

Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte

Academic procrastination and anxiety in students of Health Sciences of University of North Lima

Leslie Gil-Tapia¹
Violeta Botello-Príncipe²

Resumen

Objetivo: determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad privada de Lima Norte. **Materiales y métodos:** estudio correlacional de diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 290 universitarios. Las variables principales fueron: Procrastinación académica (PA) y ansiedad, medidas mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA). Se utilizó el paquete estadístico STATA 13 y para el análisis bivariado se usó T-Student, ANOVA y Chi-cuadrado. **Resultados:** de la muestra la mayoría son del sexo femenino (78.6%) y de la carrera profesional de Psicología (35.8%), siendo la edad media de 22.8, mientras que, el 34.1% presentó ansiedad en nivel mínimo a moderado. Se evidencia relación significativa entre PA y sexo (PV=0.02); la postergación de actividades se relacionó con ansiedad (PV=0.0005) y carrera profesional (PV=0.03); asimismo, esta última se asoció con ansiedad (PV=0.001). **Conclusión:** los varones procrastinan más que las mujeres (m=41) y los estudiantes de Ciencias de la Salud al postergar sus actividades académicas experimentan mayores niveles de ansiedad. Resulta necesario incentivar a los profesionales de Psicología en la creación de programas preventivo-promocionales que permitan desarrollar estrategias eficaces en el ámbito educativo para prevenir la PA y entrenar en técnicas de control de la ansiedad.

Palabras clave: Procrastinación académica; Ansiedad; Universitarios (Fuente: DeCS).

Abstract

Objective: to determine the relationship between academic procrastination and anxiety in students of Health Sciences of a private University of Lima Norte. **Materials and methods:** cross-sectional correlational study. The sample consisted of 290 university students. The main variables were: Academic procrastination (PA) and anxiety, measured by the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Zung Anxiety Self-Assessment Scale (EAA). The statistical package STATA 13 was used and for the bivariate analysis T-Student, ANOVA and Chi-square were used. **Results:** most of the sample were female (78.6%) and professional psychology (35.8%), with an average age of 22.8, while 34.1% presented anxiety at a minimum to moderate level. Significant relationship between PA and sex is evidenced (PV = 0.02); postponement of activities was related to anxiety (PV = 0.0005) and career (PV = 0.03); likewise, the latter was associated with anxiety (PV = 0.001). **Conclusions:** males procrastinate more than females (m = 41), and students of Health Sciences postpone their academic activities experience higher levels of anxiety. It is necessary to encourage Psychology professionals in the creation of preventive-promotional programs that allow the development of effective strategies in the educational field to prevent PA and train in techniques to control anxiety.

Key words: Academic procrastination; Anxiety; University (Source: DeCS).

Para citar:

Gil L, Botello V. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. CASUS. 2018;3(2):89-96.

¹ Hospital Cayetano Heredia. Bachiller de Psicología.

² Centro de Desarrollo, Estimulación y Rehabilitación Integral (CEDERI).

Bachiller de Psicología.

Correo electrónico: leslie_1308@hotmail.com

Fecha de recepción: 25-06-18

Fecha de envío a pares: 26-06-18

Fecha de aprobación por pares: 22-08-18

Fecha de aceptación: 26-08-18



INTRODUCCIÓN

El ingreso a la universidad permite a los jóvenes experimentar una serie de cambios en su vida, diferentes a los que vivieron en su época escolar, así, el material de estudio tiene mayor complejidad académica, es más analítico, más extenso, también el trato de los profesores es distinto y el ritmo de las clases varía drásticamente (1). La vida universitaria supone exigencias que necesitan ser afrontadas para poder lograr los objetivos planteados, implica la planeación y cumplimiento de actividades evaluativas como exámenes, lectura y análisis de textos, exposiciones, participación a eventos académicos, entre otros (2). Para gestionarlas con éxito, los universitarios deben ser responsables y capaces de realizar el esfuerzo necesario para llevarlas a cabo en el momento oportuno; es decir, exige desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas (3). Sin embargo, gran parte de los estudiantes carecen de esas estrategias o presentan conductas académicas inadecuadas para las nuevas demandas (1).

Es así como las tareas y encargos en muchas ocasiones tienden a ser postergados, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como académicos; tales como, estrés y bajo rendimiento académico (4). A esta tendencia de conducta, que se le conoce como Procrastinación Académica (PA), no se le debe percibir como un simple error, sino como uno de los múltiples casos en que las personas no se enfocan ni se orientan a alcanzar sus intereses de forma eficiente y productiva (5).

La PA es un constructo multidimensional cuyos componentes son cognitivos, afectivos y conductuales, relacionado con la intención de hacer una tarea y con una falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla y culminarla (6). Un reciente estudio colombiano estimó que entre el 80% y el 95% de los estudiantes universitarios adopta conductas dilatorias en algún momento, el 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios (7). La conducta procrastinadora con frecuencia dificulta y perjudica el éxito académico y constituye una importante fuente de malestar

psicológico que puede llegar a perjudicar la salud de los estudiantes (3). De acuerdo con Solomon y Rothblum la PA implica la experiencia de ansiedad debido a la persistente demora en las tareas académicas (5).

La ansiedad es definida como el estado de agitación, inquietud y zozobra del ánimo (8). Es conocido que se trata de una condición clínica normal al identificarla como una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza. Por ello, es importante, diferenciar cuándo la ansiedad es normal y cuándo es patológica. La Organización Mundial de la Salud indicó que más de 260 millones de personas en el mundo presentan algún trastorno de ansiedad. En el caso de nuestro país, según el Estudio Epidemiológico Metropolitano de Salud Mental, que se desarrolló en Lima y Callao, se encontró una prevalencia de vida del 25.3% de trastornos de ansiedad en la población adulta, la cual corresponde con la población universitaria (9). En este sentido, diversas investigaciones se han enfocado en analizar la relación entre PA y ansiedad encontrando que a mayor postergación de actividades académicas, mayor ansiedad experimentan los estudiantes (10).

Para los estudiantes de ciencias médicas y de la salud el hecho de posponer las tareas supone un problema y a su vez, incrementa la posibilidad de manifestación de reacciones fisiológicas relacionadas al estrés y a la ansiedad. Los mismos están expuestos a las exigencias académicas propias de estas áreas de formación; tales como: la carga académica, el desafío de combinar sus estudios con prácticas extracurriculares en hospitales, que implican constantes cambios del ciclo de sueño- vigilia, la exigencia de los docentes y la relación con los pacientes (2). Respecto a las diferencias según género, los hombres procrastinan en mayor medida que las mujeres (11, 12) No obstante, las diferencias no son distantes, lo que expresa que las mujeres estarían potencialmente en camino a la procrastinación, pudiendo alcanzar un grado homogéneo de PA con el sexo masculino (13).

El tema en estudio tiene gran relevancia pues en la actualidad la PA y la ansiedad son problemas de salud pública que la mayoría de personas ha experimentado al menos una vez en sus vidas, frente a una determinada situación, pudiendo incluso interferir negativamente sobre el bienestar psicológico, académico, social, entorpeciendo el logro de los objetivos personales (2, 14). Por este motivo, el presente trabajo buscó determinar la asociación entre la PA y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad de Lima Norte.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio es de alcance correlacional y diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 290 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad privada, seleccionados con un muestreo probabilístico simple. Las variables principales fueron: Procrastinación académica (PA) y ansiedad. La PA es el hábito de postergar actividades para sustituirlas por otras más agradables e irrelevantes, alude a la experiencia de demorar la realización de tareas académicas, que conduce en algunos casos a no terminarlas y en otros a hacerlo con un intenso nivel de ansiedad (15). La ansiedad es una respuesta útil de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, pero cuando se experimenta en grandes cantidades se percibe un estado de ánimo negativo caracterizado por síntomas corporales de tensión y aprensión hacia el futuro (12).

La PA es una variable cuantitativa y se midió a través de la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la cual comprende dos dimensiones: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades; mientras que, la ansiedad es una variable cualitativa ordinal y se midió a través de la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA), donde se categoriza a la ansiedad en cuatro niveles: Dentro de los límites normales (puntaje menor a 45), ansiedad mínima a moderada (entre 45-59), ansiedad moderada a severa (entre 60-74) y presencia de ansiedad en grado máximo (75 a más). En relación con las variables sociodemográficas se consideraron el sexo:

variable nominal y dicotómica; edad: variable cuantitativa discreta; carrera profesional: variable nominal y politómica; ciclo académico: variable ordinal y politómica; estado civil: variable nominal y politómica; situación laboral: variable nominal y dicotómica.

Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico STATA 13. Se empleó para la prueba de normalidad de variables numéricas la prueba estadística de Kolmogorov Smirnov; para variables numéricas y variables categóricas dicotómicas se empleó T- Student; para variable numérica y variable categórica politómica se utilizó ANOVA; para el análisis de variables categóricas se empleó el Chi-cuadrado, considerando una significancia estadística menor a 0.05. Y correlación de Pearson entre la edad y la procrastinación. El presente estudio fue aprobado por un Comité de Ética y los datos de los participantes fueron protegidos de acuerdo con los principios bioéticos.

RESULTADOS

En la tabla 1 se muestra que de los 290 estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud la edad media fue de 22.8 años y el 34.1% presentó ansiedad en nivel mínimo a moderado; mientras que, en promedio el 39.5 evidenció Procrastinación Académica, el 19.3 logra autorregularse académicamente y el 20.2 posterga sus actividades. Respecto a los factores sociodemográficos, la mayoría son del sexo femenino (78.6%), de la carrera profesional de Psicología (35.8%), cursan el 3° ciclo (22.1%), solteros (94.8%) y no trabajan (60.3%).

Se encontró asociación entre PA y sexo ($p=0.02$), siendo los varones quienes procrastinan más. Asimismo, los estudiantes de las carreras profesionales de Ciencias de la Salud postergan sus actividades ($p=0.03$), siendo la carrera de Enfermería la que presenta el promedio más alto ($m=21.6$). También se halló asociación significativa entre los niveles de ansiedad y la dimensión de postergación de actividades ($p=0.00$). Véase la tabla 2.

Se halló relación significativa entre la carrera

profesional y la ansiedad, siendo los estudiantes de la carrera de Psicología los que están en los límites normales. Véase en la tabla 3.

Tabla 1. Descripción de la muestra

	n	%
Edad (m/DS)	22.8	5.3
Sexo		
Femenino	228	78.6
Masculino	62	21.4
Carrera profesional		
Psicología	104	35.8
Nutrición	86	29.7
Enfermería	28	9.7
Terapia Física	72	24.8
Ciclo académico		
1	38	13.1
2	33	11.3
3	64	22.1
4	43	14.8
5	10	3.5
6	12	4.1
7	10	3.5
8	42	14.5
9	10	3.5
10	28	9.6
Estado civil		
Soltero	275	94.8
Casado	11	3.8
Conviviente	2	0.7
Divorciada	2	0.7
Situación laboral		
Trabaja	115	39.7
No trabaja	175	60.3
Procrastinación académica (m/DS)	39.5	6.8
Autorregulación académica (m/DS)	19.3	4.8
Postergación de actividades (m/DS)	20.2	3.7
Autoevaluación de ansiedad		
Dentro de los límites normales	165	56.9
Mínima a moderada	99	34.2
Marcada a severa	25	8.6
Ansiedad en grado máximo	1	0.3

DISCUSIÓN

Del total de participantes, la mayoría son mujeres, de Psicología y no presentan ansiedad, mientras que, en promedio, el 39.5 procrastina. Se encontró asociación significativa entre procrastinación

académica y sexo; la postergación de actividades se relacionó con ansiedad y la carrera profesional. Asimismo, esta última se asoció con la ansiedad.

Los estudiantes que postergan sus actividades académicas presentan mayor ansiedad (1, 2, 10, 12) El hábito de postergar actividades podría explicarse mediante tres razones: creencias sobre falta de recursos, reacción negativa ante expectativas o exigencias propias o del entorno y falta de energía para iniciar la tarea; las cuales propician síntomas fisiológicos de malestar (12). Desde un enfoque conductual, Skinner en 1974 con su teoría del condicionamiento operante postuló que las personas procrastinan porque sus comportamientos han sido reforzados por factores ambientales (16). Es decir, la conducta de postergar se mantendría porque el estudiante recibió un reforzador positivo (buenas notas, cambio de fecha de presentación, etc.) o uno negativo, al sustituir la realización de actividades que no le producen placer por otras que sí, tales como, ver películas, salir con amigos, etc. Asimismo, Watson refiere que la ansiedad es una respuesta clásicamente condicionada y como impulso, motiva al sujeto para realizar una conducta de defensa (10) lo que podría explicar por qué el estudiante logra realizar sus tareas académicas al último minuto. Por otro lado, desde el enfoque Cognitivo Conductual, Ellis y su colaborador Knaus (1977) en su obra *Overcoming Procrastination*, proponen la idea de que la dilación o aplazamiento de las tareas tiene como piedra angular una creencia irracional acerca de una excelente finalización de una actividad en un corto tiempo y debido a dicha creencia, el sujeto se configura metas y objetivos altos y poco ejecutables (16). Entonces, dentro de un desafortunado ciclo, el procrastinador se devalúa a sí mismo debido a sus conductas de postergación pasadas y presentes, lo que promueve aún más los aplazamientos y el incremento de sus niveles de ansiedad (4).

La PA se asoció con estudiantes del sexo masculino. Este hallazgo es corroborado en otras investigaciones (2, 11, 12, 17); sin embargo, para otros, no existen diferencias significativas entre

Tabla 2. Asociación entre los factores sociodemográficos y ansiedad con la procrastinación académica

	Procrastinación académica (m/DS)						
	Autorregulación académica		Postergación de actividades		Procrastinación Académica		p
	media	DS	media	DS	media	DS	
Edad (Rho)	-0.09	0.11	0.10	0.08	-0.02	0.67	
Sexo		0.37		0.09		0.02	
Femenino	19.0	4.6	20.0	3.7	9.0	6.5	
Masculino	20.4	5.5	20.9	3.7	41.3	7.4	
Carrera profesional		0.20		0.03		0.19	
Psicología	19.8	4.8	19.6	3.7	39.4	7.0	
Nutrición	18.5	4.9	19.9	3.8	38.4	9.2	
Enfermería	18.8	4.8	21.6	5.2	40.4	8.0	
Terapia Física	19.8	4.8	20.8	2.6	40.6	5.2	
Ciclo académico		0.10		0.93		0.66	
1	19.0	5.1	20.3	3.9	39.3	7.2	
2	17.8	4.1	20.0	3.7	37.7	5.8	
3	18.9	4.5	20.8	3.8	39.6	6.2	
4	20.9	5.9	19.9	4.0	40.8	8.8	
5	20.2	4.4	20.3	1.8	40.5	5.2	
6	19.0	4.5	19.5	3.2	38.5	6.0	
7	21.5	4.9	20.8	3.7	42.3	7.7	
8	20.2	4.7	19.6	3.7	39.8	6.2	
9	18.8	3.9	20.4	3.3	39.2	4.9	
10	18.1	4.3	20.4	3.9	38.5	7.0	
Estado civil		0.35		0.97		0.68	
Soltero	19.2	4.8	20.2	3.7	39.4	6.8	
Casado	20.3	5.5	20.0	3.4	40.3	7.9	
Conviviente	24.5	0.7	20.5	2.1	45.0	2.8	
Divorciada	21.5	5.0	19.0	-	40.5	5.0	

Tabla 2. continúa

	Procrastinación académica (m/DS)						
	Autorregulación académica		Postergación de actividades		Procrastinación Académica		p
	media	DS	media	DS	media	DS	
Situación laboral		0.11		0.54		0.43	
Trabaja	18.8	5.0	20.4	3.8	39.1	6.6	
No trabaja	19.7	4.7	20.1	3.6	39.8	6.9	
Autoevaluación de ansiedad		0.27		0.00		0.32	
Dentro de los límites normales	19.1	4.9	19.5	3.6	38.6	6.8	
Mínima a moderada	19.6	4.8	20.8	3.6	40.3	6.8	
Marcada a severa	19.9	4.3	22.4	3.9	42.2	6.1	
Ansiedad en grado máximo	11.0	-	24.0	-	35.0	-	

hombres y mujeres (13). Entre las principales razones que manifiestan los varones para postergar la preparación de un trabajo final asignado desde principios del semestre se encuentran: el no gustarle hacer trabajos mandados por otros, gustarles el reto de esperar hasta la fecha de entrega y la presión de los amigos para hacer otras cosas (2). Cabe mencionar, que los promedios de procrastinación académica encontrados entre hombres y mujeres difieren mínimamente; por lo que, aunque los hombres tienden a procrastinar más, las mujeres estarían potencialmente en camino a la procrastinación (11).

Tabla 3. Asociación entre los Factores Sociodemográficos y ansiedad

	Ansiedad								p
	Dentro de los límites normales		Mínima a moderada		Marcada a severa		En grado máximo		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Edad (m±DS)	23.1±5.7		22.5±4.5		21.6±5.3		25.0±0		0.34
Sexo	0.06								
Femenino	121	53.1	83	36.4	23	10.1	1	0.4	
Masculino	44	71.0	16	25.8	2	3.2	-	-	
Carrera profesional	0.001								
Psicología	79	76.0	20	19.2	5	4.8	-	-	
Nutrición	44	51.2	33	38.4	9	10.5	-	-	
Enfermería	13	46.4	11	39.3	4	14.3	-	-	
Terapia Física	29	40.3	35	48.6	7	9.7	1	1.4	
Ciclo académico	0.08								
1	16	42.1	19	50.0	3	7.9	-	-	
2	19	57.6	10	30.3	3	9.1	1	3.03	
3	26	40.6	27	42.2	11	17.2	-	-	
4	28	65.1	12	27.9	3	7.0	-	-	
5	5	50.0	5	50.0	-	-	-	-	
6	7	58.3	4	33.3	1	8.3	-	-	
7	4	40.0	5	50.0	-	10.0	-	-	
8	33	78.6	8	19.1	1	2.4	-	-	
9	7	70.0	3	30.0	-	-	-	-	
10	20	71.4	6	21.4	2	7.1	-	-	
Estado civil	0.60								
Soltero	159	57.8	92	33.5	23	8.4	1	0.36	
Casado	4	36.4	6	54.6	1	9.1	-	-	
Conviviente	1	50.0	-	-	-	50.0	-	-	
Divorciada	1	50.0	1	50.0	-	-	-	-	
Situación laboral	0.23								
Trabaja	68	59.1	40	34.8	6	5.2	1	0.87	
No trabaja	97	55.4	59	33.7	19	10.9	-	-	

Los estudiantes de las carreras profesionales de Enfermería, Nutrición, Terapia Física y Psicología, pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud que postergan sus actividades académicas se relacionaron con la presencia de signos y síntomas de ansiedad. La PA “genera dificultades en el estudio de la carrera profesional y de la vida” (16) ya que, los jóvenes y adultos universitarios que postergan sus tareas académicas presentan mayor dificultad para lograr sus objetivos personales. De hecho, es probable que el individuo haya pensado en realizar la tarea; sin embargo, no halla el escenario y tiempo ideal para iniciarla, cayendo en la tendencia de esperar hasta el último minuto (18). Desde el modelo ABC, Ellis explica que el problema de la PA radica en la interpretación (B) que tenga una persona al respecto del evento activador o las tareas (A), mismas que determinan las posteriores consecuencias conductuales y emocionales (C) que tenga el sujeto (19) Este razonamiento permite observar que principalmente es la persona quien genera por sí sola sus alteraciones emocionales y sus conductas contraproducentes como la procrastinación académica. La ansiedad que experimenta el estudiante procrastinador no ha sido creada por las circunstancias, sino por la interpretación que ha dado a dichas circunstancias (16).

Para los estudiantes de Ciencias de la Salud el hecho de posponer las tareas supone un problema y a su vez, incrementa la posibilidad de manifestación de reacciones fisiológicas relacionadas al estrés y a la ansiedad, al estar expuestos a las exigencias académicas propias de estas áreas de formación; tales como, la carga académica, el desafío de combinar sus estudios con prácticas extracurriculares en hospitales, que implican constantes cambios del ciclo de sueño- vigilia, la exigencia de los docentes y la relación con los pacientes (2).

Asimismo, los efectos de la ansiedad también pueden ser generados por interferencias cognitivas como interpretaciones catastróficas, sobregeneralizadas y negativas sobre el propio desempeño. En las personas que presentan distorsiones cognitivas, los signos y síntomas corporales son percibidos como más peligrosos de lo que son en realidad. Es probable que el sujeto que procrastina se perciba a sí mismo como incapaz de realizar una actividad; es decir, considerarse totalmente falto de medios eficaces para afrontar las amenazas que percibe (10). Se ha comprobado que el estrés en alumnos universitarios aumenta durante el período de exámenes, así como efectos en la salud de los mismos (ansiedad, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos), asimismo, el autoconcepto de los estudiantes decae considerablemente durante el periodo de presencia del estresor (6).

En cuanto a las limitaciones del presente estudio se señala la temporalidad, ya que, al ser de corte transversal, no se puede observar la secuencia a lo largo del tiempo de las variables estudiadas. Además, al ser descriptivo-correlacional limita la verificación de la relación causa-efecto entre las variables. Respecto a las fortalezas, se destaca su aporte a la comprensión del fenómeno, ya que en la actualidad existen pocos estudios nacionales que incluyan, conjuntamente a las variables principales y las sociodemográficas de la presente investigación.

CONCLUSIONES

Se evidencia que a mayor postergación de actividades académicas que realizan los estudiantes universitarios presentarán mayores niveles de ansiedad. Asimismo, los varones procrastinan en mayor medida que las mujeres; sin embargo, la diferencia entre ambos sexos no es lejana. Respecto a las carreras correspondientes a la Facultad de Ciencias de la Salud, se encontró asociación significativa con el hecho de posponer las tareas, lo cual supone un problema a nivel académico y a su vez, incrementa la posibilidad de manifestación de reacciones fisiológicas relacionadas a la ansiedad, al estar expuestos a las exigencias académicas propias de estas áreas de formación; tales como, el desafío de combinar sus estudios con prácticas extracurriculares en hospitales o centros terapéuticos, que implican constantes cambios del ciclo de sueño-vigilia, la exigencia de los docentes y la relación con los pacientes.

Se recomienda realizar estudios en muestras más amplias. Así como también, en universidades del sector público, tomando en cuenta todas las facultades. Además, realizar investigaciones con enfoque mixto y estudios de alcance explicativo que permitan analizar la causalidad. Al mismo tiempo, se debe incentivar a los profesionales de Psicología en la creación de programas preventivo-promocionales que permitan desarrollar estrategias educativas, identificar a los universitarios con mayor riesgo de desarrollar conductas procrastinadoras e iniciar intervenciones de manera oportuna y eficaz.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barreto M. Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015, Universidad Nacional de Tumbes. [Tesis doctoral]. Lima: Unidad de Posgrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015.
2. Cardona L. Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios. [Tesis de licenciatura]. Medellín: Universidad de Antioquia; 2015.
3. Natividad L. Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios. [Tesis Doctoral] España: Universidad de Valencia; 2014.
4. Domínguez S, Villegas G, Centeno S. Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*. 2014;20(2):293-304.
5. Álvarez O. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona, Universidad de Lima-Perú*, 2010; (13):159-177.

6. Albornoz M, Aliaga C, Escobar C, Nuñez J, Rayme L. Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de un Universidad Pública de Lima Metropolitana. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017.
7. Rodríguez A, Clariana M. Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*. 2017;26(1):45-60. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5846230>
8. Real Academia Española. *Diccionario de la Lengua Española*. España, Real Academia Española; 2014.
9. Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”. Estudio Epidemiológico Metropolitano de Salud Mental 2002. Informe General de Salud Mental; XVIII (1-2).
10. Durand C, Cucho N. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2015. [Tesis de Licenciatura] Lima: Universidad Peruana Unión; 2016.
11. Chan L. Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista temática psicológica*. 2011;7(1):53-62.
12. Vallejos S. Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2015.
13. Pardo D, Perilla L, Salinas C. Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología I*. 2014;14(1):31-44.
14. Cardona J, Pérez D, Rivera S, Gómez J, Reyes A. Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas Perspectivas en Psicología*. 2014;11(1):79-89.
15. Furlan L, Ferrero M, Gallart G. Ansiedad ante los exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en Estudiantes Universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. 2014;6(3):31-39.
16. Durán C. Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: caso Pucesa. [Tesis de Licenciatura]. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2017.
17. Sánchez A. Procrastinación académica: Un problema en la vida universitaria. *Studiositas, Universidad de Colombia*. 2010;5(2):87-94.
18. Angarita L. Aproximación a un concepto actualizado de la Procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*. 2012;5(2):85-94.
19. García C. Comprendiendo la procrastinación con el modelo ABC de Albert Ellis. *Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra*. 2009;2(1):4-5.