

**RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**
***RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND ACADEMIC
PROCRASTINATION IN UNIVERSITY STUDENTS***

María Mercedes Requena Madero¹, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3513-3148>

Diego Joseph Suárez Fiestas², ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2394-2231>

¹Universidad César Vallejo, (UCV), Piura, Perú, email: requenamaderom1@gmail.com)

²Universidad César Vallejo², (UCV), Piura, Perú, email: ceincyc@gmail.com)

RESUMEN

La ansiedad y procrastinación constituyen un problema de relevancia en estudiantes universitarios. El estudio presentó como objetivo conocer la relación entre las variables en estudiantes universitarios. La metodología empleada correspondió a un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional y de corte transversal. Se utilizó como técnica la encuesta y se aplicaron como instrumentos el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). La selección de la muestra se realizó de forma no probabilística por conveniencia, considerando criterios de inclusión. Los resultados indicaron que el 20.4 % de estudiantes universitarios presentó niveles severos de ansiedad y el 38.3 % un índice alto de procrastinación; se observó que las mujeres ($M=4.44$) presentaron mayores niveles de ansiedad en comparación con los varones. En relación con la edad, se observó que los universitarios de 18 años ($M=2.1$), 19 años ($M=2.1$) y 21 años ($M=4.0$) mostraron mayores niveles de ansiedad que los universitarios. También, se identificó correlaciones positivas entre la ansiedad y procrastinación ($r=0.202$, $p<0.05$) y postergación de actividades y autorregulación y gestión del tiempo ($r=0.200$, $p<0.05$). En síntesis, los niveles de ansiedad incrementaron las conductas de procrastinación.

PALABRAS CLAVE: Ansiedad, procrastinación académica, estudiante universitario, educación universitaria

ABSTRACT

Anxiety and academic procrastination are recognized as significant issues among university students. The relationship between these variables was examined in this population. A quantitative, non-experimental, descriptive-correlational design was adopted within a cross-sectional framework. Data were gathered via surveys employing the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Academic Procrastination Scale (APS). A convenience sample was selected through non-probabilistic sampling under established inclusion criteria. Severe anxiety was found in 20.4% of participants, with high levels of academic procrastination observed in 38.3%. Higher anxiety levels were noted in women ($M = 4.44$) than in men. Greater anxiety was observed among students aged 18 ($M = 2.1$), 19 ($M = 2.1$), and 21 ($M = 4.0$) compared to other age groups. Positive correlations were identified between anxiety and academic procrastination ($r = 0.202$, $p < 0.05$) as well as between task postponement and self-regulation/time management ($r = 0.200$, $p < 0.05$). Overall, elevated anxiety was associated with increased procrastinatory behaviors.

KEYWORDS: Anxiety, academic procrastination, university student, higher education

Recibido: (13/03/2025)

Aceptado: (10/06/2025)

INTRODUCCIÓN

La ansiedad se caracteriza por una sensación de inquietud, miedo o tensión, acompañada de síntomas físicos que interfieren en la vida diaria y afectan el bienestar emocional. Los trastornos de ansiedad, que incluyen crisis de angustia y preocupación excesiva, se estima que afectan al 4.4 % entre los 10 y 14 años y al 5.5 % entre los 15 y 19 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Según el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos, alrededor del 18 % de los adultos experimentará ansiedad en algún momento de su vida; en el caso de los adolescentes de entre los 13 y 18 años, este porcentaje se eleva al 25 %. Además, aproximadamente el 4 % de los niños y el 6 % de los adolescentes presentan trastornos de ansiedad considerados graves (American Psychological Association, 2017).

Según la OMS (2020), más de 260 millones de personas padecen ansiedad. En Perú, aproximadamente el 44.64 % de los estudiantes universitarios presentan este trastorno (Villanueva & Ugarte, 2017). La prevalencia varía significativamente, con un 37.2 % en Brasil (Moutinho et al., 2017), un 58.5 % en México (Granados, 2020) y hasta un 75.4 % en Perú (Saravia et al., 2020), lo que refleja la alta incidencia de ansiedad en esta población académica (Leiva et al., 2022).

Por otra parte, la ansiedad también es conocida como la reacción del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes; se manifiesta por medio de una combinación de factores físicos, emocionales y cognitivos (Coelho et al., 2022). También, corresponde a patrones poco funcionales de pensamiento, que dirigen la atención hacia la negatividad e incertidumbre, pudiendo manifestarse por medio del miedo, preocupación excesiva, estrés, angustia o negatividad (Caqueo et al., 2020).

De la misma forma, se manifiesta a través de malestar y estado de inquietud frente a la anticipación de una posible amenaza, por lo que predominan síntomas físicos y psicológicos, así como una sensación de encontrarse en un peligro inminente; como síntomas físicos se establecen la sudoración, palpitaciones, dificultades respiratorias, opresiones en el pecho, tensión, mareos y hormigueo (Batista et al., 2023). Dentro de los síntomas psicológicos, se presenta el miedo, preocupación excesiva, dificultad para la toma de decisiones o concentración, irritabilidad, insomnio y, en algunos casos, irrealidad (Carrizo et al., 2022).

Diversas áreas del cerebro se encuentran implicadas en la aparición de la ansiedad, donde ciertos factores externos como el entorno de alta presión o experiencias poco gratificantes incrementan el riesgo de esta afección (National Institute of Mental Health, 2022). Los jóvenes universitarios en la actualidad enfrentan un alto riesgo de ansiedad como consecuencia de múltiples factores de su entorno, entre los que se destaca la presión constante, que propicia el bajo desempeño estudiantil y repercute en el equilibrio emocional, físico y social de quien lo padece (Supe & Gavilanes, 2023). Por otro lado, la procrastinación se refiere a la tendencia de desplazar o posponer una actividad de carácter prioritario, eligiendo otra tarea de menor importancia; esta conducta recibe una influencia de factores como el miedo al fracaso, falta de motivación y poca capacidad de gestión de tiempo (Estremadoiro & Schulmeyer, 2021). En el área académica, la procrastinación se relaciona con el compromiso estudiantil, por lo que existen algunos estudiantes que gestionan su tiempo de forma efectiva; otros desarrollan una actitud de falta de responsabilidad y desinterés, contribuyendo al aplazamiento de tareas y bajo rendimiento (Galarregui & Keegan, 2024).

La procrastinación también se manifiesta por medio de la postergación de tareas, pues genera una acumulación de responsabilidades y un incremento en los niveles de ansiedad y estrés. Por lo general, la persona se distrae en actividades poco relevantes; también este comportamiento se ve acompañado de frustración y culpa por la falta de cumplimiento con los compromisos pactados; como consecuencia se experimenta ansiedad y bajo rendimiento académico (Vergara et al., 2022). En el mismo sentido, la procrastinación académica y la ansiedad están estrechamente relacionadas, debido a que posponer constantemente las tareas genera una acumulación de responsabilidades que puede provocar altos niveles de estrés (Altamirano & Rodríguez, 2021).

A pesar de que existen diferentes investigaciones acerca de la procrastinación y la ansiedad, es fundamental desarrollar estudios específicos que aborden la problemática, debido a que el contexto universitario presenta ciertas particularidades. Por esta razón, debe analizarse las características específicas que tienen los universitarios y la forma en que influyen en la ansiedad y procrastinación (Oyanguren et al., 2024).

Como resultado, se aplicó un enfoque multidimensional y se analizaron variables como el nivel de estudios, edad, sexo, etnia y situación socioeconómica vinculados con la ansiedad y procrastinación. También, se contó con una comprensión acerca de las causas y su influencia en la postergación de actividades. Asimismo, el análisis detallado identificó patrones específicos dentro de los diferentes grupos de estudiantes, lo que contribuyó a un mejor entendimiento de los determinantes de este comportamiento.

METODOLOGÍA

En el estudio previo a este artículo, se empleó un enfoque cuantitativo (Oyanguren et al., 2024), y se adoptó un diseño no experimental de tipo transversal. Según lo señalado por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este diseño permitió recopilar datos en un único momento, lo que facilitó un análisis puntual de las variables estudiadas. Además, la investigación estuvo orientada a un enfoque descriptivo y correlacional, en el que se examinó la relación entre las variables, específicamente la ansiedad y la procrastinación, dentro de una muestra de estudiantes universitarios.

Por otra parte, luego de revisar el estado del arte, se adoptó una perspectiva teórica estructurada en etapas. Dicha aproximación se fundamentó en los hallazgos científicos y en la experiencia de Oyanguren et al. (2024), cuyo estudio respaldó y enriqueció el presente trabajo.

El estudio se sustentó, además, en la teoría de la ansiedad de Beck y Steer (1993), la cual plantea que la ansiedad surge a partir de distorsiones cognitivas que llevan a una interpretación de peligro y subestimación de la capacidad para poder afrontarlo. Estas creencias disfuncionales generan una predisposición a percibir el entorno como amenazante, lo que activa la evaluación errónea de amenaza; como consecuencia se establecen respuestas fisiológicas y psicológicas.

La teoría sobre la procrastinación académica, propuesta por Busko (1998), plantea que esta variable está implicada en la postergación intencional y recurrente de tareas, sin considerar las consecuencias negativas. Además, la procrastinación recibe una influencia de factores emocionales, cognitivos y conductuales, asociados con los niveles de ansiedad, estrés y dificultades en la gestión del tiempo, lo que refuerza este patrón de comportamiento y afecta el rendimiento académico.

A continuación, se detallan las etapas que conformaron dicha perspectiva, junto con las contribuciones de los autores que sirvieron de base para su desarrollo.

- Como primera etapa, se seleccionó la población y la muestra de estudio.

La población de estudio estuvo conformada por 2500 estudiantes de la Universidad Nacional de Piura, ubicada en la provincia homónima en Perú. A partir de este grupo, se seleccionó una muestra de 334 universitarios, de los cuales el 45.5 % eran hombres y el 54.5 % mujeres. Además, se tomó en cuenta a alumnos desde el cuarto hasta el noveno ciclo de la Facultad de Medicina Humana. En cuanto a la edad, los participantes tenían entre 18 y 22 años, y en su mayoría pertenecían a la etnia mestiza (89.8 %). Asimismo, la procedencia de los estudiantes reflejó una mayor representación de zonas urbanas (56.4 %) en comparación con las rurales (43.6 %).

La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, con criterios de inclusión similares a investigaciones como las de Altamirano y Rodríguez (2021) y Núñez y Gavilanes (2023). Para ello se consideraron los diferentes ciclos académicos, dado que, según las observaciones realizadas, se identificó que los estudiantes de estos niveles presentaban mayores niveles de ansiedad y procrastinación.

Los criterios de inclusión fueron:

- Participantes entre 18-22 años.
 - Consentimiento informado.
 - Ser estudiante universitario activo y aceptar voluntariamente participar en el estudio.
- Como segunda etapa, se seleccionaron los instrumentos destinados a la recolección de los datos.

Para la evaluación de los niveles de ansiedad, se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) (Beck & Steer, 1993). El instrumento ha sido utilizado por Gomez et al. (2023). Estuvo conformado por 21 preguntas, estructurándose en dos dimensiones: la dimensión fisiológica (ítems 1 al 14) y la dimensión cognitiva (ítems 15 al 21). Se aplicó una escala tipo *Likert*, con opciones de respuesta que iban desde 0 “Nada en absoluto” hasta 3 “Severo”. La puntuación de la escala general se obtuvo por medio de la sumatoria de valores asignados a cada pregunta, para ansiedad mínima (0-7), leve (8-15), moderada (16-25) y severa (26-63). Por otra parte, la confiabilidad fue alta, con un coeficiente *Alfa de Cronbach* entre el 0.85 y el 0.92.

El segundo instrumento correspondió a la Escala de Procrastinación Académica (EPA) (Busko, 1998), utilizada por Guerra & Jorquera (2024) con poblaciones similares. El instrumento estuvo conformado por 16 preguntas y tuvo por objetivo medir la tendencia de procrastinación académica, se organizó en dos dimensiones: postergación de actividades académicas y autorregulación y gestión del tiempo. Presentó un tipo de escala *Likert*, con opciones de respuesta desde 1 “Nunca” hasta 5 “Siempre”; la puntuación se estableció por medio de la sumatoria de las respuestas de las preguntas. Asimismo, la fiabilidad fue medida por medio del coeficiente *Alfa de Cronbach*, obteniendo un puntaje de 0.86.

- En la tercera etapa se aplicaron los instrumentos.

Estudios previos han utilizado el inventario BAI (Gomez et al., 2023) y la Escala EPA (Guerra & Jorquera, 2024), aplicados de forma independiente. Por esta razón, en el presente estudio se consideraron ciertos procedimientos utilizados en dichas investigaciones, por lo que se realizaron ajustes de adaptación al contexto de estudio, lo que garantizó la precisión y pertinencia en su validez. En primer lugar, fue necesaria una ficha sociodemográfica con el fin de recolectar información que permitió conocer las características de la población, así como verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión establecidos.

Los datos de la ficha incluyeron variables como edad, nivel de estudios, etnia, residencia, sexo, situación socioeconómica y tipo de convivencia. Posteriormente, durante diciembre de 2024 se aplicaron los cuestionarios mediante la plataforma *Google Forms*, donde los participantes completaron las encuestas de manera individual y colectiva, por medio de dispositivos móviles. El tiempo de aplicación estimado osciló entre 10 y 15 minutos. Además, la confidencialidad de la información recolectada fue empleada para uso exclusivo con fines académicos.

- Como cuarta etapa se aplicó el Software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 26.0.

Se realizó un análisis descriptivo con el fin de conocer las características de la población con base en datos sociodemográficos. Asimismo, se examinaron las medidas empleadas en las variables ansiedad y procrastinación, identificando los niveles y tendencias de ambas; a su vez, se efectuó el análisis correlacional utilizando el coeficiente *Spearman* (r), para conocer la relación entre las variables ansiedad y procrastinación.

Durante el proceso investigativo se garantizó que se cumplieran los principios de ética. Para ello, se aplicaron las disposiciones propuestas en la Declaración de *Helsinki* (Del Percio, 2020), lo que aseguró la confidencialidad, privacidad y anonimato de los participantes; así también se solicitó su consentimiento informado para la aplicación de ambos instrumentos. A su vez, estos criterios se fundamentaron en el respeto por el estudio con seres humanos, asegurando una participación voluntaria y contando con la autorización previa de la universidad para la aplicación. Además, los participantes fueron informados de manera virtual sobre el objetivo de estudio, garantizando que la información recolectada fuera usada con fines académicos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

ANÁLISIS SOCIODEMOGRÁFICO

Con respecto a las características sociodemográficas, se identificaron ciertos patrones de relevancia. En el nivel de estudios, se obtuvo que la mayor proporción de estudiantes se encontró en el cuarto (23.4 %) y noveno (22.5 %) ciclo académico, mientras que la menor proporción correspondió a estudiantes del sexto ciclo (7.1 %). Respecto a la edad, la mayoría de los estudiantes tenía 21 años (33.5 %), seguido de aquellos con 22 años (25.1 %). En contraste, el grupo de menor representación fue el de 20 años (11.4 %) (ver tabla 1).

Tabla 1: Perfil sociodemográfico

Variable	Categoría	N=334	100%
		<i>f</i>	%
Nivel de estudios	Cuarto ciclo	78	23,4
	Quinto ciclo	50	14,9
	Sexto ciclo	24	7,1
	Séptimo ciclo	59	17,7
	Octavo ciclo	48	14,4
	Noveno ciclo	75	22,5
Edad	18 años	45	13,5
	19 años	55	16,5
	20 años	38	11,4
	21 años	112	33,5
	22 años	84	25,1
Etnia	Mestizo(a)	300	89,8
	Indígena	20	6,0
	Afrodescendiente	14	4,2
Sexo	Masculino	152	45,5
	Femenino	182	54,5
Zona de residencia	Zona urbana	188	56,4
	Zona rural	146	43,6
Estado civil	Soltero(a)	259	77,5
	Unión Libre	75	22,5
Situación socioeconómica familiar	Mala	59	17,7
	Regular	186	55,7
	Muy Buena	89	26,6
Tipo de convivencia	Ambos padres	259	77,5
	Pareja	75	22,5

En relación con la etnia, se identificó que el 89.8 % de los participantes se reconoció como mestizo, el 6.0 % como indígena y el 4.2 % como afrodescendiente. Por otro lado, en cuanto al sexo, el 54.5 % de los estudiantes fueron mujeres y el 45.5 % hombres, mostrando una ligera predominancia

del sexo femenino. En lo referente a la zona de residencia, se evidenció que el 56.4 % de los participantes provenía de zonas urbanas, mientras que el 43.6 % residía en zonas rurales. Sobre el estado civil, se encontró que los estudiantes eran solteros (77.5 %), mientras que el 22.5 % vivía en unión libre. Respecto al contexto socioeconómico familiar, más de la mitad de los universitarios (55.7 %) consideró que su situación económica era regular, mientras que el 26.6 % la calificó como muy buena y el 17.7 % la describió como mala. En cuanto al tipo de convivencia, el 77.5 % de los estudiantes vivía con ambos padres, mientras que el 22.5 % convivía con su pareja. Es importante señalar que en esta investigación los datos obtenidos concuerdan con los datos sociodemográficos de Perú, los cuales indican que el 64.9 % de la población universitaria corresponde a mujeres y el 35.1 % a varones. Además, encontró que el 50.9 % de los universitarios tenían menos de 18 años, mientras que el 49.1 % superaban esa edad, con una media de 17 años. Asimismo, el 91.2 % mostraba preocupación patológica frente a situaciones mundiales como la Covid-19 (Saravia et al., 2020).

Se reconoce que la edad es una variable clave, puesto que los estudiantes jóvenes se encuentran en una etapa de adaptabilidad frente a las exigencias, al experimentar un mayor nivel de ansiedad. En relación con el sexo, se evidenció que las mujeres presentan una mayor prevalencia de ansiedad en comparación con los hombres; esto podría estar relacionado con las diferencias en su expresión emocional. Además, el tipo de convivencia pudo influir en la gestión de ansiedad y procrastinación, debido a que los universitarios que vivían con sus padres contaban con un soporte estructural y emocional que favoreció el proceso de organización y gestión de tiempo.

En contraste con aquellos universitarios que convivían con sus parejas o solos, enfrentaban mayores dificultades para el manejo del estrés y el cumplimiento de las responsabilidades. Estos resultados fueron contrastados con la investigación propuesta por Saravia et al. (2020), quienes trabajaron con variables como sexo, edad y tipo de convivencia, y demostraron que estos factores son determinantes en las conductas ansiosas y su influencia en actividades de procrastinación.

Por otra parte, se identificó que el entorno familiar se encuentra estrechamente relacionado con la ansiedad. De acuerdo con Pérez et al. (2021), se demostró que aquellos estudiantes que contaban con un respaldo familiar presentaban niveles bajos de ansiedad, lo que permitía enfrentar las exigencias académicas. Por esta razón, la orientación y el acompañamiento emocional familiar favorecen el cumplimiento y desarrollo de estrategias para afrontar la presión académica. Estos hallazgos destacan la importancia que tiene el entorno familiar, evidenciando que el apoyo contribuye a reducir los niveles de ansiedad.

ANÁLISIS DESCRIPTIVO DEL NIVEL DE ANSIEDAD Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

ANÁLISIS CATEGÓRICO

Se identificó que el 77.5 % de la muestra presentó niveles mínimos de ansiedad. Además, se estableció que un porcentaje pequeño experimentó niveles leves de ansiedad (0.6 %) y moderada (1.5 %); en tanto, el 20.4 % de los universitarios presentó niveles severos de ansiedad. De la misma forma, el 60.2 % de los participantes reportó niveles bajos de procrastinación; sin embargo, el 38.3 % presentó niveles elevados, sugiriendo la presencia de dificultad para el cumplimiento de las actividades académicas, y el 1.5 % presentó un nivel medio (tabla 2).

Tabla 2: Análisis de las categorías: ansiedad y procrastinación académica

Variable	Categorías diagnósticas	n=334	100%
		<i>f</i>	%
Ansiedad	Ansiedad mínima	259	77,5
	Ansiedad leve	2	0,6
	Ansiedad moderada	5	1,5
	Ansiedad severa	68	20,4
Procrastinación académica	Baja	201	60,2
	Media	5	1,5
	Alta	128	38,3

Con respecto a la ansiedad, los resultados demostraron una incidencia significativa en comparación con la procrastinación. Este hallazgo fue similar al propuesto por Estrada et al. (2024), quienes identificaron niveles bajos de ansiedad severa en universitarios de las carreras de enfermería, farmacia y odontología. Esto sugiere la presencia de otros factores involucrados en la postergación de actividades académicas, pues resulta importante considerar variables adicionales para el análisis de la procrastinación.

Alves et al. (2021) evidenciaron que los estudiantes presentaron distintos niveles de ansiedad, y encontraron que el 29.8 % de universitarios contaron con un nivel moderado, un 28 % grave y un 27 % leve. Estos resultados reflejaron el dominio de diversos factores psicológicos y sociales, como las exigencias del entorno, sobrecarga académica y presión por el rendimiento. Asimismo, Supe y Gavilanes (2023) identificaron que el 28.4 % de estudiantes universitarios experimentaron ansiedad en niveles graves.

Asimismo, con respecto a la procrastinación académica, González et al. (2023) señalaron que las variables que mejor predicen la procrastinación académica son la falta de autorregulación, la baja motivación académica y el nivel de ansiedad, la dificultad para gestionar el tiempo y la tendencia a postergar tareas complejas. Tantalean et al. (2024) indicaron que la procrastinación académica estuvo estrechamente relacionada con niveles elevados de ansiedad, estrés y depresión. Los estudiantes con ansiedad presentaron una mayor tendencia a evitar situaciones académicas desafiantes, lo que reforzó el hábito de procrastinar.

ANÁLISIS COMPARATIVO

De acuerdo con la tabla 3, se observó la relación entre el género y la ansiedad, y se evidencia que el 45.5 % de los varones presentaron una media de 2, con una desviación estándar de 4.15, mientras que el 54.5 % de las mujeres obtuvieron una media de 4.44 y una desviación estándar de 5.32. Asimismo, se obtuvo una prueba *t* con un valor de 0.600 y significativa ($p<0.05$). Estos resultados demostraron que ambos sexos experimentaron ansiedad; sin embargo, las mujeres presentaron un mayor nivel de ansiedad en comparación con los varones. Esto indicaría una mayor susceptibilidad del grupo femenino, exteriorizando los síntomas.

Tabla 3: Ansiedad, dimensión fisiológica y dimensión cognitiva según sexo

Variables	Masculino			Femenino			<i>t;p</i>
	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>DE</i>	
Ansiedad	2	152	4,15	4,44	182	5,32	0,600; $p<0.05$
Dimensión fisiológica	3,48	152	4,26	3,45	182	5,40	0,657; $p<0.05$
Dimensión cognitiva	2,71	152	3,35	4,14	182	4,21	0,780; $p<0.05$

Según Navarrete et al. (2024), las mujeres suelen presentar niveles de ansiedad más elevados en comparación con los hombres, debido a factores emocionales, biológicos o sociales que influyen en la expresión y percepción de los síntomas. Estos datos son similares a los propuestos por Domínguez et al. (2024), quienes destacaron una mayor predisposición biológica de las mujeres a experimentar respuestas emocionales intensas debido a diferencias hormonales y neuroquímicas. Además, los roles sociales y las expectativas culturales influyen en que las mujeres sean más propensas a reconocer y expresar su ansiedad, mientras que los hombres, por normas sociales, tienden a minimizar o reprimir estos síntomas.

Por otro lado, en la tabla 4 se presenta la relación entre la ansiedad y sus dimensiones fisiológica y cognitiva según la edad. Se encontró una tendencia significativa en la prevalencia de la ansiedad, especialmente en personas de 21 años ($n=112$) y 18 años ($n=45$), quienes mostraron mayor predisposición a conductas ansiosas en comparación con otros grupos etarios.

Tabla 4: Ansiedad, dimensión fisiológica y dimensión cognitiva según edad

Variables	18 años			19 años			20 años			21 años			22 años		
	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>DE</i>
Ansiedad	2,1	45	3,5	2,1	55	3,48	1,20	38	1,40	4,0	112	5,15	2,0	84	3,3
Dimensión fisiológica	2,0	45	3,4	1,8	55	3,2	0,75	38	1,10	3,48	112	4,84	1,7	84	3,0
Dimensión cognitiva	1,9	45	3,2	2,1	55	3,4	0,80	38	1,25	3,86	112	5,0	1,9	84	3,15

Trunce et al. (2020) destacaron que “los estudiantes de primer año de carreras de la salud tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad, lo que podría estar vinculado a su rendimiento académico y a las exigencias propias de su formación universitaria”; asimismo, se afirmó que la edad es una variable que influye en la prevalencia de ansiedad.

Por su parte, Saravia et al. (2020) señalaron que los estudiantes universitarios de 18 años presentaban mayores niveles de ansiedad en comparación con otros grupos. Este hallazgo coincidió con los resultados del presente estudio, donde este grupo ocupó el segundo lugar en ansiedad, posiblemente debido al inicio de nuevas responsabilidades académicas y personales.

Por otro lado, Cuamba y Zazueta (2021) revelaron que más de la mitad de los estudiantes universitarios enfrentan dificultades en su salud mental y en la aplicación de estrategias de afrontamiento, debido a factores como el estrés académico, la presión por el rendimiento y la adaptación a nuevas responsabilidades. En otras palabras, los universitarios con mayor cantidad de responsabilidades tienden a presentar niveles altos de ansiedad; por tanto, se exterioriza por medio de sus dimensiones fisiológica y cognitiva.

ANÁLISIS CORRELACIONAL

En la tabla 5 se analiza la correlación entre las variables, considerando las dimensiones postergación de actividades académicas y autorregulación y gestión del tiempo. Asimismo, se encontró una correlación positiva entre la ansiedad y postergación de actividades académicas ($r=0.202$) y autorregulación y gestión del tiempo ($r=0.200$) y significativa ($p<0.01$). También, la postergación de actividades presentó una correlación con la autorregulación y gestión del tiempo ($r=0.120$), resultando significativo ($p<0.01$).

Tabla 5: Análisis correlacional: ansiedad, postergación de actividades académicas y autorregulación y gestión del tiempo

Variables		Ansiedad	Procrastinación académica	
			Postergación de actividades académicas	Autorregulación y gestión del tiempo
Ansiedad		1	,202**	0,200**
Procrastinación académica	Postergación de actividades académicas		1	0,120**
	Autorregulación y gestión del tiempo			1

** . La correlación a nivel 0,01, (bilateral).

Los resultados demostraron que conforme incrementaron los niveles de ansiedad, se presentó una tendencia a la postergación de actividades y dificultades para establecer una adecuada gestión del tiempo. Por otra parte, la relación entre las dimensiones de la procrastinación sugirió que los universitarios que postergaban sus tareas presentaron problemas en la planificación y organización de su tiempo.

De acuerdo con Oyanguren et al. (2024), la relación entre las variables principales tuvo una implicancia en ciertos factores asociados con la conducta estudiantil. Asimismo, Cuamba y Zazueta (2021) señalaron que un incremento en las responsabilidades académicas se asoció con niveles elevados de ansiedad y una mayor tendencia a la ejecución de conductas de procrastinación. En conclusión, estos resultados proporcionaron información a futuras investigaciones y estrategias preventivas.

CONCLUSIONES

En esta investigación se encontró que el 20.4 % de estudiantes universitarios presentó niveles severos de ansiedad y un índice alto de procrastinación del 38.3 %. Esto sugirió que la presencia de ansiedad estuvo asociada con la falta de autorregulación, problemas en la gestión del tiempo y exigencias académicas, las cuales intervinieron en la regulación emocional e interfirieron con la planificación académica, incrementando sus efectos negativos en el rendimiento estudiantil.

Al analizar los datos según el sexo, se identificaron diferencias entre mujeres y varones; se observó que las mujeres ($M=4.44$) tenían una tendencia a presentar mayores niveles de ansiedad en comparación con los varones. Al segmentar la muestra respecto a la edad, se observó que los universitarios de 18 años ($M=2,1$), 19 años ($M=2,1$) y 21 años ($M=4,0$) presentaron mayor ansiedad que los universitarios de 22 años ($M=2,0$). Este resultado confirma que, a medida que los estudiantes universitarios ingresan a la juventud, logran autorregular sus emociones, planificar su tiempo y alcanzar sus objetivos académicos.

Además, se identificaron correlaciones positivas entre la ansiedad y procrastinación ($r=0.202$, $p<0.05$) y postergación de actividades y autorregulación y gestión del tiempo ($r=0.200$, $p<0.05$). Esto sugirió que, conforme incrementaban los niveles de ansiedad, también lo hacían las conductas de procrastinación, por lo cual los estudiantes universitarios generaron comportamientos de postergación de actividades por otras de ocio.

DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERESES: Los autores manifiestan que no existen conflictos de interés en relación con este trabajo.

DECLARACIÓN DE CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES Y AGRADECIMIENTOS: A continuación, se detalla la participación de los autores en este trabajo, siguiendo la clasificación establecida por la Taxonomía CRediT:

- María Mercedes Requena Madero: Autora principal, Investigación, Metodología, Administración de proyectos, Recursos, Validación, Visualización, Redacción- borrador original, Redacción- revisión y edición.
- Diego Joseph Suárez Fiestas: Conceptualización, Análisis formal, Metodología, Redacción- revisión y edición.

Los autores expresan su gratitud a la Universidad César Vallejo por el apoyo brindado, especialmente en la asesoría durante el desarrollo de la investigación y la revisión crítica de los resultados, aunque no son responsables del contenido de este artículo.

DECLARACIÓN DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA: Los autores afirman que la investigación contó con la aprobación del Comité de Ética de la institución correspondiente, dado que involucró la participación de seres humanos.

DECLARACIÓN DE DISPONIBILIDAD DE DATOS: Los autores declaran que los datos utilizados en el estudio se encuentran disponibles y sin restricciones de acceso para ser analizados por los interesados en: <https://osf.io/cvxad/>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Alves, J., De Paula, W., Netto, P., Godman, B., Do Nascimento, R., & Coura-Vital, W. (2021). Prevalence and factors associated with anxiety among university students of health sciences in Brazil: findings and implications. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 70(2), 99-107. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000322>
- American Psychological Association. (2017). *Más allá de la preocupación*. <https://acortar.link/HCN3Cy>
- Batista, P., Meireles, A., Da Silva, I., Silva, M., Paula, W., & Cardoso, C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3885. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Beck Anxiety Inventory manual*. The Psychological Corporation.
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. Tesis de maestría no publicada. University of Guelph.
- Caqueo, A., Mena, P., Flores, J., & Narea, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Carrizo, V., Ayelén, C., Schneeberger, E., Barbich, T., Luna, G., Dapeña, J., Cerda, O., Cavalieri, M., & Citera, G. (2022). Impacto de la presencia de depresión y ansiedad en pacientes con artritis psoriásica. *Revista Argentina de Reumatología*, 33(2), 52-66. <https://dx.doi.org/10.47196/rar.v33i2.650>
- Coelho, M., Cavalcante, V., Araújo, M., Martins, M., Barbosa, R., Barreto, A., & Carvalho, A. (2022). Anxiety symptoms and associated factors among health professionals during the covid-19 pandemic. *Cogitare Enferm*, 27, e79739. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v27i0.79739>
- Cuamba, N., & Zazueta, N. (2021). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 71-94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Del Percio, D. (2020). La declaración de Helsinki: sinopsis de su nacimiento y evolución. *Revista Argentina de Reumatología*, 20(1), 17-24. <https://acortar.link/KSDUSp>

- Domínguez, J., Expósito, V., & Torres, E. (2024). Epidemiología de la ansiedad y su contexto en atención primaria. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100194. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100194>
- Estrada, L., Cruz, M., Romo, C., & Gómez, A. (2024). Prevalencia del trastorno de ansiedad generalizado en el personal de salud en una unidad de medicina familiar. *Ciencia Latina*, 8(5), 6913-6929. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14111
- Estremadoiro, B., & Schulmeyer, M. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Aportes de la Comunicación y la Cultura*, 30, 51-66. <https://doi.org/10.56992/a.v1i30.17>
- Galarregui, M., & Keegan, E. (2024). Perfeccionismo y procrastinación en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Brasileira de Terapias cognitivas*, 20, e20240469. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240469>
- Gomez, J., Acevedo, K., Cano, K., De la Cruz, F., Mosquera, D., & Castillo, R. (2023). Adaptación y validación del Inventario de ansiedad de Beck en jóvenes peruanos. *Liberabit*, 29(2), e715. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.715>
- González, M., Rovella, A., Barrera, A., & González, M. (2023). Las relaciones de la regulación de las emociones con la procrastinación, la satisfacción con la vida y la resistencia al malestar. *Interacciones*, 9, e284. <http://dx.doi.org/10.24016/2023.v9.278>
- Granados, J. (2020). Depresión, ansiedad y conducta suicida en la formación médica en una universidad en México. *Investigación en Educación Médica*, 9(35), 65-74. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20224>
- Guerra, F., & Jorquera, R. (2024). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica en universitarios chilenos. *Formación universitaria*, 17(3), 47-56. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50062024000300047>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill-Education.
- Leiva, M., Indacochea, S., Cano, L., & Medina, M. (2022). Asociación entre ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el año 2021. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(4), 735-742. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i4.4842>
- Moutinho, I., Castro, N., Kleinsorge, R., Lamas, A., Tibirica, S., Ezequiel, O., & Lucchetti, G. (2017). Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 63(1), 21-28. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>
- National Institute of Mental Health. (2022). *Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación*. <https://acortar.link/OqxxVP>
- Navarrete, G., Galárraga, A., & Yarad, W. (2024). Evaluación diagnóstica de los efectos psicológicos por el confinamiento en época de pandemia. *Ajayu*, 22(1), 1-14. <https://doi.org/10.35319/ajayu.221253>
- Núñez, K., & Gavilanes, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1550- 1559. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.358>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Salud mental*. <https://acortar.link/rT5Zej>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *La salud mental de los adolescentes*. <https://acortar.link/1bs5>
- Oyanguren, J., Valdera, G., Pianto, B., & Tito, M. (2024). Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios. *Vive*, 7(19), 299-307. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.301>
- Pérez, M., Fernández, H., Enríquez, C., López, G., Ortiz, I., & Gómez, T. (2021). Estrés, ansiedad, depresión y apoyo familiar en universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Salud Uninorte*, 37(3), 553-568. <https://doi.org/10.14482/sun.37.3.616.98>

- Saravia, M., Cazorla, P., & Cedillo, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Rev. Fac. Hum.*, 20(4), 568-573. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3198>
- Supe, R., & Gavilanes, F. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *LATAM*, 4(2), 2522-2530. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>
- Tantalean, L., Del Rosario, O., Aguirre, M., Livia, J., & Franco, J. (2024). Estrés, ansiedad y depresión como factores asociados a la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Comuni@cción*, 15(3), 187-198. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.15.3.992>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., & Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Vergara, L., Bernett, M., Navarro, J., Serpa, A., Martínez, I., & Montes, J. (2022). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(1), 89-99. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006>
- Villanueva, L. E., & Ugarte, A. R. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25(2), 153-169. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>