor, este resultado permite afirmar que existe una relación significativa entre ambas variables, lo cual contradice la conclusión que sostiene que no hay relación. Por lo tanto, se debe rectificar dicha interpretación, ya que el valor de  $p$  indica significancia estadística.

Con respecto a la segunda hipótesis específica, se corrobora que existe relación positiva moderada entre procrastinación y Ansiedad-Rasgo ( $r = 0.520$ ,  $p > .01$ ) en estudiantes universitarios de psicología en una universidad privada en Lima Metropolitana. Entonces se afirma que ambas variables aumentan o disminuyen simultáneamente.

## REFERENCIAS

- Álvarez, O. (2011). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista persona* (13), 159 -177.
- Álvarez, R. (2010). *La procrastinación y su impacto en el rendimiento académico: Un análisis desde la psicología del comportamiento* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. Repositorio UNE.
- Alessio, A. C., y Main, L. M. (2019). Ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera. *Psicodebate*, 19(2), 103–119. <https://doi.org/10.18682/pd.v19i2.1380>
- Altamirano, M. E. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio UCE.
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85–94.
- Araoz, L., y Uchasara, J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(3), 208–222. <https://doi.org/10.17162/au.v10i3.520>
- Bolívar, D., Ballesteros, L., y Ramírez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 14 (1), 31-44.
- Casado, I. (1994). Ansiedad, Stress y Trastornos Psicofisiológicos.
- Cerdan, M. A., Pérez, L. J., y Torres, R. C. (2022). *Consecuencias de la procrastinación en el ámbito personal y profesional: Un enfoque multidimensional*. Editorial Psico-Tesis.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico

en jóvenes de educación superior. *Revista Unifé, Temática psicológica*, 1 (7), p.  
53 –62.

Chávez, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de  
estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima].  
Repositorio institucional de la Universidad de Lima.

Clariana, M. (2009). *Procrastinación académica* (Vol. 10). Barcelona.

Day, V., Mensink, D., & O'sullivan, M. (2000). *Patterns of Academic Procrastination*.  
*Journal of College Reading and Learning*.

Deborah, T., y Busko, R. (1998). *Procrastinación académica y su relación con la  
ansiedad en estudiantes universitarios*. Editorial Psico-Ciencia.

Domínguez, S., Villegas, G., y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación  
de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada.  
*Liberabit*, 20(2), 293-304.

Domínguez, M., Pérez, J., y Rodríguez, F. (2012). *Revisión psicométrica del Inventario  
de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en universitarios de Lima Metropolitana*.  
*Revista de Psicología*, 32(1), 45-58.

Dominic, C. (2003). *Enfermedades y tratamiento III*. México: Plaza y Janés editores.

Flores, J., Gutiérrez, M., y Umerenkova, A. (2020). ¿ Por qué procrastina el alumnado  
universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes  
tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 183-200.

Guerra, J., y Angeletti, G. (2018). *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 San Martín de Porres]. Repositorio USMP.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/11896>

- Gil, C., y Botello, C. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/27938>
- Gómez, C. A. (2020). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de sexto semestre de la Licenciatura en Psicología en UDELAS, sede Panamá* [Tesis de licenciatura, Universidad Especializada de las Américas]. Repositorio UDELAS.
- Guerra, M., y Angeletti, L. (2018). *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 de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Hernández, R., Mendoza, C., y Pinto, M. (2018). *Diseño y análisis de investigaciones correlacionales en ciencias sociales*. Editorial Universitaria.
- Horner. (1972). Towards an understanding of achievement related conflicts in women. *Journal of social Issues* , 28 (2), 157-175.
- Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”. (2002). *Estudio Epidemiológico Metropolitano de Salud Mental*. Obtenido de Informe General de Salud Mental: <http://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Educación Universitaria*. Obtenido de <http://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>
- Lang, R. (1968). La reducción del miedo y el comportamiento miedo. Los problemas en

el tratamiento de una construcción. Vol. 3. Washington: Asociación Americana de Psicología.

Lazarus, R. (1969). Patterns of adjustment and human effectiveness. *Tokyo: International Student Edition McGraw- Hill Book Company*.

Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55 (6), 665-673.

Mestanza, E. L. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada en la ciudad de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://hdl.handle.net/11537/21364>

Manchado, M. C., y Hervías, J. R. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 13(2), 45–60.

Miranda, M., y Villasís, M. (2019). El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. *Revista alergia México*, 66(1), 115-122. <https://doi.org/10.29262/ram.v66i1.594>

Neyra, R. F. (2011). *Manifestaciones de la ansiedad y su impacto en el bienestar psicológico*. Editorial Psicológica.

Olivos, F. (2017). Caracterización de estudiantes exitosos: Una aproximación al aprendizaje de las Ciencias Naturales. *Revista de Investigación Educativa* (25).

OECD. (2019). *Education at a Glance 2019: OECD Indicators*. Organisation for Economic Co-operation and Development. <https://doi.org/10.1787/f8d7880d-en>

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes: estimaciones mundiales*.

<https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

Plataforma digital única del Estado Peruano. (2020). *¿Por qué es importante estudiar una*

*carrera profesional?* Obtenido de

<https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/490723-por-que-es-importante-estudiar-una-carrera-profesional>

Ramírez, A. S., Díaz, R. Y., y Quispe, W. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. Lima. doi: <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>

Real Academia Española. (2020). *Procrastinar*. Obtenido de <https://dle.rae.es/procrastinar>

Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26 (1).

Rodríguez, M., y Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146.

Rusu, C. (2011). Metodología de la Investigación. Universidad Cesar Vallejo.

Sabaj, C., y Landea, M. (2012). *La autoestima y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios*. Editorial Psicológica.

Sierra, J. Ortega, V. y Zubeidt, I. (2003). Ansiedad, Angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. <http://animasalud.files.wordpress.com/2009/02/aniedad-angustia-strees.pdf>.

Spielberger, C. (1972). Ansiedad:tendencias actuales en la teoría y la investigación.

Spielberger, C., Gorsuch, R., y Lushene, R. (1970). *The State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Consulting Psychologists Press.

SUNEDU. (2020). *Informe bienal* . Obtenido de [https://cdn.www.gob.pe › uploads › document › file](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file)

UNESCO. (2020). *Informe de Unesco IESALC revela que el acceso a la educación superior pasó de 19% a 38% en la últimas dos décadas*.

<https://www.iesalc.unesco.org/2020/12/17/informe-de-unesco-iesalc-revela-que-el-acceso-universal-a-la-educacion-superior-paso-de-19-a-38-en-las-ultimas-dos-decadas/#.YMHFJH623IU>

- Ventura, M. (2009). Eficacia de un programa de intervención grupal cognitivo-conductual para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en pacientes del Puesto de Salud Las Dunas-Surco. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marco]. Repositorio institucional UNMSM. <https://core.ac.uk/download/pdf/323346431.pdf>
- Virues, R. (2015). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com* , 7 (8).
- Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology* , 95 (1), 179-187.

**Anexos**
**Anexo 1. Operacionalización de variables**

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y Valores	Niveles y Rangos
Procrastinación	Autorregulación	Estudiar para un examen	12, 5, 11	Siempre Casi Siempre A veces Casi nunca Nunca	Alto 12- 28 Medio 29 - 45 Bajo 46 -60
		Culminar los trabajos asignados lo más pronto posible	7, 13, 14		
		Perfeccionismo	6,10, 12		
	Aplazamiento	Arraigo por dejar todo de último minuto	1, 8		
		Aversión a la lectura	9		
Ansiedad	Estado	Relajación	1, 15	Mucho Bastante Un Poco En lo absoluto	Alto 62-80 Medio 41 - 61 Bajo 20-40
		Calma	2, 8, 11		
		Tensión	3, 13, 14		
		Contrariedad	4, 6, 18		
		Satisfacción	5, 16, 10		
		Angustia	7,9,12,17		
	Rasgo	Alegría	19,20	Mucho Bastante Un Poco En lo absoluto	Alto 62-80 Medio 41 - 61 Bajo 20-40
		Felicidad	21, 30		
		Inconstancia	22,34		
		Tristeza	23,24,35,38		
		Desconfianza en sí mismo	25, 32		
		Tranquilidad	26, 27,36		
		Pesimista	28, 40		
Obsesivo	29, 31, 37				
Seguridad	33, 39				

## Anexo 2. Instrumentos de evaluación

### Escala de Procrastinación Académica

(Domínguez Lara,2016)

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre sus actividades académicas. Usted debe marcar con una (x) su respuesta según la frecuencia en que la situación se presente. Asegúrese de marcar todas las frases teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
S	CS	AV	CN	N

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

### Anexo 3. Instrumentos de evaluación

#### IDARE Escala A- Ansiedad/Estado

##### INSTRUCCIONES

Usted debe marcar con una (x) su respuesta según la frecuencia en que la situación se presente. Teniendo en cuenta la siguiente escala señalando su nivel de preocupación o nerviosismo.

En lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4

	En lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado (a)				
2. Me siento seguro (a)				
3. Estoy tenso (a)				
4. Estoy contrariado (a)				
5. Estoy a gusto				
6. Me siento alterado(a)				
7. Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo				
8. Me siento descansado(a)				
9. Me siento ansioso(a)				
10. Me siento cómodo(a)				
11. Me siento con confianza en mí mismo(a)				
12. Me siento nervioso(a)				
13. Me siento agitado(a)				
14. Me siento “a punto de explotar”				
15. Me siento reposado(a)				
16. Me siento satisfecho(a)				
17. Estoy preocupado(a)				
18. Me siento agitado(a) y aturdido(a)				
19. Me siento alegre				
20. Me siento bien				

### IDARE Escala B – Ansiedad/Rasgo

#### INSTRUCCIONES

Usted debe marcar con una (x) su respuesta según la frecuencia en que la situación se presente. Teniendo en cuenta la siguiente escala señalando su nivel de preocupación o nerviosismo.

En lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4

	En lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento bien				
2. Me canso rápidamente				
3. Siento ganas de llorar				
4. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
5. Pierdo oportunidades por no poderme decidirme rápidamente				
6. Me siento descansado(a)				
7. Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”				
8. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas -inverso				
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
10. Soy feliz				
11. Tomo las cosas muy a pecho				
12. Me falta confianza en mí mismo(a)				
13. Me siento seguro(a)				
14. Procuero evitar enfrentarme a las crisis y dificultades				
15. Me siento melancólico(a)				
16. Me siento satisfecho(a)				
17. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
18. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
19. Soy una persona estable				
20. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a) -inverso				

## Anexo 4. Consentimiento informado



### CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE

#### Datos Generales

- **Estudio** : PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA, 2022.
- **Investigador** : Leslie Dejhanira Alarcon Loarte
- **Correo** : Lesliealarconloarte6@gmail.com
- **Celular** : 988312544
- **Motivo** : Estudio con fines académicos para la obtención del grado de Licenciado en Psicología

#### Información sobre el estudio

El presente estudio tiene como propósito investigar la presencia de intensidad de relación entre la "Procrastinación y ansiedad en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada en Lima, 2022". La procrastinación, entendida como la postergación voluntaria de tareas académicas, y la ansiedad, caracterizada por síntomas físicos y emocionales, suelen estar interrelacionadas en contextos universitarios. Factores como la carga académica, la presión por el rendimiento y el uso excesivo de redes sociales pueden intensificar ambos fenómenos. Esta situación genera un impacto negativo en el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes. Por ello, comprender esta relación resulta clave para proponer estrategias de intervención eficaces.

El estudio sigue un diseño no experimental, basado en la observación de variables subjetivas obtenidas a través de una encuesta virtual, con instrumentos válidos y confiables respecto a las variables que mide y los datos que recopila. Para los datos generales, sociodemográficos y preguntas de inicio, se ha preparado una Ficha de Datos Generales que permitirán un análisis comparativo por grupos. Para medir las variables se usarán la Escala de Procrastinación Académica EPA y el Inventario de ansiedad estado-rasgo IDARE. El procedimiento de recolección de datos se realizará por medios virtuales, a través de Google Forms y mensajerías instantáneas. Por la naturaleza de la investigación, esta encuesta es absolutamente anónima, por lo que no recoge datos como nombre, dirección exacta, teléfono, correos u otros que permitan la identificación personal, por lo que tampoco es posible determinar diagnósticos individuales en el Participante.

El grupo objetivo a alcanzar son estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada ubicada en el distrito de Los Olivos. Los criterios de inclusión no discriminan por sexo, edad, matriculados en el matriculados y activos en el semestre 2021-2 y que acepten ser partícipes y que firmen el consentimiento informado. Pero, se excluirán a estudiantes menores de edad, otras facultades y aquellos que presenten algún diagnóstico psicopatológico o se encuentren bajo un tratamiento farmacológico.

<sup>1</sup> documento elaborado según el Modelo del Manual de Procedimientos para Comités Institucionales de Ética en Investigación en el Perú (p. 36-48)

## Declaración de Consentimiento

El participante declara conocer que:

- a. La aceptación virtual (SI) presentada en la primera sección del cuestionario en Google Forms "Procrastinación académica y Ansiedad" es garantía de conocer lo expuesto en esta hoja informativa "Consentimiento informado del participante" y la declaración de aceptación voluntaria en el estudio como parte del grupo de estudio.
- b. La continuidad en responder a la encuesta y su envío final es garantía de una participación voluntaria y colaborativa en el presente estudio.
- c. Los objetivos y el propósito del estudio han sido expuestos y son claros por parte del Participante.
- d. Cuenta con las características de inclusión del grupo de estudio al cual se dirige la investigación: "PROCRASTINACION Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA, 2022".
- e. La tarea a realizar como Participante se basa únicamente en dar respuesta a cada pregunta y/o reactivo de la encuesta enviada "Redes y Habilidades Sociales".
- f. El procedimiento de recolección de datos se basa en una encuesta en Google Forms enviada a través de WhatsApp, correos u otros medios de mensajería virtual.
- g. La encuesta no recoge datos personales que identifiquen a los participantes, por lo que es anónimo y no se pueden realizar diagnósticos individuales ni es posible determinar alguna característica particular en las personas evaluadas sobre las variables o categorías analizadas.
- h. El uso que se dará a la información obtenida es exclusivamente con fines académicos.
- i. El tratamiento y custodia de los datos obtenidos en lo referente a la intimidad del Participante es, para todos los efectos, anónima y confidencial y acorde a la ley 29733.
- j. Los derechos de acceso, rectificación, oposición y aclaración lo podrán ejercitar mediante solicitud y/o comunicación directa a la investigadora responsable en la dirección de contacto que figura en este documento, sin que ello afecte a la licitud del tratamiento basado a la consulta realizada.
- k. Tiene pleno derecho de cancelar o no continuar con la encuesta en cualquier momento, sin dar explicaciones o anunciar su retiro.
- l. El estudio garantiza la no transferencia de los datos obtenidos en el estudio para fines diferentes a lo expuesto en este documento.
- m. Tiene derecho a presentar una reclamación sobre el uso de los datos u otros que considere relacionados a este estudio o su incumplimiento por parte de la investigadora, ante el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Privada del Norte.

Lima, 01 de setiembre del 2021



---

Bach. Leslie Dejhánira Alarcón Loarte