



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y PROCRASTINACIÓN  
ACADÉMICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE PREGRADO COMPRENDIDOS  
EN EDADES DE 18 A 30 AÑOS.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciadas en Psicología

AUTOR: VALDIVIEZO DOMÍNGUEZ NAYELI DAYANARA

DÍAZ GODOY JENNIFER PRISCILA

TUTOR: HUILCA ORTIZ MARÍA BELÉN

Quito - Ecuador

2025

## **CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Nosotros VALDIVIEZO DOMÍNGUEZ NAYELI DAYANARA con documento de identificación N° 1722844089 y DÍAZ GODOY JENNIFER PRISCILA con documento de identificación N° 1756149587 ; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



---

VALDIVIEZO DOMÍNGUEZ  
NAYELI DAYANARA  
1722844089



---

DÍAZ GODOY JENNIFER PRISCILA  
1756149587

## **CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, VALDIVIEZO DOMÍNGUEZ NAYELI DAYANARA con documento de identificación N° 1722844089 y DÍAZ GODOY JENNIFER PRISCILA con documento de identificación N° 1756149587, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE PREGRADO COMPRENDIDOS EN EDADES DE 18 A 30 AÑOS, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



---

VALDIVIEZO DOMÍNGUEZ  
NAYELI DAYANARA  
1722844089



---

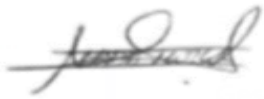
DÍAZ GODOY JENNIFER PRISCILA  
1756149587

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, HUILCA ORTIZ MARÍA BELÉN con documento de identificación N° 0604082008 docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE PREGRADO COMPRENDIDOS EN EDADES DE 18 A 30 AÑOS realizado por VALDIVIEZO DOMÍNGUEZ NAYELI DAYANARA con documento de identificación N° 1722844089 y DÍAZ GODOY JENNIFER PRISCILA con documento de identificación N° 1756149587 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



---

HUILCA ORTIZ MARÍA BELÉN  
0604082008

## Índice de Contenido

### Contenido

<b>Introducción</b> .....	2
<b>I. Planteamiento del problema</b> .....	2
<b>II. Justificación y Relevancia</b> .....	3
<b>III. Objetivos</b> .....	6
<b>Objetivo general:</b> .....	6
<b>Objetivos específicos</b> .....	6
<b>IV. Marco Teórico</b> .....	6
<b>V. Variables o Dimensiones</b> .....	32
Tabla 1. Variables y dimensiones de la ansiedad y procrastinación académica. ....	34
<b>VI. Hipótesis o Supuestos</b> .....	35
<b>Hipótesis general:</b> .....	35
<b>Hipótesis específicas:</b> .....	35
<b>VII. Marco Metodológico</b> .....	35
<b>VIII. Población y Muestra</b> .....	38
<b>Criterios de inclusión:</b> .....	39
<b>Criterios de exclusión:</b> .....	39
<b>IX. Descripción de los datos producidos</b> .....	40
<b>X. Presentación de los Resultados Descriptivos</b> .....	41
<b>DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS</b> .....	41
Sexo de los participantes .....	41
Edad de los participantes.....	42
Condición de matrícula en programa de pregrado.....	42
Condición académica (regular/irregular) .....	43
Semestre que cursan los estudiantes .....	44
Carrera de procedencia de los participantes .....	44
<b>ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON (HAM – A )</b> .....	45
Ítem 1 - Estado de ánimo ansioso .....	45
Ítem 2 – Tensión.....	46
Ítem 3 – Temores .....	46
Ítem 4 – Insomnio .....	47
Ítem 5 – Dificultades cognitivas (concentración/memoria) .....	48
Ítem 6 – Estado de ánimo deprimido .....	49
Ítem 7 – Síntomas somáticos musculares.....	50
Ítem 8 – Síntomas sensoriales .....	50

Ítem 9 – Síntomas cardiovasculares .....	51
Ítem 10 – Síntomas respiratorios .....	52
Ítem 11 – Síntomas gastrointestinales .....	53
Ítem 12 – Síntomas genitourinarios.....	54
Ítem 13 – Síntomas autonómicos .....	55
Ítem 14 – Signos de tensión o nerviosismo .....	56
<b>ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADEMICA (EPA) .....</b>	<b>56</b>
Ítem 1 – Dejar las tareas para el último minuto.....	57
Ítem 2 – Preparación anticipada para exámenes .....	57
Ítem 3 – Búsqueda inmediata de ayuda al no comprender .....	58
Ítem 4 – Asistencia regular a clases .....	59
Ítem 5 – Completar tareas lo antes posible .....	59
Ítem 6 – Postergar trabajos de cursos que no agradan .....	60
Ítem 7 – Postergar lecturas de cursos que no agradan .....	61
Ítem 8 – Mejorar hábitos de estudio .....	61
Ítem 9 – Estudiar aunque el tema sea aburrido.....	62
Ítem 10 – Mantener motivación para estudiar.....	63
Ítem 11 – Terminar trabajos importantes con anticipación.....	63
Ítem 12 – Revisar tareas antes de entregarlas .....	64
<b>XI. Análisis de los Resultados .....</b>	<b>64</b>
Análisis descriptivo de la ansiedad total .....	65
Análisis descriptivo de la procrastinación académica .....	66
Relación entre la ansiedad psíquica y la procrastinación académica .....	66
Relación entre la ansiedad somática y la procrastinación académica.....	67
Tabla 2. Correlación de Pearson.....	68
Comparación de los niveles de ansiedad total entre hombres y mujeres.....	70
Comparación de los niveles de procrastinación académica entre hombres y mujere .....	71
<b>XII. Interpretación de los Resultados.....</b>	<b>71</b>
<b>XIII. Conclusiones .....</b>	<b>75</b>
<b>XIV. Recomendaciones .....</b>	<b>76</b>
<b>XV. Referencias Bibliográficas .....</b>	<b>78</b>
<b>XVI. Anexos.....</b>	<b>86</b>

## **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre los niveles de ansiedad y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de pregrado comprendidos entre los 18 y 30 años. El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 64 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM – A) para evaluar la ansiedad en sus dimensiones psíquica y somática y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) para medir la tendencia a postergar tareas académicas.

Los resultados evidenciaron una presencia predominante de ansiedad en niveles moderados, especialmente en dimensiones cognitivas y emocionales como la preocupación constante, la tensión, las dificultades de concentración y las alteraciones del sueño. En cuanto a la procrastinación académica se identificó una tendencia frecuente a postergar tareas, caracterizada por una gestión irregular del tiempo y dificultades para mantener la motivación frente a actividades académicas percibidas como poco atractivas. El análisis estadístico mostró una relación positiva de baja magnitud entre la procrastinación académica y la ansiedad, tanto en su dimensión psíquica como somática, aunque dichas asociaciones no alcanzaron significancia estadística. El análisis comparativo por sexo permitió identificar diferencias descriptivas, observándose mayores niveles de ansiedad en las mujeres y una mayor tendencia a la procrastinación académica en hombres. Se concluye que la ansiedad y la procrastinación académica son fenómenos presentes.

**Palabras claves :** Ansiedad; procrastinación académica; educación; igualdad.

## **Abstract**

The present study aimed to analyze the relationship between anxiety levels and academic procrastination in undergraduate university students aged between 18 and 30 years. The research was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 64 university students, to whom the Hamilton Anxiety Scale was applied to assess anxiety in its psychic and somatic dimensions, and the Academic Procrastination Scale was used to measure the tendency to postpone academic tasks.

The results revealed a predominance of mild and moderate levels of anxiety, particularly in cognitive and emotional dimensions such as constant worry, tension, concentration difficulties, and sleep disturbances. Regarding academic procrastination, a frequent tendency to delay tasks was identified, characterized by irregular time management and difficulties in maintaining motivation toward academic activities perceived as less attractive. Statistical analysis showed a low positive relationship between academic procrastination and anxiety, both in its psychic and somatic dimensions; however, these associations did not reach statistical significance. The comparative analysis by sex identified descriptive differences, with higher levels of anxiety observed in women and a greater tendency toward academic procrastination observed in men. It is concluded that anxiety and academic procrastination are phenomena present in the university context.

**Keys words:** Anxiety; academic procrastination; education; equality.

## **Introducción**

### **I. Planteamiento del problema**

Durante la etapa universitaria los estudiantes de pregrado se enfrentan de varias exigencias académicas, personales y sociales que realmente impactan en el rendimiento académico como su bienestar psicológico. La adaptación a ritmos distintos de estudio, la búsqueda constante de éxito académico, aunado a la exigencia de cumplir con múltiples responsabilidades, es algo que transforma este lapso en un ambiente ideal para la manifestación de desafíos emocionales y comportamentales. Ansiedad y procrastinación académica se han destacado cómo problemáticas comunes que perjudican el transcurso formativo de los estudiantes universitarios.

Pese a el reconocimiento de las consecuencias negativas asociadas a esa conducta, la procrastinación académica sigue siendo ampliamente estudiada en la población universitaria, y se le ha vinculado de manera sistemática con niveles elevados de ansiedad. La ansiedad se evidencia como un estado de inquietud, tensión, e intranquilidad. Investigaciones actuales, como la de Córdoba y Sánchez (2024), demuestran la relación entre la procrastinación escolar y la ansiedad en estudiantes universitarios, utilizando una muestra no probabilística de 205 estudiantes, donde se halló una correlación clara entre altos niveles de procrastinación y una mayor presencia de ansiedad. En contraste, Vega Baldeón (2023), menciona que sobrecargar responsabilidades y presión por el desempeño actúan como factores contextuales que intensifican sus manifestaciones. Desde la perspectiva cognitivo conductual, se dilucida esta conexión, primariamente, a través de distorsiones cognitivas notables como, el temor al fracaso, un perfeccionismo desajustado y, también, falencias en la autorregulación emocional y del comportamiento; Elementos estos que son, sin dudas, exacerbados en un ambiente universitario de intensa competición, según argumentan García y Londoño (2022).

La coexistencia de ansiedad y procrastinación académica tiene el potencial de engendrar consecuencias importantes en el rendimiento escolar, afectando también la motivación y el desarrollo de habilidades personales y profesionales críticas como la planificación temporal, la gestión del estrés y, por supuesto, la toma de decisiones.

## **II. Justificación y Relevancia**

En el contexto ecuatoriano, la presencia conjunta de ansiedad y procrastinación académica en estudiantes universitarios constituye una problemática recurrente que afecta el bienestar emocional y el rendimiento académico, pero que aún ha sido muy poco estudiada de manera sistemática.

Según el estudio Procrastinación académica y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios, desarrollado en la Universidad Técnica de Ambato, el 52% de los participantes presentó niveles promedio de procrastinación, mientras que el 54% evidenció ansiedad leve, además de encontrarse diferencias significativas entre hombres y mujeres en los niveles de ansiedad severa ( $p = 0,012$ ), lo cual muestra que la desregulación emocional influye en la tendencia a postergar las actividades académicas (Altamirano & Rodríguez, 2021).

Esta diferencia por sexo puede explicarse porque, según los autores del estudio, las mujeres tienden a reportar mayores niveles de sintomatología ansiosa debido a patrones socioculturales de mayor presión académica, sensibilidad emocional y autoexigencia, factores que incrementan la posibilidad de experimentar ansiedad intensa, y por ende, de retrasar tareas cuando el malestar emocional supera sus recursos de afrontamiento.

De manera complementaria, el estudio Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios, realizado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-

Sede Ambato reveló que el 63,4% de los estudiantes presentó procrastinación moderada, mientras que el 48,9% manifestó ansiedad moderada, el 32,2% ansiedad leve y el 10,05% ansiedad alta, evidenciando una coexistencia significativa de ambas variables en la experiencia educativa de los jóvenes universitarios (León, 2024).

Según este estudio la alta coexistencia se explica porque los estudiantes con mayor ansiedad perciben las tareas como amenazantes, experimentan temor al fracaso y un marcado perfeccionismo, lo que incrementa la evitación y fortalece el ciclo de postergación. Además, la procrastinación moderada observada en la mayoría de los participantes se vincula con dificultades para organizar el tiempo, baja tolerancia al estrés académico y estrategias de afrontamiento poco adaptativas, lo que intensifica los niveles de ansiedad ya presentes.

Estos resultados muestran que más de la mitad de los estudiantes evaluados presentan dificultades tanto para regular su conducta académica como para gestionar adecuadamente sus emociones, lo que afecta procesos como la concentración, la toma de decisiones y el afrontamiento de tareas académicas.

La necesidad de comprender como se relacionan estos fenómenos y si existen diferencias entre hombres y mujeres resulta fundamental para generar evidencia científica local que fortalezca el estudio de la salud mental universitaria y permita profundizar en los factores psicológicos que influyen en el desempeño académico.

A estos hallazgos se suma el estudio “Autoeficacia procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador” realizado por Zumárraga y Cevallos (2022), con una muestra de 788 estudiantes del Distrito Metropolitano de Quito, en el cual se demostró que la procrastinación académica media de forma significativa la relación entre autoeficacia y rendimiento académico. En universidades privadas, el efecto indirecto estandarizado fue de  $\beta = 0.136$  ( $p < .001$ ) y el

modelo explicó el 20.9% de la varianza del rendimiento académico, lo que confirma que la autorregulación y las creencias de competencia personal influyen de manera directa en el desempeño académico.

Por otro lado, el estudio “Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos” desarrollado por Ramos et al. (2017), evidenció una correlación positiva significativa entre procrastinación y adicción al internet ( $r = 0.50$   $p < 0.001$ ). Así mismo al comparar estudiantes con diferente nivel de rendimiento académico, se encontró que aquellos con alto rendimiento presentaron niveles significativamente menores de procrastinación ( $t(244) = - 3.60$ ;  $p < 0.001$ ) y de adicción al internet ( $t(244) = - 2.44$   $p = 0.01$ ), lo que refuerza el impacto negativo de la procrastinación sobre el desempeño académico.

En conjunto, la evidencia científica desarrollada en población universitaria ecuatoriana demuestra que la procrastinación académica, la ansiedad, la autoeficacia, el estrés académico y el rendimiento mantienen relaciones estadísticamente significativas entre sí, afectando de manera directa tanto el bienestar psicológico como el desempeño académico de los estudiantes. Sin embargo, a pesar de estos aportes persisten vacíos en la investigación nacional respecto al análisis integrado de estas variables y, especialmente en la profundización de las diferencias según el sexo lo que limita a una comprensión más completa de la problemática.

Por ello, la necesidad de comprender cómo se relacionan estos fenómenos y si existen diferencias entre hombres y mujeres resulta fundamental para generar evidencia científica local que fortalezca el estudio de la salud mental universitaria y permita profundizar en los factores psicológicos que influyen en el desempeño académico, aportando así conocimiento pertinente y contextualizado a la realidad ecuatoriana.

### **III. Objetivos**

#### **Objetivo general:**

Analizar la relación entre los niveles de ansiedad y la procrastinación académica en jóvenes universitarios de pregrado comprendidos en edades de 18 a 30 años.

#### **Objetivos específicos**

1. Identificar los niveles de ansiedad en jóvenes universitarios de pregrado comprendidos en edades de 18 a 30 años.
2. Determinar el nivel de procrastinación académica en jóvenes universitarios de pregrado comprendidos en edades de 18 a 30 años.
3. Comparar si existen diferencias entre hombres y mujeres en los niveles de ansiedad y procrastinación académica en jóvenes universitarios.

### **IV. Marco Teórico**

#### **Ansiedad**

La ansiedad es una emoción multifacética que actúa como una respuesta anticipatoria frente a un peligro o una amenaza, ya sea real o percibida. Desde una perspectiva integradora, la ansiedad moviliza al organismo mediante reacciones fisiológicas como la activación autonómica o tensión muscular, procesos cognitivos que incluyen preocupación y atención sesgada hacia la amenaza, y respuestas conductuales entre ellas, la huida, evitación, anuncios de alarma. Por su carácter multidimensional (fisiológico, cognitivo, conductual y afectivo) la ansiedad constituye un fenómeno central para el estudio del bienestar y del funcionamiento humano, tanto en contextos saludables como clínicos (Muñoz & Jaramillo, 2015).

La ansiedad adaptativa es una respuesta funcional del organismo ante situaciones que implican una amenaza o un desafío potencial. Se manifiesta como un

mecanismo de preparación que activa procesos fisiológicos y cognitivos orientados a la protección al afrontamiento eficaz del entorno. De acuerdo con Spielberger (2010), la ansiedad cumple un papel esencial en la supervivencia humana ya que permite anticipar el peligro, aumentar la vigilancia y movilizar recursos que favorecen la ejecución de conductas preventivas o defensivas. La ansiedad, presentándose en relación directa con el grado del estímulo, remitiendo al extinguirse el factor estresante, se contempla como una reacción habitual y favorable.

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, el DSM-V define la ansiedad mediante una constelación de expresiones cognitivas, emocionales y físicas que provocan malestar e inhiben el desempeño ordinario en múltiples aspectos de la vida humana (American Psychiatric Association, 2013).

Esta condición, aunque ocasionalmente cumple una función adaptativa y natural, la ansiedad. Siendo ya excesiva, duradera y desproporcionada, demanda una consulta especializada. (Mendoca et al., 2022).

### **Criterios diagnósticos generales**

Conforme el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM – 5; American Psychiatric Association, 2014), los criterios de diagnósticos generales del trastorno de ansiedad generalizada comprenden la presencia de una ansiedad, preocupación excesiva en relación con múltiples sucesos o quehaceres cotidianos. Dichos síntomas suelen ir a menudo junto con manifestaciones físicas y cognitivas, debiéndose detectar la existencia de al menos tres en adultos y una en menores. Entre ellas podemos encontrar fatiga pronta, la dificultad para focalizarse o mantener la mente despejada, irritabilidad, tensión en los músculos y problemas de sueño que pueden mostrarse en forma de dificultades para dormir o mantener el sueño, así como un descanso intranquilo e insatisfactorio. Además, los síntomas han de

persistir un tiempo mínimo de seis meses e influir considerablemente en la vida diaria de la persona. La ansiedad debe provocar un choque notable en el desempeño académico, profesional, social o familiar, perjudicando su funcionamiento habitual. Finalmente, se estipula que la alteración no es atribuible a los efectos fisiológicos directos de alguna sustancia, a un problema de salud, o a cualquier otro desorden mental.

### **Grados de severidad**

#### **Leve**

Se manifiesta por exhibir signos notorios de ansiedad, aunque estos apenas perturban el funcionamiento general. El individuo puede sentir nerviosismo, rigidez muscular o experimentar contratiempos esporádicos en su concentración, sin que esto repercuta gravemente en sus tareas cotidianas. En esta fase, la ansiedad desempeña un papel adaptativo, alistando al cuerpo para reaccionar ante las exigencias del entorno, resolviéndose usualmente mediante tácticas de manejo o el soporte social apropiado (Mendoza et al., 2022). No obstante, la regulación emocional deficiente o la exposición continua a elementos estresantes pudieran favorecer el avance a estadios más graves.

#### **Moderado**

A este nivel, la sintomatología se agudiza, manifestándose con mayor frecuencia e intensidad; esto empieza a obstaculizar las tareas cotidianas de manera perceptible. Las aprensiones se arraigan, entrelazadas con manifestaciones físicas como taquicardias, temblores, o la sensación de asfixia. La interacción social, al igual que el desempeño académico o profesional, puede verse parcialmente afectado a causa del esfuerzo continuo para gestionar la incomodidad (González et al. 2021). Si no se trata a tiempo, estas condiciones podrían degenerar en ansiedad generalizada o crisis de pánico, especialmente en individuos psicológicamente susceptibles, o que cuenten con

poco sostén social.

### **Grave**

Se manifiesta mediante síntomas persistentes, intentos y generalizados que provocan un deterioro funcional marcado en múltiples áreas de la vida. El individuo puede experimentar crisis de ansiedad o pánico, hipervigilancia constante, evitación extrema de situaciones percibidas como amenazantes y una notable afectación del sueño y la alimentación. En este grado, la ansiedad deja de cumplir un rol adaptativo y se convierte en un trastorno clínico que limita la autonomía personal (Domínguez et al., 2017). Estos cuadros suelen requerir abordajes combinados que integren psicoterapia cognitivo – conductual y tratamiento farmacológico para restablecer el equilibrio emocional y funcional del paciente.

### **Manifestaciones clínicas de la ansiedad**

La ansiedad en su forma normal puede no llegar a ser incapacitante. Pérez et al (2024) describen que en ocasiones se manifiesta como un “dolor corporal inespecífico y una interferencia constante en las actividades diarias, lo que puede afectar significativamente la capacidad de una persona para trabajar y mantener interacciones sociales saludables”. Este tipo de reacciones, aunque incómodas, suelen ser transitorias y no comprometen de manera severa el equilibrio psicológico. Sin embargo, en contextos de mayor incertidumbre, el riesgo de que estas reacciones se intensifiquen aumenta; al respecto, Torrents et al. (2013) señalan que “una situación de incertidumbre puede ser generadora de estrés por la elevada demanda del ambiente y puede limitar la capacidad de afrontamiento del individuo provocando reactividad fisiológica y generando niveles altos de ansiedad”.

El paso de la ansiedad adaptativa a la patológica puede observarse en la manera en que los síntomas afectan el funcionamiento diario. Mendoca et al. (2022) explican

que la ansiedad suele expresarse en dos niveles: físico y patológico. En el plano somático se incluyen “cambios físicos como sudoración, indigestión, temblores, palpitaciones y dificultad para respirar”, mientras que a nivel subjetivo se presentan sensaciones como “miedo a morir, sentirse aterrorizado, sensación de nerviosismo, sensación de ansiedad e incapacidad para relajarse” (p.2). Esta combinación de manifestaciones refleja la complejidad del fenómeno, pues, involucra tanto la activación fisiológica del organismo como la interpretación cognitiva que la persona hace de esa experiencia.

### **Modelos que explican la ansiedad**

#### **Modelo transdiagnóstico**

El modelo transdiagnóstico plantea que la ansiedad no debe entenderse como un fenómeno aislado sino como el resultado de la interacción de diversos procesos psicológicos generales, que explican su inicio y mantenimiento. Desde esta perspectiva, la ansiedad surge cuando se combinan ciertos factores cognitivos y emocionales comunes, entre ellos la intolerancia a la incertidumbre y la dificultad para regular las emocionales. Estos elementos predisponen a las personas a percibir las situaciones ambiguas o impredecibles como amenazantes, generando un incremento en la activación fisiológica y en las conductas de evitación (Toro et al., 2019).

#### **Modelo cognitivo conductual**

El modelo propuesto elucida la ansiedad, concibiéndola como la culminación de una interacción multifacética entre pensamientos tergiversados, respuestas fisiológicas y conductas de evasión. Los sesgos cognitivos, inherentes a la ansiedad, se manifiestan en una hipervaloración del riesgo y, a su vez, una infravaloración de las capacidades personales de afrontamiento provocando activación emocional y somática. Por otro lado, las conductas de evitación, tales como eludir situaciones temidas o buscar

seguridad de manera constante, aunque reducen temporalmente la ansiedad, paradójicamente, refuerzan su recurrencia en el futuro e incluso dificultan la extinción natural de la respuesta ansiosa (González & Duarte, 2014).

### **Modelo tripartito**

Propuesto originalmente por Clark y Watson (1991), busca explicar la relación entre ansiedad y depresión mediante tres dimensiones: el afecto negativo, el afecto positivo y la activación fisiológica. Según este modelo, tanto la ansiedad como la depresión comparten un alto nivel de afecto negativo (caracterizado por emociones como miedo, irritabilidad, tristeza); sin embargo, se distinguen en los otros dos componentes: la ansiedad se asocia con un incremento de la activación psicológica (síntomas como taquicardia, sudoración, tensión muscular) mientras que la depresión se vincula con una reducción del afecto positivo (pérdida de interés, energía y capacidad para experimentar placer) (González et al., 2024).

### **Modelo neurobiológico**

Explica la ansiedad a partir de la activación de circuitos cerebrales implicados en la respuesta al miedo y el estrés, particularmente la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal. Estos sistemas regulan la detección de amenazas, la memoria emocional y el control de la respuesta conductual. Asimismo, se ha identificado el papel del eje hipotálamo – hipófiso – adrenal (HPA), responsable de la liberación de cortisol, como mediador principal de la respuesta fisiológica ante el estrés. Alteraciones en estos mecanismos pueden conducir a una hiperactivación persistente del sistema de alerta, característica de los trastornos de ansiedad (Duval et al., 2010).

### **Dimensiones e indicadores de la ansiedad**

La ansiedad se manifiesta en múltiples dimensiones que engloban aspectos emocionales, cognitivos, fisiológicos y conductuales. Mendonça et al. (2022) describen

estas dimensiones de la siguiente manera:

***Dimensión emocional:*** Incluye sentimientos de temor, preocupación constante, inquietud y tensión. Estas emociones afectan la percepción de seguridad del individuo y su capacidad para manejar el estrés Mendonça et al. (2022).

***Dimensión cognitiva:*** Se caracteriza por pensamientos repetitivos, preocupación excesiva, dificultad para concentrarse y anticipación de resultados negativos. Estos procesos cognitivos contribuyen a la perpetuación del estado ansioso Mendonça et al. (2022).

***Dimensión fisiológica:*** Engloba síntomas somáticos como taquicardia, sudoración, temblores, dificultad para respirar, mareos y tensión muscular. Estos signos reflejan la activación del sistema nervioso autónomo como respuesta al estrés (American Psychiatric Association, 2013).

***Dimensión conductual:*** Se evidencia en comportamientos de evitación, inquietud motora y escape de situaciones que generan ansiedad, lo que puede limitar la funcionalidad y las actividades cotidianas Mendonça et al. (2022).

## **Factores asociados con la ansiedad**

### ***Factores de riesgo***

Entre los factores predisponentes se encuentran la vulnerabilidad genética y de neurodesarrollo, rasgos de personalidad como el neuroticismo, antecedentes familiares de trastornos de ansiedad, experiencias adversas en la infancia y condiciones socioeconómicas desfavorables. Además, el sexo femenino se ha identificado de forma consistente como factor predisponente: en diversas muestras latinoamericanas y españolas se observa una proporción de mujeres con síntomas ansiosos que en hombres. Las explicaciones son multifactoriales e incluyen influencias hormonales, con la modulación de circuitos límbicos por estrógenos y progesterona; una mayor exposición

a estresores psicosociales, entre ellos la doble jornada y la violencia interpersonal; así como diferencias en los estilos de afrontamiento y en la búsqueda de ayuda, asociadas a valores culturales que favorecen la internalización (Gaitán et al., 2021; Muñoz & Jaramillo, 2015).

Los factores precipitantes son eventos o circunstancias que actúan como desencadenantes de un episodio ansioso: pérdidas significativas, estrés laboral o académico intenso, eventos traumáticos, enfermedades médicas o cambios vitales (embarazo, duelo, desempleo). En entornos de alta incertidumbre o adversidad continuada, la probabilidad de aparición de sintomatología clínica aumenta, sobre todo si la persona carece de recursos de afrontamiento o apoyo social (Domínguez et al., 2017; Torrents et al., 2013). De igual manera, la exposición constante a presiones académicas o laborales sin periodos adecuados de descanso puede precipitar episodios de ansiedad, especialmente en individuos con elevada autoexigencia o baja tolerancia a la frustración, incrementando la vulnerabilidad emocional y el riesgo de desregulación psicológica.

Después de que se establece, la ansiedad persiste a través de intrincados mecanismos cognitivo-conductuales y contextuales como la rumiación la evitación la supresión emocional y el reforzador negativo. Desde una perspectiva biológica, la hiperactividad del sistema de estrés y las alteraciones en neurotransmisores esenciales como la serotonina y el GABA pueden ser un suelo fértil para la vulnerabilidad lo que a su vez favorece la cronificación de tal aflicción. contribuye a la continuidad del problema (Muñoz & Jaramillo, 2015; Domínguez et al., 2017). Además, la percepción constante de amenaza o falta de control puede generar un círculo vicioso de hipervigilancia y preocupación excesiva, lo que refuerza los patrones de ansiedad.

### ***Factores protectores***

Por otro lado, los factores protectores son condiciones o recursos que disminuyen la probabilidad de que una persona desarrolle ansiedad clínica o que facilitan la recuperación cuando los síntomas ya se presentan. Entre estos tenemos:

- ✓ **Estrategias de regulación emocional adaptativa:** La reevaluación cognitiva, es decir, reinterpretar cognitivamente una situación estresante para disminuir su impacto emocional, se ha demostrado eficaz en la reducción de la intensidad de la ansiedad en jóvenes y adultos (Crockett et al., 2022). Otras estrategias incluyen la resolución activa de problemas y la aceptación de emociones, que facilitan un afrontamiento más adaptativo.
- ✓ **Redes de apoyo social y familiar:** El soporte percibido de familiares, amigos y compañeros de estudio o trabajo amortigua los efectos del estrés y reduce la aparición de sintomatología ansiosa. Estudios latinoamericanos muestran que la percepción de apoyo social se correlaciona con menor severidad de ansiedad, incluso en contextos de alto estrés académico o laboral (Calves et al., 2024).
- ✓ **Estilo de vida saludable:** La práctica regular de actividad física, un sueño adecuado y hábitos de alimentación equilibrados se asocian con menor vulnerabilidad a la ansiedad y mejores capacidades de recuperación frente a estresores (Muñoz & Jaramillo, 2015).
- ✓ **Resiliencia y habilidades de afrontamiento:** La resiliencia, definida como la capacidad de adaptarse positivamente ante la adversidad, funciona como un amortiguador frente a la ansiedad. Individuos con mayor resiliencia muestran menos interferencia en sus actividades diarias y menor intensidad de síntomas (Domínguez et al., 2017).

## **Ansiedad en estudiantes universitarios**

### ***Contexto universitario***

En este sentido, resulta pertinente trasladar la comprensión general de la ansiedad hacia escenarios específicos donde su impacto adquiere características singulares, como es el caso del ámbito universitario. La universidad no solo representa un espacio académico, sino también un periodo vital de transición en el que los jóvenes enfrentan la construcción de su identidad adulta, la necesidad de independencia y la presión por responder a las expectativas personales, familiares y sociales. Esta fase distintiva presenta un compendio de exigencias cognitivas, emocionales y sociales que, aun funcionando como catalizadores del progreso, además suponen elementos vulnerables propicios a la emergencia de reacciones ansiosas. A diferencia de lo observado en otros escenarios, la ansiedad experimentada por los estudiantes universitarios trasciende una mera respuesta fisiológica o clínica, integrándose profundamente con los propios intrincados procesos del aprendizaje, la delicada toma de decisiones y la obligada adaptación a un ambiente sumamente competitivo (Rabanal et al., 2023; Zambrano & Tomalá, 2022).

### ***Presiones académicas***

El estudiantado, inmerso en este periplo educativo, confronta un crisol de flamantes deberes, agobios académicos y esperanzas tanto propias como ajenas, circunstancias que a menudo catalizan estados de ansiedad de relevancia. Según Zambrano y Tomalá (2022), el estrés ha tomado un rol protagónico para los investigadores, debido a sus efectos en el rendimiento estudiantil, pudiendo desencadenar angustia, ansiedad, complicaciones psicológicas, desórdenes familiares e incluso sociales. Esta aseveración demuestra que la ansiedad universitaria incide en el desempeño y también afecta el bienestar emocional, la calidad de vida y las dinámicas

interpersonales de la juventud. En el ámbito universitario, la ansiedad podría verse como una reacción adaptativa a las adversidades inherentes a la vida académica. Merino (2025) especifica que, la ansiedad se interpreta como un mecanismo de ajuste, una respuesta emocional ante un posible peligro o amenaza, que incita a la persona a desplegar una defensa.

Comprender esta idea es clave para discernir, que, en niveles relativamente manejables, la ansiedad actúa como un mecanismo protector y un impulsador, permitiendo al estudiante gestionar su tiempo eficazmente, estructurar métodos de estudio y superar exámenes o exposiciones orales. No obstante, al elevarse a niveles desmedidos o extenderse en el tiempo, la ansiedad se transmuta en una fuente de fragilidad, impactando adversamente la concentración, la toma de decisiones, y la solución de problemas.

### **Diferencias de ansiedad por sexo en estudiantes universitarios**

Diversas investigaciones han demostrado que existen diferencias importantes en los niveles de ansiedad entre hombres y mujeres. En los estudios realizados por Merino (2025), en una investigación realizada con una muestra de 320 estudiantes de diferentes carreras, se tuvo como objetivo analizar la relación entre ansiedad y bienestar psicológico, y sus resultados mostraron que las estudiantes universitarias tienden a presentar mayores niveles de ansiedad que sus compañeros varones. Estos resultados coinciden con lo reportado por Rabanal et al. (2023), quienes identificaron una mayor proporción de ansiedad severa en mujeres en un estudio no experimental, correlacional, transversal y prospectivo con 385 estudiantes peruanos. Estas diferencias pueden explicarse por factores socioculturales, estilos de afrontamiento emocional y distintas expectativas de desempeño que influyen en la forma en que cada estudiante enfrenta las exigencias del entorno académico.

### **Estrategias de afrontamiento y percepción del estrés**

Según Rabanal et al. (2023), ante situaciones estresantes el organismo puede generar dos tipos de reacciones: evitar la situación estresante, tanto en el plano físico como psicológico, o afrontarla utilizando los recursos disponibles. La primera reacción se asocia con conductas de evasión, postergación de tareas y sensación de incapacidad, mientras que la segunda activa estrategias de afrontamiento que fortalecen la resiliencia y la adaptación al contexto universitario. Así, la ansiedad puede ser tanto un factor motivador como un obstáculo, dependiendo de la percepción del estudiante sobre su capacidad de manejar el estrés.

### **Factores contextuales y personales asociados**

Además de los factores académicos, existen diversos elementos contextuales y personales que potencian la ansiedad en universitarios. Entre varios factores significativos resalta la presión familiar, la incertidumbre profunda acerca del futuro profesional, y por añadidura, la pesada carga económica, sin olvidar la constante competencia entre colegas y la adaptación a dinámicas sociales en constante cambio.

Investigaciones contemporáneas plantean que la convergencia de estas variables eleva la posibilidad de experimentar síntomas físicos, como palpitaciones o tensión muscular, e insomnio, junto con molestias cognitivas notables como la preocupación exagerada y el constante pensamiento negativo y anticipatorio; asimismo, también pueden observarse cambios conductuales, ejemplo, la evasión de tareas o la propensión a la procrastinación. Todo esto, repercutiendo gravemente en la vida académica y personal (González & Martínez, 2021; López et al., 2022).

### **Repercusiones y necesidad de intervención**

Además, Rabanal y sus colegas (2023) demuestran que la ansiedad persistente en estudiantes podría, impactar en su bienestar emocional, llegando a la depresión, a

dificultades interpersonales y hasta menguar la satisfacción vital. Por consiguiente, averiguar los elementos detonantes y los mecanismos de regulación emocional resulta esencial, para idear intervenciones preventivas y estrategias de apoyo, estas promuevan el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes universitarios.

Por ende, la ansiedad en estos jóvenes estudiantes universitarios se presenta como un fenómeno complejo que abarca tanto aspectos individuales, como demandas contextuales, propias del entorno universitario. Aun cuando, en niveles moderados podría impulsar la motivación y el rendimiento, cuando se agudiza, pues compromete la salud mental, la adaptación social y el desempeño académico. Investigar esto permite apreciar su efecto en la vida diaria y personal, guiando la necesidad de intervenciones educativas más integrales (Rabanal et al., 2023; Zambrano & Tomalá, 2022).

Zambrano & Tomalá (2022) sugieren impulsar actividades recreativas, una adecuada gestión del tiempo y zonas de descarga emocional, como estrategias para reducir el estrés académico y mejorar la salud mental.

Se enfatiza, por otra parte, la imperiosa necesidad de incorporar la educación emocional al currículo. Esta medida, se cree, promueve una optimización en el manejo del estrés y, por ende, es instrumental en la prevención de desórdenes de ansiedad.

### **Procrastinación**

La procrastinación hace referencia a la tendencia de postergar de manera voluntaria acciones aún cuando la persona es consciente de que esto puede generar consecuencias negativas (Barraza Macías, 2019). Este comportamiento refleja dificultades en la autorregulación, ya que el individuo no logra alinear sus intenciones con sus acciones, por tanto, posterga tareas relevantes o necesarias.

Bertolín- Guillén (2023) afirma que “la procrastinación es un fenómeno omnipresente, polifacético y problemático” (p. 61), caracterizado por “evitar, dilatar,

sustituir o postergar actividades generalmente importantes para el sujeto, que demandan recursos físicos o atencionales y cognitivos específicos” (p. 61). Aunque en ocasiones puede cumplir una función adaptativa, cuando se vuelve un patrón persistente se transforma, es disfuncional, interfiriendo con la autorregulación de la conducta y la consecución de metas personales (Bertolín- Guillén, 2023, p. 61).

En el contexto académico, Garzón Umerenkova y Gil Flores (2017) destacan que la procrastinación constituye un fallo en la autorregulación del aprendizaje, afectando la eficacia en el desempeño y la gestión del tiempo. Tuckman (2003), citado en Garzón Umerenkova & Gil Flores, (2017) define la procrastinación como “la tendencia a gastar el tiempo, demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe ser hecho”, aun siendo consciente de sus consecuencias negativas (p. 1).

Por su parte, Barraza Macías (2019) enfatiza que la procrastinación no se limita al ámbito académico, sino que puede manifestarse en diversos contextos de la vida cotidiana, incluyendo actividades personales, sociales y laborales. Se discurre, por tanto, un fenómeno multidimensional que adopta factores cognitivos, emocionales y conductuales, afectando directamente la gestión del tiempo, la motivación y la percepción de control del individuo

### **Perspectiva neuro psicopatológica**

Considerando esta perspectiva, la procrastinación se correlaciona con irregularidades en la conectividad cerebral, incluso dificultades en la autorregulación. Bertolín-Guillén (2023) afirma que el incremento de actividad en la amígdala, aunado a conexiones débiles con la corteza cingulada, imposibilitan la supresión de emociones y distracciones, impactando la toma de decisiones y el autocontrol (p. 62). De manera similar, la procrastinación puede manifestarse en dimensiones internalizantes, estas se asocian con ansiedad, temor al fracaso y inestabilidad emocional; también con

dimensiones externalizantes que tienen vínculos con impulsividad y deficiencias en el control inhibitorio (Bertolín –Guillén, 2023, p. 61-62). Tales dimensiones indican que la procrastinación trasciende la simple administración del tiempo, funcionando como expresión de problemáticas arraigadas en la regulación afectiva y ejecutiva, donde la interacción entre procesos cognitivos y emocionales promueve la postergación de tareas relevantes.

### **Perspectiva psicológica y emocional**

Desde una perspectiva psicológica, la procrastinación está íntimamente ligada a los procesos motivacionales y emocionales. Sirois y Pichil (2013), citados en Bertolín Guillén, (2023), sostienen que procrastinar es una estrategia para evadir lo emocional, postergando tareas que provocan malestar o ansiedad.

Barraza Macías, (2019), corrobora, indicando que la procrastinación actúa como un mecanismo de escape de las emociones negativas, como el miedo al fracaso, la ansiedad, o una poca tolerancia a la frustración. En esta línea de pensamiento, postergar las tareas voluntariamente no es meramente una cuestión de gestión temporal, sino una conducta autorregulatoria disfuncional, donde las emociones se entrometen en la capacidad de actuar eficazmente.

### **Perspectiva académica**

En el ámbito de la educación la procrastinación influye de manera notable el desempeño y la productividad del aprendizaje. Garzón Umerenkova y Gil Flores, (2017), apuntan que la procrastinación académica surge cuando hay un desequilibrio entre la intención de hacer y el acto real; en otras palabras, el alumno sabe qué hacer, pero no logra realizar las acciones necesarias a fin de cumplir sus deberes en plazo.

El manejo del tiempo se erige como un componente esencial. Dichos autores identifican cuatro **dimensiones que se relacionan con la procrastinación.**

***Definición de metas y establecimiento de prioridades:*** La habilidad para trazar objetivos precisos y ordenar tareas en función de su relevancia.

Cuando el individuo logra organizar sus propósitos y asignar prioridades, tiende a mostrar menores niveles de procrastinación (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017).

***Herramientas para la gestión del tiempo:*** Uso de estrategias, agendas o listas para organizar las tareas y distribuir los recursos temporales de manera eficaz. Esta dimensión se asocia con un mejor rendimiento académico y una menor tendencia a postergar responsabilidades (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017).

***Percepción del control del tiempo:*** Grado en el que el individuo siente que puede manejar y distribuir su tiempo eficazmente. Una percepción alta de control favorece la autorregulación y reduce los comportamientos procrastinadores (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017).

***Preferencias por la desorganización:*** Tendencia a trabajar sin planificación o bajo presión. Este patrón incrementa la postergación de tareas y suele estar asociado con bajos niveles de autorregulación (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017).

Las dos primeras dimensiones se asocian con menor procrastinación y mejor rendimiento, mientras que las dos últimas incrementan la postergación de tareas (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017).

### **Tipos de procrastinación:**

***La procrastinación puede manifestarse en distintos ámbitos de la vida del individuo, por lo que se distinguen diversos tipos de procrastinación*** (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017; Bertolín- Guillén, 2023):

***Procrastinación académica:*** Relacionada con el aplazamiento de tareas de estudio, preparación de exámenes y entrega de trabajos. Implica problemas de

autorregulación del aprendizaje y gestión del tiempo (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017).

***Procrastinación laboral:*** Se refiere a la postergación de tareas profesionales o laborales. Está vinculada con la motivación, percepción de control y estrés en el trabajo, afectando productividad y desempeño (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017).

***Procrastinación personal o cotidiana:*** Comprende el aplazamiento de decisiones o actividades de la vida diaria, como pagos, citas médicas o cuidado personal. Refleja la interacción entre motivación intrínseca, percepción de consecuencia y gestión del tiempo (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017).

***Procrastinación decisional:*** Involucra indecisión prolongada ante la toma de decisiones importantes, asociadas con ansiedad rasgo y dificultad para actuar bajo incertidumbre (Bertolín- Guillén, 2023, p. 63).

***Procrastinación del sueño (Bedtime Procrastination):*** Retraso voluntario de la hora de acostarse, prolongando el ocio nocturno para compensar estrés o falta de control sobre el día. Se vincula con ansiedad, déficit de autocontrol y menor calidad del sueño (Bertolín- Guillén, 2023, p. 63).

### **Causas y consecuencias**

La procrastinación se manifiesta por distintas causas, entre ellas, se recalcan los conflictos internos, concernientes con el deseo de impedir tareas que resultan rigurosas o generan molestia. Según Barraza Macías (2019), este comportamiento está vinculado al déficit de autorregulación, manifestado en la dificultad para planificar, priorizar y ejecutar acciones de manera eficiente. Además, las distracciones internas y externas, tanto del entorno como de los propios pensamientos, contribuyen a desviar la atención y dificultar la realización de las tareas. De igual manera, Bertolín-Guillén (2023) señala

que los factores emocionales, como la ansiedad, el miedo al fracaso y la baja tolerancia a la frustración también influyen en la tendencia a posponer las actividades. Finalmente, los patrones de esfuerzo negativo mantienen el comportamiento procrastinador, ya que al evitar temporalmente el malestar se produce un alivio inmediato que refuerza la postergación (Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017).

Las consecuencias afectan la autorregulación cognitivo emocional, el rendimiento académico, la productividad y el bienestar general. En casos asociados a psicopatologías, la procrastinación puede constituir un comportamiento estable, requiriendo intervenciones terapéuticas especializadas (Bertolín- Guillén, 2023, p. 64).

La procrastinación es un fenómeno multidimensional, que combina factores cognitivos, emocionales, conductuales y neuropsicológicos. Se manifiesta en distintos contextos- académico, laboral, personal, decisional y del sueño- y se relaciona con déficits en la autorregulación y gestión del tiempo, ansiedad y dificultades en el control ejecutivo. Percibir estas dimensiones es importante para diseñar destrezas de intervención que endurezcan las habilidades de autorregulación, control emocional y planificación. Reduciendo la tendencia a postergar, y mejorando bienestar y desempeño (Bertolín- Guillén, 2023; Garzón Umerenkova & Gil Flores, 2017; Barraza Macías, 2019).

### **Procrastinación Académica En Estudiantes Universitarios**

En el ámbito académico la procrastinación se manifiesta particularmente como procrastinación académica un concepto bien definido que refleja la inclinación a posponer de manera deliberada actividades educativas cruciales pese a la consciencia de los efectos negativos que tal proceder puede desencadenar en el éxito académico y la salud emocional.

Tal como puntualizaron García Martínez Silva Pairo (2019) este fenómeno exhibe un claro fallo en la autorregulación denotando desafíos en la planificación la organización y la realización de acciones necesarias para alcanzar objetivos académicos concretos (p. 3).

Por su parte, Silva Castillo, Cortez Mercado y Guachamboza Ramírez (2025) Argumentan, empero, que "la procrastinación académica constituye una propensión voluntaria a posponer los deberes académicos obligatorios" (p. 2). Se recalca así la índole deliberada y consciente de este retraso. Esto implica, entonces, que no son meros descuidos u desórdenes, sino un comportamiento donde el individuo decide, a sabiendas, dilatar sus obligaciones. Tal fenómeno engloba elementos conductuales y emocionales. Porque no se reduce a la desorganización, más bien a una inclinación a eludir quehaceres que suscitan ansiedad, frustración o malestar. Ferrari et al. (1998), como se citó en Chávez-Fernández et al. (2024) señalan que los estudiantes suelen postergar actividades "por miedo al fracaso o por percibir las tareas como pesadas, difíciles o aburridas" (p. 6). En consecuencia, la procrastinación se convierte en un patrón reiterado que afecta la autoeficacia, el bienestar y la percepción de control sobre el propio aprendizaje.

### **Perspectivas epistemológicas y multidimensionales de la procrastinación académica**

El estudio de la procrastinación ha evolucionado desde una perspectiva unidimensional, centrada en el manejo del tiempo hacia un enfoque multidimensional (Silva Castillo et al., 2025). Según los autores, la procrastinación constituye "un fenómeno multifactorial, influenciado por elementos personales, emocionales, cognitivos y contextuales" (p. 3), lo que la convierte en un campo de investigación compleja dentro de la psicología educativa y de la personalidad.

De manera complementaria, Ramos y Freire (2019) afirman que la procrastinación “no puede ser entendida únicamente como una falta de disciplina o pereza, sino como una conducta aprendida y mantenida por refuerzos inmediatos, tanto emocionales como ambientales” (p. 6).

Desde una perspectiva cognitiva-emocional la procrastinación surge como una quiebra en la autorregulación personal. Aquellos estudiantes que luchan por identificar, gestionar o modular sus emociones, enfrentan, por lo general, dificultades al programar y culminar sus labores académicas (Chávez-Fernández et al. 2024, p. 6).

Asimismo, si la exigencia académica es percibida como un factor estresante, se desencadenan reacciones emocionales desfavorables que incentivan la evasión de tareas (Chávez- Fernández et al. 2024, p. 8). De modo que la mala administración del estrés y la deficiente adaptación emocional son factores cruciales que inciden en la conducta procrastinadora.

### **Modelos teóricos que explican la procrastinación académica desde diversas perspectivas psicológicas:**

Chávez-Fernández et al. (2024) recopilan varias perspectivas teóricas que explican la procrastinación:

#### ***Modelo psicodinámico***

La procrastinación tiene su origen en la infancia y se vincula con el miedo a no poder lograr una meta establecida, lo que lleva a evitar tareas que amenazan el ego (Atalaya Laureano & García Ampudia 2019) como se citó en Chávez-Fernández et al. (2024, p. 6). Este modelo permite considerar que las experiencias tempranas relacionadas con la crítica o el fracaso podrían influir en la forma en que las personas enfrentan las responsabilidades académicas. En este sentido, la evitación de tarea podría interpretarse como una forma de protección frente a la posibilidad de

no cumplir con las expectativas personales o externas.

### ***Modelo motivacional***

Sostienen que el estudiante procrastinador se encuentra desmotivado, y por ello “opta por retrasar o posponer el inicio o avance de sus tareas” (Chávez-Fernández et al., 2024, p. 6). Lo que permite reflexionar sobre como la falta de interés, la carga académica, o la ausencia de objetivos definidos podrían influir en la en la tendencia a postergar las actividades. Desde esta perspectiva, las motivaciones podrían entenderse como un elemento que media entre el compromiso del estudiante y su disposición a iniciar o continuar con las tareas académicas.

### ***Modelo conductual***

Explica que la conducta procrastinadora se mantiene por su efecto de recompensa, ya que el estudiante reemplaza tareas exigentes por otras que proporcionan placer inmediato (Chan Bazalar, 2011, como se citó en Chávez- Fernández et al., 2024, p. 6). Esto sugiere que, el comportamiento procrastinador podría mantenerse por la sensación momentánea de alivio o bienestar que produce evitar una tarea demandante. La sustitución de actividades más complejas por otras de gratificación inmediata puede interpretarse como un intento de reducir el malestar asociado al esfuerzo o la presión académica.

### ***Modelo cognitivo***

Considera que los procrastinadores presentan estructuras de pensamiento des adaptativa y poca tolerancia a la frustración, lo que conduce al abandono o postergación de tareas (Wolters, 2003, como se citó en Chávez-Fernández et al., 2024, p. 6). Lo que plantea que los pensamientos negativos sobre la propia capacidad o el miedo a fracasar podrían influir en la toma de decisiones y en la forma de afrontar las tareas. Desde esta mirada, la procrastinación podría vincularse

con creencias irracionales, autocríticas excesivas, o una baja percepción de eficacia personal.

### ***Modelo evolutivo***

Sugiere que la procrastinación puede tener raíces en procesos adaptativos relacionados con la percepción de riesgo y la gestión del tiempo desde la adolescencia, manifestándose de manera más intensa cuando los individuos perciben la presión académica como amenazante (Quan & Sánchez, 2012). Esta guía permite pensar que la procrastinación podría estar conexas con el proceso de maduración emocional y con el desarrollo progresivo de las destrezas de organización. En las etapas juveniles, donde aún se robustecen la planificación y la autorregulación. Estas conductas podrían presentarse con mayor frecuencia.

### ***Modelo social familiar***

Reconociendo el impacto del ambiente familiar y social, la procrastinación se manifiesta por variables como conflictos, expectativas, y estilos de crianza. Estos moldean, la habilidad del estudiante para gestionar conducta y emociones frente a sus tareas (Cardozo et al. 2018 Martínez et al. 2020). Dicho modelo enfatiza la importancia del contexto en la consolidación de hábitos académicos.

Factores como la comunicación intrafamiliar, la asignación de responsabilidades y el respaldo brindado podrían relacionarse con la manera en que los alumnos abordan sus quehaceres. El contexto familiar y social podría desempeñar un rol significativo en el desarrollo o prevención de comportamientos procrastinadores.

En síntesis, estos modelos dan una perspectiva global de la procrastinación académica al analizarla desde diversas vertientes psicológicas incorporando aspectos internos, cognitivos, conductuales, evolutivos y contextuales. Cada aproximación ofrece claves para desentrañar la complejidad del fenómeno, así como, las diversas

variables que impactan su aparición y permanencia.

### **Factores protectores y estrategias de intervención de la procrastinación académica**

Estudiantes que raramente procrastinan exhiben un desempeño más notable en funciones ejecutivas vitales planificación organización, verificación y monitoreo del aprendizaje estas se mencionan en Ramos & Pérez- Salas, (2015), citado en Ramos & Freire, (2019). Adicionalmente la educación en autonomía y responsabilidad demuestra ser un factor protector notable impulsando la conciencia sobre la culminación de tareas.

En respuesta a esto Silvia Castillo y su equipo (2025) proponen el uso de intervenciones psicoeducativas particularmente aquellas incluyendo “técnicas de gestión del tiempo, así como programas de entrenamiento en habilidades de estudio” (p. 3) su meta es intensificar la autorregulación emocional, la motivación inherente y hábitos de estudio productivos.

La procrastinación académica, para definirla es una conducta deliberada, consciente y perjudicial esta se identifica por el aplazamiento de tareas importantes siendo influenciada por diferentes elementos. El análisis desde ángulos psicológicos neurocognitivos y educativos profundiza en la incomprensión de esta problemática considerándola algo más allá que una falla simple en la disciplina más bien una demostración compleja de los procesos emocionales y de aprendizaje que requieren acercamientos completos.

El Engagement académico se define como un estado provechoso de dedicación en las tareas y se caracteriza por vigor, dedicación y absorción dimensiones señaladas por (Schaufeli et al., 2002). Los alumnos con buen Engagement utilizan métodos adecuados de autorregulación exhiben perseverancia y gozan del estudio que ayuda a prevenir la postergación y a elevar el desempeño (Schaufeli et al., 2002).

Esta idea se estima como un elemento protector contra la procrastinación

suavizando sus efectos malos y disminuyendo el riesgo del abandono educativo (Park & Sperling 2012).

Esta situación influye notablemente en varios campos del alumno influyendo en su desempeño académico porque la postergación de tareas suele arruinar la calidad de los trabajos y las calificaciones finales (Rothblum Solomon & Murakami 1986 Macan 1994).

Adicionalmente, el cúmulo de tareas aplazadas promueve una ansiedad y estrés considerables, desencadenando una sobrecarga emocional palpable y un malestar psicológico, como argumentaron (Beswick, Rothblum y Mann en 1988; y Rosário con su equipo, en 2008). La procrastinación, repetidamente practicada, mina la autoeficacia y la autoestima, consolidando la creencia en la propia ineptitud para manejar responsablemente las exigencias académicas, una observación planteada por (Bandura en 1997, y Ferrari, Parker & Ware, en 1992). Este efecto, acumulativo por naturaleza, no sólo impacta el rendimiento inmediato; incluso podría establecer un patrón conductual, definiéndose por la evasión de responsabilidades y la dificultad para forjar hábitos de estudio sólidos.

Con el transcurso, esta dinámica restringe el desarrollo de habilidades de autorregulación y puede generar una insatisfacción persistente, afectando por igual el bienestar individual y la motivación intrínseca para cumplir metas educativas. De modo similar, Pazmiño Sáenz y colaboradores (2025) indican, "los estudiantes que procrastinan recurrentemente demuestran niveles más altos de estrés, insatisfacción académica, y un detrimento en su salud mental" (p. 8), repercutiendo, además, en sentimientos culpabilizadores, pérdida de la valía personal, frustraciones notables, y aun, un deterioro en la salud mental.

En resumen, la procrastinación académica se manifiesta como una conducta

bastante intrincada, un crisol que fusiona factores emocionales cognitivos familiares sociales económicos y tecnológicos. De manera específica, este patrón implica un aplazamiento intencionado de las tareas, propulsado por la búsqueda de recompensas inmediatas o la evitación de disconfort emocional. Por consiguiente, tal fenómeno ejerce una influencia perjudicial sobre el desempeño la autoeficacia y el bienestar del alumnado universitario (Chávez-Fernández et al. 2024; Steel 2007; Solomon & Rothblum 1984).

### **Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios**

La correlación entre la ansiedad y la postergación académica, particularmente entre estudiantes universitarios, ha sido tema de varios estudios, que resaltan el impacto de estas condiciones en el rendimiento y la salud mental del alumnado. Los autores emplearon un enfoque cuantitativo, no experimental, transeccional y correlacional, aplicando la Escala de Procrastinación Académica de Solomon y Rothblum y el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE). Los datos revelaron algo curioso: la mayoría de los participantes manifestaron niveles medios tanto de ansiedad como de posponer las cosas, la conexión entre estas dos variables fue positiva, pero débil y sin significación estadística ( $r = 0.111$ ;  $p > 0.05$ ). Esto parece indicar, aunque la ansiedad podría tener algo que ver con retrasar tareas, u otros aspectos, tal vez cosas personales o que tienen que ver con el contexto, también podrían ser importantes en ese comportamiento. Oyanguren y su equipo (2024), por otro lado, encontraron algo diferente, una correlación positiva y bastante importante entre la ansiedad y la procrastinación académica ( $r = 0.202$ ;  $p < 0.01$ ) entre estudiantes universitarios peruanos. Además, las mujeres presentaron niveles más altos de ansiedad, lo que se atribuyó a factores emocionales y socioculturales. Estos resultados evidencian que la ansiedad puede funcionar como un factor desencadenante de la procrastinación,

afectando el desempeño académico y la estabilidad emocional de los estudiantes.

De manera complementaria, Alegre-Bravo, Guevara-Rabanal y Gerbi-Durand (2025) en Lima, Perú, se emprendió un estudio con jóvenes universitarios con un propósito claro: indagar el impacto de factores psicológicos. La investigación enfocada en inteligencia emocional, autoeficacia académica, satisfacción en el estudio, y ansiedad rasgo fue clave para predecir la procrastinación académica. Se empleó una metodología cuantitativa, diseño no experimental, correlacional y transversal, implementando cuestionarios validados en una muestra de 240 estudiantes universitarios. Los resultados revelaron hallazgos intrigantes; la ansiedad rasgo y la procrastinación mostraron una correlación positiva ( $r= 0.31$ ;  $p < 0.01$ ). Mientras tanto, la inteligencia emocional ( $r= -0.42$ ;  $p < 0.01$ ), la autoeficacia académica ( $r=-0.38$ ;  $p < 0.01$ ) y la satisfacción académica ( $r=0.29$ ;  $p < 0.01$ ) exhibieron una asociación negativa. Pareciera ser, los estudiantes con niveles más elevados de ansiedad, ¿quieren? suelen evitar tareas académicas como mecanismo de alivio emocional. En contraste, aquellos que exhiben mejor regulación emocional y fe en sus capacidades, demuestran menor tendencia a posponer sus deberes (Alegre-Bravo et al., 2025).

A modo de conclusión, los estudios examinados subrayan una relación significativa entre ansiedad y procrastinación académica, pero, la fuerza de esta conexión varía en función del contexto individual y de los recursos personales de cada estudiante. La ansiedad, potencialmente un peligro, podría fomentar eludir responsabilidades académicas; mientras, factores como la autoeficacia, e inteligencia emocional, funcionan como defensores. (Alegre-Bravo et al., 2025; Oyanguren et al., 2024).

Por lo tanto, reforzar las capacidades emocionales, así como la autorregulación,

entre el alumnado podría mermar sustancialmente la postergación, al mismo tiempo, beneficiar el bienestar mental. En consecuencia, propiciar métodos para manejar el estrés, administrar el tiempo, y robustecer la autoconfianza es una forma viable de optimizar el desempeño escolar y la salud mental en la educación superior (Estrada & Martínez, 2024). La importancia de continuar investigando a fondo la correlación entre ansiedad y la postergación en universitarios; como estas variables se entrelazan en el ámbito académico; además como su entendimiento influenciaría el diseño de intervenciones que robustezcan la autorregulación, motivación y bienestar holístico (Alegre-Bravo et al., 2025; Estrada & Martínez, 2024; Oyanguren et al., 2024).

Finalmente, el marco teórico presentado revela que la ansiedad y la procrastinación, son fenómenos intrincados, multifacéticos, y con una profunda interconexión especialmente en el entorno universitario. La ansiedad, con sus matices emocionales, cognitivos, fisiológicos, y conductuales, exhibe una dualidad asombrosa. Puede actuar como aliada o adversaria, eso depende de cuán intensa y duradera sea, sumado a las estrategias que la persona despliega. La procrastinación, por otro lado, se revela como un complejo patrón de descontrol. Este refleja problemillas en la motivación y las emociones. Además, hay fallos en los procesos cerebrales que ayudan a planificar y controlar acciones. En universitarios, estos dos elementos se realimentan, con las demandas académicas, las presiones del entorno y características propias, todo eso influye en su bienestar y desempeño. Esta interconexión de conceptos pone en evidencia lo crucial que es examinar como interactúan y afectan el ámbito académico. Esto establece una base teórica sólida, esencial para el enfoque investigativo que proponemos en este estudio.

## **V. Variables o Dimensiones**

Para intuir a profundidad la dependencia entre la ansiedad y la procrastinación

académica se expone el análisis de varias dimensiones específicas asociadas a cada variable.

**Ansiedad:** se reconocerá desde un enfoque multidimensional, fundamentando tanto estado (ansiedad momentánea frente a situaciones específicas), como el rasgo (tendencia general y estable a generar ansiedad), así mismo se incluirán componentes cognitivos (pensamientos anticipatorios negativos, preocupaciones excesivas) y fisiológicos como (síntomas de taquicardia, tensión muscular, sudoración o alteraciones del sueño). Para alcanzar una visión integral del impacto emocional y físico de esta variable en el argumento académico.

**Procrastinación académica:** se examinará en técnicas de frecuencias con las que los estudiantes postergan sus tareas, motivos subyacentes, como miedo al fracaso, baja motivación, inseguridad o perfeccionismo y espacios afectados dentro del ámbito educativo como la entrega de trabajos, el estudio para exámenes, la participación en clase y la organización del tiempo. Esta dimensión admitirá asemejar elementos de conducta evocativas que interceptan con el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los estudiantes.

Tabla 1. Variables y dimensiones de la ansiedad y procrastinación académica.

<b>Variab</b> les	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Indicadores</b>
<b>Ansiedad</b>	Ansiedad psíquica	1, 2, 3, 4, 5, 6, 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensión emocional</li> <li>• Preocupaciones</li> <li>• Miedos</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Dificultades para relajarse</li> </ul>
	Ansiedad somática	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<p>Síntomas físicos de ansiedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar corporal</li> <li>• Tensión muscular</li> <li>• Alteraciones autonómicas</li> </ul>
<b>Procrastinación académica</b>	Autorregulación académica	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades de organización</li> <li>• Manejo inadecuado del tiempo</li> <li>• Control de distractores</li> </ul>
	Postergación de actividades	1, 6, 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendencia a retrasar o aplazar tareas académicas.</li> </ul>

Nota. *Tabla elaborada a partir de los ítems de la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM – A; Hamilton, 1959) y la Escala de Procrastinación Académica*

(Solomon & Rothblum, 1984).

## **VI. Hipótesis o Supuestos**

**Hipótesis general:** Existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

### **Hipótesis específicas:**

1. A mayores niveles de ansiedad, mayores niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios.
2. Los estudiantes universitarios que presentan niveles elevados de ansiedad tienden a manifestar con mayor frecuencia conductas de postergación de tareas académicas.
3. La ansiedad se relaciona de manera positiva y significativa con las dimensiones de la procrastinación académica asociadas a la evitación de tareas y a la percepción de bajo control del tiempo.

## **VII. Marco Metodológico**

La presente investigación se desarrolló bajo un método cuantitativo, fue una investigación no experimental porque exploró la realidad palpable de contenido manifiesto de una realidad marcada por la procrastinación y ansiedad. Con diseño correlacional y transversal. El enfoque cuantitativo permitió recolectar datos medibles y analizarlos estadísticamente, lo cual resultó pertinente para abordar las variables de ansiedad y procrastinación académica desde una perspectiva objetiva. El diseño correlacional se orientó a identificar la posible relación entre ambas variables, sin pretender establecer causalidades. Finalmente, el carácter transversal de la investigación

se debió a que la recolección de datos se realizó en un único momento del tiempo.

La recolección de datos se realizó de manera virtual mediante la plataforma de Google Forms. El formulario estuvo estructurado de la siguiente manera: una primera sección incluyó el consentimiento informado, seguida de preguntas sociodemográficas tales como edad, sexo y condición académica (es decir, si el estudiante era regular o irregular, entendiendo esta última condición como aquella en la que el estudiante repite una o más materias). Finalmente, se presentaron los instrumentos estandarizados que fueron utilizados en esta investigación.

Para evaluar la ansiedad se aplicó la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM – A), desarrollada por Hamilton (1959), la cual constó de 14 ítems que evaluaban síntomas de ansiedad tanto psíquicos como somáticos en una escala de tipo Likert de 5 puntos (de 0 = ausente a 4 = grave), este instrumento fue reconocido por su alta confiabilidad y validez, siendo una herramienta adecuada para medir los niveles de ansiedad en la población universitaria.

La procrastinación académica fue evaluada con la escala de Solomon y Rothblum (1984), que consta de doce elementos usando una escala Likert de cinco puntos desde "nunca" hasta "siempre", que investigo la ocurrencia de la conducta procrastinadora en la escuela. Dicho instrumento posibilitó identificar la magnitud en que los alumnos demoran sus labores universitarias, brindando una medición cuantitativa esencial para el análisis estadístico.

Los datos se exportaron en formato Excel y se analizaron después en el software SPSS. Este software permitió análisis descriptivos calculando medidas de tendencia central y dispersión (media, mediana y desviación estándar) para caracterizar los niveles de ansiedad y la procrastinación en el estudio.

También, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, buscando la

relación entre las dos variables. En cuanto a la metodología, la investigación siguió el paradigma positivista, donde la realidad es conocible objetivamente a través de la medición y del análisis estadístico.

Este paradigma favoreció el empleo del método cuantitativo y la implementación de instrumentos estructurados y normalizados. Tales instrumentos, como medio válido, sirvieron para construir saber fiable y comprobable; el empleo de escalas previamente validadas, por ejemplo, la Escala de Ansiedad de Hamilton y la Escala de Procrastinación Académica, certificó la calidad de los datos recopilados y habilitó interpretaciones sustentadas en evidencia sólida.

En congruencia con esto, la selección del paradigma positivista y del enfoque cuantitativo se adhirió a una preferencia metodológica, así como a una concepción ética de la investigación enfocada en producir información válida capaz de influir positivamente en el ámbito universitario.

Respecto a las consideraciones éticas, se abrazaron principios esenciales a fin de resguardar el respeto, la protección, y el bienestar de los sujetos involucrados. Primeramente, se generó un consentimiento informado presentado al inicio del cuestionario. Este documento, explicaba de forma sencilla, el propósito de la investigación, los objetivos, los procedimientos a seguir, el tiempo aproximado de participación y los derechos de los participantes.

Se afirmó inequívocamente la naturaleza altamente voluntaria de la participación. Ningún alumno, pues, fue compelido a integrar el estudio. Tampoco se infligieron sanciones académicas a aquellos que optaron por declinar su colaboración.

Así mismo, la confidencialidad fue asegurada, garantizando el anonimato de los datos. Se evitaron, claro, la recolección de información personal identificable. Las respuestas, dicho sea de paso, fueron custodiadas en bases de datos protegidas, cuyo

acceso fue rigurosamente restringido a los investigadores a cargo del estudio. En los informes y resultados subsiguientes, la información fue tratada de manera consolidada, sin hacer referencia a nombres o códigos que permitieran identificar a los participantes. Esta política de confidencialidad y anonimato responde a una exigencia metodológica, ética y a un compromiso con el bienestar de los participantes, quienes pudieron sentirse más seguros al participar al saber que su información sería tratada con respeto.

Otro aspecto ético importante fue la evaluación de riesgos y beneficios, se consideró que los riesgos asociados a la participación fueron mínimos ya que los instrumentos aplicados no representaron una intervención psicológica directa sino únicamente una evaluación auto aplicada de síntomas y conductas.

Finalmente se promovió una comunicación abierta y respetuosa con los estudiantes a lo largo de todo el proceso de recolección de datos, explicando en todo momento que el propósito principal de la investigación fue comprender mejor las experiencias universitarias que atravesaban durante su vida universitaria. Con este enfoque ético y responsable, no solo se pretendió garantizar el cumplimiento de los criterios metodológicos propios de una investigación rigurosa, sino también asegurar que cada etapa del proceso investigativo se llevara a cabo con respeto, sensibilidad y responsabilidad hacia los participantes.

### **VIII. Población y Muestra**

La población objeto de estudio estuvo conformada por jóvenes universitarios de pregrado comprendidos en edades de 18 a 30 años, se obtuvo una muestra de 64 estudiantes. Se decidió trabajar con esta población debido a que se encontraban en una etapa de su formación académica, caracterizada por una carga universitaria considerable, lo cual pudo influir en la aparición de conductas como la procrastinación y síntomas de ansiedad.

Se empleó un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve, es una técnica de muestreo no probabilístico en la que los participantes iniciales del estudio identifican y recomiendan a otras personas que cumplen con los criterios establecidos, permitiendo así la conformación progresiva de la muestra a partir de las redes sociales de los propios participantes. Inicialmente, los primeros participantes fueron seleccionados por conveniencia, y a cada uno se le solicitó que refiera a otros estudiantes universitarios que cumplan con los criterios de inclusión establecidos.

Su uso en el enfoque cuantitativo se justifica porque, a pesar de no ser probabilístico, este método facilita la recolección de datos estandarizados y medibles a partir de un grupo que comparte características definidas (estudiantes universitarios), lo que permitió realizar análisis estadísticos y cumplir con los objetivos del estudio.

Se obtuvo una muestra de 64 participantes

**Criterios de inclusión:**

1. Estudiantes universitarios de pregrado matriculados al momento de la recolección de datos.
2. Jóvenes entre 18 y 30 años, sin distinción de sexo ni carrera universitaria.
3. Estudiantes que acepten participar voluntariamente en el estudio mediante consentimiento informado.
4. Estudiantes que tengan disponibilidad para completar todas las fases del estudio dentro del tiempo estipulado.

**Criterios de exclusión:**

1. Estudiantes de posgrados, egresados o que no estén activos académicamente al momento del estudio.
2. Participantes que no completen adecuadamente los instrumentos aplicados, escala de Hamilton y encuesta sobre procrastinación, o que entreguen

información incompleta o inconsistente.

3. Estudiantes que no firmen el consentimiento informado o se nieguen a participar en cualquier momento del proceso.

4. Estudiantes que no hayan cursado al menos un semestre académico completo, para garantizar experiencias académicas suficientes que permitan evaluar ansiedad y procrastinación.

5. Participantes que no confirmen su condición de estudiantes universitarios de pregrado activos mediante las preguntas de verificación incluidas en el formulario. Esto incluye a quienes respondan que no están matriculados actualmente, o cuyos datos proporcionados (como nombre de la universidad, carrera o semestre) sean inconsistentes, incompletos o no permitan validar su pertenencia al grupo objetivo del estudio.

## **IX. Descripción de los datos producidos**

La implicación de los estudiantes permitió la recolección de información completa y confiable, así como la identificación de habilidades y avances relacionados con la autorregulación emocional, la planificación del tiempo, la motivación académica y la conciencia de factores que afectan el rendimiento académico y psicológico.

Desde un inicio se esperó una respuesta positiva, considerando que los temas abordados (ansiedad y procrastinación académica) forman parte de su experiencia cotidiana y representan inquietudes comunes dentro del contexto universitario. En general, el nivel de participación fue alto no solo por la temática, sino también por el sentido de utilidad personal y académica que los estudiantes pueden encontrar en su implicación con el proyecto.

## X. Presentación de los Resultados Descriptivos

Los datos se organizan en función de las variables de estudio y se exponen mediante tablas y figuras para su adecuada interpretación, ofreciendo una descripción objetiva.

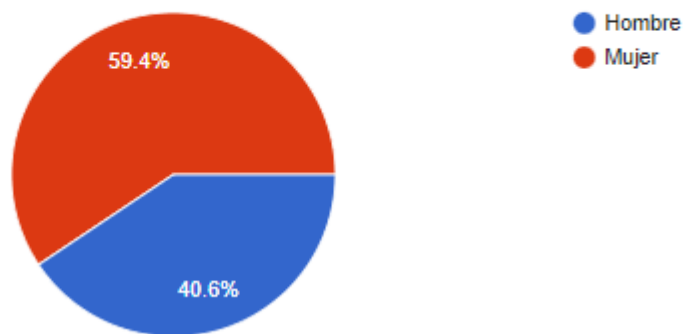
### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Figura 1

Sexo de los participantes

Indique su sexo

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

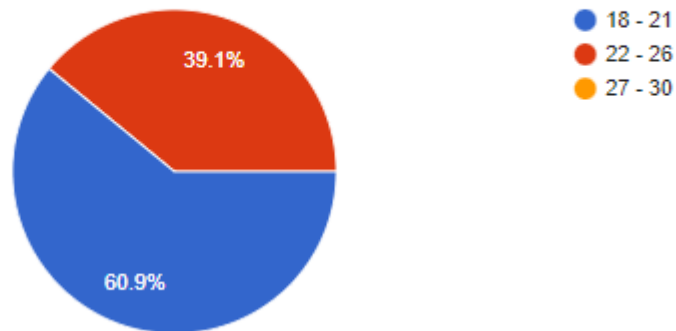
La distribución por sexo evidencia un predominio femenino, con un 59.4% de las 64 respuestas obtenidas. La población masculina representa el 40.6% restante. Esta composición permite identificar que la mayoría de las experiencias reflejadas en el estudio provienen de mujeres, lo cual aporta un marco interpretativo relevante para los resultados posteriores.

Figura 2

## Edad de los participantes

Indique su edad

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

El grupo etario con mayor presencia es el de 18 a 21 años, que reúne al 60.9% de los participantes, lo que confirma que la mayoría son estudiantes jóvenes. En segundo lugar, se ubica el grupo de 22 a 26 años con un 39.1%, mientras que no se registraron respuestas en el rango de 27 a 30 años.

Figura 3

## Condición de matrícula en programa de pregrado

¿ Actualmente se encuentra matriculado en un programa de pregrado en la universidad ?

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

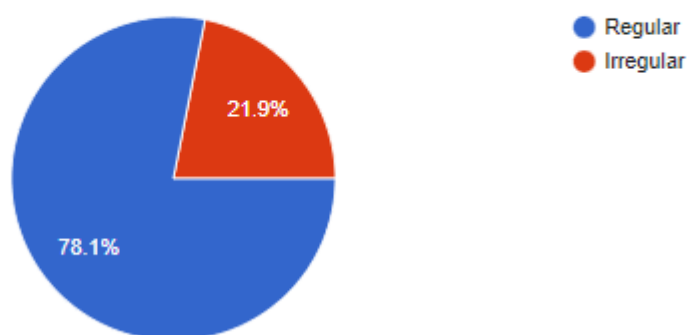
El 100% de los encuestados confirmó estar matriculado en un programa de pregrado, este resultado garantiza la pertinencia de la muestra y fortalece la validez de la información obtenida dado que todos los participantes forman parte del contexto académico para el cual fue diseñado el estudio.

Figura 4

Condición académica (regular/irregular)

Indique si usted es un estudiante regular o irregular, entendiendo esta última condición como aquella en la que el estudiante repite una o más materias.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

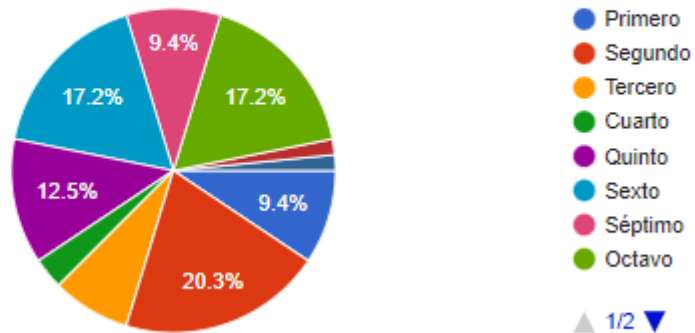
La mayoría de los estudiantes se identificó como regular con un 78.1% del total mientras que el 21.9% indicó ser irregular, es decir, que repite una o más asignaturas. Este hallazgo muestra que si bien la mayor parte avanza conforme a lo planificado una proporción significativa enfrenta dificultades académicas que influyen en su condición académica.

Figura 5

## Semestre que cursan los estudiantes

Indique el semestre que está cursando

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

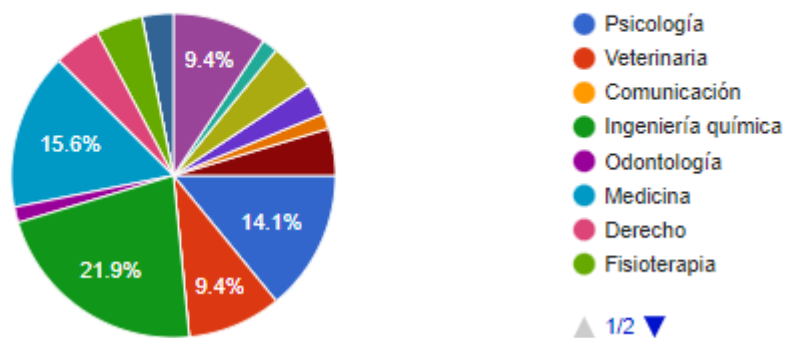
El semestre más representado es el segundo, con un 20.3% de los participantes, lo que sugiere una predominancia de estudiantes que se encuentran iniciando su trayectoria universitaria. Los semestres octavo y sexto ocupan el segundo lugar ambos con un 17.2%, el quinto semestre reúne el 12.5% mientras que los semestres primero séptimo y cuarto registran el 9.4% cada uno.

Figura 6

## Carrera de procedencia de los participantes

Indique la carrera a la que pertenece

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

La carrera con mayor representación es Ingeniería Química, con un 21.9% de los participantes. Le siguen Medicina 15.6% y Psicología 14.1%, otras carreras como Veterinaria, Odontología, Derecho y Fisioterapia cuentan con un 9.4% cada una. Esta distribución muestra variedad disciplinaria, aunque con predominio de ciertas áreas académicas dentro de la muestra.

### ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON (HAM – A )

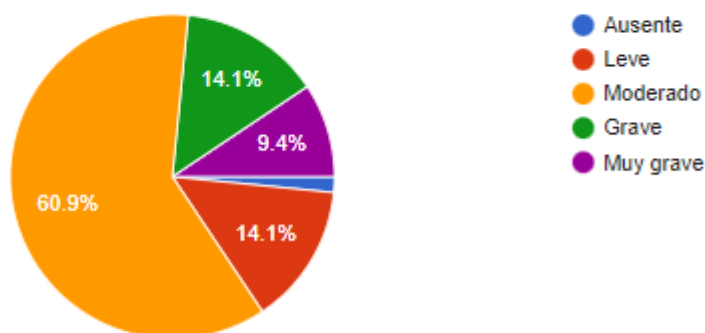
Figura 7

Figura 7

#### Ítem 1 - Estado de ánimo ansioso

1. Estado de ánimo ansioso: Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

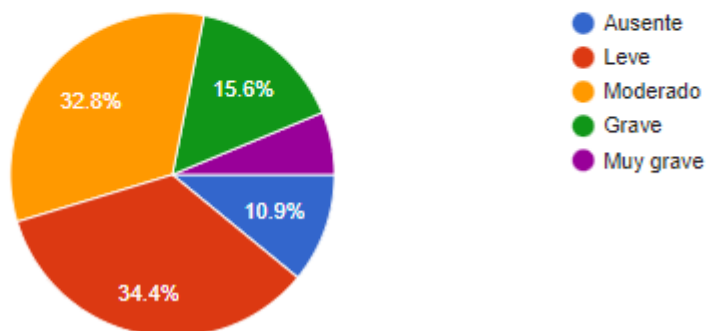
En relación con el estado de ánimo ansioso, el 60.9% de los estudiantes reportó síntomas en un nivel Moderado, lo que indica preocupación constante aprensión o anticipación negativa. Un 14.1% reportó niveles Leve o Grave, mientras que el 9.4% manifestó sintomatología Muy grave. Estos resultados evidencian que la ansiedad cognitiva es una experiencia presente y persistente para la mayoría de la muestra.

Figura 8

## Ítem 2 – Tensión

2. Tensión: Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

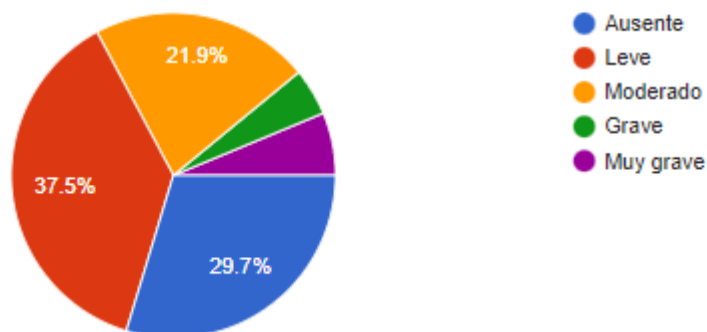
La tensión se reporta principalmente en niveles Leve 34.4% y Moderado 32.8%, sólo el 10.9% indicó ausencia de tensión. Un 15.6% experimenta este síntoma de manera Grave y un 6.3% en nivel Muy grave, lo que refleja que casi la mitad de los estudiantes presenta dificultades significativas para relajarse.

Figura 9

## Ítem 3 – Temores

3. Temores: A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

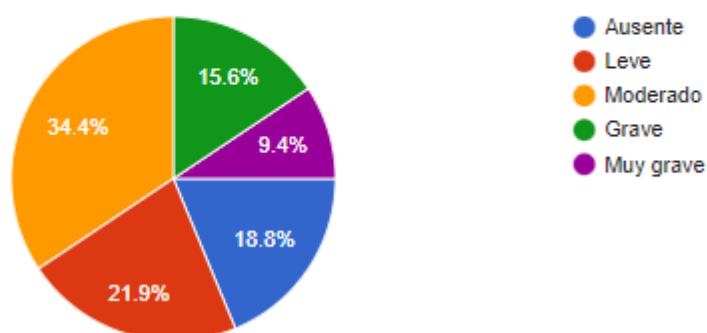
Los temores fueron más frecuentes en la categoría Leve con un 37.5% de las respuestas. La ausencia de temores obtuvo un 29.7% mientras que el 21.9% presentó síntomas Moderados, los niveles Grave y Muy grave alcanzaron un 10.9% en conjunto. Esto refleja que si bien predominan temores leves existe un grupo que los experimenta con mayor intensidad.

Figura 10

#### Ítem 4 – Insomnio

4. Insomnio: Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

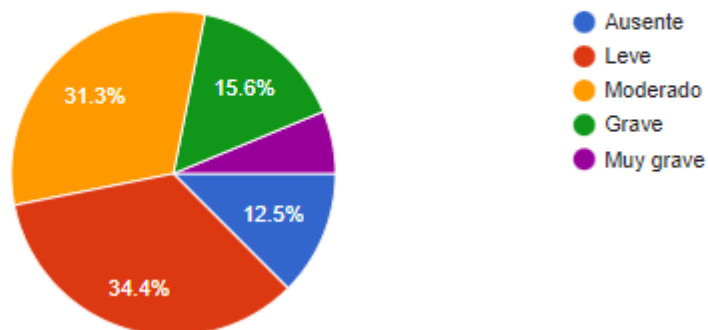
El 34.4% reportó insomnio en un nivel Moderado seguido por un 21.9% en nivel Leve y un 18.8% que no presenta este síntoma. Los niveles Grave y Muy grave representan el 25% de la muestra lo que indica que 1/4 parte de los estudiantes se enfrenta a afectaciones importantes en su descanso nocturno.

Figura 11

## Ítem 5 – Dificultades cognitivas (concentración/memoria)

### 5. Intelectual (cognitivo): Dificultad para concentrarse, mala memoria.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

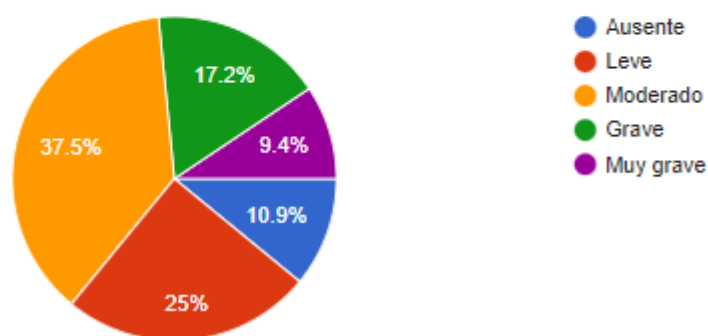
Las dificultades cognitivas se presentan con mayor frecuencia en niveles Leve 34.4% y Moderado 31.3%. Un 12.5% no manifiesta síntomas mientras que el 15.6% los experimenta de forma Grave y un 6.3% en nivel Muy grave, esto sugiere que la ansiedad está repercutiendo en la concentración y memoria de una parte considerable del estudiantado.

Figura 12

## Ítem 6 – Estado de ánimo deprimido

6. Estado de ánimo deprimido: Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

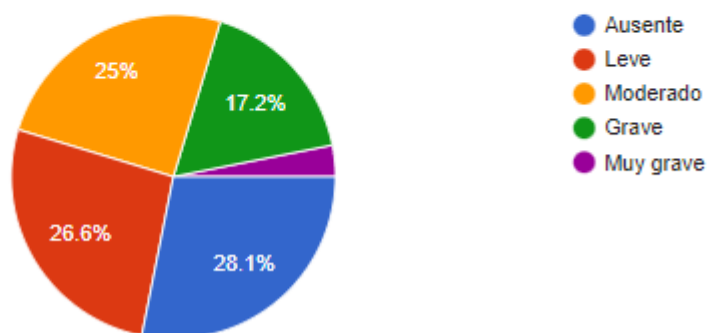
El 37.5% reportó un estado de ánimo deprimido en nivel Moderado y un 25% en nivel Leve. Un 10.9% indicó ausencia de estos síntomas, los niveles Grave y Muy grave representan el 17.2% y el 9.4% respectivamente, lo que indica afectaciones emocionales relevantes en una proporción significativa de los estudiantes.

Figura 13

## Ítem 7 – Síntomas somáticos musculares

7. Síntomas somáticos generales (musculares): Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

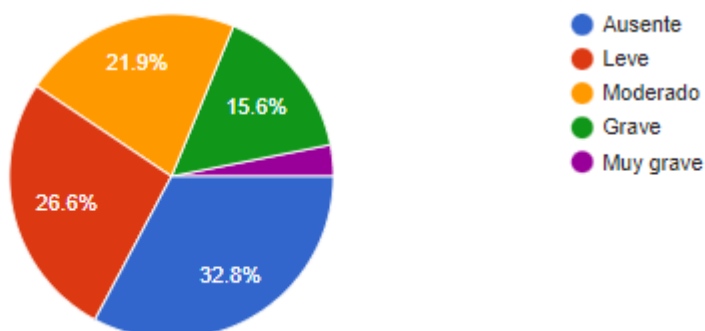
La sintomatología muscular se reportó como Ausente en el 28.1% de los participantes, el 26.6% indicó un nivel Leve y el 25% un nivel Moderado. El 17.2% presentó síntomas Graves y el 3.1% Muy graves, mostrando la presencia de molestias musculares relacionadas con la ansiedad en una parte importante de la muestra.

Figura 14

## Ítem 8 – Síntomas sensoriales

8. Síntomas somáticos generales (sensoriales): Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

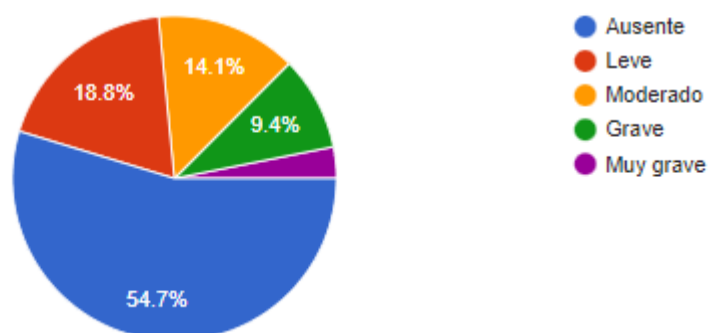
Los síntomas sensoriales fueron Ausentes en el 32.8% de los participantes, el 26.6% los reportó como Leves y el 21.9% como Moderados. Los niveles Grave y Muy grave alcanzaron un 15.6% y un 3.1% respectivamente, estos resultados reflejan que una parte de la población estudiantil experimenta molestias perceptivas asociadas con la ansiedad.

Figura 15

### Ítem 9 – Síntomas cardiovasculares

9. Síntomas cardiovasculares: Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

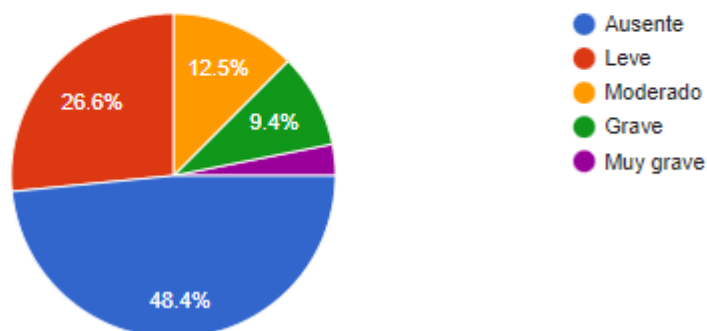
El 54.7% no reportó síntomas cardiovasculares, mientras que el 18.8% y el 14.1% manifestaron niveles Leve y Moderado. Un 9.4% indicó síntomas Graves y un 3.1% Muy Graves. Aunque más de la mitad no presenta estas molestias, existe un porcentaje que experimenta respuestas fisiológicas vinculadas a la activación ansiosa.

Figura 16

## Ítem 10 – Síntomas respiratorios

10. Síntomas respiratorios: Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

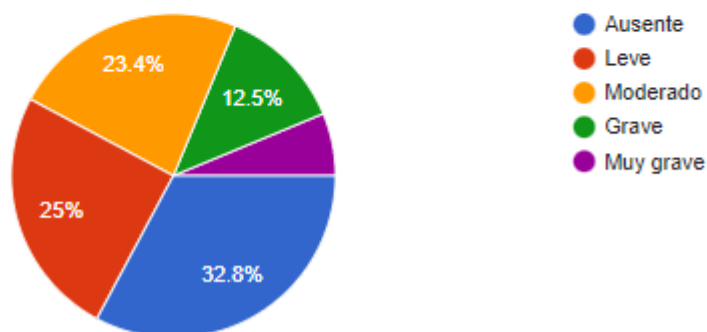
El 48.4% no presenta síntomas respiratorios relacionados con la ansiedad, el 26.6% reportó un nivel Leve y el 12.5% un nivel Moderado. Los niveles Grave y Muy Grave se presentan en el 9.4% y el 3.1%. Esto muestra que, aunque la mayoría no experimenta estas dificultades, un sector sí percibe alteraciones respiratorias.

Figura 17

## Ítem 11 – Síntomas gastrointestinales

11. Síntomas gastrointestinales: Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborismos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

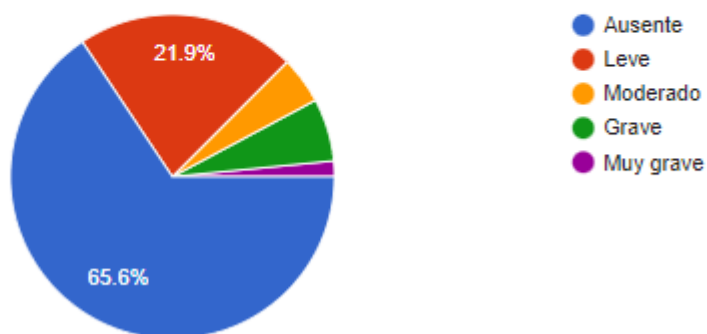
Los niveles Ausentes (32.8% ) y Leve (25%) concentran la mayor parte de las respuestas. El 23.4% reportó síntomas Moderados, mientras que un 12.5% los percibió como Graves y un 6.3% en nivel Muy Grave. Esto evidencia que un grupo importante experimenta molestias digestivas asociadas a la ansiedad.

Figura 18

## Ítem 12 – Síntomas genitourinarios

12. Síntomas genitourinarios: Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

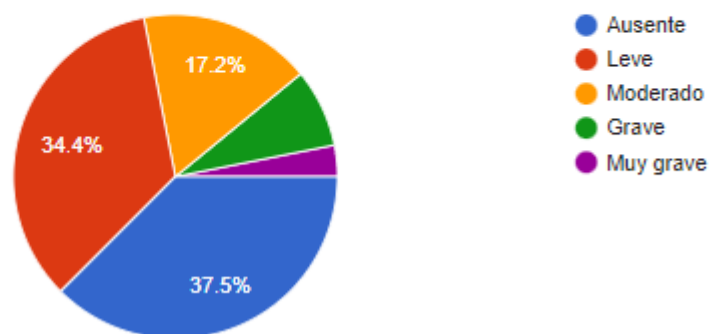
El 65.6% indicó Ausencia de estos síntomas. El 21.9% los reportó como Leve y porcentajes menores los ubicaron en niveles Moderado (4.7%), Grave (6.3%) y Muy Grave (1.6%). Es la sintomatología menos frecuente dentro de la escala, según los resultados.

Figura 19

### Ítem 13 – Síntomas autonómicos

13. Síntomas autónomos: Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta).

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

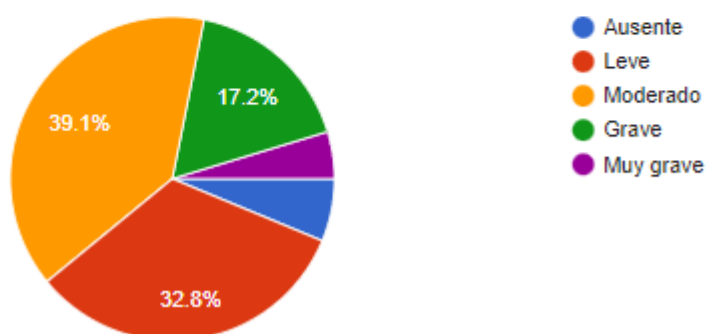
Los síntomas autonómicos se reportaron como Ausentes en un 37.5% y Leves en un 34.4%. El 17.2% manifestó síntomas Moderados, mientras que el 7.8% y el 3.1% experimentaron niveles Grave y Muy Grave. La mayoría presenta síntomas mínimos, aunque existe un grupo afectado con mayor intensidad.

Figura 20

## Ítem 14 – Signos de tensión o nerviosismo

14. Durante la última semana, ¿Qué tanto has presentado signos de tensión o nerviosismo como los siguientes? : Sentirte tenso/a o no relajado/a, agitación nerviosa (mover manos o dedos, tics, enrollar objetos, inquietud, pasearte), temblores en manos o cuerpo, ceño fruncido o cara rígida, aumento del tono muscular, suspiros frecuentes, palidez facial, tragar saliva seguido o eructar, palpitaciones en reposo, respiración rápida, sacudidas musculares, pupilas dilatadas, sensación de ojos saltones, sudor excesivo o tics en los párpados.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

El 39.1% experimentó tensión en un nivel Moderado y el 32.8% en nivel Leve. El 17.2% reportó síntomas Graves, mientras que el 4.7% indicó nivel muy Grave y el 6.3% Ausencia de síntomas. Estos resultados reflejan una presencia significativa de tensión en la vida académica de los estudiantes.

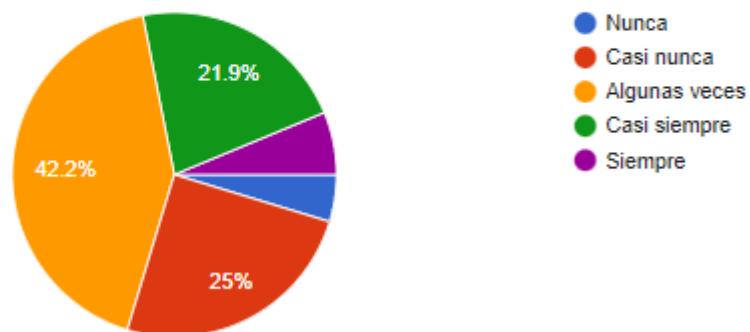
## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADEMICA (EPA)

Figura 21

## Ítem 1 – Dejar las tareas para el último minuto

1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

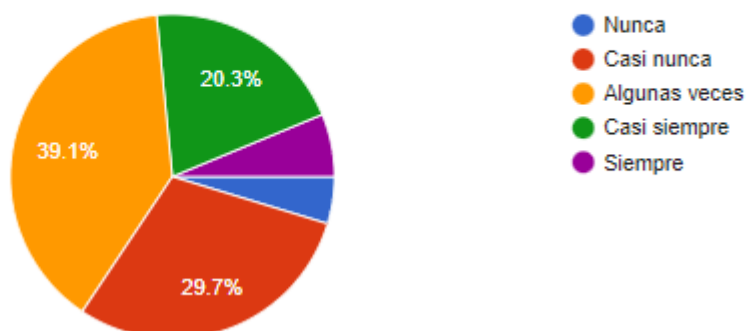
El 42.2% señaló que deja sus tareas para el último minuto Algunas veces, siendo la respuesta más frecuente. El 21.9% lo hace Casi siempre y el 25% Casi nunca. Esto muestra que la dilación es una práctica común para gran parte de los estudiantes. Aunque no en todos los casos de forma constante.

Figura 22

## Ítem 2 – Preparación anticipada para exámenes

2. Generalmente me preparo por adelanto para los exámenes.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

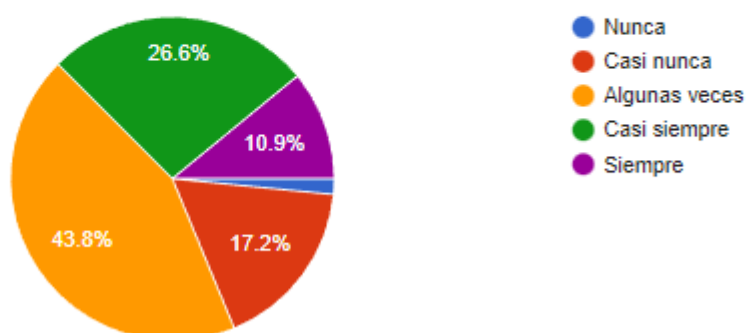
El 39.1% se prepara con anticipación Algunas Veces, mientras que el 29.7% lo hace Casi nunca. Solo el 20.3% indicó Casi siempre. Este patrón evidencia que la organización previa para los exámenes es irregular y muestra una tendencia clara a la procrastinación.

Figura 23

### Ítem 3 – Búsqueda inmediata de ayuda al no comprender

3. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

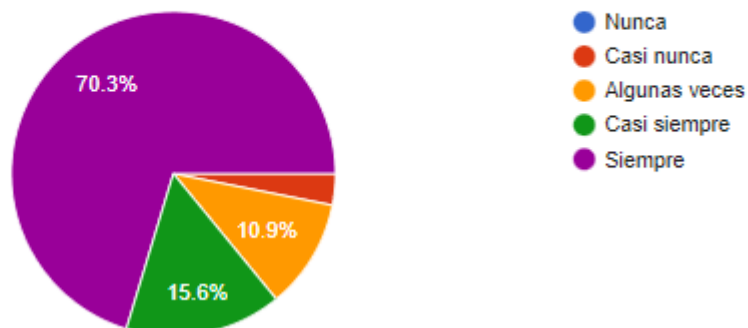
El 43.8% busca ayuda Algunas veces, el 26.6% Casi siempre y el 10.9% Siempre. En contraste, el 17.2% lo hace Casi nunca. Esto refleja que la búsqueda de apoyo académico no es inmediata para la mayoría.

Figura 24

#### Ítem 4 – Asistencia regular a clases

##### 4. Asisto regularmente a clase.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

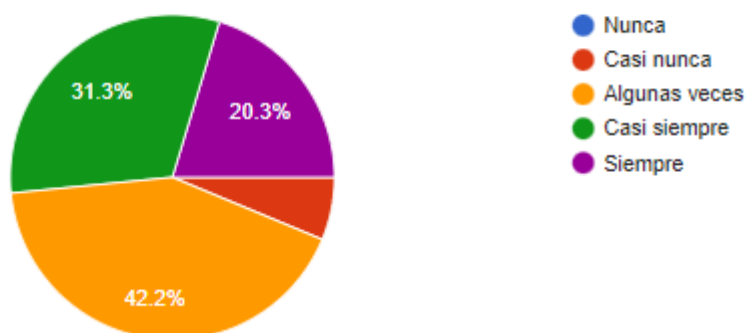
El 70.3% asiste Siempre y el 15.6% Casi siempre. El 10.9% indicó asistir Algunas Veces. Esta distribución evidencia un alto nivel de compromiso con la asistencia a clases.

Figura 25

#### Ítem 5 – Completar tareas lo antes posible

##### 5. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

El 42.2% lo hace Algunas veces, el 31.3% Casi siempre y el 20.3% Siempre.

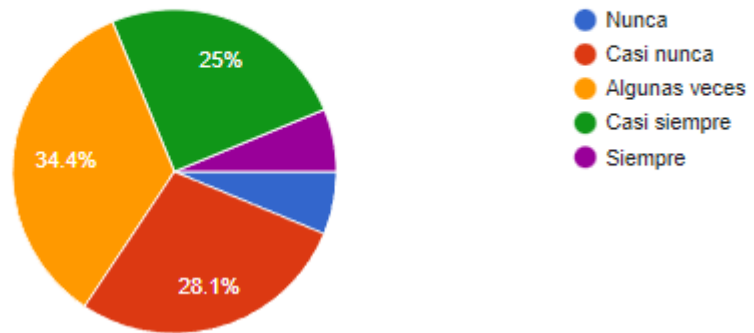
Solo el 6.3% Casi nunca. Esto muestra esfuerzos por cumplir con los trabajos a tiempo, aunque con variabilidad en la constancia.

Figura 26

Ítem 6 – Postergar trabajos de cursos que no agradan

6. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

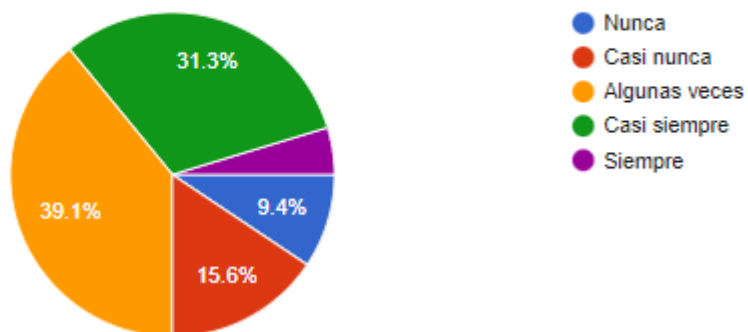
El 34.4% reportó posponerlos Algunas veces, el 28.1% Casi nunca y el 25% Casi siempre. El 6.3% indicó Siempre y otro 6.3% Nunca. La tendencia general refleja la inclinación a posponer actividades en cursos menos atractivos.

Figura 27

## Ítem 7 – Postergar lecturas de cursos que no agradan

### 7. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

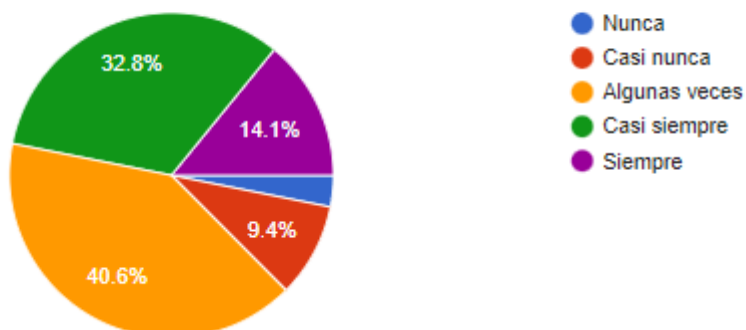
El 39.1% posterga lecturas Algunas veces y el 31.3% Casi siempre. El 15.6% Casi nunca y el 9.4% Nunca. Esto muestra dificultades para mantener hábitos de lectura cuando el interés es bajo.

Figura 28

## Ítem 8 – Mejorar hábitos de estudio

### 8. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

El 40.6% intenta mejorar Algunas veces, el 32.8% Casi siempre y el 14.1%

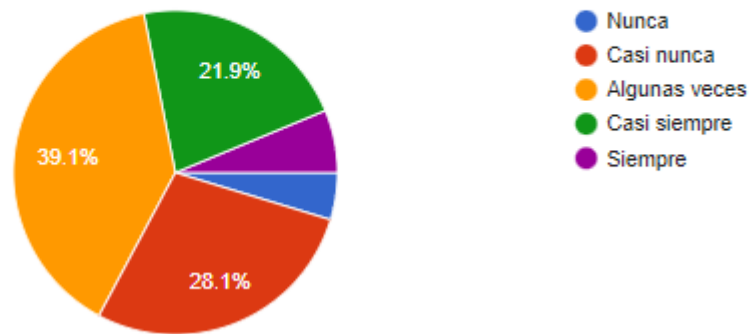
Siempre. Los niveles Casi nunca y Nunca representan el 9.4% y el 3.1%. Esto evidencia una disposición predominante hacia la mejora académica.

Figura 29

Ítem 9 – Estudiar aunque el tema sea aburrido

9. Invierto el tiempo necesario en estudiar aún cuando el tema sea aburrido.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

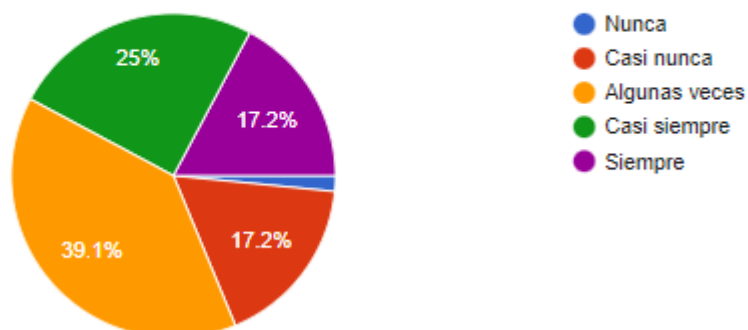
El 39.1% lo hace Algunas veces y el 28.1% Casi nunca. El 21.9% respondió Casi siempre. Las opciones Siempre y Nunca fueron menos frecuentes. Esto muestra una dificultad generalizada para invertir esfuerzos en contenidos poco atractivos.

Figura 30

## Ítem 10 – Mantener motivación para estudiar

### 10. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

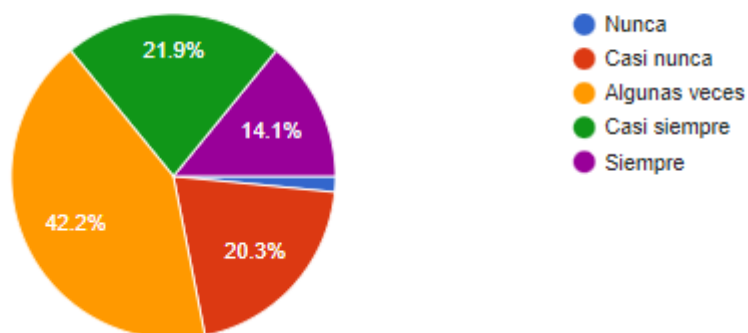
El 39.1% intenta motivarse Algunas veces, el 25% Casi siempre y el 17.2% Siempre. Un 17.2% indicó Casi nunca. Esto evidencia que la motivación es un proceso variable en la población estudiantil.

Figura 31

## Ítem 11 – Terminar trabajos importantes con anticipación

### 11. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

El 42.2% lo hace Algunas veces, el 20.3% Casi nunca, el 21.9% Casi siempre y

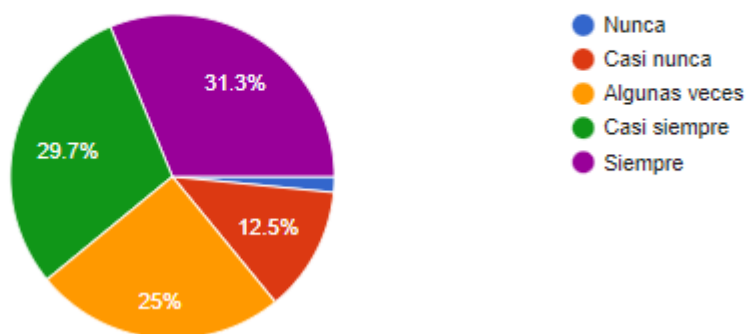
el 14.1% Siempre. Estos resultados muestran que la gestión del tiempo no es consistente para una parte importante de los estudiantes.

Figura 32

Ítem 12 – Revisar tareas antes de entregarlas

12. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.

64 respuestas



Nota. Elaboración propia (2025).

El 31.3% revisa Siempre, el 29.7% Casi siempre y el 25% Algunas veces. El 12.5% Casi nunca. Esto sugiere que, aunque la revisión es un hábito relativamente extendido, no todos los estudiantes la practican de manera constante.

## XI. Análisis de los Resultados

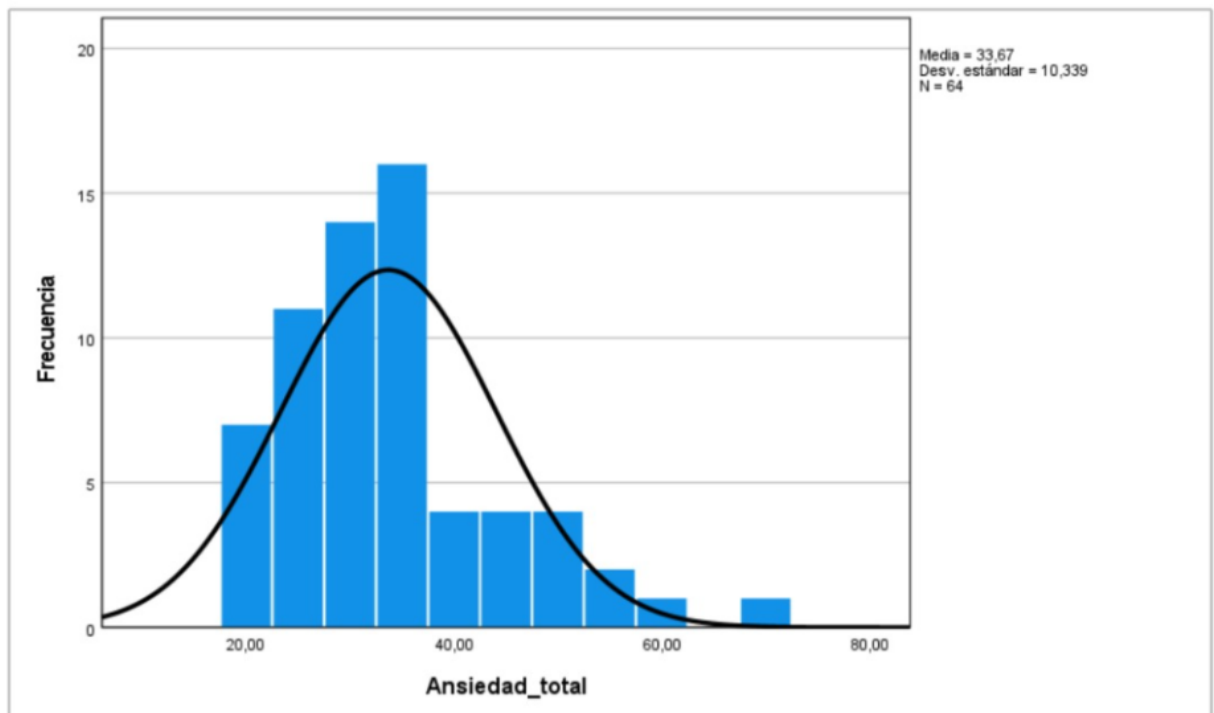
En el análisis de la confiabilidad de los instrumentos utilizados, se evaluó la consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach. La Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM – A), compuesta por 14 ítems, presentó un alfa de Cronbach de  $\alpha = 0,907$ , lo que indica una consistencia interna muy alta y evidencia una adecuada homogeneidad entre sus ítems para la medición de la ansiedad. Por otro lado, la Escala de Procrastinación Académica (EPA), conformada por 12 ítems, obtuvo un alfa de Cronbach de  $\alpha = 0,855$ , valor que corresponde a una consistencia interna buena, lo que

respalda la fiabilidad del instrumento para evaluar la procrastinación académica en la población estudiada.

Figura 33

#### Análisis descriptivo de la ansiedad total

→ Gráfico



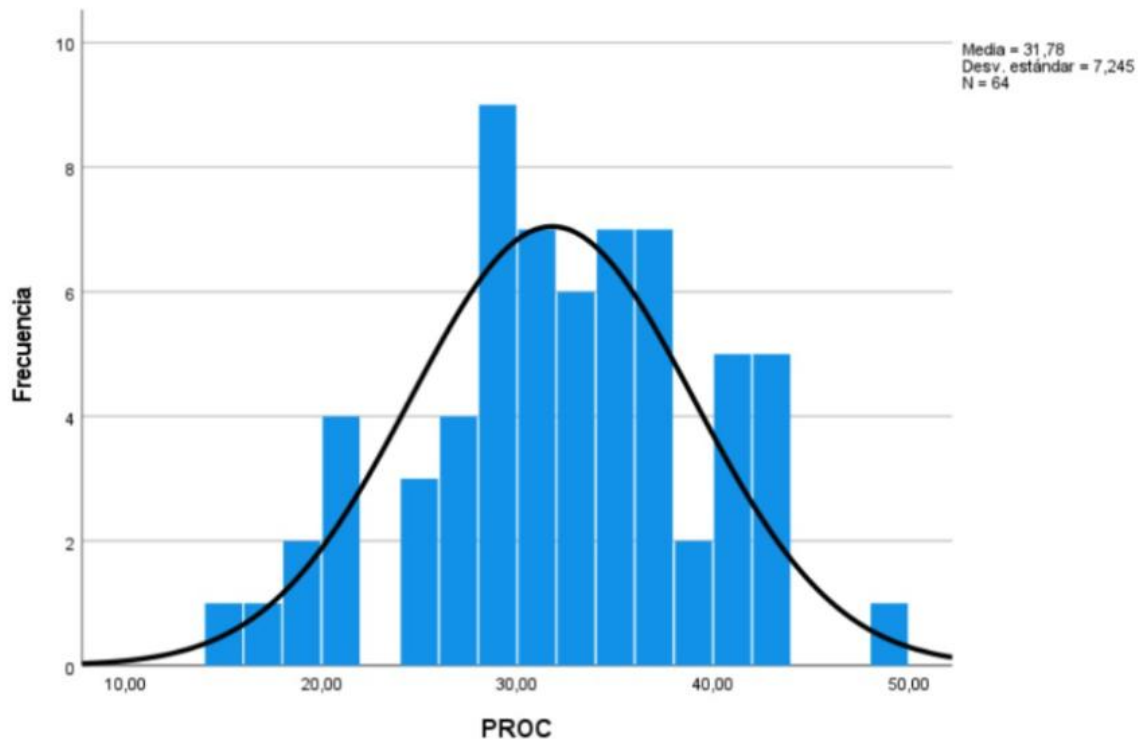
Nota: Elaboración Propia (2025).

La distribución de la ansiedad total en los 64 participantes presenta una media de 33,67 y una desviación estándar de 10,339, lo que indica un nivel promedio de ansiedad de tipo moderado con una variable considerable entre los estudiantes. El histograma muestra una asimetría positiva, esto significa que gran parte de los participantes se concentra en valores bajos y medios, mientras que un grupo más reducido presenta puntajes altos de ansiedad. Aunque la mayoría de la muestra experimenta ansiedad en niveles manejables, existen estudiantes que presentan un malestar emocional más elevado.

Figura 34

## Análisis descriptivo de la procrastinación académica

➔ Gráfico

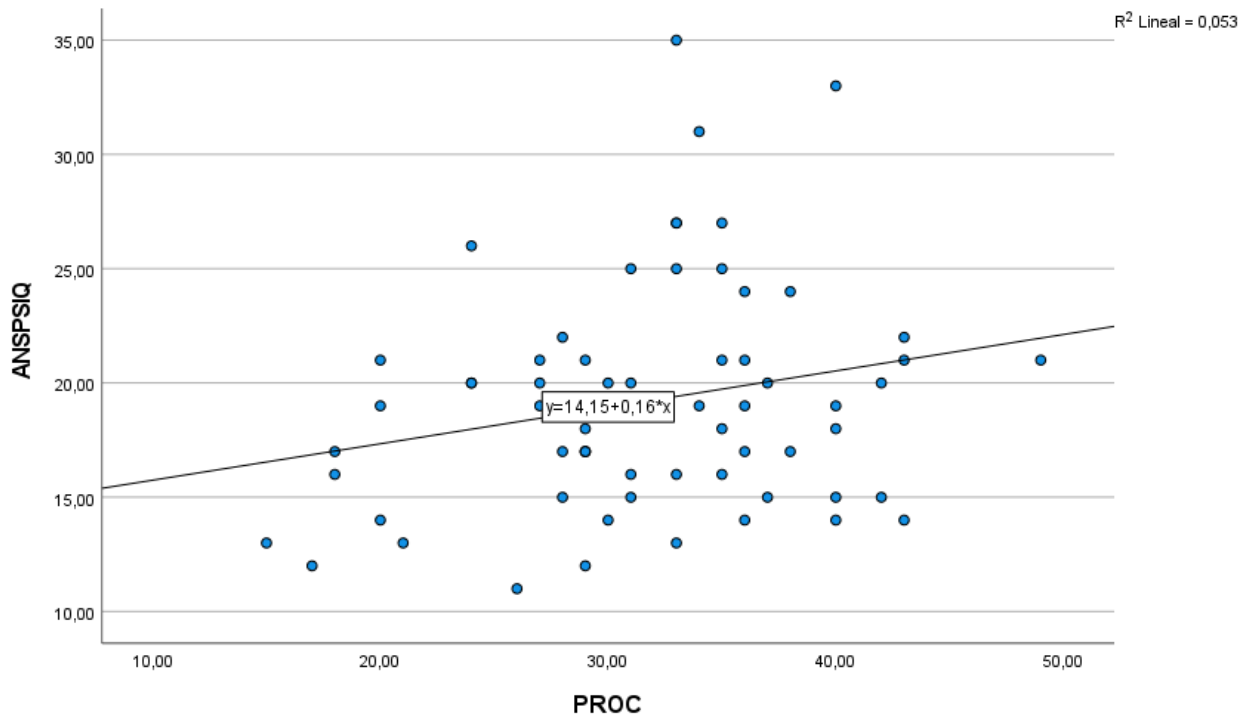


Nota: Elaboración Propia (2025).

La procrastinación académica muestra una media de 31,78 y una desviación estándar de 7,245, lo que indica un nivel promedio moderado con menor dispersión que la ansiedad. La distribución es aproximadamente normal, con una mayor concentración en los rangos intermedios y pocos valores extremos. Esto indica que gran parte de los estudiantes presenta patrones relativamente similares de postergación académica, sin una presencia marcada de niveles muy bajos o muy altos.

Figura 35

Relación entre la ansiedad psíquica y la procrastinación académica

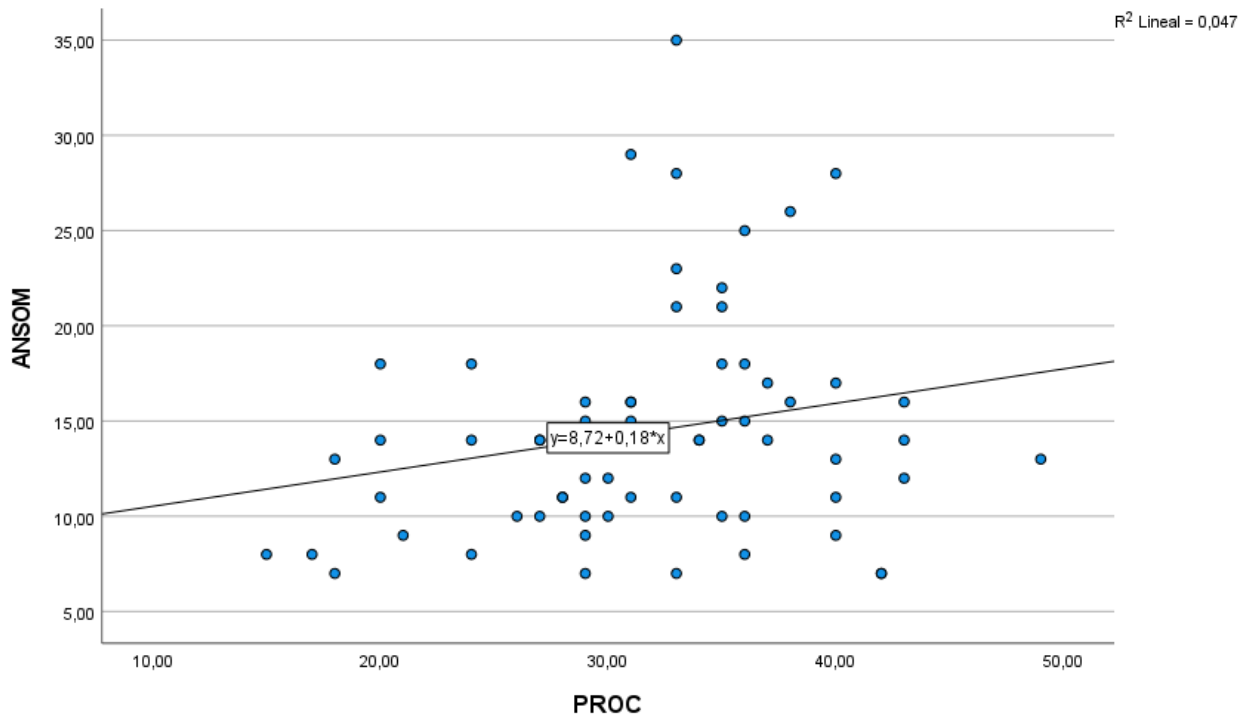


Nota: Elaboración Propia (2025).

En el análisis descriptivo de la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad psíquica se observa una tendencia positiva de baja magnitud, evidenciada por la pendiente ascendente de la línea de regresión. El coeficiente de determinación obtenido ( $R^2 = 0.053$ ) indica que aproximadamente el 5,3% de la variabilidad de la ansiedad psíquica es explicada por la procrastinación académica. La dispersión de los datos es amplia, lo cual puede atribuirse al tamaño reducido de la muestra que limita la estabilidad de las estimaciones y reduce la capacidad del análisis para identificar asociaciones de mayor magnitud.

Figura 36

Relación entre la ansiedad somática y la procrastinación académica



Nota: Elaboración Propia (2025).

De manera similar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad somática muestra una tendencia positiva débil. La línea de regresión presenta una pendiente ascendente y el coeficiente de determinación ( $R^2 = 0.047$ ) señala que cerca del 4,7% de la variabilidad en la ansiedad somática es explicada por la procrastinación académica. Al igual que en la dimensión psíquica la debilidad de la asociación observada puede explicarse por el tamaño muestral reducido, el cual disminuye la potencia estadística y limita la detección de relaciones más consistentes entre las variables.

Tabla 2. Correlación de Pearson

		Correlaciones		
		PROC	ANSPSI Q	ANSOM
PROC	Correlación de Pearson	1	,230	,217

	Sig. (bilateral)		,067	,085
	N	64	64	64
ANSPSI	Correlación de Pearson	,230	1	,750**
	Sig. (bilateral)	,067		,000
	N	64	64	64
ANSOM	Correlación de Pearson	,217	,750**	1
	Sig. (bilateral)	,085	,000	
	N	64	64	64

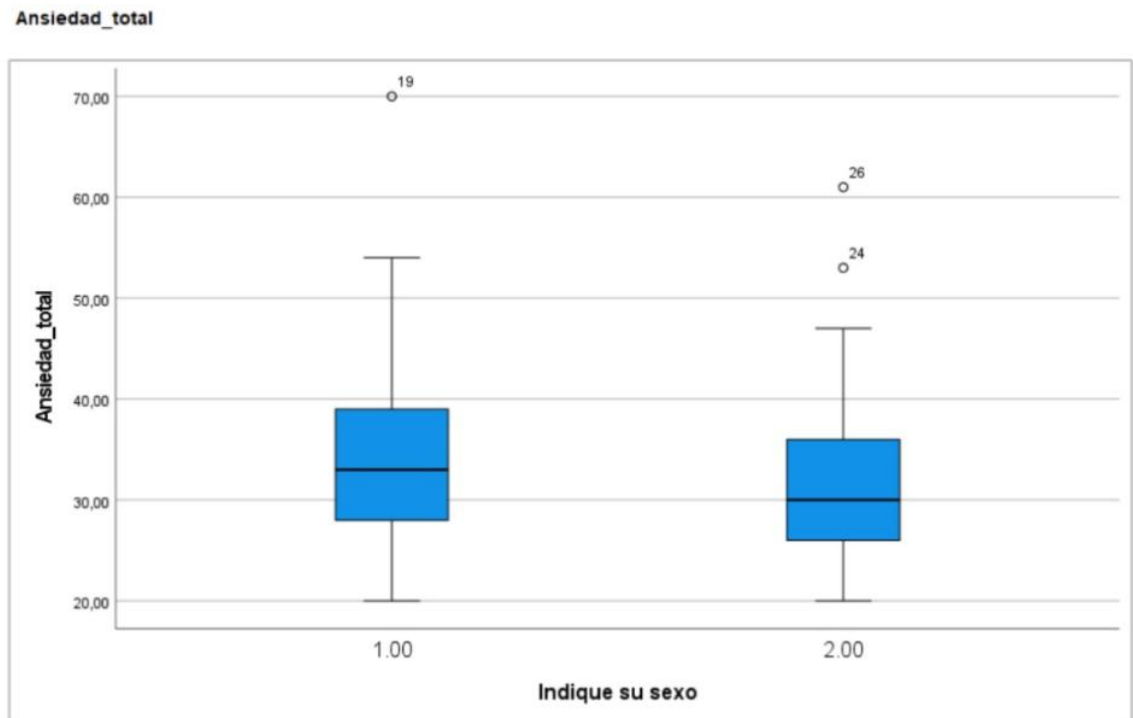
\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Elaboración Propia (2025).

El análisis inferencial mediante la correlación de Pearson a estas tendencias, pues, se identificó una correlación positiva baja entre la procrastinación académica y la ansiedad psíquica ( $r = 0,230$ ), con una significancia bilateral marginal ( $p = 0,067$ ), así como una correlación positiva baja entre la procrastinación académica y la ansiedad somática ( $r = 0,217$ ;  $p = 0,085$ ). Estos resultados indican asociaciones positivas incipientes entre las variables, cuya magnitud limitada debe interpretarse considerando el tamaño reducido de la muestra y la necesidad de aplicar pruebas con mayor potencia estadística para estimar con mayor precisión la relación entre ansiedad y procrastinación académica.

Figura 37

## Comparación de los niveles de ansiedad total entre hombres y mujeres

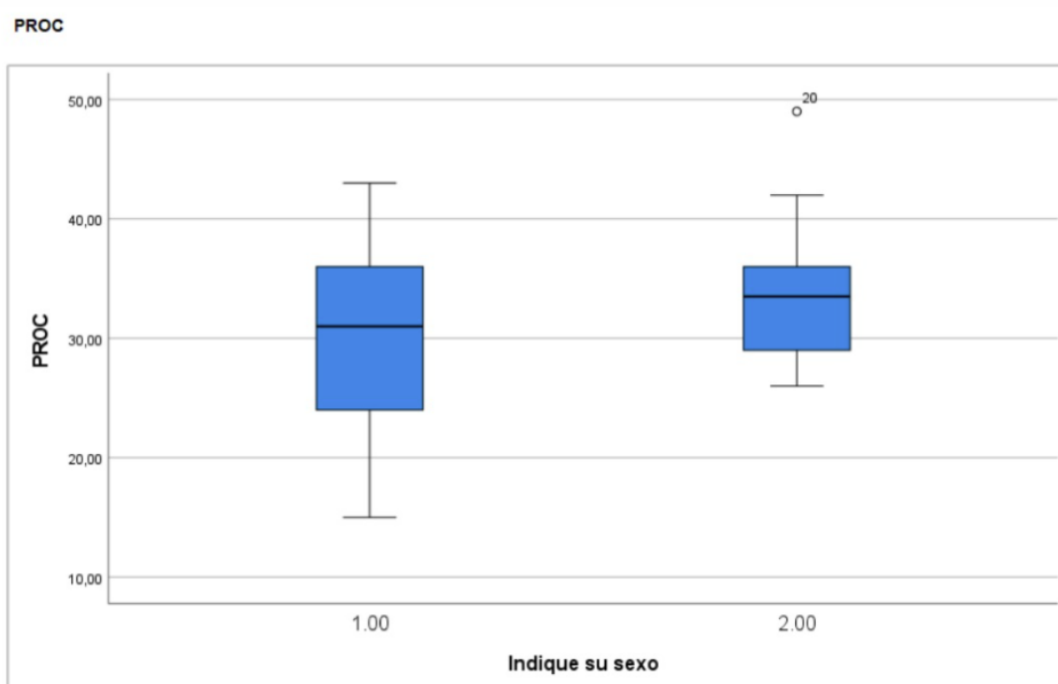


Nota: Elaboración Propia (2025).

En la comparación de la ansiedad con el sexo, el diagrama de cajas muestra que ambos grupos presentan niveles de ansiedad en rangos similares. Sin embargo, el grupo femenino evidencia una mediana ligeramente más alta y una mayor dispersión de los puntajes, lo que sugiere que las mujeres tienden a mostrar más ansiedad, sino que también muestran mayor variabilidad en su experiencia emocional.

Figura 38

## Comparación de los niveles de procrastinación académica entre hombres y mujeres



Nota: Elaboración Propia (2025).

Respecto a la procrastinación académica relacionada con el sexo, se observa que ambos grupos presentan niveles cercanos, aunque el grupo masculino evidencia una mediana ligeramente superior, lo que indica mayor tendencia a postergar las actividades académicas.

## XII. Interpretación de los Resultados

La interpretación de los resultados obtenidos en el presente estudio permite comprender de manera integrada la relación entre la ansiedad y la procrastinación académica en estudiantes universitarios, mediante el marco teórico conceptual y de los antecedentes empíricos considerados. Los hallazgos evidencian que ambas variables se manifiestan con una presencia relevante en la muestra analizada, particularmente en niveles moderados, lo cual sugiere que estos fenómenos forman parte de la experiencia cotidiana del contexto universitario y no constituyen eventos aislados o excepcionales.

Respecto a la ansiedad, los resultados obtenidos con la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM—A) revelan una marcada preeminencia de sintomatología ansiosa, situándose en niveles moderados. Es importante resaltar las dimensiones cognitivas y emocionales, en donde se destacan el estado de ánimo ansioso, la tensión perceptible, las complicaciones para concentrarse y, finalmente, el insomnio. Dichos hallazgos, ciertamente, convergen con lo expuesto por Muñoz y Jaramillo (2015), junto a lo postulado por Spielberger (2010); ellos afirman que, dentro de los entornos académicos, que, por cierto, son muy demandantes, la ansiedad suele manifestarse como una reacción de anticipación, ante aquello que se percibe como amenazas. Sin embargo, la persistencia de síntomas moderados en una cantidad considerable de estudiantes nos dice que, sobrepasando su rol adaptativo, la ansiedad ya está interfiriendo con el rendimiento académico y el bienestar emocional, esto según lo indicado por el DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013).

La significativa presencia de síntomas, incluyendo insomnio, déficits cognitivos, y un estado de ánimo deprimido, avala, de forma clara, los preceptos del modelo cognitivo conductual, el cual detalla cómo los pensamientos negativos anticipatorios y la exagerada valoración del peligro contribuyen a mantener activada, tanto la fisiología como la emoción (González & Duarte, 2014).

La observación paralela de manifestaciones psíquicas y físicas en los participantes converge con el marco conceptual propuesto por Clark y Watson en 1991, demostrando como la interacción entre el afecto negativo y la excitación fisiológica son elementos fundamentales en la vivencia de la ansiedad entre universitarios.

En lo concerniente a la procrastinación académica, los resultados provenientes de la Escala de Procrastinación Académica sugieren una tendencia a posponer las tareas "algunas veces". Esto desvela una pauta de comportamiento no constante, sin embargo,

con tendencia a reaparecer. La tendencia a dejar las tareas para el último momento, la preparación irregular para exámenes y la dificultad para mantener la motivación frente a contenidos poco llamativos muestran fallas en la autorregulación del aprendizaje, como lo exponen Garzón Umerenkova y Gil Flores (2017).

Estos hallazgos confirman que la procrastinación no responde únicamente a problemas de organización del tiempo, sino que involucra componentes emocionales y motivacionales, coherentes con la perspectiva de Barraza Macías (2019) y Bertolín-Guillén (2023).

La inclinación a postergar actividades asociadas a cursos que generan menor interés respalda la hipótesis de la procrastinación como estrategia de evitación emocional. Desde esta perspectiva, el aplazamiento funciona como un mecanismo temporal de alivio frente al malestar, la ansiedad o la frustración que generan determinadas tareas académicas (Sirois & Pychyl, 2013; Barraza Macías, 2019). Esta interpretación resulta particularmente relevante al considerar que, aunque los estudiantes reportan una alta asistencia a clases y disposición para mejorar hábitos de estudio, estas conductas no siempre se traducen en una ejecución constante y eficaz de las tareas académicas.

Respecto a la relación entre la ansiedad y la procrastinación académica, los análisis estadísticos evidencian una asociación positiva de baja magnitud entre ambas variables, tanto en la dimensión psíquica como somática de la ansiedad, como de la procrastinación académica; aunque las correlaciones no alcanzan niveles de significancia estadística convencional, la tendencia observada sugiere que mayores niveles de procrastinación se asocian con un incremento incipiente de la sintomatología ansiosa. Este hallazgo es congruente con lo propuesto por los niveles cognitivos conductuales y transdiagnóstico, que explican como la evitación de la conducta- en este

caso, la postergación de tareas contribuye al mantenimiento del malestar emocional y la activación fisiológica (Toro et al., 2019).

La debilidad de la asociación encontrada puede interpretarse considerando el tamaño reducido de la muestra, lo cual limita la potencia estadística del análisis y la detección de relaciones de mayor magnitud. Sin embargo, la dirección positiva de las correlaciones coincide con estudios previos que señalan que la procrastinación académica se vincula con mayores niveles de ansiedad, estrés y deterioro del bienestar psicológico (Beswick et al., 1988; Rosário et al., 2008; Pazmiño Sáenz et al., 2025). Desde esta perspectiva, los resultados obtenidos no contradicen la literatura existente, sino que aportan evidencia empírica contextualizada al entorno universitario estudiado.

El análisis de comparación por sexo reveló distinciones notables en cómo se manifestaron las variables analizadas. Notablemente, en el ámbito de la ansiedad, las mujeres mostraron una mediana ligeramente más alta y una mayor dispersión de los puntajes, algo que resuena con lo teorizado donde el sexo femenino actúa como un factor que predispone debido a los factores biológicos, emocionales y socioculturales que matizan la respuesta ansiosa (Gaitán et al., 2021; Muñoz & Jaramillo, 2015).

Por otro lado, en el tema de la procrastinación académica, fueron los hombres quienes exhibieron una mediana ligeramente superior de postergación de sus deberes escolares, esto refleja disimilitudes importantes en los estilos de como afrontan las situaciones y la autorregulación en su comportamiento académico. Estos descubrimientos corroboran investigaciones ya realizadas, demostrando que hombres y mujeres exteriorizan su malestar psicológico de maneras diferenciadas, sea a través de sintomatología emocional o por medio de conductas de evasión ante las exigencias académicas (Merino, 2025; Rabanal et al., 2023). Pese a ello, estos resultados se deben tomar con precaución, dada la proporción y el acomodo de la muestra, por lo tanto, se

sugiere una exploración más extensa de este tema en estudios por venir.

En resumen, los hallazgos del actual trabajo ratifican que la ansiedad, junto con la procrastinación en el ámbito universitario, son problemáticas bastante comunes entre los alumnos. Aunque la conexión estadística parezca ligera, ambas variables están ligadas conceptualmente, a través de la autorregulación emocional, la evitación del comportamiento y la apreciación de las exigencias académicas.

### **XIII. Conclusiones**

El estudio actual profundizó la conexión entre los niveles de ansiedad y la procrastinación académica en alumnos universitarios de pregrado, aquellos de entre 18 y 30 años; descubriendo que ambas variables son fenómenos cruciales y constantes en el entorno educativo. Los hallazgos revelaron, por otro lado, que la ansiedad se presenta mayoritariamente en niveles no graves y medianos, afectando primordialmente dimensiones como el pensamiento y las emociones, como la preocupación persistente, la tensión y también, inconvenientes de concentración, problemas al dormir, demostrando que las demandas inherentes al mundo universitario logran afectar notablemente el bienestar mental de los estudiantes.

Con lo que respecta a la postergación de tareas escolares, llegamos a la conclusión de que aplazar responsabilidades es un comportamiento habitual entre los participantes, distinguido por una ejecución irregular de tareas universitarias. Se detectó una preparación a última hora para los exámenes, y la lucha constante por mantenerse motivados frente a deberes vistos como poco interesantes. Los datos presentados sugieren fuertemente que la procrastinación académica, está íntimamente ligada a problemas con la autorregulación y el manejo emocional, y no tanto con la desgana frente a la vida universitaria; tomando en cuenta los altos índices de asistencia y la intención de mejorar los hábitos de estudio.

En lo que respecta a la relación entre ansiedad y la procrastinación académica, los análisis estadísticos revelaron una conexión positiva, aunque ligera, entre las dos variables, tanto en la ansiedad psíquica como en la somática. A pesar de que estas correlaciones no alcanzaron un valor estadísticamente significativo, la tendencia general sugiere que niveles superiores de procrastinación podrían estar relacionados con un aumento del malestar emocional. Esto resuena con las teorías, las cuales detallan la procrastinación como una forma de evitar la ansiedad académica.

Finalmente, se establece que existen distinciones en la manifestación de la ansiedad y la procrastinación académica basadas en el sexo, hallando niveles más altos de ansiedad en mujeres y una inclinación más notoria hacia la procrastinación en hombres. Estos descubrimientos sugieren que el malestar psicológico y los desafíos académicos quizás se manifiesten de forma separada dependiendo de cómo la gente afronte y regule sus emociones.

Entre las principales limitaciones que se evidencian del estudio es que la muestra no es lo suficientemente grande, lo cual complica generalizar los resultados y restringe la fuerza de los análisis estadísticos hechos. De igual forma, el diseño del estudio que es transversal no facilita crear nexos de causa efecto entre las variables investigadas, limitando las conclusiones a correlaciones que se ven en un momento en particular. Los hallazgos permiten concluir que la ansiedad y la procrastinación académica son fenómenos que se conectan entre sí y que son parte de la vida universitaria; su análisis resulta importante para entender el bienestar mental y el rendimiento escolar de los estudiantes universitarios.

#### **XIV. Recomendaciones**

Se estima que sería imperativo que las investigaciones futuras continúen

profundizando en la conexión entre ansiedad y la postergación académica, para estudiantes universitarios, usando entornos educativos diferentes para entender el fenómeno.

De igual manera, es crucial, que indagaciones subsecuentes empleen muestras más extensas, esto aumentaría el poder estadístico y así, resultados más significativos y generalizables serían obtenidos.

Resulta pertinente que las instituciones de educación superior robustezcan las acciones de soporte académico y de psicoeducación que busquen el bienestar psicológico estudiantil para que desarrollen habilidades de manejo frente al mundo universitario.

Por otra parte, diseños longitudinales ayudarían a analizar la trayectoria temporal de la ansiedad y la procrastinación académica, desvelando posibles influencias entre esas variables.

Los profesionales de la salud mental, se estima, que deberían profundizar en una evaluación global de la ansiedad, así como de la postergación académica, en estudiantes universitarios. Esto permitirá entender de forma más completa los retos emocionales y académicos que a menudo experimenta este grupo.

Además, podría ser beneficioso incorporar otras variables psicológicas; por ejemplo, la autoeficacia académica, la inteligencia emocional, y las estrategias de afrontamiento. El análisis de estas variables puede conducir a una comprensión más exhaustiva del fenómeno, sin necesariamente requerir intervenciones directas.

## XV. Referencias Bibliográficas

- Alegre-Bravo, A. A., Guevara-Rabanal, D., Alegre-Bravo, A. A., & Guevara-Rabanal, D. (s. f.). Influencia de la inteligencia emocional, la satisfacción con los estudios, la autoeficacia académica y la ansiedad rasgo sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: Un análisis de regresión múltiple. *www.scielo.cl*. <https://doi.org/10.35588/8y821m43>
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *REVISTA EUGENIO ESPEJO*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Araoz, E., & Uchasara, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Bertolín-Guillén, J. M. (2023). Neuro-psicopatología y procrastinación. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 61(2), 212-220. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272023000200212>
- Burgos, K., & Salas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Burgos-Torre, K. S., & Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Casiano, K. (2024, 6 marzo). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022. *Handle*. <https://hdl.handle.net/11537/39541>
- Castillo, C., Chacón, T., & Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en

- estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Castillo, S., Mercado, L., & Ramirez, M. (s. f.). La procrastinación académica: bases epistemológicas. *ve.scielo.org*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14790643>
- Chavez-Fernandez, S., Haro-Rodriguez, Y. M., Machaca-Calcina, L. G., & Rengifo, C. E. A. (2024). Inteligência emocional e procrastinação acadêmica em universitários em Peru. *Ciencias Psicológicas*. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i1.3333>
- Chimoy, C., Idrogo, C., Montoya, P., & Hoyos, S. (2024). Procrastinación Académica y Ansiedad en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática de la Literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575-9598. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.12105](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12105)
- Copelo, E. (2022). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. *Repositorio Institucional Continental*. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11407>
- Córdoba, X., & Sánchez, A. (2022). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios. *Universidad Rafael Urdaneta*. <http://www.omp.uru.edu/pdf/ART/PIAA.3201-20-00212.pdf>
- Domínguez, Cabras, & Barraca. (2017). Un estudio de caso de trastorno adaptativo con ansiedad por situación de sobrecarga laboral. *Clínica y Salud*, 28(3), 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2017.05.003>
- Domínguez, J., Duque, V., & Tejera, E. (2024). Epidemiología de la ansiedad y su contexto en atención primaria. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100194. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100194>

- Duval, F., González, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272010000500006>
- Elizabeth, P. S. R., David, P. T. A., Elizabeth, G. M. J., Mirella, O. P. P., Lucrecia, F. M. M. (s. f.). Procrastinación en estudiantes universitarios de cuarto nivel y su impacto en la calidad del aprendizaje. *ve.scielo.org*.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15331153>
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2022). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes*, 1(30). <https://doi.org/10.56992/a.v1i30.17>
- Gaitán, P., Pérez, V., Vilar, M., & Teruel, G. (2021). Prevalencia mensual de trastorno de ansiedad generalizada durante la pandemia por COvid-19 en México. *Salud Pública de México*, 63(4), 478-485. <https://doi.org/10.21149/12257>
- Gil, L., & Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad de Lima Norte. *CASUS Revista de Investigación y Casos En Salud*, 3(2), 89-96.  
<https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- Gómez, E. (2024). La procrastinación académica y su relación con la ansiedad en los estudiantes de sexto semestre de la Licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá. *Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas*. <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/redes16-9/305>
- González, M., González, M., & Rovella, A. (2024). Síntomas de ansiedad y depresión en una muestra de la población general: el efecto mediador de los pensamientos negativos repetitivos, la supresión de pensamientos, la reevaluación positiva y la

resistencia al malestar. *Diversitas*, 20(1), 16-31.

<https://doi.org/10.15332/22563067.10216>

González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación Académica? [Can Engagement buffer the harmful effects of Academic Procrastination?].

*Acción Psicológica*, 10(1). <https://doi.org/10.5944/ap.10.1.7039>

Goya, J. y. O., Valdera, G. G., Farfan, B. B. P., & Müller, M. S. T. (2024).

Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios. *Revista Vive*, 7(19), 299-307. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.301>

Guerrero, L. (2022, 22 abril). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios de la Facultad de Salud, de una universidad privada de Lima Norte, 2021.

*Handle*. <https://hdl.handle.net/11537/30526>

Guzmán, D., Torres, K., Reyes, V., Jelly, L., & Mervis, G. (2024). Burnout académico en estudiantes universitarios: prevalencia y relación con el rendimiento académico.

*Prohominum*, 6(3), 284-299. <https://doi.org/10.47606/acven/ph0279>

Lara, L., Ross, J., Román, E., Arce, G., Sumire, D., Sumire, R., & Espichan, E. (2025).

Dependencia emocional y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima. *ve.scielo.org*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14715038>

León, G. (2024). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*.

<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e289bdb1-d6bd-49fd-8e41-3e26389f9c63/content>

Macías, A. B., & Nevárez, S. B. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e Revista de Investigación Educativa*,

28, 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

Madero, M., & Suárez, D. (2025). Relación entre ansiedad y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Scielo*.

<https://doi.org/10.1590/scielopreprints.12295>

Marquina, R., Horna, V., & Huairé, E. (2018, 9 noviembre). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *REVISTA ConCiencia EPG*.

<https://doi.org/10.32654/revistaconcienciaepg>

Martínez, V. G., & Payró, M. P. S. (2019). Academic procrastination among online students. Validation of a questionnaire. *Apertura*, 11(2), 122-137.

<https://doi.org/10.32870/ap.v11n2.1673>

Mendonça, M., Vasconcelos, V., Marques, M., Cavalcante, M., Bastos, R., Barreto, A., & Carvalho, A. (2022). Síntomas de ansiedad y factores asociados en los profesionales de la salud durante la pandemia de Covid-19. *Cogitare Enfermagem*, 27. <https://doi.org/10.5380/ce.v27i0.79739>

Merino, E. (2025). La ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

*Scielo*, 9(36), 128-139. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.905>

Muñoz, L., & Jaramillo, L. (2015). DSM-5: ¿Cambios significativos? *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(125), 111-121.

<https://doi.org/10.4321/s0211-57352015000100008>

Núñez, K., & Gavilanes, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.358>

Oyanguren, J., Gaona, G., Pianto, B., & Müller, M. (2024). Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios. *Revista Vive*, 7(19), 299-307.

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.301>

- Pérez, J., Pozos, A., Salazar, P., Alcalá, I., & Aceves, E. (2024, 16 diciembre).  
Ansiedad: influencias socioeconómicas y políticas en la atención médica  
privada. *Scielo*.  
<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/10508/19276>
- Porras, M., & Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y  
rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Scielo*, 38(2), 243-258.  
<https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Rabanal, H., Aguilar, P., Figueroa, P., Peralta, A., Rodríguez, J., & Yupari, I. (2023).  
Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes  
universitarios. *Enfermería Global*, 22(3), 152-178.  
<https://doi.org/10.6018/eglobal.553991>
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M., &  
Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento  
académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*,  
43(3), 275-289. <https://doi.org/10.4067/s0718-07052017000300016>
- Rivera, W. (2022). Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes  
universitarios en el contexto latinoamericano. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11),  
227-244. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp227-244p>
- Salazar, W. (2023). Ansiedad y procrastinación en estudiantes de secundaria de la  
institución educativa Ramón Castilla, Luya, 2023. *Universidad Nacional Toribio  
Rodríguez de Mendoza de Amazonas*.  
<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3708/Wilmer%20Salazar%20Llamo%20-%20FACISA.pdf>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The  
Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor

- Analytic Approach. *Journal Of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.  
<https://doi.org/10.1023/a:1015630930326>
- Simbaña-Farinango, L., -Cepeda, H. F., & Caizatoa-Flores, M. (2024). Incidencia de la procrastinación en el rendimiento académico de la asignatura de Química. *Cátedra*, 7(1), 152-169. <https://doi.org/10.29166/catedra.v7i1.5437>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Spielberger, C. (2010). *State-Trait Anxiety Inventory (STAI): Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Mind Garden, Inc.
- Tarcilla, J. (2021, 29 noviembre). Ansiedad y procrastinación en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Los Olivos, 2021. *Repositorio Institucional UPN*. <https://hdl.handle.net/11537/29167>
- Toro, R., Avendaño, B., & Espinosa, N. (2019). Transdiagnostic model of anxiety and depression according to the relationship with affect, intolerance of uncertainty, and anxiety sensitivity. *CES Psicología*, 13(1), 140-152.  
<https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.9>
- Torrents, R., Ricart, M., Ferreiro, M., López, A., Renedo, L., & Lleixà, M. (2013). Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel. *Scielo*, 22(1-2), 60-64. <https://doi.org/10.4321/s1132-12962013000100013>
- Umerenkova, A. G., & Flores, J. G. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1.  
<https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.gtpe>
- Vega, M. (2024). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología en una universidad privada de Lima Sur 2023. *Universidad*

*Autónoma del Perú.*

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3620/Vega%20Baldeon%2c%20M..pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Vizioli, N., & Grasso, J. (2024). Factores protectores y de riesgo asociados a síntomas de ansiedad y de depresión: análisis de perfiles latentes y de predictores. *Scielo*, 17(3), 54-68. <https://doi.org/10.21615/cesp.7166>

Zambrano, W., & Tomalá, M. (2022). Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios. *Scielo*, 14(2), 42-47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>

## **XVI. Anexos**

### **Consentimiento informado**

Política de protección de datos personales:

En cumplimiento de las disposiciones legales y normativas vigentes en materia de protección de datos personales, se informa que los datos recabados a través de la presente investigación serán tratados conforme a los principios de confidencialidad, integridad y finalidad.

La información recolectada no será compartida, transferida ni cedida a terceros bajo ninguna circunstancia.

Al continuar y completar el instrumento, usted autoriza de forma expresa y voluntaria el uso de los datos proporcionados únicamente para los fines académicos mencionados y confirma su consentimiento para participar en el estudio.

Para garantizar el cumplimiento de esta disposición, la política de protección de datos debe incluirse al inicio de cada encuesta, de modo que el participante otorgue su consentimiento previo antes de responder.

Estimado/a participante:

Usted ha sido invitado/a participar en la investigación intitulada “Ansiedad y Procrastinación académica en jóvenes universitarios de pregrado comprendidos en edades de 18 a 30 años”, desarrollada por Jennifer Priscila Díaz Godoy y Nayeli Dayanara Valdiviezo Domínguez, estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana.

El presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre los niveles de ansiedad y la procrastinación académica en jóvenes universitarios, con el propósito de aportar evidencia empírica que contribuya al conocimiento científico sobre estos fenómenos en el contexto educativo superior.

Su participación consistirá en responder un formulario en línea que incluye una ficha sociodemográfica, La Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A), la Escala de Procrastinación Académica (EPA). El tiempo estimado para responder es de 10 a 15 minutos.

No existen riesgos físicos ni psicológicos significativos asociados a su participación.

Algunas preguntas podrían generar leve incomodidad emocional; en ese caso, usted puede abandonar el cuestionario sin que esto implique consecuencia alguna.

Contacto:

Si tiene dudas o desea más información sobre el estudio, puede comunicarse con las investigadoras:

Jennifer Priscila Díaz Godoy:

[jdiazg2@est.ups.edu.ec](mailto:jdiazg2@est.ups.edu.ec)

Nayeli Dayanara Valdiviezo Domínguez:

[nvaldiviezo@est.ups.edu.ec](mailto:nvaldiviezo@est.ups.edu.ec)

***Al aceptar participar, usted manifiesta que ha leído y comprendido la información anterior y que está de acuerdo en formar parte de este estudio.***