ACCESO ABIERTO

Recibido: 17/02/25
Aceptado: 10/04/25
Publicado en línea: 15/04/25

ARTÍCULO ORIGINAL

La ansiedad como predictor de la procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de Lima, Perú

Jeancarlo Joel Bolaños Rueda[1,a] | **Katherine Yessenia Bruggo Apaza**[1,b]

[1] Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
[a] Maestría en Psicología con mención en Psicología Clínica y de la Salud.
[b] Licenciada en Psicología.

Palabras clave:
ansiedad; procrastinación; autorregulación emocional; estudiantes; ansiedad rasgo (Fuente: DeCS - BIREME).

RESUMEN

Objetivo. Analizar la relación y el poder predictivo de la ansiedad, tanto en su modalidad de estado como de rasgo, sobre la procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana, en Perú. **Métodos.** Se realizó un estudio observacional, transversal, con enfoque cuantitativo. La muestra incluyó 558 estudiantes. Se aplicaron el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los datos fueron analizados mediante correlaciones y la regresión lineal múltiple. **Resultados.** La ansiedad rasgo predijo significativamente la procrastinación académica global (β = 0,25; p < 0,001), la postergación de actividades (β = 0,10; p < 0,001) y la autorregulación académica (β = 0,15; p < 0,001). La ansiedad estado no tuvo efectos significativos. **Conclusiones.** La ansiedad rasgo influye en la procrastinación académica, mientras que la ansiedad estado no es un predictor relevante. Estos hallazgos resaltan la importancia de gestionar la ansiedad y fortalecer la autorregulación académica en estudiantes preuniversitarios.

Anxiety as a predictor of academic procrastination among pre-university students in Lima, Peru

Keywords:
anxiety; procrastination; emotional self-regulation; students; trait anxiety (Source: MeSH - NLM).

ABSTRACT

Objective. To analyze the relationship and predictive capacity of both trait and state anxiety on academic procrastination among pre-university students in Metropolitan Lima, Peru. **Methods.** A quantitative, cross-sectional observational study was conducted with a sample of 558 students. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the Academic Procrastination Scale (APS) were administered. Data were analyzed through correlation and multiple linear regression techniques. **Results.** Trait anxiety significantly predicted overall academic procrastination (β = 0.25; p < 0.001), task postponement (β = 0.10; p < 0.001), and academic self-regulation (β = 0.15; < 0.001). State anxiety showed no significant effects. **Conclusions.** Trait anxiety has a significant influence on academic procrastination, whereas state anxiety is not a relevant predictor. These findings underscore the importance of anxiety management and the reinforcement of academic self-regulation strategies in pre-university students.

Citar como: Bolaños-Rueda JJ, Bruggo-Apaza KY. La ansiedad como predictor de la procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de Lima, Perú. Rev Peru Cienc Salud. 2025; 7(2):104-12. doi: https://doi.org/10.37711/rpcs.2025.7.2.7

Correspondencia:
Jeancarlo Joel Bolaños Rueda
jeancarlo.bolanos@unmsm.edu.pe

© El autor. Este es un artículo bajo la licencia de Creative Commons, CC-BY 4.0

INTRODUCCIÓN

En el Perú, la existencia de una brecha académica significativa obliga a muchos estudiantes que desean postular a una universidad pública a recurrir a centros preuniversitarios como un paso esencial para acceder a la educación superior. Según la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU) [1], solo unos de cada cinco postulantes logran ingresar a una universidad pública, lo que evidencia un contexto de alta competitividad y exigencia académica. Este panorama, sumado a la presión social por alcanzar el éxito académico, puede incrementar la vulnerabilidad de los estudiantes a la procrastinación académica, definida como el retraso intencional en la realización de tareas importantes, pese a conocer sus consecuencias negativas [2]. La procrastinación académica no solo afecta el rendimiento académico, sino que también impacta el bienestar emocional y el desarrollo personal, generando estrés, culpa y ansiedad [3,4].

Uno de los factores psicológicos más relevantes asociados a la procrastinación académica es la ansiedad, la cual, aunque inicialmente funciona como un mecanismo adaptativo ante amenazas percibidas, se convierte en un problema cuando excede los recursos cognitivos y conductuales del individuo [5]. Según Spielberger et al. [6], existen dos dimensiones de la ansiedad: la ansiedad estado, que representa una reacción emocional transitoria ante situaciones específicas, y la ansiedad rasgo, que se refiere a una predisposición estable a experimentar ansiedad en diversas circunstancias. Estas dimensiones están interrelacionadas, pues los individuos con altos niveles de ansiedad rasgo tienden a manifestar ansiedad estado con mayor frecuencia en eventos específicos, lo que sugiere una influencia de factores de personalidad en la respuesta ansiosa.

Desde una perspectiva teórica, la procrastinación académica se ha conceptualizado como la postergación irracional de tareas importantes en favor de actividades menos urgentes, pero más gratificantes, a menudo como una estrategia de evitación de emociones negativas, tales como la ansiedad y la frustración [2,7]. Este comportamiento implica dificultades en la regulación emocional y conductual, afectando directamente el rendimiento académico [8]. En contraposición, la autorregulación académica se relaciona con la capacidad del estudiante para establecer metas, monitorear su progreso y ajustar su comportamiento con base en objetivos académicos, lo que permite superar impulsos emocionales momentáneos [9]. Así, la procrastinación académica no solo se entiende como un problema de gestión del tiempo, sino también como una manifestación de dificultades emocionales, particularmente en estudiantes con escasas estrategias de regulación emocional [10,11].

Diversos estudios han reportado una correlación significativa entre la ansiedad y la procrastinación académica en estudiantes universitarios [12-15]. Así mismo, investigaciones en estudiantes de secundaria han evidenciado una relación significativa entre la ansiedad frente a exámenes y la procrastinación académica [16]. Por su parte, se sostiene que existe una relación bidireccional entre la ansiedad y la procrastinación académica, sugiriendo que este comportamiento no solo puede ser consecuencia de la ansiedad, sino también su causa [17]. Sin embargo, la evidencia empírica aún es inconsistente, lo que resalta la necesidad de profundizar en la relación entre las dimensiones específicas de la ansiedad y la procrastinación académica. Además, gran parte de la literatura se ha centrado en poblaciones universitarias, dejando un vacío en el conocimiento sobre este fenómeno en estudiantes preuniversitarios, quienes enfrentan un contexto de alta competitividad y exigencias académicas particulares.

En el contexto educativo de Lima Metropolitana, factores como la intensa competencia para ingresar a la universidad, las extensas jornadas de estudio en academias preuniversitarias y la desigualdad en el acceso a recursos educativos contribuyen al incremento de la ansiedad y la procrastinación académica en los estudiantes. Se ha señalado incluso que el estrés académico generado por las elevadas exigencias educativas puede intensificar la ansiedad, afectando tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes [18].

Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo general analizar la relación y el poder predictivo de la ansiedad, en sus dimensiones de estado y rasgo, y la procrastinación académica global en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana, en Perú.

MÉTODOS

Tipo y área de estudio

La investigación adoptó un diseño observacional de corte transversal. Se utilizó un enfoque cuantitativo para analizar el poder explicativo de la ansiedad, tanto en sus dimensiones de estado como de rasgo, sobre la procrastinación académica, considerando esta última en su forma global y según sus dimensiones específicas [19]. La investigación se llevó a cabo entre los meses de febrero y octubre de 2024.

Población y muestra

La población total estuvo compuesta por 2600 estudiantes pertenecientes al ciclo de repaso de una

academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, orientada a postulantes a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) y a la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI). La muestra estuvo conformada por 558 estudiantes preuniversitarios seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se incluyó a estudiantes de 16-19 años, mientras que se excluyó a quienes no cumplían con el rango de edad o participaban en programas preuniversitarios fuera de esta región.

Variable e instrumentos de recolección de datos

Para la primera variable, "ansiedad estado y rasgo", se usó como instrumento de recolección de datos el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE). Este instrumento, desarrollado originalmente en inglés y luego adaptado al español, mide la ansiedad en sus dimensiones de estado y rasgo [6,20]. Dentro del mismo, la Escala de Ansiedad Estado (EAE) evalúa la ansiedad transitoria ante situaciones estresantes, mientras que la Escala de Ansiedad Rasgo (EAR) mide la propensión estable a experimentar ansiedad. Cada escala consta de 20 ítems en formato Likert de 4 puntos, con puntajes totales que oscilan entre 20 y 80 puntos, donde los valores más altos indican mayores niveles de ansiedad. En Perú, estudios psicométricos han reportado una consistencia interna adecuada (α = 0,90 para EAE y α = 0,87 para EAR) y una estructura factorial explicativa del 48,60 % y 42,11 % de la variabilidad, respectivamente [21].

Para medir la segunda variable, "procrastinación académica", se usó como instrumento la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Adaptada y validada en diversos contextos [7,22], esta escala mide la tendencia a postergar tareas académicas. Posteriormente, fue validado el instrumento en una muestra universitaria peruana y fue propuesta una estructura factorial de dos dimensiones: autorregulación académica (9 ítems) y postergación de actividades (3 ítems), las cuales fueron evaluadas mediante una escala Likert de 5 puntos (1 = "Nunca", 5 = "Siempre"). La confiabilidad fue adecuada, con α = 0,82 y omega = 0,82 para "autorregulación académica", α = 0,75, omega = 0,79 para "postergación de actividades", y α = 0,816 para la escala global. El análisis factorial exploratorio indicó que esta estructura bifactorial explicaba el 49,55 % de la varianza total, con el primer factor explicando el 34,41 % y el segundo factor el 15,14 % [8].

Técnicas y procedimientos de la recolección de datos

Antes de la recolección de datos, fue solicitado el permiso necesario a la Dirección General de la institución preuniversitaria, presentando un resumen del proyecto y un cronograma de actividades. Tras la aprobación, se coordinó con el Área de Psicopedagogía y los coordinadores de cada sede, para definir las fechas y horarios de aplicación. En cada sesión, el investigador explicó los objetivos del estudio y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes mayores de 18 años y el asentimiento informado de los menores de edad. Para estos últimos, fue solicitado adicionalmente el consentimiento informado de sus padres o apoderados, conforme a los principios éticos que garantizan la participación voluntaria y la protección de los menores. Además, las pruebas psicológicas fueron codificadas para preservar la confidencialidad, asignando códigos a cada participante en lugar de sus nombres reales.

Análisis de datos

Inicialmente, se validaron los datos para identificar espacios en blanco y errores de digitación. Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo evaluando la normalidad univariada mediante los coeficientes de asimetría y curtosis, considerando un rango de -1,5 a +1,5. Además, se detectaron valores extremos multivariados utilizando las distancias de Mahalanobis.

Se verificaron los supuestos requeridos para la regresión lineal múltiple, incluyendo la linealidad, independencia de los residuos, normalidad de los errores y homocedasticidad, a través de gráficos de residuos estandarizados, análisis de colinealidad y pruebas de normalidad.

Posteriormente, se realizaron los análisis de regresión lineal simple y múltiple para examinar el efecto de las dimensiones de la ansiedad (estado y rasgo) sobre tres variables dependientes: procrastinación académica global, postergación de actividades y autorregulación académica. Las variables categóricas (edad y sexo) fueron incluidas como covariables en los modelos ajustados, utilizando como referencia los grupos de 16 años y sexo masculino, respectivamente.

Finalmente, se corroboró la consistencia interna de los instrumentos aplicados mediante el coeficiente alfa ordinal (α), lo cual respaldó los niveles adecuados de confiabilidad previamente reportados en estudios psicométricos realizados en población peruana.

Aspectos éticos

La ética en esta investigación se abordó desde la planificación hasta la aprobación, asegurando transparencia en los resultados. Se priorizaron principios como honestidad, veracidad, independencia, competencia, rigor, adecuación contextual, libertad investigativa y confiabilidad. Estos lineamientos, establecidos por el Comité de Ética de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), guiaron todo el proceso y fueron formalizados mediante la Resolución Rectoral N.º 012648-2023-R/UNMSM [24].

Tabla 1. Distribución de edad y sexo en la muestra de estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana en Perú

Datos generales	n = 558	
	fi	%
Edad		
16 años	111	19,9
17 años	273	48,9
18 años	138	24,7
19 años	36	6,5
Sexo		
Masculino	310	55,6
Femenino	248	44,4

RESULTADOS

En total, participaron 558 estudiantes preuniversitarios. Respecto a la edad, se observó que la mayoría de los participantes tenía 17 años (48,9 %), seguido por aquellos con 18 años (24,7 %). En relación con el sexo, el 55,6% de los participantes se identificó como masculino (n = 310) (ver Tabla 1).

Con el fin de describir las características psicológicas de las variables de estudio, se calcularon los estadísticos descriptivos correspondientes a las dimensiones de ansiedad estado, ansiedad rasgo, postergación de actividades y autorregulación académica, desagregados por edad y sexo (ver Tabla 2).

Con el propósito de explorar las asociaciones bivariadas entre las principales variables del estudio, fueron calculados los coeficientes de correlación de Pearson. Este análisis preliminar permitió identificar la dirección y fuerza de las relaciones entre los puntajes de ansiedad estado, ansiedad rasgo, postergación de actividades y autorregulación académica (ver Tabla 3).

Tabla 3. Matriz de correlaciones entre las variables de estudio

	1	2	3	4
1. Ansiedad estado	--			
2. Ansiedad rasgo	0,76*	--		
3. Postergación de Actividades	0,21*	0,32*	--	
4. Autorregulación académica	0,19*	0,26*	0,48*	--

*p < 0,01

Para analizar la relación entre las dimensiones de la ansiedad y la procrastinación académica, se estimaron modelos de regresión lineal simple y múltiple. La Tabla 4 muestra los coeficientes obtenidos en los análisis crudo y ajustado.

En el modelo crudo, la ansiedad rasgo se asoció significativamente con mayores niveles de procrastinación (β = 0,21; IC 95 % [0,14; 0,28], p < 0,001), mientras que la ansiedad estado no mostró una asociación significativa (β = -0,01; IC 9 5% [-0,09; 0,07], p = 0,773). Este patrón se mantuvo en el modelo ajustado, donde la ansiedad rasgo conservó su efecto (β = 0,25; IC 95 % [0,17; 0,32], p < 0,001), y la ansiedad estado continuó sin significancia. Además, se identificó una menor procrastinación en el grupo de 18 años (β = -1,65; IC 95 % [-3,03; -0,27], p = 0,019) y en el grupo femenino (β = -2,26; IC 95 % [-3,21; -1,30], p < 0,001) (ver Tabla 4).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la ansiedad y procrastinación académica, según edad y sexo, en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana en Perú

Edad	Sexo	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo		Postergación de actividades		Autorregulación académica	
		M*	DE*	M	DE	M	DE	M	DE
16	Masculino	40,55	7,87	43,68	8,5	8,95	2,52	21,16	5,01
	Femenino	44,44	9,37	49,88	10,58	8,87	1,93	20,27	5,03
17	Masculino	40,77	8,36	44,06	9,06	8,89	2,38	20,85	4,5
	Femenino	45,37	9,53	49,66	10,17	8,5	2,52	20,15	4,29
18	Masculino	41,99	7,83	45,96	8,95	8,81	2,49	20,0	4,24
	Femenino	46,63	10,3	51,91	9,56	8,81	2,08	19,4	4,69
19	Masculino	39,94	9,81	45,5	9,25	8,06	2,41	20,0	5,83
	Femenino	43,85	6,82	49,7	6,19	8,4	1,79	19,6	4,55

* M: media, DE: desviación estándar.

Tabla 4. Asociación entre las dimensiones de ansiedad y la procrastinación académica global. Modelos de regresión crudos y ajustados

	Procrastinación académica global					
	Análisis crudo			Análisis ajustado		
	B*	(IC 95 %)*	Valor *p*	β	(IC 95 %)	Valor *p*
Ansiedad						
Ansiedad estado	-0,01	(-0,09; 0,07)	0,77	-0,01	(-0,09; 0,07)	0,83
Ansiedad rasgo	0,21	(0,14; 0,28)	0,001	0,25	(0,17; 0,32)	0,001
Edad (años)						
16	--	--	--	1,00		
17	--	--	--	-0,44	(-1,66; 0,78)	0,48
18	--	--	--	-1,65	(-3,03; -0,27)	0,02
19	--	--	--	-1,74	(-3,86; 0,38)	0,11
Sexo						
Masculino	--	--	--	1,00		
Femenino	--	--	--	-2,26	(-3,21; -1,3)	0,001

* β = coeficiente de regresión; IC 95 % = intervalo de confianza del 95 %.

Fue evaluada también la postergación de actividades como variable dependiente. La ansiedad rasgo mostró nuevamente un efecto significativo en el modelo crudo (β = 0,09; IC 95 % [0,06; 0,11], $p < 0,001$), mientras que la ansiedad estado no resultó significativa. En el modelo ajustado, los efectos se mantuvieron: ansiedad rasgo (β = 0,10; IC 95 % [0,07; 0,12], $p < 0,001$), ansiedad estado (β = -0,01; IC 95 % [-0,04, 0,02], $p = 0,451$). El sexo femenino también se asoció con menor postergación (β = -0,68; IC 95 % [-1,06; -0,31], $p < 0,001$), sin diferencias estadísticamente significativas entre los grupos etarios (ver Tabla 5).

Por último, la Tabla 6 muestra los resultados del análisis de regresión para la autorregulación académica. En el análisis crudo, la ansiedad rasgo fue un predictor significativo (β = 0,12; IC 95 % [0,07; 0,18], $p < 0,001$), mientras que la ansiedad estado no presentó asociación (β=0,00; IC 95 % [-0,06; 0,06], $p = 0,98$).

En el modelo ajustado, la ansiedad rasgo mantuvo su significancia estadística (β = 0,15, IC 95% [0,09; 0,21], $p < 0,001$), mientras que la ansiedad estado no fue significativa (β = 0,00; IC 95% [-0,06; 0,06], $p = 0,91$). Así mismo, se observó una asociación significativa

Tabla 5. Asociación entre las dimensiones "ansiedad" y "postergación de actividades" en estudiantes preuniversitarios (análisis crudo y ajustado)

	Postergación de actividades					
	Análisis crudo			Análisis ajustado		
	β	(IC 95 %)	Valor *p*	β	(IC 95 %)	Valor *p*
Ansiedad						
Ansiedad estado	-0,01	[-0,04; 0,02]	0,43	-0,01	(-0,04; 0,02)	0,45
Ansiedad rasgo	0,09	[0,06; 0,11]	0,001	0,10	(0,07; 0,12)	0,001
Edad (años)						
16	-	-	-	1,00		
17	-	-	-	-0,20	(-0,68; 0,28)	0,41
18	-	-	-	-0,29	(-0,83; 0,25)	0,30
19	-	-	-	-0,72	(-1,55; 0,11)	0,09
Sexo						
Masculino	-	-	-	1,00		
Femenino	-	-	-	-0,68	(-1,06; -0,31)	0,001

* β = coeficiente de regresión; IC 95 % = intervalo de confianza del 95 %.

 https://doi.org/10.37711/rpcs.2025.7.2.7

Tabla 6. Asociación entre las dimensiones "ansiedad" y "autorregulación académica" en estudiantes preuniversitarios (análisis crudo y ajustado)

	Autorregulación académica					
	Análisis crudo			Análisis ajustado		
	β*	(IC 95 %)*	Valor *p*	β	(IC 95 %)	Valor *p*
Ansiedad						
Ansiedad estado	0,00	(-0,06; 0,06)	0,98	0,00	(-0,06; 0,06)	0,91
Ansiedad rasgo	0,12	(0,07; 0,18)	0,001	0,15	(0,09; 0,21)	0,001
Edad (años)						
16	-	-	-	1,00		
17	-	-	-	-0,24	(-1,19; 0,70)	0,61
18	-	-	-	-1,36	(-2,43; -0,29)	0,01
19	-	-	-	-1,02	(-2,66; 0,62)	0,22
Sexo						
Masculino	-	-	-	1,00		
Femenino	-	-	-	-1,57	(-2,31; -0,83)	0,001

* β = coeficiente de regresión; IC 95 % = intervalo de confianza del 95 %.

para los estudiantes de 18 años (β= -1,36; IC 95 % [-2,43; -0,29], p = 0,013) y para el sexo femenino (β = -1,57; IC 95 % [-2,31; -0,83], p < 0,001) (ver Tabla 6).

DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio confirman la existencia de una relación positiva y estadísticamente significativa entre la ansiedad rasgo y la procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana, en Perú. Por el contrario, la ansiedad estado no evidenció un efecto significativo, lo que sugiere que las tendencias estables a experimentar ansiedad como un rasgo de personalidad tienen un impacto más relevante en la procrastinación que los episodios temporales de ansiedad.

Inicialmente, los modelos de regresión múltiple mostraron que la ansiedad rasgo ejerce un efecto decisivo en la procrastinación académica global, lo cual es consistente con estudios previos [12,14,15]. Estos resultados sugieren que los estudiantes con una mayor tendencia a sentir ansiedad de manera estable pueden ser más propensos a evitar responsabilidades académicas, anticipando posibles dificultades o malestar emocional. Además, se identificó que la ansiedad rasgo predice significativamente la postergación de actividades, lo que puede explicarse por su impacto en la autorregulación emocional y en la capacidad de organización académica. En esta línea, también se encontró una relación significativa entre ansiedad rasgo y procrastinación crónica [13]. Este resultado complementa la evidencia empírica sobre el rol de la ansiedad rasgo en la tendencia crónica a postergar tareas académicas.

Desde una perspectiva teórica, estos hallazgos refuerzan el modelo de autorregulación emocional de la procrastinación académica, según el cual los estudiantes pueden utilizar la dilación como una estrategia para minimizar el estrés momentáneo, aunque esto implique consecuencias negativas a largo plazo [2,11].

Por otro lado, los resultados muestran que la ansiedad rasgo tiene un impacto negativo en la autorregulación académica, lo que indica que los estudiantes con altos niveles de ansiedad rasgo experimentan dificultades para planificar y gestionar su tiempo. Este hallazgo coincide con investigaciones previas [13], donde se identificó que la ansiedad rasgo se relaciona con déficits en la planificación y control de impulsos. La dificultad para autorregularse puede estar asociada a un déficit en estrategias de afrontamiento adaptativas, lo que aumenta la tendencia a procrastinar. Lo anterior respalda la necesidad de intervenciones que fortalezcan el afrontamiento activo y la planificación académica como mecanismos protectores frente a la procrastinación [25].

Además, se identificaron diferencias según la edad, donde los estudiantes de 18 años mostraron menor procrastinación y mayor autorregulación académica. Este hallazgo podría vincularse con una mayor madurez emocional y cognitiva, lo que suele consolidarse hacia el final de la adolescencia [26,27]. A pesar de que los niveles de ansiedad pueden incrementarse entre los 16 y 18 años, esta madurez permitiría un mejor afrontamiento del entorno académico preuniversitario, caracterizado por alta presión y competitividad [28,29].

Así mismo, se evidencian diferencias relevantes entre sexos, destacando que las mujeres reportaron menor tendencia a procrastinar y niveles más altos de autorregulación académica en comparación con los hombres. Este hallazgo coincide con estudios que sugieren que las adolescentes presentan mayor responsabilidad académica y planificación [30,31]. Además, se ha observado que las mujeres suelen mostrar mayor preocupación por el rendimiento, lo cual podría motivarlas a evitar conductas de postergación [32]. La influencia de la socialización de género también podría explicar este fenómeno, ya que en ellas es más común el uso de estrategias emocionales adaptativas que favorecen un mejor manejo académico [33].

En cuanto a la ansiedad estado, esta no fue un predictor significativo de la procrastinación académica ni de sus dimensiones. Aunque se encontró una correlación positiva, este efecto desapareció al incluir la ansiedad rasgo en los modelos de regresión, lo que indica que la ansiedad estado no tiene un impacto independiente en la procrastinación académica. Este resultado concuerda con la perspectiva de Spielberger, quien señala que la ansiedad estado es altamente influenciable por el contexto [34]. En el caso de los estudiantes preuniversitarios, factores como la presión interna derivada de su propio desarrollo y las expectativas familiares pueden intensificar esta ansiedad de forma transitoria [35,36]. Sin embargo, su impacto transitorio podría influir en momentos específicos, como exámenes o entrevistas, lo que justifica futuras investigaciones con diseños longitudinales o de evaluación por eventos.

Entre los aspectos destacables de este estudio se encuentra la aplicación de métodos estadísticos sólidos, como la regresión múltiple, lo que facilitó una evaluación diferenciada del efecto de la ansiedad rasgo y la ansiedad estado sobre diversas formas de procrastinación académica. Además, al centrarse en una muestra perteneciente a un entorno educativo altamente competitivo, se obtuvo información valiosa y situada, útil para orientar futuras estrategias de intervención en contextos similares. Sin embargo, también se identificaron ciertas limitaciones, tales como el diseño transversal adoptado, el cual no permite establecer relaciones de causalidad entre las variables. Así mismo, al haberse empleado únicamente cuestionarios de autoinforme, existe la posibilidad de aparecer sesgos asociados a la deseabilidad social. Por último, al limitarse la muestra a estudiantes de Lima Metropolitana, los hallazgos no pueden ser generalizados con plena certeza a otras zonas geográficas del país.

Dado lo anterior, se recomienda que futuras investigaciones empleen diseños longitudinales que permitan analizar la evolución de la relación entre ansiedad y procrastinación en el tiempo. De igual manera, sería pertinente ampliar la muestra a otras regiones del país para mejorar la generalización de los hallazgos.

En el ámbito educativo, se sugiere implementar programas de regulación emocional y entrenamiento en autorregulación académica para reducir la procrastinación en estudiantes preuniversitarios. Además, es fundamental que las academias preuniversitarias incorporen asesoramiento psicológico especializado, promoviendo estrategias efectivas de afrontamiento frente a la ansiedad.

Conclusiones

En síntesis, los resultados de este estudio confirman que la ansiedad rasgo es un factor determinante en la procrastinación académica, el cual afecta tanto la postergación de actividades como la autorregulación académica en estudiantes preuniversitarios. En contraste, la ansiedad estado no mostró un efecto significativo, lo que indica que los episodios transitorios de ansiedad no influyen directamente en la procrastinación. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar factores emocionales y de personalidad al abordar este problema en contextos educativos altamente competitivos, como el preuniversitario en Lima Metropolitana.

Agradecimientos

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a nuestros docentes, por su valiosa orientación y asesoramiento a lo largo de este proceso de investigación, cuyos aportes fueron fundamentales tanto en el ámbito teórico como en el práctico.

REFERENCIAS

1. Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU). Informe sobre la educación superior en el Perú [Internet]. Lima: SUNEDU; 2019 [Consultado el 10 de noviembre de 2024]. Disponible en: https://www.sunedu.gob.pe/wp-content/uploads/2019/11/Informe-educacion-superior-2019.pdf
2. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychol Bull. [Internet]. 2007 [Consultado el 10 de noviembre de 2024];133(1):65-94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65
3. Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Nueva York: Plenum Press; 1995.
4. Klassen RM, Krawchuk LL, Rajani S. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. Contemp Educ Psychol. [Internet]. 2008 [Consultado el 11 de noviembre de 2024];33(4):915-931. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001

5. Lazarus RS. Emotion and adaptation. Nueva York: Oxford University Press; 1991.
6. Spielberger CD, Díaz-Guerrero R. IDARE: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. México: Manual Moderno; 1975.
7. Busko DA. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model [Internet]. Guelph: University of Guelph; 1998 [Consultado el 13 de noviembre de 2024]. Disponible en: https://hdl.handle.net/10214/20169
8. Domínguez-Lara S, Villegas M, Centeno E. Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Liberabit [Internet]. 2014 [Consultado el 14 de noviembre de 2025];20(2):153-161. https://doi.org/10.24265/liberabit.2014.v20n2.02
9. Zimmerman BJ. Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory Pract. [Internet]. 2002 [Consultado el 14 de noviembre de 2024];41(2):64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
10. Lieberman MD. Social cognitive neuroscience: A review of core processes. Annu Rev Psychol. [Internet]. 2007 [Consultado el 14 de noviembre de 2024];58(1):259-289. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085654
11. Tice DM, Baumeister RF. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. Psychol Sci. [Internet]. 1997 [Consultado el 15 de noviembre de 2024];8(6):454-458. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x
12. Altamirano Chérrez CE, Rodríguez Pérez ML. Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. Rev. Eugenio Espejo [Internet]. 2021 [Consultado el 15 de noviembre de 2024];15(3):16-24. https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03
13. Chávez E. Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios [Internet]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2015 [Consultado el 18 de noviembre de 2024]. Disponible en: http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022
14. Mamani Guerra SE, Aguilar Angeletti A. Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Rev Psicol Herediana [Internet]. 2018 [Consultado el 18 de noviembre de 2024];11(2):33-41. https://doi.org/10.20453/rph.v11i2.3627
15. Pardo Bolívar D, Perilla Ballesteros L, Salinas Ramírez C. Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología [Internet]. 2014 [Consultado el 20 de noviembre de 2024];14(1):31-44. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101
16. Querevalú Nabarro F, Echabaudes Ilizarbe R. Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. Rev Cient Cienc Salud [Internet]. 2020 [Consultado el 20 de noviembre de 2024];13(1):79-87. https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350
17. Rahimi S. Understanding academic procrastination: A longitudinal analysis of procrastination and emotions in undergraduate and graduate students [Internet]. Montreal: McGill University; 2019 [Consultado el 20 de noviembre de 2024]. Disponible en: https://escholarship.mcgill.ca/concern/theses/cj82kc70g
18. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Liberabit [Internet]. 2021 [Consultado el 20 de noviembre de 2024];27(2):e482. http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07
19. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill; 2014.
20. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1970.
21. Domínguez S, Villegas G, Sotelo N, Sotelo L. Revisión psicométrica del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en una muestra de universitarios de Lima Metropolitana. Rev Peru Psicol Trab Soc. 2012;1(1):45-54.
22. Álvarez-Blas ÓR. Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. Persona [Internet]. 2010 [Consultado el 10 de diciembre de 2024];13:159-177. https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270
23. Rosseel Y. lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. J Stat Softw [Internet]. 2012 [Consultado el 15 de diciembre de 2024];48(2):1-36. https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02
24. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Código de ética en investigación de la UNMSM [Internet]. Lima: UNMSM; 2023 [Consultado el 20 de diciembre de 2024]. Disponible en: https://spsgd.unmsm.edu.pe/verifica/inicio.do
25. Figueroa MI, Contini N, Lacunza AB, Levín M, Estévez Suedan A. Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). An Psicol [Internet]. 2005 [Consultado el 22 de diciembre de 2024];21(1):66-72. Disponible en: https://revistas.um.es/analesps/article/view/27171
26. Rice PL. Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura. 9ª ed. Madrid: Prentice Hall; 2000.
27. Bolaños Rueda JJ. El rol mediador de la regulación emocional en la relación entre la ansiedad y procrastinación académica en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2024 [Consultado el 22 de diciembre de 2024]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12672/25060
28. Valdéz A, Becerra N, Melgarejo B, Huarancca J. Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. Peruvian Journal of Health Care and Global Health [Internet]. 2019 [Consultado el 22 de diciembre de 2024];3(1):12-16. Disponible en: https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/31
29. Guerrero G. ¿Cómo afectan los factores individuales y escolares la decisión de los jóvenes de postular a educación superior? Un estudio longitudinal en Lima, Perú (Documento de Investigación 69) [Internet]. Lima: GRADE; 2013 [Consultado el 8 de enero de 2025]. Disponible en: https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/2442
30. Vollmeyer R, Rheinberg F. Motivational effects on self-regulated learning with different tasks. Educ Psychol Rev. [Internet]. 2006 [Consultado el 8 de enero de 2025];18(3):239-253. https://doi.org/10.1007/s10648-006-9017-0
31. Klassen RM, Kuzucu E. Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey [Internet]. Educ Psychol. [Internet]. 2009 [Consultado el 8 de enero de 2025];29(1):69-81. https://doi.org/10.1080/01443410802478622
32. Ferrari JR, Díaz-Morales JF. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. J Res Pers. [Internet]. 2007 [Consultado el 8 de enero de 2025];41(3):707-14. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006
33. Burka JB, Yuen LM. Procrastination: Why you do it, what to do about it now [Internet]. Cambridge: Da Capo Press;

2008 [Consultado el 8 de enero de 2025]. Disponible en: https://www.perseusbooksgroup.com/basic/book/procrastination/9780738211701

34. Spielberger C. Tensión y ansiedad. México: Harla; 1979.
35. Álvarez J, Aguilar JM, Lorenzo JJ. La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas. Electron J Res Educ Psychol. [Internet]. 2012 [Consultado el 28 de diciembre de 2024];10(1):333-354. Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017
36. Papalia DE, Martorell G. Desarrollo humano. 14ª ed. México: McGraw-Hill Interamericana; 2021.

Contribución de los autores

BRJJ: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, redacción, borrador original, supervisión, redacción, revisión y edición.

BAKY: redacción, borrador original, análisis formal, metodología, supervisión, redacción, revisión y edición.

Fuentes de financiamiento

La investigación fue realizada con recursos propios.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés.