Perspectivas en Ciencias Médicas y Biológicas

ARTÍCULO ORIGINAL

Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios

Academic procrastination and anxiety among university students

Elizabeth Valenzuela Paredes
Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología, Universidad Privada del Norte, Cajamarca, Perú.
Autora de correspondencia: Elizabeth Valenzuela Paredes. Correo: N00259475@upn.pe

Título corto: Procrastinación académica y ansiedad

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios. **Métodos:** Estudio cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo-correlacional. Se incluyeron 200 estudiantes de los dos últimos ciclos de Psicología de una universidad privada de Cajamarca, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Se aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA). La asociación se estimó mediante rho de Spearman. **Resultados:** La procrastinación académica se correlacionó de manera positiva, estadísticamente significativa y de magnitud muy baja con la ansiedad (rho=0,166; p=0,019). El 53,0% presentó procrastinación moderada y el 47,0% baja; no se registraron niveles altos. En ansiedad, el 86,5% presentó nivel leve y el 13,5% moderado, sin casos marcados a severos o extremos. La postergación de actividades se asoció con la ansiedad (rho=0,176; p=0,013), mientras que la autorregulación académica no mostró una asociación estadísticamente significativa (rho=0,137; p=0,053). **Conclusión:** La procrastinación académica y la ansiedad mostraron una asociación positiva pero débil. La dimensión vinculada con la postergación de actividades concentró la relación observada, lo que respalda acciones universitarias dirigidas a la planificación de tareas, regulación emocional y detección temprana de malestar ansioso.

Palabras clave: procrastinación académica; ansiedad; estudiantes universitarios; autorregulación; salud mental.

ABSTRACT

Objective: To determine the association between academic procrastination and anxiety among university students. **Methods:** Quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational study. A total of 200 ninth- and tenth-semester psychology students from a private university in Cajamarca were selected through intentional non-probability sampling. The Academic Procrastination Scale (APS) and Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) were administered. Associations were estimated using Spearman's rho. **Results:** Academic procrastination showed a positive, statistically significant, but very weak correlation with anxiety (rho=0.166; p=0.019). Moderate procrastination was observed in 53.0% and low procrastination in 47.0%; no high-level cases were identified. Anxiety was mild in 86.5% and moderate in 13.5%, with no marked-to-severe or extreme cases. Task postponement was associated with anxiety (rho=0.176; p=0.013), whereas academic self-regulation was not statistically associated (rho=0.137; p=0.053). **Conclusion:** Academic procrastination and anxiety were positively but weakly associated. The observed relationship was concentrated in task postponement, supporting university-based strategies focused on task planning, emotion regulation, and early identification of anxiety symptoms.

Keywords: academic procrastination; anxiety; university students; self-regulation; mental health.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica se refiere al retraso voluntario e innecesario de tareas o decisiones académicas pese a prever que la demora puede generar consecuencias desfavorables. Se considera una forma de dificultad autorregulatoria y puede expresarse como postergación del inicio o finalización de trabajos, preparación tardía de evaluaciones o sustitución de actividades prioritarias por otras de menor relevancia.[2]

En el ámbito universitario, la procrastinación adquiere especial interés porque las exigencias de autonomía, planificación y manejo simultáneo de responsabilidades pueden incrementar la exposición a tareas aversivas o percibidas como difíciles. Los modelos contemporáneos también señalan que el aplazamiento puede funcionar como una estrategia de alivio emocional de corto plazo: evitar temporalmente una actividad desagradable reduce el malestar inmediato, pero puede aumentar posteriormente la presión temporal, la culpa y la preocupación.[3,4]

La ansiedad comprende manifestaciones cognitivas, afectivas y somáticas que varían desde síntomas leves hasta cuadros de mayor intensidad. En estudiantes, el malestar ansioso puede interferir con concentración, sueño, toma de decisiones y desempeño cotidiano. La coexistencia de ansiedad y procrastinación ha sido observada en investigaciones latinoamericanas y revisiones recientes, aunque la magnitud de la asociación es heterogénea y depende de la población, el instrumento y la dimensión de procrastinación evaluada.[5-8]

En universitarios peruanos se han descrito asociaciones directas entre procrastinación y ansiedad, con coeficientes que van desde magnitudes muy bajas hasta moderadas. Estudios que separan la procrastinación en autorregulación académica y postergación de actividades sugieren que ambas dimensiones no necesariamente se relacionan de la misma forma con el malestar emocional.[7,9-12]

La investigación de origen examinó estas variables en estudiantes de los últimos ciclos de Psicología en Cajamarca, una etapa en la que convergen demandas académicas, actividades de cierre de carrera y decisiones profesionales.[1] El objetivo del presente artículo fue determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad, describir sus niveles y analizar la asociación de las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades con la ansiedad.

MÉTODOS

Diseño y participantes

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance descriptivo-correlacional. La población estuvo constituida por 415 estudiantes de noveno y décimo ciclo de la carrera de Psicología de una universidad privada de Cajamarca. El tamaño muestral fue de 200 participantes y la selección se realizó mediante muestreo no probabilístico intencional, de acuerdo con los criterios establecidos en la investigación de origen.[1]

Se incluyeron estudiantes mayores de edad, matriculados en los últimos ciclos académicos y que aceptaron participar de manera voluntaria. La muestra estuvo integrada por 116 mujeres (58,0%) y 84 hombres (42,0%).[1]

Variables e instrumentos

La procrastinación académica se evaluó mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA), utilizada en población universitaria peruana y organizada en dos dimensiones: autorregulación académica y postergación de actividades. Para la interpretación descriptiva se emplearon los niveles bajo, moderado y alto definidos por el estudio.[1,4]

La ansiedad se midió con la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA), instrumento de autorreporte que valora síntomas asociados con ansiedad. La clasificación empleada en la investigación consideró las categorías leve, moderada, marcada a severa y extrema.[1,5]

Procedimiento y análisis estadístico

La aplicación de los instrumentos se efectuó mediante una encuesta anónima. Los datos fueron procesados en IBM SPSS versión 25. Se calcularon frecuencias y porcentajes para las variables categóricas. Para el análisis inferencial se utilizó el coeficiente rho de Spearman, con prueba bilateral y nivel de significación de 0,05. Se estimaron las asociaciones entre procrastinación académica y ansiedad, así como entre cada dimensión de procrastinación y ansiedad.[1]

Consideraciones éticas

El estudio se desarrolló respetando los principios de participación voluntaria, autonomía, privacidad y confidencialidad aplicables a la investigación con personas. Antes de responder los instrumentos se proporcionó información sobre el propósito y las condiciones de participación y se obtuvo el consentimiento informado. La encuesta fue anónima, la información se trató de forma confidencial y se reconoció el derecho de retirarse sin consecuencias.[1]

RESULTADOS

Se analizaron 200 estudiantes, de los cuales 116 (58,0%) fueron mujeres y 84 (42,0%) hombres. La procrastinación académica se ubicó predominantemente en el nivel moderado (53,0%), seguida del nivel bajo (47,0%); no se registraron participantes en el nivel alto. En ansiedad, el 86,5% presentó nivel leve y el 13,5% nivel moderado, sin casos en las categorías marcada a severa o extrema.[1]

Tabla 1. Niveles de procrastinación académica y ansiedad

Variable	Nivel	n	%
Procrastinación académica	Bajo	94	47,0
	Moderado	106	53,0
	Alto	0	0,0
Ansiedad	Leve	173	86,5
	Moderado	27	13,5
	Marcada a severa	0	0,0
	Extrema	0	0,0

n=200. Porcentajes calculados sobre el total de la muestra.

El análisis de correlación mostró una asociación positiva de magnitud muy baja entre procrastinación académica y ansiedad (rho=0,166; p=0,019). Al analizar las dimensiones, la postergación de actividades presentó una asociación positiva y estadísticamente significativa con la ansiedad (rho=0,176; p=0,013). En cambio, la autorregulación académica mostró una correlación positiva muy baja que no alcanzó significación estadística (rho=0,137; p=0,053).[1]

Tabla 2. Correlación entre procrastinación académica, sus dimensiones y ansiedad

Comparación	rho de Spearman	p	n
Procrastinación académica - ansiedad	0,166	0,019	200
Autorregulación académica - ansiedad	0,137	0,053	200
Postergación de actividades - ansiedad	0,176	0,013	200

Prueba bilateral. Se consideró p<0,05 como estadísticamente significativo.

La distribución por sexo fue similar. Entre las mujeres, el 53,4% presentó procrastinación moderada y el 46,6% baja; entre los hombres, los porcentajes fueron 52,4% y 47,6%, respectivamente. La ansiedad leve predominó tanto en mujeres (87,9%) como en hombres (84,5%), mientras que la ansiedad moderada representó 12,1% y 15,5%, respectivamente. No se registraron niveles altos de procrastinación ni ansiedad marcada a severa o extrema en ninguno de los grupos.[1]

Tabla 3. Niveles de procrastinación académica y ansiedad según sexo

Variable / nivel	Mujeres, n (%)	Hombres, n (%)	Total, n (%)
Procrastinación - bajo	54 (46,6)	40 (47,6)	94 (47,0)
Procrastinación - moderado	62 (53,4)	44 (52,4)	106 (53,0)
Procrastinación - alto	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Ansiedad - leve	102 (87,9)	71 (84,5)	173 (86,5)
Ansiedad - moderada	14 (12,1)	13 (15,5)	27 (13,5)
Ansiedad - marcada a severa	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Ansiedad - extrema	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)

Mujeres: n=116; hombres: n=84. Los porcentajes por sexo utilizan como denominador el total de cada grupo.

DISCUSIÓN

El principal hallazgo fue una asociación positiva y estadísticamente significativa entre procrastinación académica y ansiedad, aunque de magnitud muy baja. Este resultado indica que ambas variables tienden a incrementarse en la misma dirección, pero que la intensidad de su relación en esta muestra es limitada. En términos prácticos, la ansiedad no explica por sí sola la conducta procrastinadora y es probable que intervengan otros factores individuales, académicos y contextuales.[1]

La dirección de la asociación coincide con estudios previos en universitarios latinoamericanos. Estrada y Mamani reportaron una correlación directa de mayor magnitud en estudiantes peruanos, mientras que Altamirano y Rodríguez observaron asociación entre procrastinación y ansiedad en universitarios ecuatorianos. Otros trabajos han comunicado relaciones débiles o muy débiles, lo que confirma que la fuerza del vínculo no es uniforme entre poblaciones.[7-10]

La magnitud reducida encontrada puede relacionarse con la distribución restringida de los niveles observados. Ningún participante fue clasificado con procrastinación alta y tampoco se registraron casos de ansiedad marcada a severa o extrema. Cuando una muestra concentra sus puntuaciones en categorías bajas o intermedias, la variabilidad disponible para detectar asociaciones puede disminuir. Asimismo, los instrumentos utilizados evalúan constructos relacionados pero no equivalentes: la procrastinación académica refleja patrones de regulación y aplazamiento, mientras que la escala de ansiedad recoge síntomas emocionales y somáticos.[1,4,5]

El análisis por dimensiones aporta una distinción relevante. La postergación de actividades sí se asoció con ansiedad, mientras que la autorregulación académica no alcanzó significación estadística. Este patrón sugiere que la conducta concreta de retrasar tareas puede estar más estrechamente vinculada con el malestar ansioso que la capacidad general de organizar, monitorear y sostener el estudio. La literatura sobre regulación emocional plantea que la postergación puede proporcionar alivio inmediato frente a tareas percibidas como aversivas, pero incrementar después la presión temporal y el malestar.[3,11-13]

Los niveles descriptivos también deben interpretarse con cautela. La mayoría presentó procrastinación moderada y ansiedad leve. Las distribuciones por sexo fueron semejantes: tanto mujeres como hombres concentraron los casos en procrastinación moderada y ansiedad leve, sin presencia de categorías extremas. Debido a que el estudio no planteó una comparación inferencial entre sexos como análisis principal, estas diferencias porcentuales deben considerarse descriptivas y no como evidencia de un efecto de sexo.[1]

Desde una perspectiva preventiva, los resultados respaldan intervenciones universitarias centradas en la planificación realista de tareas, fragmentación de actividades complejas, manejo de plazos, reducción de evitación y habilidades de regulación emocional. Las revisiones de intervenciones muestran que los abordajes cognitivo-conductuales y las estrategias de autorregulación pueden reducir la procrastinación, aunque la heterogeneidad de los programas y de sus efectos obliga a adaptar las acciones al contexto académico.[14-16]

Entre las limitaciones se encuentran el diseño transversal, que impide establecer temporalidad o causalidad; el uso de autoinformes, susceptible a sesgo de recuerdo y deseabilidad social; el muestreo no probabilístico intencional; y la inclusión de estudiantes de una sola carrera y de los últimos ciclos de una universidad, lo que limita la generalización. Como fortalezas, el estudio examinó simultáneamente la asociación global y las dos dimensiones de procrastinación, utilizó instrumentos ampliamente empleados y aportó evidencia en una población universitaria peruana poco representada en la literatura.[1,4,5]

En conclusión, la procrastinación académica se relacionó de forma positiva y estadísticamente significativa con la ansiedad, pero con una magnitud muy baja. Predominaron la procrastinación moderada y la ansiedad leve. La postergación de actividades mostró asociación con la ansiedad, mientras que la autorregulación académica no alcanzó significación. Estos hallazgos apoyan estrategias integradas de bienestar estudiantil que combinen organización académica, prevención de la postergación y atención temprana del malestar ansioso, junto con estudios longitudinales y muestras más amplias que permitan precisar la dirección y relevancia clínica de la relación.

REFERENCIAS

1. Valenzuela Paredes E. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Cajamarca, 2023 [tesis de pregrado]. Cajamarca: Universidad Privada del Norte; 2025.
2. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychol Bull. 2007;133(1):65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65.
3. Sirois FM, Pychyl TA. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. Soc Personal Psychol Compass. 2013;7(2):115-127. doi:10.1111/spc3.12011.
4. Dominguez-Lara SA. Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. Rev Evaluar. 2016;16(1):20-30. doi:10.35670/1667-4545.v16.n1.15715.
5. Zung WWK. A rating instrument for anxiety disorders. Psychosomatics. 1971;12(6):371-379. doi:10.1016/S0033-3182(71)71479-0.
6. Lima-Silva LG, Leite MF, Faro A. Academic procrastination and anxiety: an integrative review. Constr Psicopedag. 2022;31(32):102-116. doi:10.37388/CP2021/v31n3209.
7. Estrada Araoz EG, Mamani Uchasara HJ. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. Apunt Univ. 2020;10(4):322-337. doi:10.17162/au.v10i4.517.
8. Altamirano Chérrez CE, Rodríguez Pérez ML. Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. Eugenio Espejo. 2021;15(3):16-28.
9. Mamani Guerra SE, Aguilar Angeletti A. Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Rev Psicol Hered. 2018;11(2):33-41. doi:10.20453/rph.v11i2.3627.
10. Pardo Bolívar D, Perilla Ballesteros L, Salinas Ramírez C. Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. Cuad Hispanoam Psicol. 2014;14(1):31-44. doi:10.18270/chps.v14i1.1343.
11. Oyanguren Goya JY, Gaona Valdera G, Pianto Farfan BB, Tito Müller MS. Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios. Rev Investig Salud Vive. 2024;7(19):299-307. doi:10.33996/revistavive.v7i19.301.
12. Tantalean Terrones LJ, Del Rosario Pacherres O, Aguirre Morales MT, Livia Segovia JH, Franco Mendoza JM. Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. Comuni@cción. 2024;15(3):187-198. doi:10.33595/2226-1478.15.3.992.
13. Chimoy Casiano CC, Idrogo Tarrilo CNY, Montoya Pajares PT, Irigoin Hoyos S. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura. Ciencia Latina Rev Cient Multidiscip. 2024;8(3):9575-9598. doi:10.37811/cl_rcm.v8i3.12105.
14. Rozental A, Bennett S, Forsström D, Ebert DD, Shafran R, Andersson G, et al. Targeting procrastination using psychological treatments: a systematic review and meta-analysis. Front Psychol. 2018;9:1588. doi:10.3389/fpsyg.2018.01588.
15. Turner M, Hodis FA. A systematic review of interventions to reduce academic procrastination and implications for instructor-based classroom interventions. Educ Psychol Rev. 2023;35:118. doi:10.1007/s10648-023-09838-x.
16. Salguero-Pazos MR, Reyes-de-Cózar S. Interventions to reduce academic procrastination: a systematic review. Int J Educ Res. 2023;121:102228. doi:10.1016/j.ijer.2023.102228.

DECLARACIONES

Consideraciones éticas: La participación fue voluntaria y estuvo precedida de información sobre el propósito y las condiciones del estudio. Se obtuvo consentimiento informado. Las respuestas fueron anónimas, se mantuvo la confidencialidad de la información y se respetó el derecho de retirarse de la encuesta sin consecuencias.

Financiamiento: Investigación desarrollada en el marco de un trabajo académico de pregrado, sin financiamiento comercial específico para la elaboración del artículo.

Conflictos de interés: La autora declara no tener conflictos de interés relacionados con este trabajo.

Procedencia: Artículo derivado de la tesis de pregrado de Elizabeth Valenzuela Paredes, Universidad Privada del Norte, 2025.

Disponibilidad de datos: Los resultados analizados corresponden a la investigación de tesis depositada en el Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte.