



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

**Procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de
ansiedad**

Trabajo de Integración Curricular
previo a la obtención del título de
Licenciado en Psicología Clínica

AUTORA:

Luis Miguel Córdova Carrión

DIRECTORA:

Psi. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas

Loja-Ecuador

2023

Certificación

Loja, 17 de octubre de 2023

Psicólogo Clínico

Psc. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Haber revisado, dirigido y orientado con pertinencia todo el proceso de la elaboración del Trabajo de Integración Curricular: **Procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad** de autoría de la estudiante **Luis Miguel Córdova Carrión** con **cédula de identidad Nro. 1150158366**; previo a la obtención del título de **Licenciado en Psicóloga Clínica**; el mismo cumple con las disposiciones institucionales metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho Trabajo de Integración Curricular se encuentra culminado y aprobado, por lo que autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.

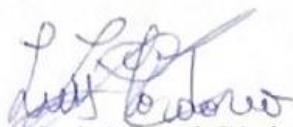


Psc. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Luis Miguel Córdova Carrión**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.



Firma: Luis Miguel Córdova Carrión

Cédula de Identidad: 1150158366

Fecha: 24 de octubre del 2023

Correo Electrónico: luis.m.cordova@unl.edu.ec

Teléfono o Celular: 0979781368

Carta de autorización

Yo, **Luis Miguel Córdova Carrión** declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad** como requisito para optar el título de **Licenciado en Psicología Clínica** autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veinticuatro días de octubre del dos mil veintitrés.



Firma: Luis Miguel Córdova Carrión

Cédula de Identidad: 1150158366

Dirección: Av. Troncal Sierra E35

Correo Electrónico: luis.m.cordova@unl.edu.ec

Teléfono o Celular: 0979781368

DATOS COMPLEMENTARIOS

Psc. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas

Director del Trabajo de Integración Curricular

Dedicatoria

Dedico mi trabajo de integración curricular principalmente a Dios, agradeciéndole por darme la fuerza necesaria para culminar esta meta tan significativa. También quiero expresar mi profundo agradecimiento a mis padres, Natalia Carrión y Miguel Córdova, por su apoyo incondicional y la motivación constante que me brindaron a lo largo de mi formación académica. A mis queridos hermanos, les estoy agradecido por su apoyo continuo y su presencia constante.

Asimismo, quiero reconocer y agradecer de corazón a mis amigos Lucila, Clarisa, Anahí, María, Jannara, Joseph, Oscar, Francisco y Eduardo quienes han sido la compañía y el apoyo fundamentales durante todo el proceso universitario. Su amistad y aliento han sido pilares esenciales en mi trayecto académico, y estoy profundamente agradecido por su presencia inquebrantable a lo largo de esta travesía.

Luis Miguel Córdova Carrión

Agradecimiento

Es de suma importancia para mí expresar mi más sincero agradecimiento a todos los autores de los artículos científicos que desempeñaron un papel fundamental en la realización de este trabajo de integración curricular. Asimismo, deseo expresar mi profundo reconocimiento al Psic. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas, mi director de trabajo de integración curricular, por su dedicación inquebrantable al compartir su vasto conocimiento y por invertir su valioso tiempo a lo largo de todo el proceso.

Además, no puedo dejar de reconocer el apoyo invaluable proporcionado por todo el personal docente y administrativo de la carrera de psicología clínica. Su respaldo incondicional fue esencial para la realización exitosa de este trabajo de integración curricular, y estoy profundamente agradecido por su colaboración y orientación. La contribución de cada individuo involucrado ha sido de una importancia incalculable, y su participación ha sido fundamental para el éxito del mismo.

Luis Miguel Córdova Carrión

Índice de contenidos

Portada.....	i
Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de contenidos.....	vii
Índice de Tablas.....	ix
Índice de cuadros.....	x
Índice de Anexos.....	x
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
Abstract.....	3
3. Introducción.....	4
4. Marco Teórico.....	6
4.1.1 <i>Capítulo I: Procrastinación</i>	6
4.1.1.1 Historia.....	6
4.1.1.2 Implicaciones.....	7
4.1.1.3 Tipos de procrastinación.....	8
4.1.1.4 <i>Clases de procrastinación</i>	9
4.1.1.5 La procrastinación en estudiantes universitarios.....	9
4.1.2 <i>Capítulo II: Ansiedad</i>	10
5. Metodología.....	15
5.1 Enfoque de estudio.....	15
5.2 Diseño de estudio.....	15

5.3	Tipo de estudio.....	15
5.4	Población.....	15
5.5	Muestra	15
5.6	Método, técnica e instrumentos	16
5.7	Procedimientos.....	16
6.	Resultados	18
7.	Discusión.....	26
8.	Conclusiones	28
9.	Recomendaciones.....	29
10.	Bibliografía.....	¡Error! Marcador no definido.
11.	Anexos	33

Índice de Tablas

Tabla 1. Evidencia científica de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad.....	18
Tabla 2. Prevalencia de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad por artículo.....	22
Tabla 3. Prevalencia de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad final.....	23
Tabla 4. Prevalencia por países de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad.....	23
Tabla 5. Factores de riesgo más frecuentes que contribuyen a la procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad.....	24

Índice de cuadros

Cuadro 1. La procrastinación general.....8

Cuadro 2. Clasificación de los trastornos de ansiedad.....12

Índice de Anexos

Anexo 1. El diagrama Prisma.....32

Anexo 2. Pertinencia del Proyecto de investigación.....33

Anexo 3. Asignación de director de trabajo de integración curricular.....34

Anexo 4. Certificado de traducción de resumen.....35

1. Título

Procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad.

2. Resumen

La procrastinación es el acto de postergar actividades importantes por otras más agradables o irrelevantes trayendo a lo largo consecuencias negativas, este comportamiento es común en estudiantes universitarios que puede dar lugar a diversos problemas como ansiedad, bajo rendimiento académico o laboral, reducción del bienestar entre otros. Esta investigación tuvo como objetivo describir la evidencia científica más reciente de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad y a su vez conocer la prevalencia e identificar los factores de riesgo de esta problemática. Para su ejecución se utilizó un diseño no experimental de corte transversal con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. Para desarrollar la investigación se tuvo en cuenta toda la evidencia expuesta por revistas científicas durante el periodo 2012-2022 publicada en las bases de datos PubMed, PsycINFO, Scielo, Redalyc y Google Scholar teniendo como muestra una base representativa de 20 artículos científicos seleccionados mediante la utilización del Prisma para garantizar la rigurosidad y sistematicidad en la recopilación de datos. Los resultados revelaron que la procrastinación es un problema común entre estudiantes universitarios con niveles de ansiedad, siendo así que, cerca de la mitad de los estudiantes procrastinan en donde se identificaron factores de riesgo que contribuyen a la aparición o mantenimiento de esta problemática como la falta de motivación, el estrés, el uso excesivo de Internet y la dificultad de las tareas, y así, estos factores pueden desencadenar la postergación y aumentar los niveles de ansiedad entre los estudiantes. Se concluye que la procrastinación es un problema de salud mental el cual requiere mayor atención debido a su alta prevalencia y su influencia directa en el desarrollo de la ansiedad, convirtiéndolo en una problemática que requiere la implementación de estrategias de atención primaria y secundaria.

Palabras Clave: postergar, aplazar, universidad, ansiedad

Abstract

Procrastination is the act of postponing important activities for other more pleasant or irrelevant ones, bringing negative consequences, this behavior is common in university students and can lead to various problems such as anxiety, poor academic or work performance, reduced well-being, among others. The objective of this research was to describe the most recent scientific evidence of procrastination in university students who present anxiety levels and at the same time to know the prevalence and identify the risk factors of this problem. A non-experimental cross-sectional design with a descriptive quantitative approach was used for its execution. To develop the research, all the evidence exposed by scientific journals during the period 2012-2022 published in the databases PubMed, PsycINFO, Scielo, Redalyc and Google Scholar was taken into account, having as a sample a representative base of 20 scientific articles selected through the use of Prisma to ensure rigor and systematicity in data collection. The results revealed that procrastination is a common problem among university students with anxiety levels, being so, about half of the students procrastinate where risk factors were identified that contribute to the emergence or maintenance of this problem such as lack of motivation, stress, excessive use of the Internet and the difficulty of tasks, and thus, these factors can trigger procrastination and increase anxiety levels among students. It is concluded that procrastination is a mental health problem which requires greater attention due to its high prevalence and its direct influence on the development of anxiety, making it a problem that requires the implementation of primary and secondary care strategies.

Key words: *procrastination, procrastination, college, anxiety.*

3. Introducción

Según Steel (2007), la procrastinación es el acto de retrasar la realización de una tarea a pesar de ser consciente de las posibles consecuencias negativas a largo plazo. Mientras que algunos pueden verlo o asociarlo a pereza, los profesionales de la salud mental lo consideran un problema grave que está en aumento. Además, el autor señala que la procrastinación se refiere a la tendencia de posponer tareas importantes, a menudo hasta el último momento posible. Este comportamiento puede tener un impacto perjudicial en la vida de las personas y puede estar asociado con otros problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión (Ferrari et al., 2005).

En el entorno universitario, la procrastinación tiene un impacto significativo en los estudiantes, profesores y el personal administrativo, específicamente, para los estudiantes universitarios, posponer o no cumplir adecuadamente con la entrega de diversas tareas puede tener consecuencias negativas y poner en peligro su permanencia o finalización de la educación universitaria (Moreta y Durán, 2018).

Los estudios sobre la procrastinación en América Latina son limitados; sin embargo, investigaciones realizadas en países Argentina, Brasil, Chile y México revelan que la procrastinación es un desafío común entre los estudiantes universitarios, además, se ha observado una asociación entre la procrastinación y diversos problemas de salud mental, en el que se incluye a la ansiedad y el estrés (Casasola, 2022). La ansiedad es un fenómeno psicológico que puede surgir como resultado de la procrastinación. Se caracteriza por la presencia de una preocupación, miedo o aprensión intensa e irracional, lo cual puede causar malestar y afectar el funcionamiento normal de la persona (Altamirano y Rodríguez, 2021).

La procrastinación y la ansiedad acarrear a consecuencias negativas a corto y largo plazo, estas incluyen un bajo rendimiento académico debido, aumento del estrés y la ansiedad que afecta la salud mental, la pérdida de oportunidades académicas y la disminución de la autoestima debido a la falta de cumplimiento de metas y la percepción de no estar a la altura de las expectativas. Además, se puede experimentar un impacto en la salud física y emocional, dando como resultado los trastornos del sueño, dolores de cabeza, problemas digestivos y un mayor riesgo de desarrollar trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad crónica (Zumárraga y Cevallos, 2021).

La investigación sobre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios es de gran relevancia debido a los efectos negativos que estos fenómenos pueden tener en el rendimiento académico, el bienestar emocional y la vida laboral de los estudiantes. Además, la escasez de estudios específicos resalta la necesidad de generar conocimiento contextualizado

que permita abordar estos problemas de manera efectiva. Por tanto, esta investigación busca comprender la procrastinación y la ansiedad, identificar estrategias de prevención e intervención, y proporcionar información valiosa para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. De la misma forma los resultados de la investigación pueden ayudar a los profesores y consejeros universitarios a comprender mejor las necesidades y desafíos de los estudiantes y desarrollar estrategias para apoyar su bienestar emocional y académico.

La metodología utilizada en la investigación fue el diseño no experimental de corte transversal con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo mediante la sistematización bibliográfica. La población estuvo conformada de toda aquella evidencia científica que muestra resultados estadísticos sobre dicha problemática expuestas por las bases de datos DPubMed, PsycINFO, Scielo, Redalyc y Google Scholar proporcionados por la Universidad Nacional de Loja, siendo así que, mediante la utilización del prisma y los criterios de selección se obtuvo una muestra representativa de 20 artículos científicos de siete países. Por lo que, para dar cumplimiento a los objetivos planteados se analizaron dichos artículos los cuales contaban con enfoque cuantitativo para poder conocer e identificar los factores de riesgo de dicha problemática, en donde, para realizar su respectiva recolección y tabulación de datos se usó Excel.

La investigación tomo una estructura como base un marco teórico en dos capítulos, con varias posturas de diversos autores en relación a la procrastinación y ansiedad. En el Capítulo I se muestra la procrastinación centrándose en definición, historia, tipos, implicaciones y clases y en el Capítulo II hace referencia a la Ansiedad en el cual se evidencia la definición, historia, implicaciones, clases y enfoques.

Sin embargo, se recalcan ciertas limitaciones de la investigación, primero, los datos no pueden ser generalizados en otros contextos o culturas, asimismo, la producción científica sobre la problemática es limitada.

4. Marco Teórico

4.1 Aspectos conceptuales

4.1.1 *Capítulo I: Procrastinación*

Altamirano y Rodríguez (2021) señalan que la procrastinación es un comportamiento irracional que algunos individuos adoptan al posponer o retrasar el inicio de una tarea durante un período indefinido de tiempo. Este comportamiento suele ser una forma de resguardarse ante circunstancias que se perciben como inaceptables o amenazantes. Atalaya y García (2019) argumentan que la procrastinación surge debido a que las personas priorizan hacer tareas que les brinden resultados gratificantes en el corto plazo, en lugar de aquellas que tengan consecuencias positivas a largo plazo.

Según Díaz (2019), la procrastinación es un comportamiento que ha sido reconocido durante mucho tiempo, pero su investigación en términos de causas, manifestaciones y tratamiento comenzó en la década de los ochenta. El autor recopiló en un primer libro las investigaciones sobre este tema fue publicado en 1995, seguido por otro libro que se centró específicamente en la procrastinación académica en 2004, escrito por Schouwenburg, Lay, Pychyl y Ferrari.

4.1.1.1 Historia. La historia de la procrastinación se remonta a muchos siglos atrás. Aunque no hay una fecha exacta en la que se originó este comportamiento, se puede observar a lo largo de la historia cómo las personas han luchado con la tendencia a posponer tareas importantes. En la antigua Grecia, filósofos como Sócrates y Aristóteles debatieron sobre la importancia de la autodisciplina y la gestión del tiempo. Sócrates, en particular, señalaba que la procrastinación era un síntoma de debilidad moral y un obstáculo para alcanzar la sabiduría y la excelencia. En la obra de Aristóteles, se destaca la noción de que el buen uso del tiempo es esencial para lograr una vida virtuosa (Velázquez, 2022).

En la Edad Media, la procrastinación fue condenada moralmente por la Iglesia. Se consideraba un pecado y un obstáculo para el cumplimiento de los deberes religiosos y espirituales. Los teólogos medievales argumentaban que la procrastinación era una forma de pereza y negligencia, y se la asociaba con la falta de responsabilidad y el desorden (Mateo, 2022).

A medida que avanzaba la sociedad y surgían los sistemas educativos formales, la procrastinación también se hizo evidente en el ámbito académico. A lo largo de los siglos, muchos estudiantes han enfrentado dificultades para administrar su tiempo y cumplir con las tareas y deberes escolares. En los entornos universitarios, donde los estudiantes tienen mayor autonomía y responsabilidad, la procrastinación se ha convertido en un desafío común. En

tiempos modernos, con el avance de la psicología y la investigación científica, la procrastinación ha sido objeto de estudio y análisis más detallados. A partir de la década de 1970, los psicólogos comenzaron a investigar las causas y consecuencias de la procrastinación, y han surgido numerosas teorías y enfoques para comprender y abordar este comportamiento (Atalaya y García, 2019).

4.1.1.2 Implicaciones

La procrastinación puede tener una serie de implicaciones significativas en diferentes áreas de la vida de una persona. Estas implicaciones pueden tener efectos negativos tanto a corto como a largo plazo. A continuación, se detallan algunas de las principales implicaciones de la procrastinación:

Rendimiento académico y laboral. La procrastinación puede afectar el rendimiento tanto en el ámbito académico como en el laboral. Posponer tareas importantes puede resultar en una falta de tiempo suficiente para completarlas adecuadamente, lo que puede dar lugar a trabajos de menor calidad o a la falta de cumplimiento de los plazos establecidos. Esto puede tener repercusiones en las calificaciones escolares, la evaluación laboral y las oportunidades de ascenso o progreso académico (Steele, 2016).

Estrés y ansiedad. La procrastinación suele generar altos niveles de estrés y ansiedad. A medida que se acercan los plazos, aumenta la presión para completar las tareas pospuestas, lo que puede generar un estrés considerable. Además, la procrastinación puede llevar a un ciclo de ansiedad, ya que posponer tareas importantes aumenta la carga de trabajo y la sensación de estar abrumado. Este estrés y ansiedad pueden tener efectos negativos en la salud mental y física de una persona (Moreta et al., 2018).

Autoestima y satisfacción personal. La procrastinación puede afectar la autoestima y la satisfacción personal. Cuando se posponen tareas importantes, una persona puede sentirse culpable o frustrada consigo misma. La procrastinación puede generar sentimientos de inadecuación y disminuir la confianza en las propias habilidades y capacidades. Además, la falta de logro y la constante sensación de estar "atrasado" pueden disminuir la satisfacción general con la vida y la sensación de bienestar (Berdugo y Madrigal, 2021).

Relaciones interpersonales. La procrastinación también puede tener un impacto en las relaciones interpersonales. Posponer tareas importantes puede llevar a situaciones en las que se dependa de otras personas para que las completen, lo que puede generar conflictos y tensiones en las relaciones. Además, la procrastinación puede causar frustración en las personas que dependen de alguien para completar una tarea, lo que puede dañar la confianza y el respeto mutuo (Zumárraga y Cevallos, 2021).

4.1.1.3 Tipos de procrastinación

En la literatura existen dos conceptos relacionados con la procrastinación: el concepto general y el concepto académico, los cuales se explorarán a continuación:

La procrastinación general. Es definida como el acto de postergar una tarea que produce malestar subjetivo y que no es de gran interés para el individuo, lo que lleva a la preferencia por las relaciones sociales en lugar de enfocarse en las tareas académicas. Los procrastinadores saben lo que tienen que hacer, pero demoran en hacerlo y posponen la realización de las tareas en un período de tiempo. Ferrari et al (1995) propusieron siete tipos de procrastinación referidos a la académica, que incluyen el perfeccionista, el soñador, el preocupado, el generador de crisis, el desafiante, el ocupado y el relajado. Los estudiantes procrastinadores a menudo comienzan sus estudios tarde debido a sus hábitos de estudio o comportamientos discordantes, y prefieren dedicar su tiempo a actividades sociales en lugar de académicas, lo que puede llevar a altos niveles de ansiedad y preocupación, pero no necesariamente conlleva consecuencias negativas (Atalaya y García, 2019).

Cuadro1

La procrastinación general

Tipos	Descripción
Perfeccionista	Aplaza las tareas
Soñador	Divaga en fantasías
Preocupado	Teme las consecuencias
Generador de crisis	Prefiere de la interacción social y no desarrollar las actividades.
Desafiante	Responsabiliza a otros
Ocupado	Realiza varias tareas a la vez
Relajado	Evita situaciones compromisos

Nota: Adaptado de Atalaya y García (2019).

Procrastinación académica. De acuerdo con Rodríguez y Clariana (2017), existe un tipo de postergación conocido como procrastinación académica, la cual se conoce como el retardo innecesario e injustificado en las tareas relacionadas con los estudios. Además, esta tendencia a la procrastinación se ha convertido en un factor de gran relevancia que tiene consecuencias negativas en el desempeño académico de los estudiantes.

Para Gómez et al. (2016) la procrastinación académica es considerada un comportamiento disfuncional en el que el individuo se justifica o excusa por los retrasos y evita sentirse culpable cuando enfrenta una tarea académica. Los autores manifiestan que Sánchez (2010) llevó a cabo una investigación para identificar los principales factores que influyen en

este fenómeno, y descubrió que existen tanto variables internas como externas que afectan el desempeño académico de los estudiantes.

4.1.1.4 Clases de procrastinación

La procrastinación puede manifestarse de diferentes maneras, y es posible identificar diferentes clases de procrastinadores en función de las características y patrones de comportamiento. A continuación, se describen algunas clases comunes de procrastinadores:

El perfeccionista. Este tipo de procrastinador tiende a buscar la perfección en todo lo que hace. Establece estándares muy altos para sí mismo y pospone las tareas porque teme cometer errores o no cumplir con sus propias expectativas excesivamente altas. El perfeccionista puede invertir una cantidad excesiva de tiempo en los detalles más insignificantes, lo que puede dificultar la finalización y entrega de proyectos.

El distraído. El procrastinador distraído es aquel que se distrae fácilmente con otras actividades o estímulos externos. Puede tener dificultades para mantener el enfoque en las tareas importantes y ser propenso a interrupciones constantes. El uso excesivo de dispositivos electrónicos, como el teléfono móvil o las redes sociales, puede contribuir a su falta de concentración y a la postergación de las responsabilidades.

El indeciso. El procrastinador indeciso tiene dificultades para tomar decisiones y pospone la elección de un curso de acción. Puede sentir temor de tomar decisiones incorrectas o puede experimentar incertidumbre sobre cuál es la mejor opción. Esta indecisión puede conducir a la procrastinación, ya que la persona evita enfrentarse a la toma de decisiones y, en su lugar, pospone las tareas relacionadas con ellas.

4.1.1.4.4 El impulsivo. Este tipo de procrastinador se caracteriza por actuar en función de impulsos inmediatos y gratificaciones instantáneas. Se siente atraído por actividades placenteras y evita las tareas que requieren esfuerzo o son menos gratificantes en el corto plazo. La falta de autorregulación y la dificultad para resistir la tentación pueden llevar a la postergación de las responsabilidades importantes.

4.1.1.4.5 El optimista. El procrastinador optimista subestima el tiempo que llevará completar una tarea y confía en su capacidad para hacerlo rápidamente. Tiende a posponer las tareas creyendo que podrá completarlas en poco tiempo, sin tener en cuenta las posibles complicaciones o imprevistos. Esta tendencia optimista puede generar una planificación deficiente y la posterior procrastinación.

4.1.1.5 La procrastinación en estudiantes universitarios

De acuerdo con Casasola (2022), la procrastinación es común entre los estudiantes universitarios y se refiere a posponer tareas importantes a pesar de conocer las consecuencias

negativas. Las razones incluyen falta de motivación, miedo al fracaso, perfeccionismo, distracciones y problemas de gestión del tiempo. Esto puede afectar el rendimiento académico, aumentar el estrés y disminuir la calidad de vida de los estudiantes.

Para Altamirano y Rodríguez (2021), la procrastinación los estudiantes pueden superarla a través de establecer metas claras y realistas, crear un horario de estudio, eliminar distracciones, utilizar técnicas de gestión del tiempo como la técnica Pomodoro y buscar apoyo y rendición de cuentas trabajando en grupo o con un compañero de estudio.

4.1.2 Capítulo II: Ansiedad

De acuerdo con Gil et al. (2017) la ansiedad puede ser definida de diversas maneras en la literatura, y esto depende del marco teórico y los aspectos que se deseen enfatizar. Sin embargo, todas las definiciones hacen alusión a un sentimiento de temor hacia un estímulo que se percibe como negativo. Este sentimiento es subjetivo y personal, y cada individuo experimenta su propio nivel de ansiedad según la intensidad de su interacción con el estímulo ansiógeno. En los adolescentes, la ansiedad está relacionada con la consolidación de la identidad, sexualidad, aceptación social y conflictos de independencia. Desde una perspectiva psicológica, la ansiedad puede tener efectos negativos en los estudiantes en situaciones ansiógenas, especialmente en situaciones de evaluación, como los exámenes.

Según Chávez (2021) la ansiedad es una respuesta normal ante el estrés que puede mejorar el desempeño, pero a veces puede ser inadecuada si el estrés es excesivo. En estos casos, se necesitan estrategias de afrontamiento, que son respuestas adaptativas para solucionar eventos estresantes y modificar la relación entre la persona y el ambiente. El afrontamiento puede regular las emociones estresantes y adaptarse a las situaciones, pero también está influenciado por la valoración personal y los recursos disponibles.

La ansiedad, según Villanueva y Ugarte (2017), es un fenómeno común en los seres humanos que implica una preocupación excesiva por situaciones y actividades cotidianas. Se caracteriza por síntomas como inquietud, impaciencia, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño. Es fundamental mantener niveles adecuados de ansiedad, especialmente en los jóvenes, para preservar su calidad de vida. Sin embargo, cuando la ansiedad es demasiado alta, puede tener consecuencias negativas como un rendimiento académico deficiente, conflictos familiares, problemas de salud y relaciones interpersonales deficientes.

4.1.2.1 Historia de la ansiedad.

La ansiedad ha sido reconocida y estudiada a lo largo de la historia. En la antigüedad, se asociaba con el miedo y las preocupaciones existenciales. Hipócrates, en la antigua Grecia, describió la "histeria" como una condición que involucraba síntomas de ansiedad. En el siglo XIX, la ansiedad se conceptualizó como un trastorno nervioso, y Sigmund Freud introdujo el concepto de neurosis de ansiedad. Con el avance de la psicología y la psiquiatría, se ha profundizado en la comprensión de los trastornos de ansiedad, identificando diferentes tipos y desarrollando enfoques de tratamiento eficaces, como la terapia cognitivo-conductual y el uso de medicamentos específicos. La investigación continúa avanzando en el campo de la ansiedad para mejorar la detección, la prevención y el tratamiento de estos trastornos (Kuaik y De la Iglesia, 2019).

4.1.2.2 **Implicaciones de la ansiedad.**

La ansiedad puede tener implicaciones significativas en la vida de una persona. Cuando la ansiedad es crónica y no se aborda adecuadamente, puede afectar negativamente la calidad de vida, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. Puede interferir con el rendimiento académico y laboral, dificultar la toma de decisiones, provocar dificultades para conciliar el sueño y contribuir al desarrollo de otros problemas de salud mental, como la depresión. Además, la ansiedad crónica puede llevar a comportamientos de evitación y limitar las oportunidades de crecimiento personal. Es fundamental buscar ayuda profesional si la ansiedad se vuelve abrumadora y afecta negativamente la vida cotidiana, ya que hay tratamientos eficaces disponibles que pueden mejorar la calidad de vida y promover el bienestar mental (Aguilar, 2020).

4.1.2.3 **Tipos de ansiedad.**

Ansiedad facilitadora. La ansiedad facilitadora es un tipo de ansiedad que puede ser beneficioso para el rendimiento académico y otras tareas, ya que puede aumentar la atención y la motivación de la persona. En lugar de ser perjudicial, se considera una respuesta emocional adaptativa que ayuda a la persona a estar alerta y enfocada en la tarea que está realizando. A diferencia de la ansiedad debilitante, que puede obstaculizar el rendimiento y la capacidad de la persona para realizar tareas, la ansiedad facilitadora puede ser ventajosa en situaciones que requieren un alto nivel de atención y concentración, como en exámenes o presentaciones (Gil et al., 2017).

Ansiedad debilitadora. Según Kaitian (2020), la ansiedad debilitadora es un tipo de ansiedad que tiene un impacto negativo en la vida cotidiana y el bienestar general de la persona. Esta condición se caracteriza por un intenso miedo, preocupación y tensión que dificulta la realización de tareas diarias y el desenvolvimiento en situaciones sociales. A diferencia de la

ansiedad facilitadora, que puede mejorar el rendimiento y la motivación, la ansiedad debilitadora representa una respuesta emocional disfuncional que afecta negativamente el desempeño y el bienestar. Existen diversas terapias, como la terapia cognitivo-conductual y la terapia farmacológica, que pueden ser utilizadas para tratar la ansiedad debilitadora.

4.1.2.4 Clases de ansiedad.

Clasificación de los trastornos de ansiedad.

De acuerdo con Macías et al. (2019) han clasificado los trastornos de ansiedad en los tipos que se especifican en la tabla 3:

Cuadro 2.

Clasificación de los trastornos de ansiedad

Trastornos	Descripción
Por separación	Se caracteriza por miedo excesivo a la separación de las figuras de apego.
Mutismo selectivo	Se refiere a individuos que no hablan en ciertas situaciones sociales.
Fobia específica	Es un miedo excesivo a objetos o situaciones específicas.
Ansiedad social	Implica temor en situaciones sociales.
Trastorno de pánico	Son episodios repentinos de miedo intenso con síntomas somáticos.
Agorafobia	Se asocia con el trastorno de pánico.
Trastorno inducido por sustancias o medicamentos	Se produce durante o después del consumo o retiro de sustancias.

Nota: Adaptado de Gil y Botello (2018).

4.1.2.5 Enfoques de ansiedad.

Enfoque psicofisiológico. El objetivo de este enfoque es examinar los procesos psicológicos subyacentes a la conducta mediante el registro y análisis de respuestas fisiológicas. James (1884, 1890) formuló los primeros modelos científicos sobre las emociones, aunque no usó el término ansiedad. James se centró en el sistema nervioso autónomo y somático y presentó la teoría periférica de la emoción, según la cual la emoción es una consecuencia de los cambios corporales y la percepción de un estímulo biológicamente significativo genera una reacción emocional que produce la experiencia emocional. James estructuró causalmente los distintos componentes de la emoción, que incluyen situación, reacción emocional y experiencia afectiva. Además, argumentó que cada emoción tiene un patrón visceral y motor diferencial, y cada

persona posee características propias de expresión emocional y una gama distinta de objetos que la producen (Díaz y De la Iglesia, 2019).

Enfoque psicodinámico. Dentro del enfoque psicodinámico, se aborda el estudio de la ansiedad mediante el análisis de la actividad intrapsíquica a través del método introspectivo. Freud (1894) asignó gran importancia a la ansiedad en el desarrollo de la teoría psicoanalítica y propuso tres teorías al respecto. En su primera formulación, la ansiedad se concebía como un proceso físico de acumulación de excitación que buscaba ser liberado a través de manifestaciones somáticas. En la segunda formulación, la acumulación de excitación se relacionaba con la represión de un impulso inaceptable. En su tercera formulación, la ansiedad se definía como una respuesta interna que alertaba sobre un peligro y tenía su origen en experiencias traumáticas de los primeros años de vida (Aguilar, 2020).

Enfoque experimental motivacional. Watson (1976) destacó como uno de los principales exponentes de este enfoque, utilizando el método experimental para comprender, predecir y modificar una amplia variedad de comportamientos humanos. Aunque en sus inicios, el conductismo radical no descartó la existencia de fenómenos internos como emociones y sentimientos, se opuso a la noción de que estos fueran la causa directa de la conducta (Pérez, 2022).

4.1.2.6 La ansiedad en estudiantes universitarios.

La ansiedad es una realidad común entre los estudiantes universitarios debido a las múltiples demandas y presiones a las que se enfrentan. Los estudiantes a menudo experimentan ansiedad relacionada con el rendimiento académico, los exámenes, las presentaciones y la carga de trabajo intensa. El temor al fracaso, la necesidad de obtener buenas calificaciones y cumplir con las expectativas académicas y personales puede generar altos niveles de estrés y ansiedad. Además, la transición a la vida universitaria, con nuevos entornos sociales y responsabilidades, también puede desencadenar ansiedad en algunos estudiantes. La competencia académica, la comparación con los compañeros y la incertidumbre sobre el futuro profesional pueden aumentar la presión y la ansiedad en esta etapa crucial de la vida. (Estrada y Mamani, 2020).

La ansiedad en los estudiantes universitarios puede tener un impacto significativo en su bienestar general y en su capacidad para funcionar eficazmente. La ansiedad crónica puede interferir con la concentración, la memoria, la toma de decisiones y la calidad del sueño, lo que a su vez puede afectar negativamente el rendimiento académico. Además, la ansiedad puede afectar la salud mental y emocional, aumentando los niveles de estrés, provocando síntomas físicos como dolores de cabeza o problemas digestivos, y afectando las relaciones interpersonales. Es fundamental que los estudiantes sean conscientes de su ansiedad y busquen

apoyo adecuado. Las universidades a menudo ofrecen servicios de asesoramiento y recursos para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad. Además, adoptar estrategias de autocuidado, como la gestión del tiempo, la práctica regular de ejercicio físico, el establecimiento de límites y el equilibrio entre el estudio y el tiempo libre, puede ser fundamental para reducir la ansiedad y promover el bienestar en la vida universitaria (Macías et al., 2019).

5. Metodología

5.1 Enfoque de estudio

El enfoque de estudio fue mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos. Se utilizará métodos cualitativos para comprender en profundidad las experiencias y percepciones de los estudiantes en relación con la procrastinación y la ansiedad. Además, se empleó métodos cuantitativos para obtener datos numéricos sobre la prevalencia de la procrastinación y la ansiedad en la muestra de estudiantes (Hernández, 2014).

5.2 Diseño de estudio

El diseño de estudio fue no experimental, ya que no se manipularon variables ni se realizaron intervenciones. El objetivo se centró en observar y analizar las relaciones existentes entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios (Gómez, 2012).

5.3 Tipo de estudio

El tipo de estudio fue descriptivo y de corte transversal. Se recopilieron datos en un momento específico para obtener una instantánea de la relación entre la procrastinación y la ansiedad en los estudiantes universitarios. Además, se realizó un estudio bibliográfico para revisar y sintetizar la literatura existente sobre el tema (Aguirre & Jaramillo, 2015).

5.4 Población

La población objetivo fueron los estudiantes universitarios con niveles de ansiedad. Se revisarán al menos tres bases de datos académicas relevantes, como PubMed, PsycINFO, Scielo, Redalyc y Google Scholar, para recopilar artículos científicos que aborden específicamente el tema de procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad. El número total de artículos revisados dependió de la disponibilidad y relevancia de los estudios encontrados.

5.5 Muestra

Dado que se trata de un estudio bibliográfico, no se requirió una muestra específica. Sin embargo, se seleccionará y analizará los artículos académicos relevantes encontrados en la búsqueda de literatura, teniendo como base de análisis 20 artículos científicos. La inclusión en la muestra fue determinada por la pertinencia de los artículos seleccionados para el tema de estudio.

5.5.1 Criterios de inclusión

- Artículos publicados entre los años 2013 y 2023, es decir, últimos 10 años.
- Documentos en idioma inglés y español considerando que los artículos pertinentes para la investigación se encuentran en estos idiomas.

- Artículos con población adolescente con rango de edad de 12 a 18 años, independientemente de la presencia o ausencia de algún cuadro clínico o ubicación geográfica.
- Artículos que abarquen variables diferentes a las variables de estudio en sus títulos, sin embargo, la información recopilada de los mismo será únicamente la oportuna.
- Estudios que permitan el análisis de resultados cuantitativos.

5.5.2 Criterios de exclusión

- Artículos o investigaciones teóricas de pregrado o postgrado (tesis, monografías).
- Estudios que corte cualitativa, revisiones bibliográficas y casos de estudio y preexperimentos.
- Artículos que no garanticen una base científica o validez de publicación.
- Documentos duplicados y de acceso denegados.

5.6 Método, técnica e instrumentos

Método: Se utilizó la síntesis bibliográfica para recopilar y analizar la información relevante de los artículos científicos seleccionados (Mendez & Astudillo, 2008).

Técnica: Se empleó la sistematización bibliográfica para organizar y sintetizar la información recopilada de manera sistemática.

Instrumentos: Se utilizó herramientas como PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), Ryyan Acri (Rayyan for Android and iOS) y la base de datos Cochrane para facilitar la revisión y el análisis de los estudios seleccionados (Page, Mckenzie, Bossuyt, & Boutron, 2021).

5.7 Procedimientos

El estudio se llevó a cabo en varias fases, en orden de los objetivos establecidos. Estas fases incluyen:

Primeramente, se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos científicos relevantes sobre la procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad utilizando bases de datos académicas y mediante la elaboración de un proyecto de investigación que paso por un proceso administrativo para su respectiva aprobación (*Anexo 2*), posteriormente se solicitó la designación de director del trabajo de integración curricular (*Anexo 3*). Utilizar herramientas como PRISMA, Ryyan Acri y la base de datos Cochrane para identificar y seleccionar los estudios pertinentes (*Anexo 1*). Luego, se organizó y sintetizó de manera sistemática la información extraída de los estudios seleccionados mediante la técnica de sistematización

bibliográfica. Analizar los hallazgos relacionados con la prevalencia entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios.

En segundo lugar, se procedió a realizar un análisis de los datos cuantitativos recopilados utilizando técnicas estadísticas y así, identificar los factores más relevantes y significativos que contribuyen a la procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad, utilizando para la tabulación Excel como una base de datos.

Al seguir estas fases y utilizar las técnicas y herramientas mencionadas, se facilitó la recopilación, análisis y organización de la información relevante sobre la prevalencia entre la procrastinación y la ansiedad, y la identificación de los factores que contribuyen a este fenómeno en estudiantes universitarios. Esto permitió obtener resultados más sólidos y confiables en la investigación.

6. Resultados

Objetivo General: Describir la evidencia científica más reciente de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad.

Tabla 1

Evidencia científica de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad

Autor, revista, año	País	Tipo de estudio	Sujetos y origen	Conclusiones
Carranza, R y Ramírez, A, Apuntes Universitarios, 2013	Perú	Estudio de diseño no experimental de tipo descriptivo	La muestra fue constituida por 302 estudiantes universitarios.	Los datos muestran que los estudiantes presentan un nivel alto de procrastinación (15,9%).
Pardo, D et al., Cuadernos hispanoamericanos de Psicología, 2014	Colombia	Estudio transeccional de tipo descriptivo correlacional	100 estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá-Colombia; 73 mujeres y 27 hombres	Los resultados muestran que la correlación de Pearson entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo es del 23,9%.
Medina y Guicha Revista Psicol. Arequipa Colombia 2014	Colombia	Diseño de investigación no experimental de tipo transversal de carácter descriptivo correlacional.	La población está constituida por 243 estudiantes activos universitarios.	se identificó que el 17,3% de los estudiantes de la muestra procrastina. Entre las razones para la procrastinación se encontró que 8,6% de los estudiantes aplazaban por miedo al fracaso y otro 8,6% por aversión a la tarea. Por otro lado, con la escala de Tuckman se identificó que el 3,7% de estudiantes lo hacía por "Demora".
Marquina, L et al., Revista peruana de obstetricia y enfermería, 2016	Perú	Estudio de diseño no experimental, de tipo descriptivo simple, de corte transversal, con un enfoque cuantitativo	La muestra fue de 310 alumnos que pertenecen a escuelas de ciencias de la salud y ciencias sociales de una Universidad Privada de Lima-Perú	El 55.3% y 25.8% presentan niveles de procrastinación promedio y alto respectivamente
Sichan, H, Revista de Ciencias Sociales, 2017	Reino Unido	El estudio fue de tipo descriptivo	La muestra se conformó por 201 estudiantes de diferentes edades, niveles	Los resultados mostraron que el 97 % de los estudiantes se ven afectados por diferentes efectos de la procrastinación. Así

			educativos y origen nacional	mismo más del 80% de los estudiantes sufren de ansiedad cuando procrastinan.
Ramos et al., Estudios pedagógicos 2017	Ecuador	Diseño cuantitativo, no experimental, transversal y alcance correlacional.	250 estudiantes universitarios de Quito-Ecuador	La procrastinación correlacionó significativamente con adicción al internet, en donde se encontró una relación directamente proporcional, en donde, cuando la variable procrastinación asciende, también lo hace la adicción al internet y viceversa.
Garzón et al., Sociedad Española de Pedagogía 2018	España	Estudio descriptivo transversal	457 universitarios de diversas titulaciones y cursos.	Se encontró que la procrastinación por rebeldía se asocia con baja capacidad de perseverancia y toma de decisiones; la procrastinación por miedo a la evaluación se asocia al alumnado más joven, con menor estabilidad psicológica y baja capacidad de toma de decisiones.
Gil, L y Botello, V, Revista de investigación y Casos en Salud, 2018.	Perú	Estudio correlacional de diseño transversal.	290 universitarios de la facultad de Ciencias de la Salud	Los resultados reflejan que el 39.5% evidenció Procrastinación Académica
Sechel Psicología en contexto Guatemala 2019	Guatemala	Se realizó un proceso mixto de investigación a partir de datos cuantitativos y cualitativos.	Estudiantes, comprendidos entre los 17 y 24 años de edad, de ambos géneros y de ambas jornadas.	El miedo al fracaso ha de considerarse un factor promotor de la conducta procrastinante, los resultados cuantitativos lo sitúan en la tercera posición por debajo de la presión de grupo y la presión familiar dentro de los factores externos.
Brando et al., Enfermería Clínica 2019	España	Estudio transversal descriptivo	237 estudiantes de enfermería, 202 mujeres y 35 hombres.	Evidencia el importante papel protector que las variables asociadas a la psicología «positiva» tienen sobre las conductas procrastinadoras. Especial relevancia para la teoría y la práctica de la docencia es el

				resultado que indica el papel predictor de la competencia percibida sobre la procrastinación académica de los estudiantes.
Toro et al., EconPapers 2019	México	El estudio se ciñó a una metodología cuantitativa; fue no experimental, transversal, descriptivo y correlacional.	La muestra de estudio estuvo conformada por 230 estudiantes de diferentes licenciaturas.	En lo que respecta a las correlaciones entre variables, se encontró correlación estadísticamente Autorregulación con Adicción a internet, y muestra ser predictor para la procrastinación.
Núñez et al., Nuevas Ideas en Información Educativa 2019	Chile	El enfoque de la investigación es cuantitativo.	Conformada por los estudiantes del primer año de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú, para el año 2018, que en total son 220.	Los resultados obtenidos muestran que el 85% de estudiantes presenta algún nivel de adicción a las redes sociales (40% adicción moderada; 25% adicción leve; 15.45% adicción grave, y el 4.55% adicción muy grave). Asimismo, el 85.91% de estudiantes presenta algún nivel de procrastinación académica (39.09% procrastinación académica moderada; 26.82% procrastinación académica baja; 11.82% procrastinación académica alta, y el 8.18% procrastinación académica muy alta.
Estrada, E; Mamani, H, Apuntes Universitarios, 2020.	Perú	Estudio cuantitativo, con diseño no experimental y el tipo correlacional.	La muestra fue conformada por 220 estudiantes	El 48,2% de los estudiantes presentaron un alto nivel de procrastinación académica, el 39% tuvieron un nivel moderado de ansiedad.
Parada, B y Schulmeyer, M, Aportes de la Comunicación y la Cultura, 2021.	Bolivia	Investigación cuantitativa, transversal y descriptiva-comp arativa	319 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra. 132 fueron varones (41%), y 164 mujeres (51%) y 23 (7%) que	La mayoría de los participantes tienen al menos un nivel de procrastinación medio-bajo, sólo el 6% estaba entre los estudiantes con un bajo nivel de procrastinación

			dejaron sexo en blanco.	
Altamirano, C y Rodríguez, M, Eugenio Espejo, 2021	Ecuador	Estudio de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y correlacional, y de corte transversal	La muestra está constituida por 50 futuros profesionales	Los resultados muestran que el 52% presentan postergación de actividades y el 48% autorregulación académica
Manchado, M y Hervías, F, Interdisciplinaria, 2021.	España	Estudio correlacional que no cuenta con manipulación experimental de variables.	La muestra se conformó por 201 participantes, de los cuales 164 eran mujeres y 37 eran hombres.	Los resultados reflejan que el 25,9 % de los participantes mantienen un nivel bajo de ansiedad, el 45,3 % un nivel medio y el 28.9 % un nivel alto. La procrastinación tuvo puntuación de 30,3 %, y la puntuación mínima es de 14 %.
Delgado et al., Propósitos y representaciones Perú 2021	Perú	Estudio descriptivo, transversal correlacional	391 estudiantes universitarios de pregrado de diversas universidades de Lima Metropolitana - Perú.	La presencia de estresores y síntomas asociados al estrés académico, y la procrastinación resultan ser predictores relevantes del bienestar psicológico.
Wildberger et al., Ciencia Latina 2022	Paraguay	Estudio descriptivo, transversal	269 estudiantes, que accedieron a la modalidad educativa virtual.	La Procrastinación no es solo un problema de la gestión o administración del tiempo en el proceso de enseñanza aprendizaje, es una situación compleja de componentes afectivos, motivacionales y conductuales en el proceso cognitivo que afecta al rendimiento académico.
Espín et al., Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades Ecuador 2022	Ecuador	Estudio no experimental, con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y de corte transversal.	432 participantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia	Se concluyó que el estrés académico en universitarios es independiente de la procrastinación.

Rezvani, E, Investigación Internacional, 2022.	Etiopía	Estudio de métodos cualitativos y cuantitativos.	La muestra incluyó a 323 estudiantes de pregrado (155 hombres y 168 mujeres), con un rango de 17 a 28 años.	Los resultados indican que casi el 40 % procrastinan debido a la falta de planificación de las actividades académicas, y el estrés, el 40% mostraron que la procrastinación ocurre independientemente del género.
--	---------	--	---	---

Según datos de la tabla 1, la procrastinación se relaciona con el estrés, enfermedades físicas y ansiedad, y existe una relación estrecha entre la procrastinación académica y la ansiedad. Además, se observa que la ansiedad puede ser un factor impulsor de la procrastinación. Los estudiantes procrastinan debido a la ansiedad, y a mayor postergación de actividades académicas, se presentan mayores niveles de ansiedad. También se encontró una correlación significativa entre los comportamientos de procrastinación académica y la ansiedad-rasgo, lo que sugiere que los estudiantes con rasgos de personalidad ansiosa tienen un mayor riesgo de postergar las actividades. De igual manera, se identificó la presencia de factores y situaciones en las que se desarrollan este tipo de conducta, en donde se ven presentes factores de riesgo personales, familiares y sociales que contribuyen al desarrollo y/o mantenimiento de la misma. Adicional, se evidencia que la procrastinación puede dar paso al impulso al deterioro de la salud mental de los estudiantes e interfiriendo en el ámbito personal, social y educativo.

Objetivo específico uno: Conocer la prevalencia de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad.

Tabla 2. Prevalencia de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad por artículo

Autor, revista, año	País	N	Resultado (Fi)	%
Estrada, E; Mamani, H, Apuntes Universitarios, 2020.	Perú	220	106	48,2
Marquina, L et al., Revista peruana de obstetricia y enfermería, 2016	Perú	310	171	55,3
Parada, B y Schulmeyer, M, Aportes de la Comunicación y la Cultura, 2021.	Bolivia	319	300	94
Carranza, R y Ramírez, A, Apuntes Universitarios, 2013	Perú	302	48	15,9
Altamirano, C y Rodríguez, M, Eugenio Espejo, 2021	Ecuador	50	26	52
Pardo, D et al., Cuadernos hispanoamericanos de Psicología, 2014	Colombia	100	24	23,9

Gil, L y Botello, V, Revista de investigación y Casos en Salud, 2018.	Perú	290	115	39,5
Manchado, M y Hervías, F, Interdisciplinaria, 2021.	España	201	61	30,3
Sichan, H, Revista de Ciencias Sociales, 2017	Reino Unido	201	161	80
Rezvani, E, Investigación Internacional, 2022.	Etiopía	323	129	40
TOTAL		2316	1141	

Tabla 3. Prevalencia de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad final

	Fi	%
Presente	1141	49,25
Ausente	1175	50,75
Total	2316	100

Luego del análisis de los artículos científicos se conoce que del cien por ciento la prevalencia de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad es del 49,25% determinando tener una alta prevalencia como se muestra en la *Tabla 3*. De igual manera, en la *Tabla 2* se evidencia que el número de personas estudiadas varía dependiendo del lugar, sin embargo, no supera los 323 y teniendo de mínimo 50. De tal modo, no se observa una varianza significativa entre las poblaciones de estudio.

Tabla 4

Prevalencia por países de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad.

	Prevalencia por países %						
	Perú	Colombia	Ecuador	Bolivia	España	Reino Unido	Etiopía
Presente	39,22	23,9	52	94	30,3	80	40
Ausente	60,78	76,1	48	6	69,7	20	60
Total	100	100	100	100	100	100	100

La *tabla 3* muestra la prevalencia por países, en donde se puede conocer que los países con mayores niveles de procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad son Bolivia y Reino Unido con el 94% y 80%, respectivamente. Asimismo, se destacan los dos países con menores niveles los cuales son Colombia con el 23,9% y España con el 30,3%, a pesar de encontrarse en esa nominación los niveles aún así son altos y

preocupantes. Y en un contexto más próximo, Ecuador se encuentra en el tercer lugar de los siete países analizados con un 52%.

Objetivo específico dos: Identificar los factores de riesgo más frecuentes que contribuyen a la procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad.

Tabla 5

Factores de riesgo más frecuentes que contribuyen a la procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad.

Autor, revista y año	Factores de riesgo	Porcentaje
Medina y Guicha Revista Psicol. Arequipa Colombia 2014	1. Mal hábito de estudio	2,9%
	2. Miedo al fracaso	8,6%
	3. Aversión a la tarea	8,6%
Ramos et al., Estudios pedagógicos Ecuador 2017	1. Adicción a internet	39,85%
Garzón et al., Sociedad Española de Pedagogía 2018	1. Falta de organización del tiempo	24,2%
Sechel Psicología en contexto Guatemala 2019	1. Presión familiar	36%
	2. Miedo al fracaso	35%
	3. Trabajo bajo presión	32%
	4. Presión de grupo	44%
Brando et al., Enfermería Clínica España 2019	1. Competencia percibida	21,5%
Toro et al., EconPapers México 2019	1. Uso problemático del internet	19,56%
Núñez et al., Nuevas Ideas en Información Educativa Chile 2019	1. Adicción a redes sociales	85%
Delgado et al., Propósitos y representaciones Perú 2021	1. Bajo bienestar psicológico	24,5%
	2. Presión del entorno	35%
Wildberger et al., Ciencia Latina Paraguay 2022	1. Temor	8%
	2. Impaciencia	23%

	3. Estrés	63%
Espín et al., Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades Ecuador 2022	1. Estrés académico	58,1%

En la *Tabla 4* se identificó los factores más frecuentes que pueden incrementar la probabilidad la presencia o desarrollo de la procrastinación, en el cual se destaca que existen factores de riesgo personales, sociales y familiares, entre los más frecuentes son: adicción al internet o redes sociales, falta de organización del tiempo, presión familiar, estrés y miedo al fracaso.

7. Discusión

El objetivo general de este estudio fue describir la evidencia científica más reciente sobre la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad. Para lograr este objetivo, se plantearon dos objetivos específicos: conocer la prevalencia de la procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad, e identificar los factores de riesgo más frecuentes que contribuyen a la procrastinación en este grupo.

Esta investigación demostró que la procrastinación está relacionada con la ansiedad, corroborado por los resultados del estudio titulado “Procrastinación y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca, 2021” en donde indica que existe una relación, en donde mayor nivel de ansiedad mayor procrastinación se presenta en los estudiantes universitarios (Lozano y Tirado, 2021). Asimismo, esto constata los resultados con el estudio desarrollado por Albuja y Castro (2020) denominado “Procrastinación Académica y niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque, 2019” determinó que existe vínculo entre la procrastinación y ansiedad, en donde se muestra que mayor ansiedad se da mayor procrastinación.

Adicionalmente, se conoció que la prevalencia general de la procrastinación en estudiantes universitarios que presentan niveles de ansiedad es del 49,25%, siendo corroborado por el estudio denominado “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contexto de Educación Virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo 2020” llevado a cabo en Perú que ratificó que el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios es de 47,7% un valor semejante al encontrado en la investigación que demuestra una alta prevalencia de estudiantes que procrastinan (Ruiz, 2021). Asimismo, otro estudio llamado “Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios de una universidad privada” desarrollado en Perú mostró niveles superiores de procrastinación presentando un porcentaje de 63,8% en estudiantes universitarios (Oyanguren, 2017). En este trabajo se conoció que el país con mayor procrastinación es Bolivia con un 94% discrepando con el estudio “Procrastinación académica en estudiantes universitarios” realizado en Bolivia que indica que el nivel es del 40% presentando ansiedad y denotando específicamente no tener administración del tiempo (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021).

Se identificó los factores de riesgo más frecuentes de la procrastinación y se destacaron la adicción al internet o redes sociales, falta de organización del tiempo, presión familiar, estrés y miedo al fracaso; concordando con el estudio “Representaciones mentales sobre la procrastinación en estudiantes de Psicología de la UNMSM” realizado en Perú en sus resultados

determinó que los factores de riesgo que se presentan con la inadecuada planificación del tiempo, percepción negativa de la tarea, baja capacidad de autorregulación y motivación intrínseca, lo cual marca el desarrollo o mantenimiento de la misma (Paz et al., 2014). Por otro lado, el estudio “Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos” menciona la presencia de otros componentes en donde la aparición de la procrastinación se debe de acuerdo a diversos factores entre los cuales destacan bajos niveles de creencias de autoeficacia, tensión psicológica, pero coincidiendo con los factores inadecuada organización del tiempo y adicción al internet (Ramos et al., 2017).

8. Conclusiones

- La existencia de evidencia científica destaca que la procrastinación es un problema de salud que aqueja la vida de los estudiantes universitarios, en el que se demuestra la existencia de factores de riesgo que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la misma, siendo así que, factores pueden desencadenar la postergación y aumentar los niveles de ansiedad entre los estudiantes. Además, los hallazgos subrayan la existencia de una relación estrecha entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios. La mayoría de los estudiantes experimentan ansiedad cuando procrastinan, lo que destaca la necesidad de abordar ambos problemas en conjunto.
- La prevalencia de la procrastinación en los estudiantes universitarios con ansiedad indica que se encuentra en un nivel alto, llegando a ser un problema de atención prioritaria debido a tener mayor vulnerabilidad a tener influencia con trastornos psicológicos afectando a nivel social, educativo, familiar y personal.
- Los factores más frecuentes de la procrastinación se destacan factores personales entre las cuáles encontramos malos hábitos de estudio, miedo al fracaso, inadecuada organización del tiempo, adicción a internet, bajo bienestar psicológico, temor e impaciencia; factores sociales: la presión social y presión de grupo de pares, factores familiares como la presión familiar y factores académicos como estrés académico y aversión a la tarea. Todo esto influye en la aparición y/o mantenimiento de la procrastinación, en donde se recalca la importancia de contar con red de apoyo y un ambiente protector que disminuya el riesgo.

9. Recomendaciones

- Dado que la procrastinación académica es común en estudiantes universitarios con ansiedad, se sugiere desarrollar programas específicos que fomenten la gestión del tiempo y la planificación efectiva. Estas habilidades pueden ayudar a los estudiantes a evitar la procrastinación y mantenerse más organizados en sus tareas académicas.
- Considerando los factores de riesgo identificados, como la falta de motivación y el estrés, es importante brindar a los estudiantes herramientas y técnicas para aumentar su motivación y mejorar la autorregulación en el contexto académico. Esto puede ayudar a reducir la procrastinación y mejorar su bienestar general.
- Por el hecho de que la ansiedad está estrechamente relacionada con la procrastinación, a las autoridades de las Universidades brindar servicios de apoyo psicológico eficientes y eficaces. Estos servicios pueden incluir asesoramiento individual o grupal, talleres de manejo del estrés y recursos para ayudar a los estudiantes a afrontar la ansiedad y sus efectos en el comportamiento procrastinador.
- A la comunidad científica, llevar a cabo investigaciones acerca de esta problemática de formas más amplia, en donde, se evalúe con mayor precisión los factores de riesgo y las circunstancias en las que los estudiantes tienden a procrastinar con mayor frecuencia.

10. Bibliografía

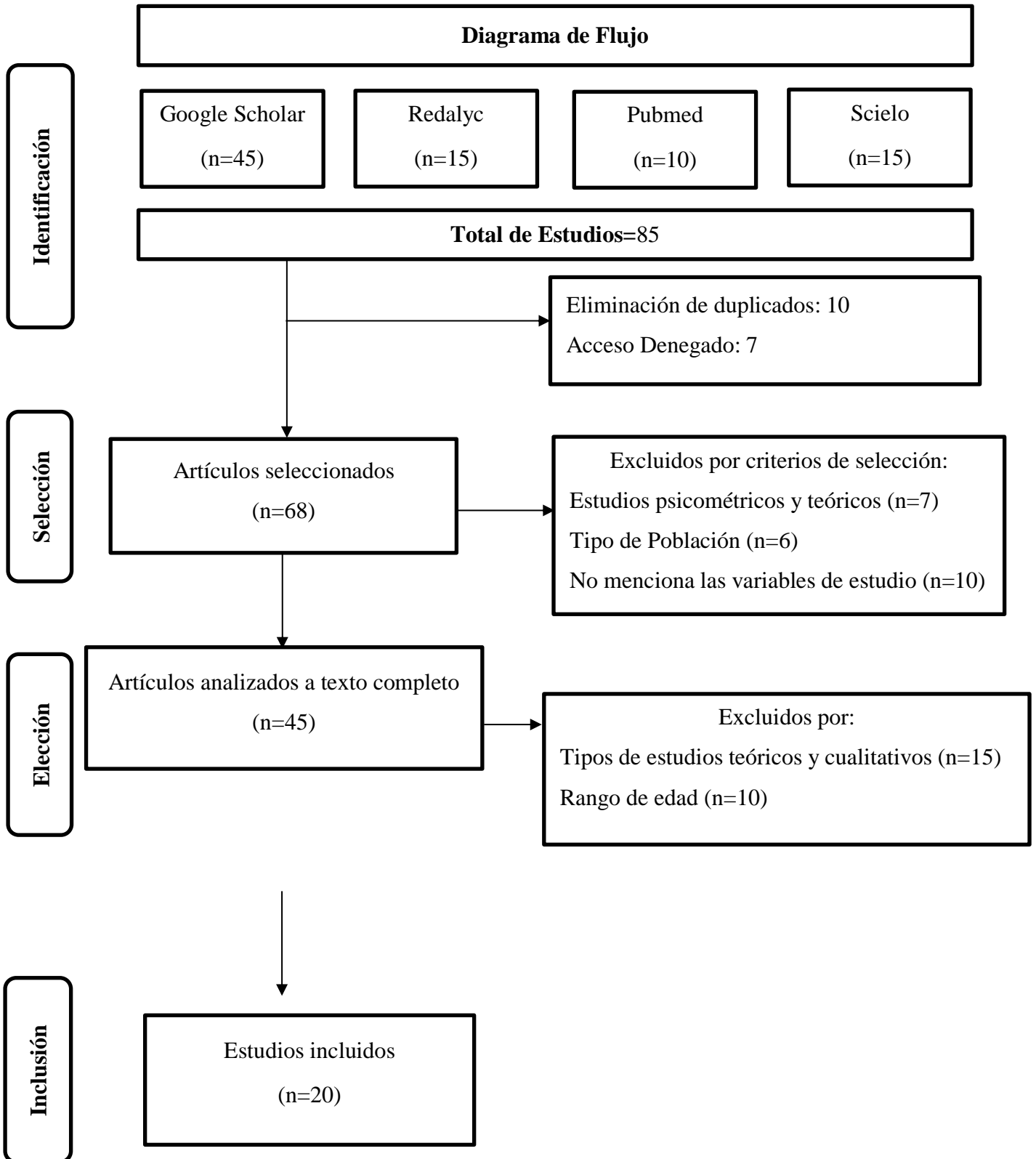
- Aguilar, M. (2020). Duelo y depresión en adolescentes desde el enfoque psicodinámico. *Areandina*.
- Aguirre, J. C., & Jaramillo, L. G. (2015). El papel de la descripción en la investigación cualitativa. *Cinta moebio*, 175-189.
- Altamirano, C., y Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28.
- Atalaya, C., y García, L. (2019). Procrastinación: revisión teórica. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 363-378.
- Berdugo, G., y Madrigal, K. (2021). Consecuencias contextuales y emocionales de la procrastinación desde una perspectiva psicológica. *Dossier digital de investigaciones en psicología*, (2), 159.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la Investigación*. Pearson.
- Casasola, W. (2022). Revisión sistemática sobre procrastinación en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano. *Psicología UNEMI*, 6(11), 227-244.
- Chávez, I. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Revista Scielo*. 11.
- Díaz, I., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *CONICET*, 16(1), 42-50.
- Díaz, J. (2019). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60.
- Estrada, E., y Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337.
- Gil, L., y Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Revista de investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89-96.
- Gómez, C., Ortiz, N. y Perdomo, L. (2016). Procrastinación y factores relacionados en la educación superior. *Revista de Investigaciones*, 7(1), 32-39.
- Gomez, S. (2012). *Metodología de la investigación*. Estado de Mexico: Red Tercer Milenio SC
- Hernández, R., y García, T. (2018). Impacto de la procrastinación en la productividad del gerente. *Boletín Redipe*, 7(11), 220-228.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de Mexico: Mc Graw Hill.

- Kaitian, L. (2020). Propuestas para reducir la ansiedad en alumnos chinos en la clase de comprensión auditiva. *Sinoele*, (20).
- Kuaik, I., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.
- Macías, M., Pérez, C., López, L., Beltran, L., y Morgado, C. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Eneurobiología*, 10(24).
- Mamani, S., y Aguilar, A. (2018). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 11(2), 33-41.
- Mateo, J. (2022). Una aproximación teórica de la procrastinación. *RENOVACIÓN*, 57(10).
- Mendez, A., & Astudillo, M. (2008). *La investigación en la era de la información*. Mexico: Trillas .
- Moreta, R., y Durán, T. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236-247.
- Moreta, R., Durán, T., y Villegas, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*, 13(2), 155-166.
- Page, M., Mckenzie, J., Bossuyt, P., & Boutron, I. (2021). La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para informar revisiones sistemáticas. *Revista Española Cardiol*, 790-799.
- Pardal, J., y Pardal, B. (2020). Anotaciones para estructurar una revisión sistemática. *Revista ORL*, 11(2), 155-160.
- Pérez, G. (2022). Afrontamiento frente a los síntomas de ansiedad durante la pandemia por COVID-19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(309).
- Quant, D., y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista vanguardia psicológica clínica teórica y práctica*, 3(1), 45-59.
- Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista colombiana de psicología*, 26(1), 45-60.
- Steele, S. (2016). Implicaciones de la procrastinación académica a nivel doctoral. *Universidad de Carabobo*, 367.

- Suárez, J. (2023). Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en el ámbito educativo. *Revista Científica Saperes Universitas*, 6(1), 42-59.
- Velázquez, B. (2022). Procrastinación académica y uso escolar de Facebook en estudiantes universitarios. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2(90).
- Villanueva, L., y Ugarte, A. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25(2), 153-169.
- Zumárraga, M., y Cevallos, G. (2021). Evaluación psicométrica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Resiliencia Académica (ARS-30) en personas universitarias de Quito-Ecuador. *Revista Educación*, 346-366.

11. Anexos

Anexo 1. Diagrama de flujo Prisma



Anexo 2. Pertinencia del Proyecto de investigación



unl

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO Nro. UNL FSH-DCPS.CL 112
Loja, 15 de junio de 2023

DE: Doctora
Ana Catalina Puertas Azanza
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL

PARA: Señor
Luis Miguel Córdova Carrión
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-

ASUNTO: RESPUESTA A INFORME DE ESTRUCTURA Y PERTINENCIA DE
PROYECTO

De mi consideración:

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de estructura y pertinencia del proyecto de Integración Curricular denominado. **“PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CON NIVELES DE ANSIEDAD”**, de su autoría el mismo fue emitido por el Psic Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas Mgs, docente responsable

En seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento

Atentamente,



Firmado digitalmente por:
ANA CATALINA
PUERTAS AZANZA

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Expediente académico
Archivo
APA/tsc

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora · Loja · Ecuador
072 -57 1379 Ext. 102



UNL

Universidad
Nacional
de Loja **CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad
de la Salud
Humana

Loja, 15 de junio de 2023

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs.
GESTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA.
Ciudad. –

En primer lugar, quiero llegar a usted con un cordial saludo, muestra de mi estima y consideración.

En respuesta al **MEMORANDO. Nro. UNL FSH-DCPS.CL 100**, recibido con fecha 09 de junio de 2023, solicitándome el respectivo informe de estructura y coherencia del proyecto denominado: **“PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CON NIVELES DE ANSIEDAD”**, de autoría del señor: **Luis Miguel Córdova Carrión**, con número de cédula de identidad: **1150158366**, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, puedo manifestar que posterior a las correcciones realizadas y entregadas el proyecto tiene **estructura y coherencia**.

Esperando la favorable acogida a la presente, le anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
MARCO VINICIO
SANCHEZ SALINAS

Marco Vinicio Sánchez Salinas
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora · Loja · Ecuador
072 -57 1379 Ext. 102

Anexo 3. Designación de director de trabajo de integración curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

MEMORANDO. Nro. UNL FSH-DCPS.CL 135
Loja, 21 de junio de 2023

DE: Doctora
Ana Catalina Puertas Azanza
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA FSH-UNL

PARA: Psicólogo Clínico
Marco Vinicio Sánchez Salinas Mgs
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL

ASUNTO: **DESIGNACIÓN DE DIRECCIÓN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

De mi consideración:

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el “Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009”, una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Integración Curricular fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, lo ha designado Director de del Proyecto de Integración Curricular adjunto, denominado: **“PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CON NIVELES DE ANSIEDAD”**, autoría de: Luis Miguel Córdova Carrión CI. 1150158366, estudiante del VIII ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

En seguridad de contar con su colaboración, le expreso mi agradecimiento

Atentamente,



Escaneado electrónicamente por:
ANA CATALINA
PUERTAS AZANZA

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza Mgs
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Luis Miguel Córdova Carrión
Expediente académico
Archivo
APA/tsc

Calle Manuel Monteros
tras el Hospital Isidro Ayora · Loja - Ecuador
072 -57 1379 Ext. 102

Anexo 4. Certificado de traducción de resumen

CERTF.Nº.1.30-2023

Loja, 18 de octubre del 2023

El suscrito Franco Guillermo Abrigo Guarnizo.

Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que **Luis Miguel Cordova Carrión** con cédula de identidad número **1150158366**, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, de la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado “**Procrastinación en estudiantes universitarios con niveles de ansiedad**”.

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



.....
Franco Guillermo Abrigo Guarnizo

Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

Número de Registro Senescyt: 1008-2021-2368808

email: franco.abrigo@hotmail.com

celular:0990447198