

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato

Academic procrastination and its relationship with dominant stress and state-trait anxiety in third-year high school adolescents

Maritza Magdalena Balarezo Acuña¹, Paul Marlon Mayorga Lascano¹

¹. Escuela de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, Ambato, Ecuador
Email: maritza.m.balarezo.a@pucesa.edu.ec, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5142-8830>
Email: pmayorga@pucesa.edu.ec, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2515-4159>

Recibido: 19/12/2022

Aprobado: 03/04/2023

Como citar en normas APA el artículo:

Balarezo Acuña, M. M., y Mayorga Lascano, P. M., (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Uniandes Episteme*, 10(2), 166-179.

RESUMEN

La investigación evaluó los niveles de procrastinación académica, midió los niveles de estrés dominante y valoró los niveles de ansiedad estado-rasgo en adolescentes de entre 16 y 19 años de la Unidad Educativa Vicente León. Se partió de un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo, correlacional, de corte transversal. El estudio se realizó sobre una muestra de 146 estudiantes de tercero de bachillerato seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia, el 47,3% de la muestra correspondió a hombres y el 52,7% a mujeres. La recolección de datos e información se realizó en modalidad online, mediante una encuesta en Google Formes. Los instrumentos de medición empleados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) que evalúa la autorregulación académica y la postergación de actividades; el Student Stress Inventory Manifestations of Stress (SSISM) que valora aspectos fisiológicos, emocionales y conductuales; y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Los resultados evidenciaron la existencia de altos niveles de procrastinación académica; los niveles de estrés encontrados fueron medio altos y altos; mientras que los valores de ansiedad llegan a ser altos y severos en sus dos dimensiones; al tiempo que se encontraron correlaciones negativas débiles entre las tres variables de estudio.



PALABRAS CLAVE: adolescentes; procrastinación académica; estrés dominante; ansiedad estado-rasgo.

ABSTRACT

The research evaluated the levels of academic procrastination, measured the levels of dominant stress and assessed the levels of state-trait anxiety in adolescents between 16 and 19 years of age from the Vicente León Educational Unit. It was based on a quantitative approach, with a descriptive, correlational, cross-sectional scope. The study was carried out on a sample of 146 third year high school students selected by non-probabilistic convenience sampling; 47.3% of the sample corresponded to males and 52.7% to females. The collection of data and information was carried out online, through a survey in Google Forms. The measurement instruments used were the Academic Procrastination Scale (EPA), which evaluates academic self-regulation and procrastination; the Student Stress Inventory Manifestations of Stress (SSISM), which assesses physiological, emotional and behavioral aspects; and the State-Trait Anxiety Questionnaire (STAI). The results evidenced the existence of high levels of academic procrastination; the stress levels found were medium high and high; while the anxiety values became high and severe in its two dimensions; while weak negative correlations were found among the three study variables.

KEYWORDS: adolescents; academic procrastination; dominant stress; trait state anxiety.

INTRODUCCIÓN

El aislamiento por causa de COVID-19 ha originado cambios a nivel mundial en todo ámbito. En el caso de la educación ecuatoriana el Ministerio de Educación (2020) en acuerdo ministerial ha tomado medidas en cuanto a la modalidad de estudios con el Plan Educativo Aprendemos juntos en casa, de presencial a virtual y teletrabajo para personal docente y administrativo. La demanda a la que se ven sometidos adolescentes en educación virtual constituye una condición vulnerable para la instalación de niveles de estrés y/o síntomas de ansiedad como estado-rasgo. En el presente estudio se busca evaluar los niveles de procrastinación académica de estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Vicente León en la Ciudad de Latacunga, medir los niveles de estrés y valorar los niveles de ansiedad como estado-rasgo y una posible correlación existente entre las variables.

En la investigación los adolescentes oscilan entre los 16 y 19 años. Según Borrás (2014) la adolescencia es una etapa compleja en la vida que produce cambios físicos, psicológicos, biológicos intelectuales y sociales clasificando en: primera adolescencia o temprana de 10 a 14 años y segunda o tardía entre 15 y 19 años, ubicándose a los adolescentes del estudio dentro de adolescencia tardía.

La procrastinación académica ha sido definida como la acción de retrasar voluntariamente



una actividad relacionada con los estudios (Barraza & Barraza, 2019). El mismo autor en el contexto educativo menciona que la pésima gestión del tiempo, uso de internet y dispositivos tecnológicos son factores que influyen en las actitudes del estudiante. Lo que más se observa en estudiantes procrastinadores es que su intención de estudiar es demorada, por lo que se distraen fácilmente en otras actividades fuera de las escolares; se ha vinculado esta tendencia con evitar tareas y miedo a fracasar. No se observan diferencias relevantes en procrastinación según el rol genérico, la edad y el nivel de instrucción según (Álvarez, 2010). Aparentemente, el ser humano tiene la tendencia a procrastinar, es decir a posponer actividades desagradables, estresantes o que le pueden resultar complicadas (García & Silva, 2019). Incluso los niños no desean realizar tareas tediosas o desagradables, mientras muestran interés en lo nuevo, lo divertido e incluso en lo desafiante, propensión que va configurando el desarrollo cerebral del sujeto (Stamm, 2019). La presencia de la procrastinación académica en niveles elevados tiene la probabilidad de originar otros síntomas mentales y físicos asociados al estrés (Estrada, 2019; Furlan et al., 2014; Sánchez, 2021). Se estiman dos componentes fundamentales la postergación de actividades y la autorregulación académica (Álvarez, 2010).

El estrés ha mostrado un impacto negativo en la etapa adolescente debido a cambios anatómicos, fisiológicos, cognitivos y sociales además de implicar acontecimientos estresores, en esta investigación se tomó en cuenta al estrés como respuesta ya que origina una serie de manifestaciones fisiológicas, emocionales y conductuales (Figuerola & Farnum, 2020). Por otro lado, existe una alta correlación entre los niveles de estrés de los adolescentes y problemas conductuales y emocionales (Ortuño et al., 2015). Las manifestaciones fisiológicas incluyen molestias en el estómago, afonía, taquicardia, cambios de apetito, sudor, frío, sensación de hormigueo: las manifestaciones emocionales abarcan sentimientos de irritabilidad, enfado, ansiedad, preocupación, agobio, incapacidad para afrontar el Instituto y dejar las cosas para el otro día finalmente las manifestaciones conductuales implican conductas motoras u observables como descuidar amistades, actuar a la defensiva, actitudes negativas en las relaciones interpersonales con compañeros y profesores y absentismo escolar por enfermedad (Escobar et al., 2011).

La ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo que es considerado amenazador por el individuo, pero que también implica una sensación de vulnerabilidad por parte del sujeto (Díaz & De la Iglesia, 2019), lo que produce cambios fisiológicos, emocionales y conductuales. Es importante distinguir los términos rasgo de ansiedad y estado de ansiedad; la ansiedad-rasgo está conceptualizado como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano inmediato modificable en el tiempo caracterizado por sentimientos de aprensión y nerviosismo por otro lado la ansiedad-rasgo hace referencia a diferencias individuales de ansiedad estables, siendo estas una disposición



tendencia a percibir situaciones como amenazadoras (Cárdenas 2019).

En el presente estudio se pretende como objetivo principal establecer la relación entre Procrastinación académica, estrés dominante y ansiedad estado-rasgo en adolescentes.

MÉTODOS

El presente estudio posee un diseño no experimental; tiene un enfoque cuantitativo ya que se trata con fenómenos que se pueden medir, utiliza técnicas estadísticas para la recolección y análisis para probar hipótesis establecidas previamente (Sánchez, 2019); su alcance es descriptivo, correlacional, de corte transversal. Por tanto, pretende identificar aspectos de una determinada variable y las diversas relaciones que puedan presentarse entre las mismas (Ramos, 2015); en este caso la relación entre procrastinación académica con estrés dominante y ansiedad estado-rasgo.

La muestra estuvo constituida por 146 estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Vicente León. El tipo de muestreo que se utilizó fue el no probabilístico por conveniencia con criterios de inclusión, pues este método nos permitió seleccionar aquellos sujetos que aceptaron formar parte de la investigación como fundamento la accesibilidad y proximidad de sujetos para el investigador (Otzen & Manterola, 2017). Los criterios de inclusión comprendieron: pertenecer al tercero de bachillerato, participación voluntaria en el estudio, y contar con el consentimiento del representante y asentimiento del adolescente.

Para evaluar los niveles de procrastinación académica, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) desarrollada por Busko (1998) y adaptada por Álvarez (2010). Este instrumento consta de 16 ítems, calificados en escala Likert con las respuestas: Siempre, Casi siempre, A veces, Pocas veces, Nunca. El instrumento posee una confiabilidad de 0,80 (muy buena), determinada por el Coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach.

Para valorar las manifestaciones de estrés fisiológicas, emocionales y conductuales, se empleó el *Student Stress Inventory: Manifestations of Stress* (SSISM) desarrollado por Fimian et al. (1989), y adaptado al español por Escobar et al. (2011). La herramienta consta de 22 ítems, calificados en escala Likert con opciones: En absoluto, Pocas veces, Algunas veces, A menudo, y Totalmente. En la adaptación utilizada, la consistencia interna es de 0,86 (muy buena), obtenida a través del Coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach.

Finalmente, para medir los niveles de ansiedad, se usó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger et al., adaptada por Buela Casal et al. (2015). El cuestionario consta de dos partes; un apartado para ansiedad estado conformado por 20 ítems, con opciones de respuesta: Nada, Algo, Bastante, y Mucho; y un apartado para ansiedad rasgo que consta de 20 ítems, con opciones de respuesta: Casi nunca, A veces, A menudo, y Casi siempre. La consistencia interna del instrumento es de 0,83 (muy buena) obtenida mediante el Coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach.



El desarrollo del estudio tuvo la aprobación del Comité de investigación de posgrados de la PUCE- Ambato y previo a la aplicación de las herramientas psicométricas, se socializaron los objetivos de la investigación con los padres de familia y se firmó una carta de consentimiento informado, que contó con el asentimiento de los estudiantes evaluados. Las herramientas psicométricas fueron enviadas a los participantes a través de medios virtuales (Microsoft Forms), el tiempo aproximado que emplearon los participantes para llenar los instrumentos fue de 15 minutos; posterior a la evaluación psicométrica la gestión informática de los datos se llevó a cabo a través del software SPSS versión 25, los datos fueron procesados a través de análisis estadístico, que permitió la comprobación o refutación de las hipótesis planteadas, a partir de lo cual se estableció la discusión y conclusiones correspondientes.

Se realizaron dos tipos de análisis estadísticos con los resultados de la investigación. El primero es un análisis descriptivo de los valores alcanzados en las variables de procrastinación académica; manifestaciones fisiológicas, emocionales, y conductuales de estrés; y niveles de ansiedad estado y rasgo; considerando medidas de tendencia central (media), y dispersión (desviación típica).

No se llevaron a cabo pruebas de normalidad en la muestra evaluada, debido a que el número de participantes permite que se cumpla el teorema del número central, donde elevado de datos puede tender a una distribución normal de las puntuaciones (Frei, 2021); sobre la cual se realizó un análisis de correlaciones entre la procrastinación, las manifestaciones del estrés, y los niveles de ansiedad. Para este propósito se empleó el Coeficiente de Correlación de Pearson (r), a fin de establecer el grado de conexión entre las variables de estudio.

Como hipótesis se propone:

- H_1 : se presume existe una correlación positiva entre procrastinación y niveles de estrés dominante.
- H_2 : postula que la procrastinación, también tendrá una correlación positiva entre la procrastinación y los niveles de ansiedad estado-rasgo.

RESULTADOS

Análisis sociodemográfico

La primera tabla corresponde a las características de la muestra, la misma que incluye: edad en años, sexo, identificación étnica, estado civil, rendimiento académico con quién vive actualmente, situación socioeconómico familiar los resultados corresponden a medidas de distribución como media (X), desviación estándar (s), y frecuencias (f) (Tabla1).

Tabla 1. Análisis sociodemográfico.



Balarezo Acuña, Mayorga Lascano

Variables	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Edad en años	16	19	17,40	,72
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sexo				
Hombre	69	47,3	47,3	47,3
Mujer	77	52,7	52,7	100,0
Identificación Étnica				
Mestizo	128	87,7	87,7	87,7
Indígena	17	11,6	11,6	99,3
Blanco	1	,7	,7	100,0
Estado civil				
Soltero(a)	143	97,9	97,9	97,9
Unión libre	3	2,1	2,1	100,0
Rendimiento Académico				
Sobresaliente	15	10,3	10,3	10,3
Muy bueno	46	31,5	31,5	41,8
Bueno	58	39,7	39,7	81,5
Regular	26	17,8	17,8	99,3
Deficiente	1	,7	,7	100,0
Vive actualmente				
Solo	3	2,1	2,1	2,1
Con pareja	2	1,4	1,4	3,4
Con padres	138	94,5	94,5	97,9
Con otros familiares	3	2,1	2,1	100,0
Situación socioeconómica				
Malo	12	8,2	8,2	8,2
Regular	80	54,8	54,8	63,0
Buena	52	35,6	35,6	98,6
Muy buena	2	1,4	1,4	100,0

Nota: $n = 146$ observaciones

La edad de los participantes de la investigación se ubicó en una media (X) de 17,40 años con una desviación estándar (s) de 0,72. La distribución por género estuvo conformada por 69 hombres (47,3%); y 77 mujeres que representaban al 52,7% de la muestra examinada.

La identificación étnica de los participantes se agrupó de la manera siguiente: 87,7% se autodefinían como mestizos; el 11,6 % como indígenas; y el 0,7% como blancos. En lo que respecta al estado civil de los participantes, el 97,9% eran solteros; y el 2,1% vivía en unión libre. En cuanto a los datos sobre las personas con las que vivían durante la evaluación, el 94,5% vivía con sus padres, el 2,1% con su pareja u otras personas; y el 1,4% vivía solo.

El rendimiento académico de los participantes de este estudio se categorizó de la siguiente manera: 39,7% bueno; 31,5% muy bueno; 17,8% regular; 10,3% sobresaliente; y 0,7% deficiente. Finalmente, la situación socioeconómica de los participantes se agruparon: el 54,8% un nivel regular; el 35,6% a un nivel bueno; el 8,2% a un nivel malo; y el 1,4% a un nivel muy bueno.

Análisis Descriptivo

A continuación, se presenta el análisis descriptivo de la escala de Procrastinación académica y los niveles que se encontró en a la población estudiada (Tabla 2).

Tabla 2. Procrastinación académica



	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Procrastinación Media	14	9,6	9,6	9,6
Procrastinación Alta	35	24,0	24,0	33,6
Procrastinación Muy alta	97	66,4	66,4	100,0

Nota: *n* = 146 observaciones

La escala que evalúa los niveles de Procrastinación académica y establece que percentiles de 0 a 34 indica ausencia de procrastinación; de 35 a 39 procrastinación baja; de 40 a 47 procrastinación media; de 48 a 53 procrastinación alta; y de 54 a 80 procrastinación muy alta. Entre los examinados no se presentaron niveles ausentes o bajos de Procrastinación académica; en cuanto a los niveles Medio, Alto y Muy alto de Procrastinación académica, encontramos porcentajes de 9,6%, 24%, y 66,4% respectivamente. Como puede observarse el nivel de Procrastinación académica de la muestra examinada tiende hacia valores altos, que se separan de la media hacia la izquierda, presentando una asimetría negativa.

Posteriormente, se detallan las frecuencias encontradas tras la aplicación del Student Stress Inventory: Manifestations of Stress (SS/SM) (Tabla 3).

Tabla 3. Estrés dominante.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrés Bajo	2	1,4	1,4	1,4
Estrés Medio	80	54,8	54,8	56,2
Estrés Medio alto	61	41,8	41,8	97,9
Estrés Alto	3	2,1	2,1	100,0

Nota: *n* = 146 observaciones

El *Student Stress Inventory: Manifestations of Stress* establece que los valores de 0 a 27 representan un nivel bajo de estrés; de 28 a 54 un nivel medio de estrés; de 55 a 81 un nivel medio alto de estrés; y de 82 a 110 un nivel alto de estrés. El estudio revela que el 1,4% de los participantes presentó nivel bajo de estrés; el 54,8% tenía nivel medio de estrés; el 41,8% exhibía niveles medio altos de estrés; y finalmente, el 2,1% mostró un nivel alto de estrés.

Finalmente, se describen las medidas de encontradas en la aplicación del test STAI, al respecto de Ansiedad estado y rasgo (Tabla 4).

Tabla 4. Ansiedad estado-rasgo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ansiedad Estado				
Leve	15	10,3	10,3	10,3
Moderada	29	19,9	19,9	30,1
Severa	102	69,9	69,9	100,0
Ansiedad Rasgo				
Baja	18	12,3	12,3	12,3
Moderada	18	12,3	12,3	24,7
Alta	110	75,3	75,3	100,0

Nota: *n* = 146 observaciones

En lo que se refiere a la variable Ansiedad estado, los resultados revelan que un 69,9% de los participantes presentó niveles de ansiedad severa; un 19,9% ansiedad moderada; y un 10,3% ansiedad leve. En cuando a la variable la Ansiedad rasgo, un 75,3% de los participantes



evaluados tenía ansiedad alta; mientras que el 12,3% mostró niveles de ansiedad moderada y baja respectivamente.

Análisis Correlacional

En esta sección, se presentan las correlaciones encontradas entre las variables de estudio: Procrastinación académica, Estrés dominante y Ansiedad estado y rasgo (Tabla 5).

Tabla 5. Procrastinación académica, Estrés dominante y Ansiedad estado y rasgo

<i>Variables</i>	<i>PA</i>	<i>ED</i>	<i>AE</i>	<i>AR</i>
Procrastinación Académica	1,000	-,186*	-,199*	-,242**
Estrés Dominante		1,000	,374**	,369**
Ansiedad Estado			1,000	,652**
Ansiedad Rasgo				1,000

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**.. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La Tabla 5 revela una correlación negativa débil entre las variables Procrastinación, Estrés dominante (-0,186) y Ansiedad estado (-0,199) y Ansiedad rasgo (-0,242); según lo señalado por Hernández, Fernández, y Baptista (2014). Así mismo, todas las correlaciones encontradas son estadísticamente significativas ($p < 0,05$ y $p < 0,01$ respectivamente). A partir de lo señalado, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa que señala que existe una correlación positiva entre procrastinación académica y niveles de estrés dominante y ansiedad estado-rasgo.

DISCUSIÓN

Lo valores encontrados en la variable Procrastinación académica son mayoritariamente altos, estos resultados coinciden con los trabajos de diversos autores (Estrada, 2021; Martín Antón et al., 2022), los cuales señalan la existencia de una tendencia hacia valores altos y muy altos de Procrastinación académica en los estudiantes de educación regular. Algunas investigaciones señalan como causa de este fenómeno a las motivaciones, competencia y consecuente desempeño del propio estudiante (Ayala et al., 2020); mientras que otras apuntan a la insatisfacción con las instituciones educativas (Domínguez Lara & Campos Uscanga, 2017). En los dos casos, los estudiantes que sienten inconformidad con su desempeño académico tienden a procrastinar más (Del Llano et al., 2019) y experimentar menor sensación de autoeficacia (Villegas, 2018).

Los niveles de estrés de la muestra examinada tienden a ser medio altos y altos, lo que coincide con los resultados encontrados en otras investigaciones realizadas en poblaciones similares de diversas partes del mundo (García Flores et al., 2018; Pulido et al., 2011; Santyasa et al., 2020), también se afirma que los altos niveles de estrés son inherentes a los procesos de enseñanza tanto para los estudiantes como para los docentes (Aguilar-Acosta & Mayorga Lascano, 2020; Miller & Flint Stipp, 2019). Aunque, las diferencias que pueden encontrarse de un individuo a otro señalan la probabilidad de la existencia de otras variables



y estresores ajenas al ámbito académico; entre las que pueden figurar variables moduladoras psicológicas (Martín, 2007) y psicosociales (Domínguez Lara et al., 2019; Pujadas et al. 2020). Las puntuaciones alcanzadas por los participantes de este estudio para la variable Ansiedad estado y rasgo, las cuales son mayoritariamente altas y severas (entre 69,6% y 75,3%); guardan relación con los hallazgos encontrados en otros estudios con adolescentes (Valdez et al., 2019); y confirman lo reportado por la Organización Mundial de Salud (2017), al señalar que los adolescentes suelen presentar elevados niveles de ansiedad. Aunque esto no necesariamente determina la presencia de una condición patológica que ocasione problemas a nivel personal o en alguna otra área importante de sus vidas (García Rodríguez & García Rodríguez, 2021).

A partir de los resultados obtenidos en este estudio, se puede observar una correlación negativa débil entre Procrastinación académica y Estrés, donde la procrastinación aparece como un factor protector del estrés; los trabajos de Paz et al. (2014) ya han señalado el doble carácter de la Procrastinación académica; la cual puede funcionar como factor de riesgo, pero también como factor protector frente a diversos agentes estresores. Estos hallazgos coinciden parcialmente con los encontrados en otras investigaciones (Barraza & Barraza, 2019), las concluyen que estas variables suelen mostrar la existencia de una no relación.

Los resultados de esta investigación también revelan que la Procrastinación académica y la Ansiedad estado y rasgo presentan una correlación inversa, lo que significa que a mayor procrastinación se presentarán menores niveles de ansiedad. Este fenómeno ha sido reportado por Domínguez Lara (2017) y Marquina et al. (2018) quienes evidenciaron que las variables de Procrastinación académica y Ansiedad tienden a asociarse de manera negativa. Desde esta perspectiva, determinados niveles de ansiedad resultan beneficiosos, pues cuando se mantiene en niveles estables y normalizados inicialmente ayudan a afrontar los retos que plantea la vida académica (Cabeza et al., 2019), aunque posteriormente pueden conducir a resultados negativos, como la indefensión adquirida (Mayorga Lascano & Moreta Herrera, 2019).

CONCLUSIONES

A partir de lo señalado, puede observarse que la Procrastinación académica es un fenómeno que se encuentra presente en todos los participantes del estudio y en los estudiantes en general. Las razones de este fenómeno pueden ser intrapsíquicas o interpsíquicas, pero siempre generan un efecto de retrasar actividades académicas que deben atenderse de manera emergente, sustituyéndolas por conductas menos relevantes y más placenteras.

Los niveles de Estrés dominante exhibidos por los participantes del estudio (predominantemente medio alto y altos); coincide con el comportamiento habitual de dicha variable en ambiente académico de segundo y tercer nivel. De donde se desprende que, las



exigencias inherentes a los procesos de enseñanza tienden a generar estrés en los estudiantes; sin excluir la posibilidad de la intermediación de otras variables en este fenómeno, las cuales no han sido consideradas en este estudio.

Los niveles de Ansiedad estado y Ansiedad rasgo de la muestra examinada, revela que la mayoría de las calificaciones tienden a ser altas o severas; lo que también parece ser el comportamiento habitual de esta variable entre los adolescentes. El hecho de que las dos dimensiones de este fenómeno obtengan puntuaciones altas, revela que no solo las situaciones que los adolescentes deben sobrellevar generan niveles de ansiedad reactivos y transitorios en ellos; sino que además existe la presencia de una tendencia individual a reaccionar de forma ansiosa ante los estímulos ambientales desafiantes, entre ellos los académicos.

Los resultados más importantes encontrados en la investigación realizada son la existencia de una correlación negativa débil entre la Procrastinación académica, el Estrés y la Ansiedad estado y Ansiedad rasgo; lo que empíricamente revela que determinados niveles de procrastinación evitan la presencia de elevados índices de estrés y ansiedad. Estos hallazgos, en los que la Procrastinación aparece, al menos inicialmente, como un factor protector frente al estrés y la ansiedad merecen mayor análisis, a fin de determinar cuándo y de qué manera, un factor que parece proteger al individuo del malestar ocasionado por las exigencias académicas se convierte en un factor de riesgo.

Cabe resaltar que debido a que la investigación posee un carácter descriptivo y correlacional, no es capaz de establecer con precisión las razones por las cuales se presenta una correlación inversa entre las variables de estudio, donde a mayor procrastinación se exhiben menores niveles de estrés y ansiedad, este fenómeno merece ser analizado desde una perspectiva explicativa, que permita entender cabalmente la naturaleza del mismo.

Sin embargo, se estima que la procrastinación aparece como un factor protector del estrés y la ansiedad, debido a que la postergación de deberes académicos, en favor de la realización de actividades poco productivas, aunque más placenteras, puede paliar las tensiones producidas por las exigencias inherentes a los procesos de enseñanza aprendizaje. Aunque pueden generar consecuencias ominosas a largo plazo, tales como bajas calificaciones o imposibilidad de ser promovido a los siguientes años lectivos.

A partir de la investigación realizada, también se sugiere considerar las características sociodemográficas similares de la muestra (estudiantes de tercero de Bachillerato), factor que reduce la variabilidad de los resultados; además no se realizaron estudios comparativos por sexo, los cuales podrían revelar diferencias entre hombres y mujeres. También, se debe mencionar que los instrumentos empleados: Escala de Procrastinación académica (*EPA*), *Student Stress Inventory Manifestations of Stress (SSISM)*; y Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (*STAI*), no han sido adaptados a la población ecuatoriana, por lo que se



recomienda realizar estudios sobre las propiedades psicométricas de las herramientas utilizadas para futuras investigaciones.

REFERENCIAS

- Aguilar Acosta, A., & Mayorga Lascano, M. (2020). Relación entre Estrés Docente y Síndrome de Burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Uniandes EPISTEME.*, 7(2), 265-278. <https://n9.cl/if95r>
- Álvarez, O. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 13, 159-177. <https://n9.cl/revistauno>
- Ayala, A. S., Rodríguez, R. Y., Villanueva, W., Hernández, M., & Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Barraza, A., & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, (28), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Borrás, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07. <https://n9.cl/wuy3j>
- Cabeza, Á. E., Llumiquinga, J. R., Capote, G., & Vaca, R. M. (2019). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 1-9. <https://n9.cl/yrvqg>
- Cárdenas, R. H. (2019). *Estudio del síndrome de ansiedad y rendimiento escolar en jóvenes de 17 y 18 años de la unidad educativa Sagrado Corazón de Jesús – un enfoque cognitivo comportamental*. [Tesis de grado, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional. <https://n9.cl/d4xw7>
- Del Llano, J. D., Guzmán, A. S., Herrera, A., Sánchez, J. A., & Rubio, R. (2021). Trayectorias escolares: Haciendo camino para el autocuidado y prevención del abandono en el bachillerato en tiempo de contingencia del Covid-19. *XXVI Verano de la Ciencia*, 10, 1-7. <https://n9.cl/nvqyi>
- Díaz, I., & de la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. <https://n9.cl/1hzsq>
- Domínguez Lara, S. (2017). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad preexamen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar. *Cultura*, 31, 181-193. <https://doi.org/10.24265/cultura.2017.v31.10>.
- Domínguez Lara, S. A., Prada Chapoñan, R., & Moreta Herrera, R. (2019). Diferencias de género en la influencia de la personalidad sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(2), 125-136. <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.7>



- Domínguez Lara, S. A., & Campos Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1), 123-135. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>
- Escobar, M., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., & Trianes, M. V. (2011). Adaptación española de la Escala de Manifestaciones de Estrés del Student Stress Inventory (SSISM). *Psicothema*, 23(3), 475-485. <https://n9.cl/xwvgz>
- Estrada, S. K. (2019) *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una institución educativa del distrito de Mazamari, 2019*. [Tesis de título profesional, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio Institucional. <https://n9.cl/3elj0>
- Estrada, E. G. (2021). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica regular. *Horizonte de La Ciencia*, 11(20), 195–205. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2021.20.777>
- Figuroa, C., & Farnum, F. (2020). La neuroeducación como aporte a las dificultades del aprendizaje en la población infantil. Una mirada desde la psicopedagogía en Colombia. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 17-26. <https://n9.cl/ehsma>
- Frei, F. (2021). O Uso de Simulação para o Ensino de Estatística Inferencial: o caso do Teorema Central do Limite. *Revista de Educação Matemática*, (18), 1-19. <https://n9.cl/edmc1>
- Furlan, L. A., Ferrero, M. J., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, Procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39. <https://n9.cl/4gybc>
- García, V., & Silva, M. P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. <https://n9.cl/32ko5>
- García-Flores, V. A., Vega, Y. E., Farías, B. L., Améstica-Rivas, L. R., & Aburto, R. A. (2018). Factores Asociados al Burnout Académico en Estudiantes de Internado Profesional de Fonoaudiología. *Ciencia & Trabajo*, 20(62), 84-89. <https://n9.cl/sxytb>
- García-Rodríguez, D., & García-Rodríguez, C. (2021). Funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Journal of neuroscience and public health*, 1(1), 19-26. <https://doi.org/10.46363/jnph.v1i1.3>
- Martín, I. M. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. <https://n9.cl/tk4is>
- Martín Antón, L. J., Aramayo Ruiz, K. P., Rodríguez Sáez, J. L., & Saiz Manzanares, M. C. (2022). La procrastinación en la formación inicial del profesorado: el rol de las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico. *Educación XX1*, 25(2), 65-88. <https://doi.org/10.5944/educxx1.31553>



- Mayorga Lascano, M., & Moreta Herrera, R. (2019). Síntomas clínicos, subclínicos y necesidades de atención psicológica en estudiantes universitarios con bajo rendimiento. *Revista Educación*, 43(2), 1-15. <https://doi.org/10.15517/revedu.v43i2.32239>
- Miller, K., & Flint-Stipp, K. (2019). Preservice Teacher Burnout: Secondary Trauma and Self-Care Issues in Teacher Education. *Issues in Teacher Education*, 28(2), 28-45. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1239631.pdf>
- Ministerio de Educación [Mineduc]. (2020) *Acuerdo Nro. MINEDUC-MINEDUC-2020-00014-A. 05 de abril del 2020.* (Ecuador). <https://n9.cl/6xc26>
- Organización Mundial de Salud (2019). *Salud mental del adolescente.* <https://n9.cl/8pv0>
- Ortuño, J., Aritio, R., Chocarro de Luis, E., & Fonseca, E. (2015). Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar: utilización de la Student Stress Inventory - Stress Manifestations (SSI-SM). *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(3), 607-630. <https://n9.cl/o079y>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Internacional Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://n9.cl/5r8d>
- Paz, A. E., Aranda, R. A., Navarro, J. M. R., Delgado, M. H., & Sayas, Y. (2014). Representaciones mentales sobre la procrastinación en estudiantes de psicología de la UNMSM. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1148-1167. <https://n9.cl/i4q4a>
- Pujadas, M. D., Pérez, F. J., & García Pazo, P. (2022). Estrés y control percibido en trabajadores de emergencias. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 52-58. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.005>
- Pulido, M. A., Serrano, M. L., Valdés, E., Chávez, M. T., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Estrés académico en universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. <https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>.
- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 23(1), 9-17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
- Sánchez, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sánchez, K. P. (2021) *Procrastinación académica, ansiedad ante exámenes y autoeficacia académica en estudiantes de una Universidad Particular de Lima* [Tesis de Doctorado, Universidad Femenina Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional UNIFÉ. <https://n9.cl/fmejh>



- Santayasa, I. W., Rapi, N. K., & Sara, I. W. W. (2020). Project Based Learning and Academic Procrastination of Students in Learning Physics. *International Journal of Instruction*, 13(1), 489-508. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13132a>
- Spielberger, R. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (2015). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*. TEA Ediciones. <https://n9.cl/dkbp63>
- Stamm, J. (2019). *Neurociencia Infantil. El desarrollo de la mente y el poder del cerebro de 0 a 6 años*. Narcea S.A. Ediciones. <https://doi.org/10.32735/S2735-652320210005105>
- Valdez, A., Becerra Ureta, N. M., Melgarejo-Solano, B. G., & Huarancca-Mallqui, J. C. (2019). Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. *Health Care & Global Health*, 3(1), 12-16. <https://n9.cl/z2cmd>
- Villegas, M. (2018). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes del nivel secundario del Colegio Simón Bolívar de Tarapoto. *Revista Cientifi-K*, 6(2), 116–122. <https://doi.org/10.18050/cientifi-k.v6n2a2.2018>

