



Procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios

Procrastination and trait anxiety in college students

Procrastinação e ansiedade-traço em estudantes universitários

ARTÍCULO ORIGINAL



Julio Yenko Oyanguren Goya¹ 

psicjulioyenko@gmail.com

Gino Gaona Valdera¹ 

xeneizeFa635@gmail.com

Brisette Briguette Pianto Farfan² 

brisette.piantof@gmail.com

Michael Steve Tito Müller³ 

michaeltitomuller@gmail.com

¹Universidad César Vallejo. Lima, Perú

²Universidad San Ignacio de Loyola. Molina, Perú

³Universidad Privada del Norte. Lima, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

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

Artículo recibido 2 de noviembre 2023 / Aceptado 22 de noviembre 2023 / Publicado 15 de enero 2024

RESUMEN

Muchos universitarios no logran completar sus tareas escolares en el tiempo designado y optan por aplazar su realización. Esta conducta puede producir ansiedad e influir en su desempeño y responsabilidad académica. **Objetivo:** Determinar si existe relación entre la procrastinación y la ansiedad rasgo en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Privada Inca Garcilaso de la Vega, en Perú. **Materiales y Métodos:** La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, transeccional y correlacional. La muestra estuvo conformada por los 47 educandos inscritos en este año académico de esta carrera. Se recolectó la información mediante el cuestionario sobre la escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum; así como el de Inventario de la Ansiedad Rasgo-Estado propuesto por Spielberger y Díaz. **Resultados:** El 63.8 % y el 48.9 % de los alumnos tienen nivel medio de procrastinación y ansiedad rasgo respectivamente. Además, se determinó una correlación positiva débil ($r=,111$) donde ($p>0,05$), lo cual no es estadísticamente significativa. **Conclusiones:** No existe relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo en este grupo de alumnos.

Palabras clave: Ansiedad; Ansiedad rasgo; Educación universitaria; Estudiantes universitarios; Procrastinación

ABSTRACT

Many university students are unable to complete their schoolwork in the designated time and choose to postpone doing it. This behavior can cause anxiety and influence their academic performance and responsibility. **Objective:** Determine if there is a relationship between procrastination and trait anxiety in first-year psychology students at the Inca Garcilaso de la Vega Private University, in Peru. **Materials and Methods:** The research was developed under a quantitative, non-experimental, transectional and correlational approach. The sample was made up of the 47 students enrolled in this academic year of this career. The information was collected using the Solomon and Rothblum academic procrastination scale questionnaire; as well as the State-Trait Anxiety Inventory proposed by Spielberger and Díaz. **Results:** 63.8% and 48.9% of the students have a medium level of procrastination and trait anxiety respectively. Furthermore, a weak positive correlation was determined ($r=,111$) where ($p>0.05$), which is not statistically significant. **Conclusions:** There is no relationship between procrastination and trait anxiety in this group of students.

Key words: Anxiety; Trait anxiety; University education; University students; Procrastination

RESUMO

Muitos estudantes universitários não conseguem concluir os trabalhos escolares no prazo designado e optam por adiá-los. Esse comportamento pode causar ansiedade e influenciar seu desempenho e responsabilidade acadêmica. **Objetivo:** Determinar se existe relação entre procrastinação e ansiedade-traço em estudantes do primeiro ano de psicologia da Universidade Privada Inca Garcilaso de la Vega, no Peru. **Materiais e Métodos:** A pesquisa foi desenvolvida sob abordagem quantitativa, não experimental, transeccional e correlacional. A amostra foi constituída pelos 47 alunos matriculados neste ano letivo desta carreira. As informações foram coletadas por meio do questionário da escala de procrastinação acadêmica de Solomon e Rothblum; bem como o Inventario de Ansiedade Traço-Estado proposto por Spielberger e Díaz. **Resultados:** 63,8% e 48,9% dos estudantes apresentam nível médio de procrastinação e ansiedade-traço respectivamente. Além disso, foi determinada uma correlação positiva fraca ($r=0,111$) onde ($p>0,05$), o que não é estatisticamente significativo. **Conclusões:** Não existe relação entre procrastinação e ansiedade-traço neste grupo de estudantes.

Palavras-chave: Ansiedade; Traço de ansiedade; Formação universitária; Estudantes universitários; Procrastinação

INTRODUCCIÓN

Algunos estudiantes no cumplen en tiempo sus tareas escolares al postergar su realización de forma voluntaria e innecesaria, esto debido a la complejidad percibida, desagrado, entre otras causas. Para López et al., (1), a este tipo de acciones orientadas a evadir, comprometerse a realizarlas más tarde o justificar la dilación y evitar la culpa, hace referencia a la procrastinación académica.

Para Wang, et al., (2), la procrastinación académica es causado por múltiples condiciones, donde los principales elementos lo constituyen los procesos afectivos, cognitivos y volitivos. Desde la perspectiva de estos autores, se relaciona también con los síntomas depresivos, disminución de la autoestima, aumento de la ansiedad, el estrés, el neuroticismo, así como el perfeccionismo. Entre las características más comunes de este fenómeno según Otero et al., (3), se destacan la falta de motivación, frustración, inseguridad e indecisión, lo que afecta el bienestar emocional y la productividad del que la padece.

Según Coutinho et al., (4), la procrastinación académica posee una estrecha relación con la ansiedad, de manera que si los estudiantes que posponen las actividades y tareas que tienen que realizar de forma oportuna, tienden a incrementar sus niveles de ansiedad. Esto se debe al poco tiempo que tienen para realizarlas y a su acumulación, lo que afecta

de manera negativa en sus vidas y produce cuestionamientos elevados sobre el autocontrol y la autorregulación.

La ansiedad por su parte, es considerada por Flores et al., (5) como un trastorno común en los estudiantes universitarios debido a actividades propias de su nivel de enseñanza, tales como las participaciones y exposiciones en clases, la sobrecarga de trabajo y el poco tiempo para su ejecución, las exigencias de los docentes; así como la presión que tienen al rendir en sus diferentes evaluaciones.

Entre tanto, Castillo et al., (6) defienden la idea de que la ansiedad es una respuesta adaptativa normal frente a una amenaza (estrés), que permite al individuo mejorar su desempeño. Sin embargo, cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, se convierte en patológica y provoca malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual.

La ansiedad patológica puede considerarse como rasgo y estado. Para Reyes et al., (7), la ansiedad como rasgo es una cualidad de la personalidad que se muestra durante mucho tiempo y en variadas circunstancias; y en el caso de la ansiedad como estado, la cataloga como un estado emocional pasajero y fluctuante en el tiempo.

En virtud de lo expuesto, se considera que las conductas procrastinadoras y los síntomas de ansiedad como rasgo, constituyen reacciones psicológicas desfavorables que afectan la calidad

y eficiencia de los procesos de enseñanza-aprendizaje. De ahí la necesidad de reducir su aparición y fortalecer los planes de mejoramiento con mecanismos efectivos, de modo que les permita a los estudiantes culminar sus estudios universitarios sin afectaciones por estos factores negativos.

Bajo esta premisa, surge la necesidad de conocer si en el contexto del primer año de la carrera de psicología de la Universidad Privada Inca Garcilaso de la Vega, en Perú, existe relación entre las conductas procrastinadoras y los síntomas de ansiedad rasgo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para determinar si existe relación entre las conductas procrastinadoras y los síntomas de ansiedad, se aplicó el enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, transeccional y correlacional. Se aplicó el método hipotético-deductivo.

La muestra estuvo conformada por 47 estudiantes del primer año de la carrera de psicología de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega, en Perú. Fue interés de la investigación que los sujetos participantes en el estudio fueran de este año académico en específico, dado que los alumnos de nuevo ingreso se encuentran en un proceso de adaptación al sistema educativo universitario, con mayor exigencias académicas y evaluativas. Debido a esto se maximizó el número

de la muestra a estudiar, el cual coincide con la población.

Se recolectó la información mediante el empleo de la técnica de la encuesta y como instrumento dos cuestionarios. El primero fue la escala de procrastinación académica de Solomon y Rothblum (8) y el segundo el “Inventario de la Ansiedad Rasgo-Estado” (IDARE) propuesto por Spielberger y Díaz (9).

Para medir la procrastinación académica, según lo definió Solomon y Rothblum (8), consta de 44 ítems y se divide en dos partes. La primera tiene 18 ítems y hace referencia a la prevalencia de procrastinación en distintas áreas académicas y en la segunda se muestran las razones para procrastinar. Para cada una de estas actividades académicas se evaluó tres aspectos importantes: la frecuencia de procrastinar en dichas actividades (escala de respuesta tipo Likert desde 1=nunca procrastino hasta 5=siempre procrastino); el grado en que esta procrastinación de la tarea era considerada como un problema (escala de respuesta tipo Likert desde 1=nunca es un problema hasta 5=siempre es un problema); y la medida en que se desea disminuir esa tendencia a procrastinar (escala de respuesta tipo Likert desde 1=no quisiera disminuirla hasta 5=definitivamente si quisiera disminuirla).

En cuanto a la segunda parte del cuestionario, se describe un escenario de procrastinación (escribir un artículo o ensayo en un plazo determinado), para luego medir las posibles

razones por las que se había procrastinado dicha actividad. Aquí, los estudiantes debían recordar la última vez que habían postergado la realización de dichas actividades y calificar el grado en que las afirmaciones presentadas reflejaban las razones para ello. Estas razones fueron presentadas en una escala de Likert de cinco opciones que iban desde 1=no refleja el por qué procrastiné hasta 5=definitivamente sí refleja el por qué procrastiné.

El cuestionario para la medición de la ansiedad rasgo (9), consta de dos escalas (ansiedad estado y ansiedad rasgo). La escala de Ansiedad Estado consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente ahora mismo; es decir, en este momento, mientras que la escala de Ansiedad Rasgo, consta de 20 ítems en las que se le pide al participante describir cómo se siente generalmente. Todas las afirmaciones son tipo Likert (1=casi nunca, 2=algunas veces, 3=frecuentemente y 4=casi siempre). El tiempo que tarda la resolución del inventario oscila entre 8 y 10 minutos.

Se determinó que la fiabilidad interna para el instrumento de escala de procrastinación académica es buena, medido a través del coeficiente alfa de Cronbach, que alcanza un valor de 0.868. Esto sugiere que los elementos del instrumento están relacionados entre sí de manera consistente y confiable.

Entre tanto, a través del coeficiente alfa de Cronbach también se midió el cuestionario ansiedad rasgo, alcanzándose un valor de 0.860, el cual significa que la fiabilidad interna es buena.

Por lo que se reconoce que los componentes del instrumento están consistentemente interrelacionados, lo que aumenta la confianza en la exactitud y uniformidad de las mediciones realizadas con este instrumento al evaluar las variables de interés.

La recolección de datos se realizó en el año 2023. El análisis estadístico se realizó con el Software SPSS versión 25, donde los resultados fueron sistematizados a través de tablas de frecuencia.

RESULTADOS

Luego de aplicarse el cuestionario de la escala de procrastinación académica y el Inventario de la Ansiedad Rasgo-Estado, se tabularon los resultados. Respecto al nivel de procrastinación, como se muestra en la Tabla 1, la mayoría de los estudiantes que participaron en el estudio presentan un nivel medio de procrastinación (63.8 %), seguido por aquellos con un nivel bajo (19.1 %), mientras que una proporción más reducida muestra un nivel alto de procrastinación (17.0 %).

Estos hallazgos reflejan la presencia de un patrón moderado común de comportamiento procrastinador entre los estudiantes. Se considera pertinente abordar esta tendencia mediante la promoción de estrategias efectivas de gestión del tiempo y la organización, con el fin de mejorar la productividad y reducir la procrastinación en el entorno universitario.

Tabla 1. Nivel de procrastinación.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	19,1
Medio	30	63,8
Alto	8	17,0

Por otra parte, en relación al nivel de ansiedad rasgo, en la Tabla 2 se revela una distribución variada. La mayoría de los estudiantes se encuentran en el nivel medio de ansiedad rasgo, lo que representa el 48.9 % de la muestra, seguido por aquellos con un nivel bajo (23.4 %) y un nivel alto (27.7 %). Estos resultados

indican que una proporción significativa de estudiantes experimenta niveles medios y altos de ansiedad rasgo, lo cual incide que su bienestar psicológico no es el óptimo. En este sentido se podría proporcionar estrategias para el manejo del estrés que promueva un ambiente universitario más saludable y propicio para el aprendizaje.

Tabla 2. Nivel de ansiedad rasgo.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	23,4
Medio	23	48,9
Alto	13	27,7

En harás de establecerse la correlación entre las variables de procrastinación y ansiedad rasgo, se plantea como hipótesis lo siguiente:

H0: No existe relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Privada Inca Garcilaso de la Vega.

H1: Existe relación entre procrastinación y ansiedad rasgo en los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Privada Inca Garcilaso de la Vega.

En la Tabla 3 se observa que existe una relación de ,111 siendo ésta una relación positiva débil. Asimismo, el nivel de significancia bilateral fue de ,460 mayor a 0,05; por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna; es decir, no existe relación estadística significativa entre procrastinación y ansiedad rasgo en los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Privada Inca Garcilaso de la Vega.

Tabla 3. Prueba de hipótesis. Correlación entre las variables de procrastinación y ansiedad rasgo.

		ansiedad_rasgo_total
procastinacion_total	Coefficiente de correlación	,111
	Sig. (bilateral)	,460

Entre tanto esto se reafirma con el análisis de contingencia que se muestra en la Tabla 4. Como se puede apreciar, cuando el nivel de procrastinación es bajo, en términos generales se observa que el nivel de ansiedad rasgo es medio (12,8 %); cuando el nivel de procrastinación es medio, el nivel de ansiedad es igual (27,7 %); y, cuando el nivel de procrastinación es alto, el

nivel de ansiedad es medio (8,5 %); por lo tanto, mientras el nivel de procrastinación aumenta, el nivel de ansiedad se mantiene en medio. Por consiguiente, no existe relación estadística significativa entre procrastinación y ansiedad rasgo en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Privada Inca Garcilaso de la Vega.

Tabla 4. Análisis de contingencia. Frecuencias de estudiantes según nivel de procrastinación y ansiedad rasgo.

		Bajo		Medio		Alto		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Nivel Procrastinación	Bajo	2	4,3%	6	12,8%	1	2,1%	9	19,1%
	Medio	8	17,0%	13	27,7%	9	19,1%	30	63,8%
	Alto	1	2,1%	4	8,5%	3	6,4%	8	17,0%
Total		11	23,4%	23	48,9%	13	27,7%	47	100,0%

DISCUSIÓN

Al examinar en la presente investigación los niveles de procrastinación y ansiedad rasgo, se pudo constatar que la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel medio tanto de procrastinación (63.8 %) como de ansiedad rasgo (48.9 %). En el caso de la primera variable,

al comparar este resultado con otro estudio realizado también en Perú por Arteaga et al., (10), se encontró similitud en el predominio del nivel medio. En Bolivia de igual manera se comportó este indicador en lo obtenido por Estremadoiro y Schulmeyer (11). Respecto al nivel de ansiedad-rasgo, en Ecuador, Santos et al., (12) también constató un predominio del nivel medio (58,02 %).

Entre tanto, se determinó en el estudio una correlación positiva débil entre las variables de procrastinación y ansiedad rasgo, aunque no fue estadísticamente significativa, por lo que no existe correlación ($p > 0,05$). Al respecto, Marquina et al., (13) al realizar una investigación en una universidad peruana en el año 2018, se obtuvo una correlación negativa, la cual resultó ser significativamente inversa. Esto significó que los estudiantes que procrastinan no presentan ansiedad.

En contraste a esto, se conoce de otras investigaciones realizadas en universidades peruanas donde sí existe correlación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad; poniéndose de manifiesto que cuanto más procrastinan los estudiantes, sus niveles de ansiedad serán más altos. En este caso cuenta el estudio de Chávez (14), Vallejos (15), Durand y Cucho (16), Gil y Botello (17), Estrada y Mamani (18), Torres (19), Copelo (20), así como Panti (21).

En otros países también se han realizado investigaciones en este sentido. En Colombia en el 2019, Gómez et al., (22) pudo comprobar que existe una elevada frecuencia de dilación y que ante mayor postergación mayores niveles de ansiedad; lo que evidenció una relación significativa entre la procrastinación y la ansiedad. Situación similar sucedió en Ecuador en estudio realizado por Altamirano y Rodríguez (23) y por Núñez y Gavilanes (24), en los que se estableció correlación estadísticamente significativa entre postergación de actividades y ansiedad, en el año 2020 y en el 2023 respectivamente.

Ante el malestar psicológico que produce la procrastinación y la ansiedad, resulta necesario la reducción de los niveles de ambas variables. Ante esto, varios eruditos han planteado las posibles causas por la que los estudiantes procrastinan y se muestran ansiosos. Estremadoiro y Schulmeyer (11), lo atribuye al sistema evaluativo y la tendencia a sentirse abrumados por no administrar bien sus tiempos. Yana et al. (25) y Arteaga et al. (10), consideran que tiene estrecha relación con la adicción a las redes sociales, de hecho encontraron hasta correlación alta y muy significativa. Para Morales (26), la autoestima, autoeficacia y la motivación de logro, pueden resultar factores protectores frente a la procrastinación, al encontrarse una relación inversa.

En cuanto al análisis de contingencia obtenido en la presente investigación, los resultados reafirmaron que no hay una asociación significativa entre los niveles de procrastinación y ansiedad rasgo. Esto contradice algunas investigaciones como anteriormente se ha expuesto en las que si se han encontrado una relación entre estos dos constructos. Es posible que el tamaño de la muestra o la forma de medir las variables expliquen estas discrepancias.

CONCLUSIONES

Se determina que no existe relación entre la procrastinación y ansiedad rasgo en los estudiantes del primer año de la carrera de

psicología de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilazo de la Vega, en Perú.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores aseguran que no existen conflictos de intereses que puedan influir en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO. La investigación fue realizada con financiación propia de los autores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. López A, Toca L, González J, Matías B, Alonso M. Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de aceptación y compromiso: un estudio piloto. *Clínica Contemp.* 2020;1(11): e4. <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>
2. Wang Y, Gao H, Sun chang, Liu J, Fan X long. Academic procrastination in college students: The role of self-leadership. *Personal Individ Differ.* 2021; 178:110866. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110866>
3. Otero S, Fuertes M, Casanova L, Arichábala D, Freire K. La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Cienc Lat Rev Científica Multidiscip.* 2023;7(3):76-93. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6065
4. Coutinho M, Menon A, Ahmed R, Fredricks-Lowman I. The association of perfectionism and active procrastination in college students. *Soc Behav Personal Int J.* 2022;50(3):82-9. <https://doi.org/10.2224/sbp.10611>
5. Flores M, Chávez M, Aragón L. Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *J Behav Health Soc Issues.* 2016;8(2):35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>
6. Castillo C, Chacón T, Díaz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investig En Educ Médica.* 2016;5(20):230-7. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
7. Reyes C, Monterrosas A, Navarrete A, Acosta E, Torruco U. Ansiedad de los estudiantes de una facultad de medicina mexicana, antes de iniciar el internado. *Investig En Educ Médica.* 2017;6(21):42-46. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.05.004>
8. Solomon L, Rothblum E. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *J Couns Psychol.* 1984;31(4):503-9. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
9. Spielberger C, Díaz R. IDARE, Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. México: El Manual Moderno. 1975. https://cmapspublic.ihmc.us/rid%3D1M6S292K6-1PPPBSY-RB/manual_idare.pdf
10. Arteaga H, Quispe N, Ríos KMS, Polin J, Coronado J, Cjuno J. Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Rev Eugenio Espejo.* 2022;16(3):4-14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
11. Estremadoiro B, Schulmeyer M. Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Rev Aportes Comun Cult.* 2022;1(30):51-65. <https://doi.org/10.56992/a.v1i30.17>
12. Santos D, Ponce C, Pazos P, Moya T. Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Rev Eugenio Espejo.* 2021;15(3):81-9. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.09>
13. Marquina R, Horna V, Huairé E. Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios: Anxiety and procrastination in university students. *Rev Concienc EPG.* 2018;3(2):89-97. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.3-2.6>
14. Chávez E. Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios. Tesis: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2015. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6022/GIANNONI_CHAVEZ_FERRER_ELISA_PROCRASTINACION_CRONICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Vallejos S. Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios Tesis. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú;

2015. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6029>
- 16.** Durand C, Cucho N. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015. Tesis. Lima, Perú: Universidad Peruana Unión; 2016. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/143>
- 17.** Gil L, Botello V. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. CASUS Rev Investig Casos En Salud. 2018;3(2):89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- 18.** Estrada E, Mamani H. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. Apunt Univ. 2020;10(4):322-37. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- 19.** Torres E. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima sur. Tesis. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú; 2021. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1315>
- 20.** Copelo E. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Tesis. Huancayo, Perú: Universidad Continental; 2022. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11407>
- 21.** Panti M. Procrastinación académica y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2021. Tesis. Lima, Perú: Universidad Privada del Norte; 2023. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/34140>
- 22.** Gómez C, Sánchez V, Santana Y. Factores que inciden en la procrastinación académica de los estudiantes de educación superior en Colombia. Univ Soc. 2023;15(4):421-31. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3995>
- 23.** Altamirano C, Rodríguez M. Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. Rev Eugenio Espejo. 2021;15(3):16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- 24.** Núñez K, Gavilanes D. Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanidades. 2023;4(1):1550-9. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.358>
- 25.** Yana M, Adco D, Alanoca R, Casa M. Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. Rev Electrónica Interuniv Form Profr. 2022;25(2):129-43. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- 26.** Morales M. Procrastinación en estudiantes universitarios: rol de la autoestima, creencias de autoeficacia y motivación de logro. RECIE Rev Electrónica Científica Investig Educ. 2023;7:e1307. <https://doi.org/10.33010/recie.v7i0.1307>