



III CONVENCION CIENTIFICA INTERNACIONAL UCLV 2021

Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac-2021

Academic procrastination and anxiety in education students initial from a university in Apurimac-2021

Javier Vivar-Bravo¹, Yolvi Ocaña-Fernandez², Carmen Vivar-Bravo³...

- 1- Javier Vivar-Bravo. Universidad Cesar Vallejo, Perú. jvivarbr7@ucvvirtual.edu.pe
- 2- Yolvi Ocaña-Fernandez. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. yocanaf@unmsm.edu.pe
- 3- Carmen Vivar-Bravo. Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, Perú. cvivar@unamba.edu.pe

Resumen:

El presente estudio no experimental, de tipo básico, con nivel descriptivo-correlacional buscó determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de una universidad del departamento de Apurímac, Perú. La muestra estuvo conformada por 196 universitarios de los cuatro primeros ciclos de Educación Inicial. La colecta de datos fue a través de encuestas para lo cual se emplearon dos cuestionarios: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI). Se comprobó una alta confiabilidad de ambos instrumentos (alfa de Cronbach mayor a ,800 en ambos casos). Los resultados descriptivos indicaron que la mayoría de los estudiantes exhibieron altos niveles de procrastinación académica y de ansiedad. El análisis inferencial mostró una relación estadísticamente significativa ($p < ,05$) pero directa y débil (r de Pearson: ,171) entre la procrastinación académica y la ansiedad. También se evaluó la ansiedad estado y de rasgo hallándose que su relación frente a la procrastinación académica fue positiva y débil (r de Pearson próximo a ,250 en ambos casos).

Abstract:



The present non-experimental study, of a basic type, with a descriptive-correlational level, sought to determine the relationship between academic procrastination and anxiety in students from a university in the department of Apurímac, Peru. The sample consisted of 196 university students from the first four cycles of Initial Education. The data collection was through surveys, for which two questionnaires were used: the Academic Procrastination Scale (EPA) and the State-Trait Anxiety Questionnaire (STAI). A high reliability of both instruments was verified (Cronbach's alpha greater than .800 in both cases). The descriptive results indicated that the majority of the students exhibited high levels of academic procrastination and anxiety. The inferential analysis showed a statistically significant ($p < ,05$) but direct and weak (Pearson $r: ,171$) relationship between academic procrastination and anxiety. State and trait anxiety were also evaluated, finding that their relationship with academic procrastination was positive and weak (Pearson's r close to ,250 in both cases).

Palabras Clave: Procrastinación académica; Ansiedad; Ansiedad-estado; Ansiedad-rasgo; Educación inicial.

Keywords: Academic procrastination; Anxiety; State anxiety; Trait anxiety; Initial education.

1. Introducción

1.1. Antecedentes

Es innegable que el incremento de la pandemia en el mundo ha perjudicado las actividades que solían llevarse con normalidad, incluida la educación, lo cual ha conllevado a un sensible incremento de casuísticas médicas y psicológicas (Alonso et al., 2020). En tal sentido, Wang et al. (2021) refirieron que el confinamiento, descrito como la acción de reclusión sin antecedentes recientes en el planeta, generó una importante impresión de carácter negativo en el ser humano. Al respecto Marquina et al. (2018) observaron que los niveles de ansiedad mostraron un incremento progresivo a nivel mundial hecho que no ha sido ajeno frente al quehacer universitario, ya que respecto a los nuevos contextos de interactividad que



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO

viene desarrollando los estudiantes universitarios, la conducta procrastinadora fue más constante respecto del empleo inadecuado de los recursos tecnológicos sin supervisión o la ausencia de buenos hábitos de empleo de los mismos, hecho que ha comprometiendo el aspecto psicológico de los estudiantes y con ello una serie de dificultades con su formación profesional (Matalinares et al., 2017).

Un estudio bajo el contexto virtual realizado en Chiclayo por Ruiz (2021) estimó la existencia de una asociación baja entre procrastinación académica y la ansiedad rasgo en una muestra de 151 estudiantes de Psicología con un marcado nivel medio de postergación de actividades y de autorregulación académica además de un moderado nivel de ansiedad estado rasgo. En Trujillo, Cubas (2021) se propuso determinar si entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo existía relación; específicamente, en 102 estudiantes de una universidad privada. El autor encontró una relación entre las variables analizadas, calculando la misma a través del coeficiente de Pearson, donde obtuvo un valor $r=.557$ estableciendo como conclusión que los alumnos, al presentar conductas procrastinadoras, muestran una marcada ansiedad. Por su parte Estrada y Mamani (2020) corroboraron la relación entre procrastinación académica y ansiedad en 220 estudiantes de Educación en Madre de Dios, donde cerca del 50% evidenció un nivel alto de procrastinación y casi un 40%, niveles moderados de ansiedad por lo que concluyeron que, mientras se tenga mayor presencia de procrastinación, mayor será el nivel de ansiedad presente entre los mismos.

En Lambayeque, Albújar y Castro (2020) determinaron la existencia de una asociación entre la procrastinación académica y la ansiedad en un grupo de 150 estudiantes, de lo que concluyeron que, con la conducta procrastinadora, hay presencia de ansiedad. En Arequipa, Núñez y Cisneros (2019) buscaron identificar si la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales se relacionan para lo cual encuestaron a 220 individuos, hallando que dichos aspectos se relacionaron de manera directa, por lo que concluyeron que, si las personas son altamente adictas a las redes sociales, su nivel de procrastinación también será alto. En el caso de Lima, Gil y Botello (2018) evidenciaron que hubo relación entre procrastinación



académica y ansiedad en 290 estudiantes universitarios además de un 70% que presentó niveles altos de ansiedad producto de las actividades postergadas siendo los varones más propensos a desarrollar conductas de procrastinación lo que los lleva a experimentar niveles de ansiedad. Marquina et al. (2016), también en Lima, ejecutaron una investigación para establecer la frecuencia de procrastinación académica en 310 universitarios. Se demostró que casi la totalidad evaluados realizan sus actividades académicas justo antes de entregarlas, presentando niveles altos de procrastinación. Concluyeron que la presencia de procrastinación es alta; es decir, que postergan sus tareas académicas por otras prioridades.

Respecto del dilema expuesto, Alonso et al. (2020) manifestaron que, aproximadamente, el 10% de los habitantes en el mundo presentaron niveles de ansiedad; además solo cerca del 30% de los mismos ha seguido psicoterapia. Respecto de China, Wang et al. (2021) efectuaron un estudio sobre la asociación entre el autoliderazgo y la procrastinación académica en 533 universitarios, de lo que infirieron que la práctica de estrategias relativas de autoliderazgo puede reducir la procrastinación de los estudiantes. Al parecer tal problemática ha manifestado un considerable incremento ya que Fiestas y Piazza (2014) mencionaron que casi el 15% de una población de estudio evidenció ansiedad y que el tercio del total padecía de alguna alteración psicológica algunos años atrás. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2017) dio a conocer que cerca de 300 millones de personas padecieron de ansiedad en el planeta. En el caso peruano, Marquina et al. (2016) manifestaron que la procrastinación académica y ansiedad impulsaron una serie de indagaciones vinculadas a la psicología y el campo educativo universitario con el fin de dilucidar las causales, así como la alteración en la salud mental en universitarios.

1.2. Marco teórico

La procrastinación es considerada como la inclinación para retrasar los pendientes por concretar; es decir, es la preferencia para posponer y postergar actividades provocando ansiedad, donde tal inclinación tiene influencia en el quehacer diario por lo que afecta el crecimiento personal y social del individuo (Busko, 1998). El término procrastinación está involucrado con el comportamiento característico de



postergar voluntariamente actividades importantes (Mann, 2016). La procrastinación puede ocurrir con mayor incidencia cuando el individuo es enfrentado a una actividad que el mismo considera aversiva, lo cual puede generar sensaciones desagradables o estados de ánimo negativos como la ansiedad (Van Erde y Klingsieck, 2018). Desde un punto de vista clínico, algunos autores han sugerido que la procrastinación es atribuible a una baja actividad cerebral asociada a la corteza prefrontal, ventromedial y ventrolateral (Hu et al., 2018; Zhang et al., 2016). Por otro lado, Calvet et al. (2017) afirmaron que el aplazamiento de responsabilidades se transforma en un acto irresponsable voluntario o involuntario que suele perjudicar a la persona con su entorno.

Por otro lado, Matalinares et al. (2017) han definido a la procrastinación académica como la postergación progresiva de responsabilidades, las cuales tienen importancia en el desempeño académico y que se reemplazan por actividades más insignificantes; pero, a la vez, dan placer por ser llevadas en el plazo más corto y perjudicando la estabilidad mental. El acto de procrastinar en el ámbito académico se entiende como el aplazar o dejar en última instancia la responsabilidad de una tarea que sucede a consecuencia de perder valor en las tareas beneficiosas (Balkis y Duru, 2016).

La autorregulación académica está conceptuada como un aspecto dinámico donde el aprendiz se traza objetivos que para lograrlos emplea distintas destrezas tales como toma de decisiones, estado motivacional, autonomía, regulación de emociones y estabilidad cognitiva (Busko, 1998). La autorregulación académica, según Garzón y Gil (2017), se halla vinculada a las formas de aprendizaje que tiene el individuo, no estando limitado a un programa educativo en específico en la transmisión de conocimientos, estableciendo sus metas, tomando conciencia de la manera en cómo dirige su aprendizaje, lo cual le permite alcanzar las metas planteadas.

La postergación de actividades es entendida como un modelo de conducta que tiene como principal característica el acto de posponer voluntariamente la realización de alguna actividad que debe ser entregada en un momento específico (Busko, 1998).



Por su parte Trujillo y Noé (2020) lo enfocan como la tendencia de posponer las actividades asignadas, hecho que podría conllevar a estadios de ansiedad por parte de la persona, al no establecer prioridades en sus actividades y sentir que no logra lo propuesto. Según Ayala et al. (2020) los individuos que tienden a postergar actividades pueden presentar rasgos de personalidad determinantes como perfeccionismo, dependencia e impulsividad, lo convierten en un estilo de vida.

Por otro lado, la ansiedad, según Spielberger (1980), es una reacción emocional no agradable manifestada en presencia de un estímulo exterior, tomándose en cuenta como atemorizador para la persona, generando modificaciones fisiológicas y comportamentales. También puede referirse a la ansiedad como un patrón de reacciones que incluye factores motores, cognitivos y fisiológicos cuya reacción sería generada por estímulos internos y externos al individuo (Ariani & Susilo 2018, Ko & Chang, 2019, Yang et al. 2019). Según Weinberg y Gould (2010) la ansiedad viene a ser un estado emocional que perjudica al sujeto generando nerviosismo, miedo, pensamientos preocupantes y pérdida de confianza.

Respecto de la ansiedad, Spielberger (1980) manifestó dos tipos a saber: (a) la ansiedad estado, la cual es una situación o naturaleza emocional temporal se presenta en el individuo, caracterizada por la subjetividad de los sentimientos percibidos conscientemente en un momento de tensión y aprensión lo cual genera sobreexcitación en el sistema nervioso autónomo con variantes según la ocasión y magnitud y; (b) la ansiedad rasgo, que se manifiesta como una relativa propensión ansiosa en relación a la personalidad y percepciones de situaciones que el individuo percibe como amenaza en su vida diaria, que según el citado autor manifiesta que los individuos que experimentan mayor ansiedad rasgo reflejarán mayor ansiedad estado, ya que los de mayor ansiedad rasgo tienen tendencia a visualizar más eventos amenazadores. Otros autores definieron la ansiedad estado como un momento cognitivo relacionado con los pensamientos negativos en cuanto a un evento determinado, se caracteriza por sensaciones subjetivas (Atalaya y García, 2020). Por su parte Weinberg y Gould (2010) manifestaron que la ansiedad rasgo está relacionada con la personalidad, llegando a influir en el comportamiento.



En ese sentido se plantea como objetivo principal determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac-2021; además, de los niveles de procrastinación académica y ansiedad; finalmente la relación entre procrastinación académica con las dimensiones de ansiedad (ansiedad estado y ansiedad rasgo).

2. Metodología

El enfoque del presente estudio fue el cuantitativo, enmarcado bajo el método fue hipotético-deductivo y bajo el tipo básico. Se empleó un diseño no experimental de nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 196 estudiantes (13 varones y 183 féminas) de la especialidad de Educación Inicial de una universidad de Apurímac cuyas edades fluctuaron entre 18 a 40 años. Se emplearon dos cuestionarios. Los análisis de tipo descriptivo e inferencial se ejecutaron con el software SPSS versión 25. El análisis estadístico de los datos establecido fue no paramétrico por lo cual se aplicó el Rho de Spearman a fin de corroborar el valor de las relaciones.

3. Resultados y discusión

En cuanto a los niveles de procrastinación académica, tal como se aprecia en la tabla 1, se tuvo que un 84.2% de muestra un nivel alto de procrastinación, el 12.7%, un nivel medio y apenas el 3.1%, un nivel bajo. Respecto de las dimensiones el 86.7% de los estudiantes tuvieron altos niveles de autorregulación académica; el 10.7%, niveles medios y el 2.6%, un bajo nivel. Por otro lado, el 53.1% tiene altos niveles de postergación de actividades; el 32.1%, nivel medio y el 14.8%, nivel bajo.

Tabla 1.

Descripción de los niveles de procrastinación académica y sus dimensiones.

Niveles	Procrastinación académica		Autorregulación académica		Postergación de actividades	
	Frec	%	Frec	%	Frec	%
	uenc		uenc		uenc	
	ia		ia		ia	



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO

Bajo	6	3.1	5	2.6	29	14.8
Medio	25	12.7	21	10.7	63	32.1
Sobre promedio						
Alto	165	84.2	170	86.7	104	53.1
Tota	196	100	196	100	196	100

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con la tabla 2 se apreció que el 46.9% de estudiantes evidenciaron un nivel alto de ansiedad; el 19.9%, un nivel sobre el promedio; el 15.3%, un nivel bajo; el 13.8%, nivel de tendencia promedio y apenas el 4.1%, un nivel promedio. En cuanto a la ansiedad estado, se observó que el 57.7% de los estudiantes tiene un nivel alto; el 13.3% se encuentra sobre el promedio de los niveles y por el 11.1% que tiene un nivel bajo; también, el 10.2% tiene una tendencia al promedio de ansiedad estado y el 7.7% brindó respuestas que lo ubicaron en el promedio. Por otro lado, el 45.4% tiene un nivel alto de ansiedad rasgo; el 20.4%, un nivel bajo, obteniendo también que el 17.3% está en niveles sobre el promedio; el 14.3%, una tendencia al promedio de los niveles de ansiedad rasgo y solo el 2.6% está en los valores promedios.

Tabla 2.

Descripción de los niveles de ansiedad y sus dimensiones.

Niveles	Ansiedad		Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Bajo	30	15.3	22	11.1	40	20.4
Tendencia promedio	27	13.8	20	10.2	28	14.3
Promedio	8	4.1	15	7.7	5	2.6
Sobre promedio	39	19.9	26	13.3	34	17.3
Alto	92	46.9	113	57.7	89	45.4
Total	196	100	196	100	196	100

Fuente: Elaboración propia



De acuerdo con los resultados mostrados en la tabla 3, se obtuvo un valor de Rho de Spearman de ,017 lo que indica que hubo una correlación directa, positiva pero débil entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de Educación Inicial de una universidad apurimeña. Así mismo el valor de Rho de Spearman obtenido (,248) para la relación entre procrastinación académica y la ansiedad estado, así como la relación entre procrastinación y ansiedad rasgo (,239) fue de tipo directa, significativa ($p < ,05$) pero débil entre los citados estudiantes.

Tabla 3.

Correlación entre procrastinación académica y ansiedad y sus dimensiones.

		Procrastinación académica	
Rho de Spearman	Ansiedad	Coeficiente de correlación	,171**
		Sig. (bilateral)	,017
		N	196
	Ansiedad estado	Coeficiente de correlación	,248**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	196
	Ansiedad rasgo	Coeficiente de correlación	,239**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	196

Nota: **La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

La estadística descriptiva mostró que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles altos de procrastinación académica referente a los niveles de ansiedad. Respecto al primer objetivo específico, los resultados evidenciaron que el 84.2% presenta un nivel alto y solo el 3.1%, un nivel bajo. Por tanto, los estudiantes tendrían pensamientos constantes en dejar para última hora las actividades académicas y así representar estos pensamientos en conductas procrastinadoras. Al respecto cabe mencionar que hubo



Título Convención 2021
Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas
TÍTULO

congruencias con diversos autores (Albújar y Castro, 2020; Marquina et al., 2016; Estrada y Mamani, 2020; Núñez y Cisneros, 2019). Por otro lado, cabe mencionar la coincidencia con el estudio de Cubas (2021), quien encontró que el 50% de sus entrevistados presentaron un nivel moderado y un 27% un nivel alto de procrastinación académica.

Se confirmó la existencia de una relación positiva (p -valor = 017), directa, pero baja (Rho de Spearman: ,171) entre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de Educación Inicial de una universidad de Apurímac. Dicho hallazgo resultó ser mayor respecto de lo reportado por Ruiz (2021) quien obtuvo una correlación entre las variables de ,068. Por otro lado, los resultados dados a conocer por Estrada y Mamani (2020) fueron relativamente mayores ya que indicaron una correlación significativa (Rho de Spearman: ,359 y p -valor: ,000). Así también, Gil y Botello (2018) evidenciaron que hay relación entre dichas variables.

Los niveles de ansiedad hallados mostraron que un 46.9% de los estudiantes presentaron un nivel alto de ansiedad seguido del 19.9%, con un nivel promedio, con lo cual se tuvo que más de la mitad mostraron niveles de ansiedad por encima del promedio lo cual estaría evidenciando sentimientos de intranquilidad, tensión u opresión como reacción emocional. En similar línea se halla el estudio de Albújar y Castro (2020) quienes precisaron que 76.7% de sus participantes mostraron niveles altos de ansiedad estado; asimismo, el 90% de los estudiantes mostraron niveles altos de ansiedad rasgo. También hubo coincidencia con los resultados de la investigación de Gil y Botello (2018) quienes indicaron que el 70% de estudiantes analizados presentaron niveles altos de ansiedad, siendo las mujeres principalmente las afectadas.

Referente a la relación entre procrastinación académica y ansiedad estado, los resultados evidenciaron la existencia de correlación estadísticamente significativa (Rho de Spearman: ,248). Dicho resultado coincidió con lo reportado por Albújar y Castro (2020) quienes determinaron una relación directa y positiva (R de Pearson: ,454) entre los aspectos de procrastinación académica y ansiedad estado.

Se pudo determinar que hubo la existencia de correlación estadísticamente significativa entre procrastinación académica y ansiedad rasgo. Dicho resultado guardó coincidencia relativamente menor con lo expuesto por Cubas (2021) y Albújar y Castro (2020)



quienes mostraron que hubo relación positiva y significativa entre procrastinación académica y ansiedad rasgo (r de Pearson de ,557 y ,457 respectivamente). Por otro lado, cabe resaltar que el resultado mostrado en el presente estudio difiere de lo concluido por Constantin et al. (2018) quienes indicaron que no hubo relación estadísticamente significativa entre procrastinación académica y la ansiedad rasgo. De acuerdo con lo expuesto cabe resaltar que la práctica constante de una conducta procrastinadora es producto de pensamientos recurrentes de aplazar actividades académicas, lo cual es parte de la formación de la personalidad que de acuerdo con Eysenck y Eysenck (1985) es el reflejo del temperamento y carácter del individuo.

4. Conclusiones

La gran mayoría de los estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac (84.2%) presentan altos niveles de procrastinación académica, donde los estudiantes evidencian conductas procrastinadoras constantemente para la ejecución de actividades pendientes, tanto de manera voluntaria como involuntaria.

De los resultados porcentuales el 46.9% mostro nivel alto de ansiedad siendo el porcentaje dominante de los estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac, evidenciando sentimientos de intranquilidad, tensión u opresión con relación a la conducta procrastinadora.

Existe una relación directa y estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad de los estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac, habiéndose obtenido un Rho de Spearman de 0.171 con un p -value de 0.017; es decir, que cuando los estudiantes presentan conductas procrastinadoras se presenta la ansiedad ante ese estímulo.

Existe una relación directa y estadísticamente significativa entre procrastinación académica y ansiedad estado en los estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac, habiéndose obtenido un Rho de Spearman de 0.248 con un p -value de 0.000.



Existe una relación directa y estadísticamente significativa entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en los estudiantes de educación inicial de una universidad de Apurímac, habiéndose obtenido un Rho de Spearman de 0.239 con un p-value de 0.001.

5. Referencias bibliográficas

- Alonso, J., Liu, Z., Evans-Lacko, S., Sadikova, E., Sampson, N., Chatterji, S., Abdulmalik, J., ... (2020). Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. *Depress Anxiety*, 35(3), 195-208. <https://www.doi.org/10.1002/da.22711>
- Altamirano-Chérres, C. E. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios* [tesis de grado. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador]. Repositorio institucional <https://bit.ly/3A8HtXu>
- Albújar-Moreno, W., y Castro-portillas, L. (2020). *Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque, 2019* [tesis de grado. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Perú]. Repositorio institucional <https://bit.ly/3B6hmSd>
- Ariani, D. W., & Susilo, Y. S. (2018). Why do it later? Goal orientation, self-efficacy, test anxiety, on procrastination. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies*, (17), 45-73. <https://doi.org/10.7358/ecps-2018-017-wahy>
- Atalaya-Laureano, C., y García-Ampudia, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M., y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, 20(2), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Balkis, M., y Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: underregulation or misregulation form. *European Journal Psychology Education*, 31(2), 439-459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>



- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. University of Guelph. USA. <https://bit.ly/3FgtL8G>
- Calvet, M., Acosta, A., Díaz, L., Chocano, A., Iparraguirre, C., Villalba, O., y Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <https://bit.ly/3iwQsf3>
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 15-27. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>
- Cubas-Vílchez, H. D. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*. [tesis de grado. Universidad Privada Antenor Orrego. Perú]. Repositorio institucional <https://bit.ly/3mnGuO3>
- Estrada-Araoz, E., y Mamani-Uchasara, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322 - 337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Eysenck, H., & Eysenck, M. (1985). *Personality and individual differences*. New York: Plenum.
- Fiestas, F., y Piazza, M. (2014). Prevalencia de vida y edad de inicio de trastornos mentales en el Perú urbano: Resultados del estudio mundial de salud mental, 2005. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 31(1), 39-47. <https://bit.ly/3mnGUE7>
- Garzón-Umerenkova, A., y Gil-Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. <https://bit.ly/2Yi4r0Q>
- Gil-Tapia, L., y Botello-Principe, 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. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>



- Hu, Y., Liu, P., Guo, Y., & Feng, T. (2018). The neural substrates of procrastination: A voxel-based morphometry study. *Brain Cognition*, 121(1), 11-16. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2018.01.001>
- Ko, C. Y. A., & Chang, Y. (2019). Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students. *Psychological Reports*, 122(1), 231-245. <https://doi.org/10.1177/0033294118755111>
- Mann, L. (2016). Procrastination Revisited: A Commentary. *Australian Psychologist*, 51(4), 47-51. <https://doi.org/10.1111/ap.12208>
- Marquina, R., Gómez, L., Salas, C., Santibañez, S., y Rumiche, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista peruana de obstetricia y enfermería*, 12(1), 1-7. <https://bit.ly/2YirQjp>
- Marquina-Lujan, R. Jesús., Horna-Calderón, V. E., y Huairé-Inacio, E. J. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista ConCiencia EPG*, 3(2), 89-97. <https://bit.ly/3mG965B>
- Matalinares, M., Díaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., Yuringaño, J., y Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81. <https://bit.ly/3DcOybj>
- Núñez-Guzmán, R., y Cisneros-Chávez, B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15(1), 114-120. <https://bit.ly/3AaJrGA>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Día Mundial de la Salud Mental 2017- La salud mental en el lugar de trabajo*. (Notas de prensa). https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/
- Ruiz, S. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios en contexto de educación virtual en tiempos de pandemia, Chiclayo 2020* [tesis de grado. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Perú]. Repositorio institucional



- Spielberger, C. (1980). *Test Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Trujillo-Chumán, K., & Noé-Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 98-107. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
- Van Erde, W., & Klingsieck, K. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25(1), 73-85. <https://bit.ly/3B6Xqyy>
- Wang, Y., Gao, H., Sun, C., Liu, J., & Fan, X. (2021) Academic procrastination in college students: The role of self-leadership. *Personality and Individual Differences*, 178(1). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110866>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Ed. Médica Panamericana, Barcelona. <https://bit.ly/3oBRLx0>
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- Zhang, W., Wang, X., & Feng, T. (2016). Identifying the neural substrates of procrastination: A resting-state fMRI study. *Scientific Reports*, 6(1), 1-7. <https://www.doi.org/10.1038/srep33203>