

La procrastinación académica y su relación con la ansiedad en los estudiantes de sexto semestre de la licenciatura de psicología en UDELAS, sede Panamá

Academic procrastination and its relationship with anxiety in sixth semester students of the psychology degree at UDELAS, Panama headquarters

Edward Gómez ¹ 

¹ Instituto de la Defensa Pública de Panamá, Órgano Judicial, Ciudad de Panamá, República de Panamá.
Correo: egomez1096@gmail.com

DOI: <https://10.57819/q3qg-a103>



Fecha de Recepción: 12-06-2023. **Fecha de Aceptación:** 04-08-2023. **Fecha de publicación:** 01-01-2024.

Conflictos de interés: Ninguno que declarar

RESUMEN

La procrastinación académica parte de la idea en que las tareas provocan un cierto nivel de malestar emocional como por ejemplo la ansiedad y como consecuencia el estudiante posterga sus actividades académicas. El objetivo del presente artículo es analizar la correlación entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo. Para la recolección de los datos se aplicó dos instrumentos de evaluación utilizando el formato de escala Likert, el primero de ellos es la escala de procrastinación académica (EPA) adaptada por Óscar Álvarez (2010), y el segundo instrumento es el inventario auto descriptivo de ansiedad rasgo (IDARE) por Gorsuch, Lushene, y Spielberger (1970). La población seleccionada fueron 30 estudiantes de la licenciatura de psicología de sexto semestre. Los resultados obtenidos permiten afirmar que, sí hay una relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo, se analizaron las diferentes dimensiones y sus correlaciones obteniendo una correlación positiva muy baja de 0.17 entre los componentes de postergación de actividades y la presencia de ansiedad, por otro lado, las dimensiones de autorregulación académica y presencia de ansiedad mostraron una correlación negativa baja de -0.26. Adicionalmente, para dar solución a la problemática estudiada, se diseñó una propuesta de intervención que consiste en un programa que brinda herramientas como la autorregulación emocional y la automotivación, para abordar la procrastinación académica. En cuanto el tratamiento de la ansiedad se incluye las técnicas de relajación como el Mindfulness y técnica de relajación progresiva de Jacobson.

Palabras clave: ansiedad, autorregulación académica, autorregulación emocional, emociones, procrastinación académica y rendimiento académico.

ABSTRACT

Academic procrastination is based on the idea that homework causes a certain level of emotional distress, such as anxiety, and as a consequence the student postpones their academic activities. The objective of this article is to analyze the correlation between academic procrastination and trait anxiety. To collect the data, two evaluation instruments were applied using the Likert scale format, the first of them is the academic procrastination scale (EPA) adapted by Óscar Álvarez (2010), and the second instrument is the self-descriptive inventory of Trait anxiety (IDARE) by Gorsuch, Lushene, and Spielberger (1970). The selected population was 30 sixth-semester psychology undergraduate students. The results allow us to affirm that, if there is a relationship between academic procrastination and trait anxiety, the different dimensions and their correlations were analyzed, obtaining a very low positive correlation of 0.17 between the components of postponement of activities and the presence of anxiety, on the other hand, the dimensions of academic self-regulation and the presence of anxiety a low negative correlation of -0.26. In addition, to solve the problem studied, an intervention proposal was designed that consists of a program that provides tools such as emotional self-regulation and self-motivation, to address academic procrastination. As for the treatment of anxiety, relaxation techniques such as Mindfulness and Jacobson's progressive relaxation technique are included.

Keywords: anxiety, academic self-regulation, emotional self-regulation, emotions, academic procrastination, and academic performance.

Introducción

En el contexto académico podemos definir la procrastinación como la demora o atraso (consciente) en una asignación de la cual se ha estipulado previamente un día y una hora de entrega, y que el estudiante no siente el deseo de hacerla por la carga emocional negativa que esta le provoca (Carranza Y Ramírez, 2013). Se podría describir también como morosidad académica, dilación y aplazamiento de actividades y responsabilidades (Pardo, Perilla y Salinas, 2014).

Los investigadores Gil y Botello (2018), afirman que la conducta de procrastinación se debe a un constructo multidimensional, es decir, que el mismo está compuesto por factores cognitivos, afectivos y conductuales, relacionados con el objetivo de culminar una tarea y no querer ejecutarla por falta de voluntad a iniciarla, desarrollarla y terminarla.

Otros motivos que induce a la procrastinación son la falta de agrado que supone hacer la tarea, el temor a fallar o las dificultades percibidas y que tengamos consecuencias negativas debido a esta conducta (Domínguez, 2016).

Para Rodríguez y Clariana (2016), la procrastinación no es debido a la falta de motivación o propósito, estos autores comentan que los alumnos disminuyen su nivel de procrastinación cuando muestran disposición de terminar la tarea, al tener un alto grado de conciencia como rasgo de la personalidad y cuando acostumbran pensar detenidamente en sus comportamientos.

Si queremos diferenciar que es y que no es procrastinación se debe tomar en cuenta que la procrastinación no es planificada, si el estudiante decide aplazar la actividad voluntariamente no se consideraría una conducta dilatoria (Natividad, 2014).

El aplazamiento no deseado es el principal criterio de la procrastinación, por lo tanto, no se considera procrastinador a un estudiante que por ejemplo aplaza sus actividades académicas porque les gusta trabajar bajo presión o un alumno que pospone sus deberes

académicos como estrategia para elevar su aprendizaje en menos tiempo (Natividad, 2014).

Suele confundirse la procrastinación académica con la holgazanería, pereza o vagancia, el estudiante que posterga sus tareas tiene una deficiencia en accionar para llevar a cabo la asignación anqué tenga la voluntad de hacerla (Natividad, 2014).

A esta problemática de la procrastinación se le agrega que al momento de realizar un examen o parcial, el estudiante experimenta cierto grado de ansiedad debido a que percibe la actividad como amenazante. El temor a fallar, la creencia de no alcanzar las metas deseadas y el considerar la prueba académica como compleja lleva al alumno a vivenciar un estado de ansiedad y la misma podría formar parte de sus características de la personalidad con relación a esta situación en específico (ansiedad rasgo) (Spielberger, 1980; Álvarez, Aguilar, y Lorenzo, 2012).

La ansiedad rasgo es considerada una ansiedad a partir de las diferencias individuales, es decir, es cuando un individuo por lo general responde con ansiedad ante situaciones que él considera amenazantes. Esta ansiedad se mantiene vigente y se activa en el momento que el sujeto vuelva a considerar o percibir una situación como peligrosa (Spielberger, 1972; Chávez, 2015).

La ansiedad inducida por una tarea que se debe culminar genera en el estudiante una sensación de incomodidad y malestar, porque no está a gusto con la actividad. El estrés comienza a aumentar, entonces el alumno decide aplazar la tarea y mantenerse a la expectativa, justificando su situación (Barreto, 2015).

Los autores Rothblum, Solomon y Murakami (1986), comprobaron que la procrastinación académica está relacionada a la gestión emocional, en específico con la ansiedad y el estrés. Estos investigadores también encontraron que los estudiantes procrastinadores tienen niveles altos de ansiedad frente a las pruebas académicas, como también una

autopercepción equivocada de ellos mismo. Es común que se dé la procrastinación académica en los estudiantes universitarios y debido a diversas investigaciones se ha observado que este fenómeno no parece disminuir con el tiempo, es relevante exponer que conforme los alumnos universitarios progresan en los grados de estudio, el nivel de procrastinación va en aumento, desencadenando múltiples problemáticas para esta población (Mamani, 2017).

El tema tratado anteriormente despierta el interés de los investigadores por comprender como la conducta dilatoria se vincula con una variable emocional (ansiedad rasgo), debido a que este y otros estudios se lleva a cabo esta investigación con el objetivo de conocer la relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en los estudiantes de 6to semestre de psicología en UDELAS.

Materiales y métodos

Población y muestra

Entre agosto y diciembre del 2019 se llevó a cabo el presente estudio, en una población de 30 estudiantes de sexto semestre del turno matutino y vespertino de la licenciatura de psicología con énfasis en discapacidad de sexto semestre de la UDELAS, sede Panamá. A partir de una muestra no probabilística por conveniencia, en el cual la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra (Hernández, Fernández y Baptista, 2010; Ibáñez, M. J. A., 2018). Los criterios de inclusión se determinaron a partir de tres componentes: 1) ser estudiantes universitarios de psicología en la UDELAS, 2) tener al menos 3 años en la carrera, 3) conocer los conceptos de procrastinación académica y ansiedad rasgo. Los criterios de exclusión son: 1) no ser estudiante de psicología en la UDELAS, 2) desconocer los conceptos de procrastinación académica y ansiedad rasgo, 3) ser de primero o segundo año de la carrera.

Diseño y tipo de estudio

Este estudio tiene un diseño de investigación no experimental con un enfoque cuantitativo, no se realizó manipulaciones de las variables de estudio. Se llevó a cabo una sola intervención en la línea del tiempo, por lo tanto, es una investigación transversal. (Hernández, et al., 2010). El tipo de estudio es correlacional descriptivo, orientado a medir la relación entre dos o más variables y describir el fenómeno estudiado y sus hallazgos (Álvarez Ibáñez, 2018).

Instrumentos y materiales o técnicas

Para su evaluación se determinó el uso de dos (2) instrumentos denominados la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adecuada por Óscar Álvarez (2010), y el Inventario Auto Descriptivo de Ansiedad Rasgo (IDARE) por Gorsuch, Lushene y Spielberger (1970); ambos cuestionarios utilizaron la escala Likert con las siguientes valoraciones: 1= Siempre, 2= Casi Siempre, 3= a veces, 4= Casi Nunca, 5= Nunca. El primer instrumento comprende dos componentes que son: Autorregulación Académica y Postergación de Actividades con un total de 16 ítems. El segundo instrumento se divide en dos dimensiones que son: la presencia de ansiedad y la ausencia de ansiedad que se evaluaron mediante 20 ítems. Los instrumentos fueron aplicados de manera presencial, al momento de su aplicación se leyeron las instrucciones para completar ambos cuestionarios, también se aclaró el concepto de procrastinación académica y ansiedad rasgo y se determinó el tiempo máximo para completarlo.

Método para el análisis de resultados

Para el análisis de resultados se empleó el uso del SPSS versión 24, se introdujeron las bases de datos hechas en Excel a partir de la recolección de información mediante las respuestas obtenidas de los estudiantes, luego mediante un análisis correlacional se dividió las variables en cuatros componentes: autorregulación académica, postergación de actividades, presencia de ansiedad y ausencia de ansiedad y se determinó el tipo de

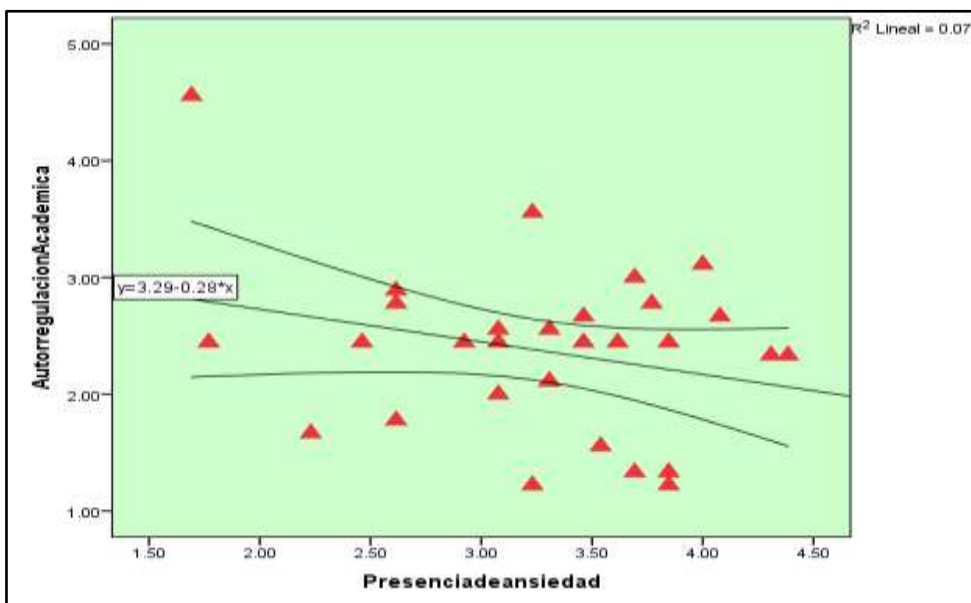
correlación entre cada una de ellas, y como último paso se elaboró un análisis descriptivo. Los instrumentos arrojaron un alfa de cronbach de 0.701 para el instrumento de Escala de Procrastinación Académica (EPA) y un 0.786 para la confiabilidad del instrumento Ansiedad Rasgo (IDARE), (IBM Corp. Released, 2016).

Resultados

En la figura 1 se puede observar la alineación de los datos obtenidos de la correlación entre autorregulación académica y presencia de ansiedad rasgo, esta relación presenta una significancia de 0.1 y una correlación negativa baja de -0.26. La autorregulación es una habilidad que permite a las personas manejar sus emociones y la ansiedad es un sentimiento de alarma antes una situación amenazante, por lo tanto, se ha presentado una correlación negativa baja lo que indica que mientras una variable aumente la otra disminuye.

Figura 1

Gráfica de dispersión de puntos entre autorregulación académica y la presencia de ansiedad rasgo

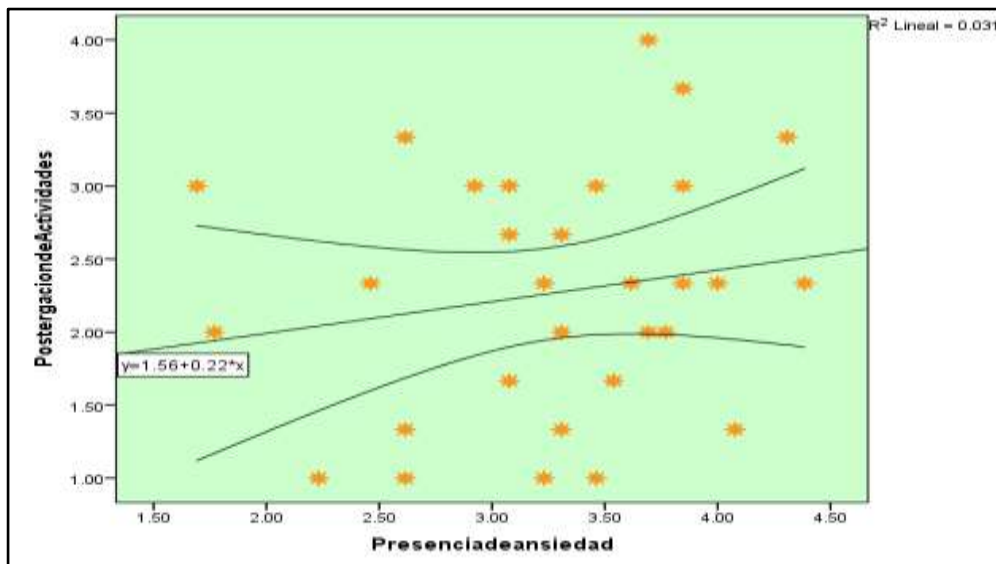


Fuente: Elaboración propia.

En la figura 2 se puede observar la alineación de los datos obtenidos de la correlación entre postergación de actividades y la presencia de ansiedad, esta relación presenta una significancia de 0.3 y una correlación positiva muy baja de 0.17. La postergación de actividades es el acto de dilatar o dejar una cosa para después y que ya se tenía contemplado realizar. La presencia de ansiedad es parte de un mecanismo natural de tipo somático que permite tomar acción frente a una situación de peligro o amenaza. Es por esto que al momento en que los estudiantes postergan sus tareas o asignaciones académicas y las mismas llegan a su fecha límite, se produce un cierto nivel de ansiedad. Según el análisis de correlación de Pearson, se presenta una correlación positiva muy baja lo que indica que ambas variables aumentan o disminuyen simultáneamente.

Figura 2

Gráfica de dispersión de puntos entre postergación de actividades y la presencia de ansiedad rasgo



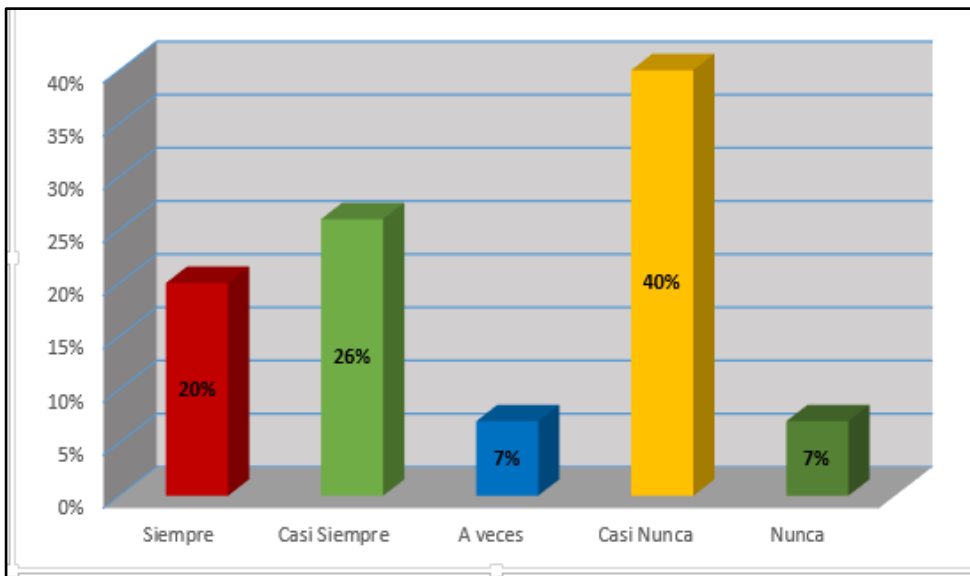
Fuente: Elaboración propia.

En la figura 3 se muestra que un 46% de los estudiantes siempre o casi siempre postergan los trabajos de las materias que no les gustan, un 7% solo a veces y un 47% de los alum-

nos casi nunca o nunca postergan los trabajos de las materias que no les gustan. Siendo casi nunca o nunca, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 47% y un 46% para el segundo porcentaje más alto, dentro de la categoría siempre o casi siempre, mostrando un margen de respuestas muy equitativas.

Figura 3

Postergo los trabajos de las materias que no me gustan (EPA)

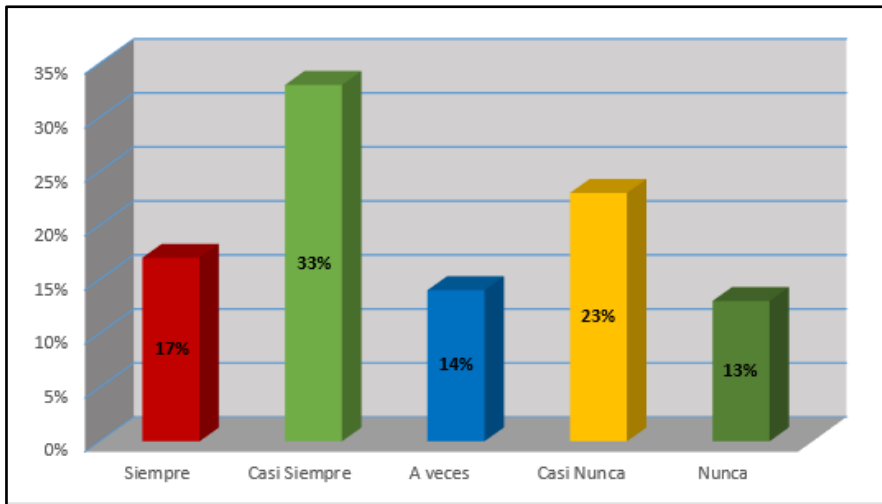


Fuente: Elaboración propia.

En la figura 4 se muestra que un 50% de los estudiantes por lo general siempre o casi siempre, se preocupan demasiado por cosas sin importancia; un 14% solo a veces y un 36% de los alumnos por lo general casi nunca o nunca se preocupan demasiado por cosas sin importancia. Siendo siempre o casi siempre, las respuestas más frecuentadas en este ítem con un 50% y un 14% para el porcentaje más bajo dentro de la categoría a veces.

Figura 4

Me preocupa demasiado por cosas sin importancia (IDARE).



Fuente: Elaboración propia.

Discusión

En comparación con una investigación hecha en dos Universidades de Lima Este de Perú se aplicaron los instrumentos de Ansiedad Ante los Exámenes (CAEX) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA), se comprobó que sí existe una relación significativa y positiva entre los niveles de procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes ($\rho = .128^*$, $p < .023$). Por lo que se concluyó que mientras prevalezcan niveles elevados de procrastinación académica en los alumnos universitarios, estos manifestarán al mismo tiempo niveles de ansiedad ante los exámenes (Maldonado y Zenteno, 2018).

Atendiendo a análisis estadístico hecho con el SPSS se determinó que existe una correlación negativa baja de -0.26 (figura 1), entre las dimensiones de autorregulación académica y presencia de ansiedad, es decir que a mayor autorregulación académica menor presencia de ansiedad o que a mayor presencia de ansiedad menor autorregulación, debido a que la tarea provoca un malestar emocional en el estudiante este se desmotiva y su procesos cognitivos disminuyen, lo que posiblemente hará que el estudiante no cumpla con su meta de entregar la tarea o que la realice a último momento.

Por otro lado, se obtuvo una correlación positiva muy baja de 0.17 (figura 2) entre los componentes de postergación de actividades y la presencia de ansiedad, esto se debe a que la realización de las actividades académicas provoca ansiedad en el individuo, y posteriormente entra en un estado de evitación lo que permite que se dé un aplazo de las tareas en numerosas ocasiones.

En la figura 3 podemos ver que un 46% de los estudiantes postergan los trabajos de las materias que no les gusta, mostrando una prevalencia en conductas dilatorias debido a la percepción negativa que tienen de las tareas académicas. Mientras que en la figura 4 se presenta que el 50% de los estudiantes por lo general siempre o casi siempre, se preocupan demasiado por cosas sin importancia lo que nos lleva a concluir que esta población en su gran mayoría tiende a presentar emociones de ansiedad con facilidad.

Esta investigación crea las condiciones para elaborar un programa de intervención que realice actividades como capacitaciones, talleres, foros, conferencias, dinámicas, con el objetivo de brindar una alternativa de solución a la procrastinación académica y la ansiedad rasgo, que permitirá a los estudiantes tener un mayor aprendizaje y aprovechamiento de los cursos.

Referencias Bibliográficas

- Alvarez Ibáñez, M. (2018). **"Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. Y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala"**. Tesis de grado. Universidad Rafael Landívar. Obtenido de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Álvarez, J., Aguilar, J., & Lorenzo, J. (2012). **La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. Obtenido de Redalyc - Electronic Journal of Research in Educational Psychology**: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551017>
- Barreto Espinoza, M. (2015). **Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015**. (Tesis doctoral).

- Universidad Nacional de Tumbes, Lima, Perú. Obtenido de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4543/Barreto_em.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). **Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios**. Apuntes Universitarios, 3(2). Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369>
- Chávez Ferrer, E. (2015). **Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra**. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6022>
- Dominguez Lara, S. (2016). **Revista Evaluar. Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima**, 16(1). Obtenido de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar>
- Gil-Tapia, L., & Botello Príncipe, V. (2018). **Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte**. CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud, 3(2), 89-96. Obtenido de: <https://pdfs.semanticscholar.org/2143/3f662cbba8c9daa7faebb9eeb413fc621f42.pdf>
- Gorsuch, R., Lushene, R., & Spielberger, C. (1970). **Inventario de la ansiedad rasgo-estado (idare, versión en español del stai [state trait – anxiety inventory]). Universidad de Lima**. Obtenido de: <http://www.ulima.edu.pe/pregrado/psicologia/gabinete-psicometrico/inventario-de-la-ansiedad-rasgo-estado-idare-version-en>
- Hernández, R; Fernández, C & Baptista, P. (2010). **Metodología de la Investigación**. McGraw - Hill Interamericana. México, D.F., 5ta edición 2010.
- Ibáñez, M. J. A. (2018). **Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. Y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala**. Obtenido de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- IBM Corp. Released (2016). **IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp**. Obtenido de: <https://www.ibm.com/support/pages/how-cite-ibm-spss-statistics-or-earlier-versions-spss>
- Mamani Guerra, S. E. (2017). **Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana**. Obtenido de: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/1042>
- Natividad Sáez, L. (2014). **Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios**. (Tesis Doctoral). Universitat de València. Obtenido de: https://www.academia.edu/8946570/UNIVERSITAT_DE_VALÈNCIA
- Pardo Bolívar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ramírez, C. (2014). **Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 14(1)**. (Universidad El Bosque, Ed.) Bogota, Colombia: Facultad de

Psicología de la Universidad El Bosque. Obtenido de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5493101>

Rodriguez, A., & Clariana, M. (2017). **Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico**. Revista Colombiana de Psicología, 26(1), 45-60. Obtenido de:
[http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:iTw2EZEvHYUJ:scholar.google.com/+Rodr%C3%ADguez,+A.,+%26+Clariana+,+M.+\(2016\).&hl=es&as_sdt=0,5](http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:iTw2EZEvHYUJ:scholar.google.com/+Rodr%C3%ADguez,+A.,+%26+Clariana+,+M.+(2016).&hl=es&as_sdt=0,5)

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). **Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators**. Journal of Counseling Psychology, 33(4), 387-394.

Spielberger, C. (1980). **Tensión y Ansiedad**. México: Editorial Harla.

Spielberger, C. (1972). **Anxiety: Currents Trends in Theory and Research**, vol 1. Nueva York: Academic Press.

Sobre el autor



Edward Gómez. Licdo. en Psicología con énfasis en psicología educativa, obtenido en la Universidad Especializada de las Américas. Es investigador principal de "Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad Rasgo, en estudiantes de VI Semestre de la Licenciatura de Psicología en UDELAS sede Panamá" y de "Factores que promueven el interés por el emprendimiento social en los estudiantes de Educación Especial VIII semestre de UDELAS Panamá.