



**Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador**

**MANABÍ**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**SEDE MANABÍ**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y LA RELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**VIDA DIGNA Y SALUD INTEGRAL**

**SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO**

**PREVIO AL TÍTULO DE**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTORA**

**OIHANA CHENOA GONZÁLEZ ZAMBRANO**

**TUTOR**

**PSCL. RAÚL SILVA VILLAVICENCIO**

**PORTOVIEJO, 2024**

## **CERTIFICADO DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor del Trabajo de Integración Curricular, certifico haber revisado el presente manuscrito de investigación, el cual que se ajusta a las normas vigentes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí, cumpliendo la Normativa del Trabajo de Integración Curricular; en consecuencia, es apto para su presentación y sustentación.

Mg. Eduardo Raúl Silva Villavicencio  
**Director del Trabajo de Titulación**

## **DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD**

Este manuscrito no contiene ningún tipo de material que ha sido aceptado para la obtención de un título universitario en otra institución, excepto en forma de información de soporte que ha sido debidamente citada. Este trabajo es de total responsabilidad del autor, quien declara bajo juramento que ninguna sección de este trabajo de integración curricular infringe los derechos de otros autores.

Oihana Chenoa González Zambrano

**C.I.** 1316725140

## **DECLARACIÓN SOBRE DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a distribuir este manuscrito de investigación en medios físicos y electrónicos con el fin de promover la divulgación de mis resultados a la comunidad científica y a la sociedad en general. Adicionalmente, autorizo el uso de los contenidos de esta investigación como bibliografía para fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, citando como fuente al autor de este trabajo.

Oihana Chenoa González Zambrano

**C.I.** 1316725140

## **APROBACIÓN DE DEFENSA ORAL**

El Tribunal examinador aprueba el Trabajo de Integración Curricular titulado “LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y LA RELACIÓN CON LA ANSIEDAD” en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí.

Eduardo Raúl Silva

Villavicencio

**Lector 1/Tutor**

Amalia Daniela Oviedo

Gutiérrez

**Lector 2**

Eva Marilú Ganchozo

Macías

**Lector 3**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a quienes hicieron posible la culminación de esta gran etapa universitaria, aquellos que siempre me apoyaron y motivaron durante mi formación profesional, en especial a mis familiares, los cuales, me demostraron el verdadero sentido del amor incondicional, sin ellos no hubiera sido posible superar cada adversidad a lo largo de mi carrera.

Oihana González Zambrano

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis padres por haberme guiado y aconsejado en todo momento, por enseñarme a afrontar las dificultades de la vida sin perder la cordura ni renunciar en el intento, sobre todo, por alentarme a seguir cumpliendo cada una de mis metas. También, a mi hermana por ser mi ejemplo de perseverancia y nunca dejarme sola a pesar de la distancia.

Oihana González Zambrano

## RESUMEN

En la presente investigación se planteó como objetivo: determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en universitarios; para ello se formuló la pregunta: ¿Cuál es la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad? Este estudio es de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel correlacional, con un diseño no experimental y una perspectiva teórica cognitivo - conductual. La muestra estuvo conformada por 24 estudiantes que cursan la carrera de Medicina en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Manabí. Luego de aplicar la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad, los resultados indicaron que, los hombres tienden a distribuirse en los niveles intermedios de procrastinación, al mismo tiempo, en las mujeres se observó una colocación diversa, con una proporción considerable en niveles de ansiedad media y alta, lo cual puede estar influenciado por las presiones académicas y personales. Para comprobar la correlación entre las variables procrastinación académica y ansiedad, se aplicó la técnica estadística del Chi-Cuadrado por medio del software SPSS y se obtuvo un puntaje de 0,343 y el p valor = 0,842, es decir, no se encontró una asociación significativa entre variables, aunque, al finalizar la indagación se encontró una relación débil con respecto al género.

**Palabras clave:** Procrastinación académica, ansiedad, relación, estudiantes universitarios y género.

## **ABSTRACT**

This research aimed to determine the relationship between academic procrastination and anxiety in university students. The research question was: What is the relationship between academic procrastination and anxiety? This is a quantitative, basic, correlational study with a non-experimental design and a cognitive-behavioral theoretical perspective. The sample consisted of 24 medical students at the Pontifical Catholic University of Ecuador, Manabí Campus. After applying the Academic Procrastination Scale and the Anxiety Inventory, the results indicated that men tended to be distributed in the intermediate levels of procrastination, while women showed a more diverse distribution, with a considerable proportion at medium and high levels of anxiety. This may be influenced by academic and personal pressures. To verify the correlation between the variables of academic procrastination and anxiety, the Chi-Square statistical technique was applied using SPSS software, obtaining a score of 0.343 and a p-value of 0.842. In other words, no significant association was found between the variables, although a weak relationship was found regarding gender.

**Keywords:** Academic procrastination, anxiety, relationship, university students and gender.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO DEL TUTOR .....	ii
DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD.....	iii
DECLARACIÓN SOBRE DERECHOS DE AUTOR .....	iv
APROBACIÓN DE DEFENSA ORAL.....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
DEDICATORIA.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT .....	ix
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	x
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xii
1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. OBJETIVOS .....	3
2.1. Objetivo General .....	3
2.2. Objetivos Específicos .....	3
3. MARCO TEÓRICO.....	3
3.1. Antecedentes.....	3
3.2. Estado del Arte .....	7
3.2.1. Investigaciones actuales realizadas en la PUCE .....	8
3.2.2. Investigaciones externas a la PUCE.....	10
3.3. Fundamentación Teórica .....	11
3.3.1. Definiciones desde distintas perspectivas sobre la procrastinación .....	13
3.3.2. Elementos de la procrastinación.....	14

3.3.2. Enfoques teóricos sobre la ansiedad .....	15
4.    METODOLOGÍA .....	17
4.1. Tipo de investigación.....	18
4.2. Método de investigación.....	18
4.3. Herramientas y técnicas a utilizar.....	18
4.4. Hipótesis General .....	20
4.5. Población .....	20
4.5.1. Delimitación de la población .....	20
4.5.2. Criterios de inclusión y exclusión.....	20
4.5.3. Tipo de muestra.....	21
5.    RESULTADOS Y HALLAZGOS .....	21
6.    ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	27
6.1. Análisis de los resultados de procrastinación académica en hombres.....	27
6.2. Análisis de los resultados de procrastinación académica en mujeres.....	28
6.3. Resultados del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en hombres ...	28
6.4. Resultados del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en mujeres ....	29
7.    DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	29
8.    CONCLUSIONES .....	30
9.    RECOMENDACIONES .....	31
10.   BIBLIOGRAFÍA.....	32
ANEXOS.....	35

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Escala de Procrastinación Académica en hombres .....	21
Tabla 2. Escala de Procrastinación Académica en mujeres .....	22
Tabla 3. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en hombres .....	23
Tabla 4. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en mujeres .....	24
Tabla 5. Resumen de procesamiento de datos .....	25
Tabla 6. Prueba del Chi-Cuadrado .....	26
Tabla 7. Recuento de variables .....	26
Tabla 8. Prueba del Chi-Cuadrado .....	27

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Frecuencia de Procrastinación Académica en hombres.....	22
Figura 2. Frecuencia de Procrastinación Académica en mujeres.....	23
Figura 3. Frecuencia de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en hombres.....	24
Figura 4. Frecuencia de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en mujeres.....	25

## 1. INTRODUCCIÓN

El término de procrastinación es poco reconocido, aunque, en las diferentes investigaciones que se han realizado en el área de las ciencias sociales y la antropología como en uno de los estudios más destacados de Berrio (2011) denominado “Estrés Académico” es muy utilizado por lo que, se considera necesario conceptualizarlo dentro de otros campos de aplicación para facilitar la creación de estrategias más efectivas para la intervención, lo cual contribuye a mejorar la salud mental y el bienestar de las personas.

De acuerdo con el planteamiento de la Real Academia Española (2018) en su vigésima segunda edición de su diccionario fue retomado por Atalaya y García (2019), la procrastinación se refiere al hecho de diferir o aplazar, por ende, desde una perspectiva general es posible considerar que la sociedad es procrastinadora, en ellos es habitual dejar de lado una acción por llevar a cabo otra, pese a que, esta puede asociarse a la pereza, vagancia, falta de deseo o voluntad por llevar a cabo algo determinado, pero sobre todo, el acceso fácil al internet es uno de los elementos que más influye, luego de la pandemia, la humanidad se volvió más digitalizada, afligiendo a corto, mediano o largo plazo la salud mental del sujeto.

Morales (2019) explica que, la procrastinación en el ámbito académico surge como resultado de una autorregulación poco eficiente, lo cual genera que el sujeto retrase la finalización de tareas, pese a que es consciente de que tendrá un efecto negativo no solo en el desempeño en clases, sino que igualmente en el área social y laboral, asimismo, terminará afectando el bienestar personal, incumpliendo con las responsabilidades, metas y labores diarios, por lo que, es probable que no se esté utilizando el tiempo de manera efectiva, lo que puede llevar a una disminución en la calidad del trabajo y una mayor presión para cumplir los plazos establecidos.

Por la condición de vulnerabilidad que presentan los estudiantes en la etapa universitaria por la presencia de factores psicosociales, que se derivan de su estilo de vida, el cual es moldeado tanto en el núcleo familiar como en la preparatoria, estos son más propensos a llegar a padecer afectaciones emocionales y comportamentales (Cando & Hernández, 2023).

La presente investigación tiene la finalidad de definir la variable procrastinación académica y ansiedad desde un enfoque biopsicosocial por medio de un trabajo correlacional, en base a eso, se planteó la interrogante: ¿cuál es la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad?, para poder dar respuesta a dicha interrogante, se va a medir el nivel de ambas variables en los estudiantes universitarios a

través de pruebas psicométricas, asimismo, por medio del análisis de resultados se podrá conocer sobre el impacto que genera en el rendimiento diario del individuo.

En el desarrollo del primer apartado, se hace un recorrido por los antecedentes históricos y conceptuales, para luego establecer objetivos en base a las preguntas realizadas sobre la relación que puede existir entre las variables, del mismo modo, llegar a determinar los factores personales que conllevan a la conducta procrastinadora y a su vez, pueden generar síntomas de ansiedad.

Posteriormente, se ahondó en la fundamentación teórica que sustenta el presente estudio en relación con la temática tanto de la procrastinación académica, como de la ansiedad, vinculándose a los distintos epígrafes que se van a abordar a lo largo del proyecto. Y en el capítulo de la metodología, se pudo realizar la respectiva planificación sobre los procedimientos adecuados para encontrar soluciones que permitan dar respuesta a la problemática.

Ahora bien, en la búsqueda de las diferentes bases de datos internacionales y nacionales con las palabras claves de procrastinación y ansiedad en el campo de la educación superior se encontraron diferencias significativas entre las dos dimensiones según el nivel que se cursaban cada sujeto evaluado (Espada,2021). De acorde a lo detallado, se pudo deducir que, en los últimos semestres de carrera, la postergación de actividades era mayor, mientras que, en los primeros semestres, los participantes mostraron un mejor estado de control emocional, además, se halló una relación estadísticamente significativa entre la postergación de tareas y la inquietud excesiva.

En una indagación sobre la relación entre procrastinación académica y ansiedad aplicada a 50 estudiantes de psicología clínica de la Universidad Técnica de Ambato en el mes abril hasta agosto 2020, en la cual, se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal, además, se aplicó la Escala de Procrastinación Académica de Busko y la Escala de Ansiedad de Hamilton, se dio a conocer que, prevalecieron los niveles promedio para ambos aspectos del primer instrumento, con procrastinación de actividades en un 52% y autorregulación académica en un 48%. En el segundo test, la ansiedad leve fue predominante 54%, con diferencias significativas según el género ( $p=0,012$ ), y la ansiedad severa fue más común en mujeres que en hombres (Altamirano & Rodríguez, 2021).

Entonces, al exponer dicho fenómeno, se crearán pautas fundamentales para el planteamiento de una indagación cuantitativa aplicando pruebas psicométricas y posteriormente, plantear recomendaciones para la mejora de la calidad educativa en la muestra de estudio, por medio de lo cual, se logrará una mayor comprensión de los componentes que intervienen en el desempeño del individuo durante esta etapa universitaria.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo General**

Determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios mediante la aplicación de la escala de procrastinación académica.
- Evaluar el nivel de ansiedad experimentado por los estudiantes universitarios en relación con sus actividades académicas, utilizando el inventario de Ansiedad: Estado-Rasgo.
- Describir los factores personales que contribuyen a la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes universitarios.

## **3. MARCO TEÓRICO**

### **3.1. Antecedentes**

Se considera procrastinación a la tendencia irracional de retrasar el inicio o la finalización de una tarea por un período de tiempo indeterminado. Este fenómeno suele exteriorizarse en la etapa de la preparación académica debido a los desafíos y las dificultades que se experimentan en la universidad, unido a las secuelas que dejó la emergencia sanitaria desde los inicios de 2020. Durante este período los alumnos se mostraron pocos tolerantes a la frustración, presentaron dificultades en el aprendizaje, lo que, se vio reflejado en su desenvolvimiento dentro y fuera del salón de clase, por ello, viven con consecuencias como: la falta de disposición para acatar órdenes, incumplimiento de tareas o involucrarse en actividades grupales que son designadas para llevarse a cabo en un horario establecido (Chérrez, 2021).

La procrastinación se refiere al hecho de diferir o aplazar, por ende, desde una perspectiva general es posible considerar procrastinador al individuo, en él es habitual dejar de lado una actividad por llevar a cabo otra. Esta acción descrita puede asociarse a la

pereza, vagancia, falta de deseo por llevar a cabo algo, pero, sobre todo, el acceso fácil a internet es uno de los factores que más influye, luego de la pandemia, la sociedad se volvió más digitalizada, afectando a mediano o largo plazo la salud emocional y mental del sujeto (Salvatierra & Vera, 2022).

En el contexto académico, la procrastinación se enfatiza el retraso de tareas durante la jornada de estudio como en las actividades extracurriculares, es decir, en el alumno se vuelve un comportamiento habitual en el que se pospone voluntariamente la realización de deberes que tienen un plazo determinado para su entrega (Cano, 2023).

Hay varios factores personales por los cuales las personas posponen tareas en el entorno académico, como el temor al fracaso, la escasa motivación, la indecisión, la sobrecarga laboral o la carencia de habilidades necesarias para llevar a cabo un deber específico. Asimismo, la procrastinación puede derivar de la ausencia de una organización clara o de un plan detallado de acción.

La Organización Mundial de la Salud (2024) realizó un estudio sobre las tasas de prevalencia del año en mención donde señala que, el trastorno mental más común en atención hospitalaria es la ansiedad, también, se detalla que aproximadamente el 3,6% de las personas tienen ansiedad generalizada, el 2,7% experimenta un trastorno de pánico y el 6,6% padece de trastorno de ansiedad.

Ahora bien, la ansiedad es tomada como una respuesta emocional que surge cuando una persona se enfrenta a situaciones que percibe como peligrosas o amenazantes, incluso en circunstancias cotidianas. Cuando la intensidad de estas reacciones impide que el sujeto se equilibre adecuadamente se puede considerar patológica (González, 2019).

Según Cedeño y Ponce (2018) la ansiedad se clasifica por niveles de intensidad, cada uno afecta de manera diferente y esto varía por individuo, al mismo tiempo, está comprobado que las sensaciones van surgiendo acorde se presentan los síntomas; existen tres grupos:

**Ansiedad Leve.** Los sentidos y la percepción están alerta y estas reacciones hacen que aumente el campo de aprendizaje con respecto a las inquietudes que se presentan a lo largo de la rutina diaria.

**Ansiedad Moderada.** La apreciación general de las cosas se puede perder y se empieza a centrar más en los detalles, dado que se busca seguridad y dominio en un contexto que percibe como desagradable.

**Ansiedad Severa.** Existe una preocupación constante y el individuo presenta la sensación de que algo puede salir mal, lo que conlleva a que el temor se agudiza,

por ende, es predecible que exista un ataque de pánico provocando reacciones físicas de mayor intensidad (Cedeño & Ponce, 2018).

La Organización Panamericana de la Salud (2023) en un estudio realizado sobre el trastorno de ansiedad, calculó que, a nivel mundial un 3,6 % de toda la población tiene dicho diagnóstico y se percataron de que existe diferencia en la incidencia según el sexo, debido a que, era más frecuentes en las mujeres que en los hombres.

En Centroamérica y Sudamérica, se reflejó que el 21% de la población, es decir, 57 millones de personas, padecen trastornos de ansiedad. Igualmente, se encontraron diferencias de género, donde el 7.7% de las mujeres tienen la patología, una cifra más alta que el 3.6% de los hombres (OPS, 2021).

Otro de los estudios que se realizó por la misma organización sobre las estimaciones mundiales en la salud en el 2018, indicó que, en Ecuador hubo 879 900 casos de ansiedad en la población nacional. Por tal razón, se ubicó dentro de los diez primeros países de América con mayor número de diagnósticos de trastornos de ansiedad, estos resultados se extrajeron de una muestra de 475 estudiantes de diferentes sexos de una preparatoria en Estados Unidos, con los que, se buscó medir la relación entre la procrastinación académica y el uso de dispositivos tecnológicos, indicando que existe una correlación entre ambas variables (Chang, 2018).

Lujan (2016) en su investigación sobre la relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios de Lima, habla que por medio del análisis da a entender que la última variable puede ser considerada un posible síntoma de la procrastinación, por lo que, los estudiantes manifiestan ciertas conductas cuando existe sobrecarga académica y se activa la ansiedad, la cual, la afrontan de acuerdo a la madurez emocional que tenga y su capacidad resolutive. En los resultados se evidencia que la mayoría de la población universitaria evaluada, es decir, que el 97.12% procrastina, mientras que solo un 9.4 % comienza a realizar las tareas en el momento exacto.

Los estudiantes que cursan el último semestre se enfrentan al escenario de tener que completar una gran cantidad de tareas y algunas de ellas sean pospuestas debido a la falta de tiempo disponible en ese momento, aunque, cuando se trata de una demora voluntaria y planificada en la que priorizan algunas actividades esenciales, pero deben completar varios asuntos al mismo tiempo, no se considera procrastinación (Bolívar, 2014).

Según Espada (2021) en uno de sus estudios se encontró que, existe una relación entre procrastinación y ansiedad, es decir, si una actividad se percibe como estresante para

una persona, esto comúnmente podría desencadenar síntomas de ansiedad, lo que posteriormente lo llevará a prolongar la tarea debido a la complejidad de la misma, ya que, ven los desafíos académicos como una amenaza y temen fallar debido a la creencia de que no podrán cumplir sus metas.

A continuación, no se encontraron resultados específicos sobre la relación de la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Portoviejo, por lo cual, surge el interés personal de la investigación sobre este tema con la finalidad de acrecentar conocimientos de ambas variables y en relación al género.

### **3.2. Estado del Arte**

En un estudio realizado en Perú en el año 2019, con una población de 290 estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de Ciencias de la Salud, se pudo establecer una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad. En los resultados, se evidenció que existe una diferencia estadísticamente relevante entre las variables. Así mismo, se concluyó que mientras exista mayor postergación de actividades, mayor presencia de sintomatología ansiosa (Gil, 2019).

Un estudio realizado entre una muestra de 540 estudiantes de ambos sexos, de una universidad de China, que vinculó la procrastinación académica con la posible manifestación de rasgos ansiosos, mostró que existe una correlación, por lo que, la falta de organización del tiempo puede agravar la postergación de actividades (Francisco Arias, 2024).

En un estudio realizado en Turquía con una muestra de 801 estudiantes universitarios que se encontraban en pregrado, se ultimó que existe una correlación significativa entre la procrastinación y la ansiedad, los cuales, eran predictores de las dificultades en el aprendizaje, lo que se considera una estrategia de evitación frente al esfuerzo académico con el objetivo de evitar el fracaso y así no errar en la toma de decisiones (Demir, 2019).

Para confirmar que los hombres son los que más procrastinan en el ámbito académico, se puede citar el estudio llevado a cabo por Domínguez y otros. En el año 2019, se llevó a cabo una investigación en la que se analizó las disparidades de género entre 986 estudiantes universitarios de diversas disciplinas y colegios en Lima, cuyas edades variaban entre los 18 y 35 años. La evaluación se llevó a cabo utilizando el Inventario de Personalidad: Big-five y la Escala de Procrastinación Académica. Al recibir las calificaciones por primera vez, se observó que los estudiantes varones mostraban una alta procrastinación académica, mientras que las mujeres tenían altos niveles de extraversión y responsabilidad en la segunda evaluación. Por consiguiente, la ansiedad

podría ser considerada como una enfermedad en este caso.

Martínez (2019) evaluó la prevalencia de la ansiedad universitaria en 101 estudiantes entre los 19 y 41 años de edad. Los niveles moderados y altos de ansiedad predominan en los resultados. También se notaron disparidades en términos de las carreras y los programas académicos que los estudiantes estaban siguiendo, con biología siendo la carrera con el mayor índice de ansiedad y psicología la que presentaba la menor prevalencia.

Domínguez & Caro (2019) en una indagación midieron los niveles de ansiedad frente a los exámenes en 751 estudiantes entre 16 y 50 años de dos universidades privadas en la ciudad de Lima. En los resultados predominan los niveles moderados y altos de ansiedad. Además, se observaron diferencias en cuanto a las carreras y los ciclos que cursaban, siendo biología la carrera con más prevalencia de ansiedad y psicología la última. Así mismo, los estudiantes de semestres iniciales reportaron mayores niveles en comparación a sus compañeros de cursos superiores.

Cassasola (2020) en su investigación sobre "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú", utilizaron una muestra de 220 estudiantes y les aplicaron las escalas de procrastinación académica y ansiedad de Zung, respectivamente. Dentro de los resultados obtenidos, el 48,2% expresó una procrastinación académica elevada y el 39,1% expresó una ansiedad moderada.

Según Altamirano y Rodríguez (2021) en su indagación titulada "La procrastinación académica y su relación con la ansiedad", llevaron a cabo un estudio en Tungurahua, Ecuador, en el que participaron 50 futuros profesionales, utilizando tanto la Escala de Procrastinación Académica como la Escala de Hamilton para la Ansiedad. Los resultados revelaron que el nivel promedio predominó en ambas dimensiones de la procrastinación académica: el 52 % en postergación de actividades y el 48 % en autorregulación académica. En cuanto a la ansiedad, el 54 % de la población presentó niveles leves.

### **3.2.1. Investigaciones actuales realizadas en la PUCE**

Ponce (2024) realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal con 162 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Campus Ambato, tanto hombres como mujeres entre 16 y 30 años. Para la recolección de datos se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y la Escala de Ansiedad de Hamilton, en estas, los resultados de la primera prueba arrojaron que la procrastinación académica se concentró en un 40% de los alumnos, mostrando una tendencia moderada, seguida de una asistencia alta en cuanto al nivel de ansiedad, por lo que, se obtuvo un

vínculo entre la procrastinación y la ansiedad.

Acuña (2023) en su estudio analizó la procrastinación académica y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de Ecuador de 17 a 20 años que estudiaban en una universidad particular. Se utilizó un enfoque cuantitativo, de corte descriptivo, correlacional y transversal. El estudio se llevó a cabo sobre una muestra de 146 estudiantes de primer semestre, seleccionados por conveniencia por un muestreo no probabilístico, donde el 47,3% de la muestra eran hombres y el 52,7% eran mujeres, además, la recopilación de datos e información se llevó a cabo a través de una encuesta en línea. El Inventario de Ansiedad y la Escala de Procrastinación Académica, fueron los instrumentos de medición utilizados, en los cuales, las puntuaciones evidenciaron la existencia de altos niveles de procrastinación académica, mientras que los valores de ansiedad en ambas dimensiones llegaron a ser severos y se encontraron correlaciones negativas entre las variables de estudio.

Con respecto a lo anterior, en dichos hallazgos, la postergación se muestra al menos en un principio como una medida de protección frente a la ansiedad, aunque es necesario investigar más a fondo para averiguar cuándo y cómo un factor que inicialmente parece salvaguardar al individuo del malestar causado por las demandas académicas se convierte en un factor de riesgo. Es esencial destacar que, debido a su naturaleza descriptiva y correlacional, no se puede determinar con precisión las causas de la correlación inversa observada entre las variables analizadas (Acuña, 2023).

En resumen, la procrastinación se considera un factor protector de la ansiedad debido a la postergación de obligaciones académicas y actividades menos productivas. Esto puede aliviar las tensiones causadas por los procesos de enseñanza y aprendizaje, pero también puede conducir a consecuencias negativas a largo plazo.

### **3.2.2. Investigaciones externas a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador**

Chérrez (2021) en su estudio arrojó resultados que difieren de los obtenidos en la presente investigación, primando el nivel bajo en la autorregulación académica. En relación con el sexo, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas, difiriendo de otro estudio desarrollado en la ciudad de Lima, Perú, en el que se establecieron diferencias significativas entre los grupos, además de mostrar predominio de la presencia de procrastinación académica en varones y con respecto a la ansiedad, se observó prevalencia del nivel severo en mujeres. En dicha publicación se encontró una relación significativa entre la ansiedad y el género, siendo las feminas las que experimentaron niveles más altos.

Un estudio de tipo longitudinal, en el que se evaluaron estudiantes de psicología

clínica, encontró resultados muy similares a los anteriores: la PA mostró una tendencia a aumentar a medida que avanzaban en su carrera, siendo mayor en el grupo de noveno semestre (García, 2022).

Magnín (2021) en una indagación cuantitativa y descriptiva realizada con 64 estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica Argentina, se encontró que la mayoría presentaba un nivel medio de procrastinación académica y ansiedad. Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, además, se observó una correlación positiva entre la procrastinación académica y la ansiedad, siendo la dimensión "estado-rasgo" la que mostró la relación más significativa entre ambas variables.

### **3.3. Fundamentación Teórica**

El término procrastinación tiene muchas definiciones, las cuales, se abordan según el tipo de fenómeno de que se trate, pero todas coinciden con el hecho de que determinadas tareas o decisiones se retrasan o posponen, lo que, se debe al origen latino de la palabra "pro", que significa "adelante" o "apoyo" y "crastinus", que significa "mañana" (Lujan, 2016).

#### **3.3.1. Definiciones desde distintas perspectivas sobre la procrastinación Psicológica**

La procrastinación es el aplazamiento intencional y frecuente de tareas que deben realizarse, a pesar de que se sabe que esta dilación traerá consecuencias indeseadas, como el aumento del estrés o la acumulación de trabajo (Diaz, 2021).

**Conductual:** Es una tendencia a evitar tareas o actividades difíciles o desagradables, buscando en su lugar realizar actividades más gratificantes o menos desafiantes, lo que lleva a un aplazamiento continuo de las responsabilidades (Otero, 2021).

**Coloquial:** Es el acto de dejar para después lo que debería hacerse en el presente, por lo que, se realizan actividades menos relevantes, por aquellas más placenteras.

**Sistémica:** Es la postergación relacional de acciones que requieren de mayor esfuerzo y dedicación, lo que afecta a la productividad y el cumplimiento de objetivos (Barraza, 2022).

La Procrastinación es la predisposición generalizada de retrasar el inicio o la finalización de tareas planificadas para ser completadas en un tiempo determinado. Esta suele acompañarse de malestar subjetivo y representa una problemática de autorregulación de las diferentes esferas del individuo.

A nivel cognitivo se encuentran ideas irracionales, dificultad para tomar decisiones y temor a fracasar. Desde la perspectiva del procrastinador, el aplazamiento transitorio puede parecer una decisión justificable, sin embargo, visto desde una perspectiva externa, puede modificar la imagen que los demás tienen del otro. Esta actitud genera una serie de sesgos cognitivos que llevan a la creación de excusas, infravaloraciones y remordimientos, además de acciones de autosabotaje, todo ello con el objetivo de evitar realizar el trabajo pendiente (Sirois, 2014).

A nivel afectivo interfieren en la baja autoestima, frustración y el sujeto experimenta altos niveles de ansiedad, debido a que, los procrastinadores tienen conexiones cerebrales más débiles en el área relacionada con la motivación y la recompensa, lo que disminuye la capacidad de resistir las distracciones y las sensaciones negativas asociadas con los asuntos aplazados (Hernández, 2021).

En lo conductual se evidencia la postergación de actividades, las cuales, pueden ser sustituidas por otras como leer un libro o revista, videojuegos, revisión de redes sociales, lo que conlleva a la disonancia entre la intención y la acción, es decir, los procrastinadores no llevan a cabo las tareas que se proponen, a pesar de tener la intención de hacerlo, la explicación de aquello se la puede basar en que la finalidad comportamental sí es un predictor de comportamiento (Ajzen, 2020).

En sí, la mayoría los investigadores del área de las ciencias humanísticas reconocen el impacto negativo de la procrastinación en la salud física, emocional y mental, en la que la tensión juega un papel crucial, al considerarse una respuesta fisiológica del cuerpo ante situaciones desgastantes.

Tice & Baumeister (2019) consideran a la procrastinación como una conducta autodestructiva, ya que, si bien reconocen que esta trae beneficios a corto plazo, con el tiempo la situación se revierte, conduciendo a mayor nivel de preocupación, presencia de enfermedades y bajo rendimiento, conjuntamente, se pueden mencionar aquellas razones por las cuales se presenta la problemática:

- Dificultad en la gestión de tiempo.
- Problemas de concentración.
- Miedo a críticas externas.
- Falta de hábito.
- Exigencias y sobrevaloraciones personales.
- Falta de voluntad para realizar tareas académicas en un plazo establecido.

### 3.3.2. Elementos de la Procrastinación

Según Gil & Garzón (2017) dentro de la procrastinación hay elementos que están formados por distintos factores, los cuales son:

**Expectativa.** Hace referencia a la forma en cómo se ve realiza una tarea en específico.

**Valoración.** Es la importancia que le dan a las actividades diarias, postergándola o haciéndola en el menor tiempo posible.

**Motivación.** El sujeto se encuentra poco emocionado con lo que debe realizar, por ende, mantiene una exaltación baja.

**Ansiedad.** Se trata de un estado de malestar físico y psicológico que se caracteriza por sensaciones de inquietud frente a acontecimientos que le resultes como un peligro latente.

Para Sirois (2014) la ansiedad es considerada como un fenómeno que aparece en todas las personas y que, en circunstancias normales, mejora el desempeño y la capacidad de adaptación a la sociedad. Su propósito es intervenir cuando un individuo se enfrenta a situaciones o sensaciones que generan inquietud, con el fin de reducir o prevenir el peligro, permitiéndole asumirlo y enfrentarlo de forma apropiada.

### 3.3.3. Enfoques teóricos sobre la ansiedad

**Enfoque Psicodinámico.** La angustia es más que un proceso fisiológico, también puede ser considerada una respuesta del organismo ante la alteración provocada por una determinada situación, para después interpretarla como la señal de advertencia (Furlan, 2018).

**Enfoque Conductista.** Se basa en la idea de que todas las conductas se aprenden y que con el tiempo se las asocian a pensamientos favorables o desfavorables, creando connotaciones que se mantienen a lo largo de la existencia humana. En esta perspectiva teórica, la ansiedad resulta de un proceso de condicionamiento en el que la persona que la experimenta asocia sentimientos neutrales con experiencias traumáticas de forma ambigua, por tanto, cuando se encuentran con estos estímulos, se produce ansiedad y surgen las señales de alarma (Posso, 2020).

**Enfoque Cognitivo.** Se puede mencionar que, una persona denomina mentalmente una situación, la cual, la aborda de una forma específica y determina un comportamiento, en otras palabras, se sostiene que frente a cualquier acontecimiento desfavorable se puede experimentar malestar y surge una respuesta sistémica (Gavilanes, 2023).

**Enfoque bio/psico/social.** Es necesario analizar la procrastinación académica y la ansiedad desde una perspectiva biopsicosocial, que permita entender estos fenómenos no solo en términos individuales, sino también en función de factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en la conducta de los estudiantes universitarios. Este enfoque integrador permite una visión más completa y comprensiva, ya que abarca múltiples dimensiones del comportamiento humano (Suarez, 2022).

### ***Dimensión Biológica***

Los individuos que procrastinan suelen tener conexiones débiles en áreas del cerebro responsables de la regulación emocional, como la corteza prefrontal y el circuito de recompensa. Esto afecta su capacidad para resistir distracciones y gestionar tareas que generan incomodidad o malestar. Los estudios muestran que la dopamina, un neurotransmisor vinculado a la motivación y las recompensas inmediatas, puede conducir a la procrastinación. La ansiedad, también vinculada al sistema nervioso autónomo, puede causar síntomas físicos como aumento de la frecuencia cardíaca y dificultades de concentración (Lopez, 2021).

### ***Dimensión Psicológica***

La procrastinación y la ansiedad están relacionados con la autorregulación, la autoeficacia y los déficits cognitivos. Las personas suelen experimentar pensamientos irracionales, lo que pone en duda sus propias capacidades, las destrezas y lo que les lleva a evitar los asuntos encomendados. A su vez, la ansiedad puede ser una reacción psicológica a la percepción de amenazas, lo que provoca una baja percepción de falta de control (Bertolin, 2021).

### ***Dimensión Social***

El hábito desadaptativo está influido por las expectativas y presiones sociales, por ello, los estudiantes de la preparatoria suelen experimentar los niveles altos de preocupación y agitación por las excesivas exigencias académicas, las expectativas del círculo cercano, la competencia y la falta de apoyo del núcleo. La ansiedad puede crear una sensación de incompetencia, mientras que la procrastinación puede ser una respuesta a la presión social o la resistencia a las exigencias educativas (Hernández, 2021).

## **Interacción entre las Dimensiones Biopsicosociales**

Esta visión pluridimensional destaca cómo los factores internos (biológicos y psicológicos) y externos (sociales) se combinan para influir en el comportamiento

procrastinador y el desarrollo de la ansiedad. Conjuntamente, reconocer la complejidad de esta interrelación es básica para desarrollar intervenciones más efectivas que ayuden a los estudiantes a mejorar su manejo del tiempo y reducir la sintomatología, abordando no solo lo fisiológico sino también las causas subyacentes en cada dimensión.

#### **4. METODOLOGÍA**

La presente investigación académica, corresponde a un trabajo de titulación por lo que, está destinado a dar respuesta a la pregunta general sobre la temática planteada demostrando el manejo de los conocimientos adquiridos durante la etapa universitaria. Y según el objeto de estudio se la considerará básica debido a que, se pretende acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas.

##### **4.1. Tipo de investigación**

Esta investigación cuenta con un tipo de diseño no experimental, por lo que, no se va a realizar manipulación de las variables de estudio, del mismo modo, se considera una investigación de corte transversal porque la intención es describir y analizar su interrelación en un período fijo.

Además, el tipo es correlacional, debido a que, se estableció una correspondencia entre la procrastinación académica y la ansiedad. Hernández (2018) señala que, los estudios correlacionales “tienen como propósito describir relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado” (pág. 5).

##### **4.2. Método de investigación**

El estudio tiene un enfoque cuantitativo ya que, se va a realizar la recolección y el análisis de datos numéricos más significativos para responder a cada una de las preguntas y los objetivos detallados en el apartado correspondiente, en sí, se va a llevar a cabo la medición, la tabulación y el uso de estadística descriptiva e inferencial, con lo que, a través del análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos cuando el sujeto de estudio otorgue el consentimiento informado, se podrán registrar los valores más relevantes de acorde al sexo.

##### **4.3. Herramientas y técnicas a utilizar**

Se emplearán la Escala de Procrastinación Académica (EPA) creada en el idioma inglés por Tuckman (2019) y adaptada al español por Rodríguez (2020), la misma, se va a aplicar a estudiantes de la Carrera Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Manabí, por medio de la cual, se va a evaluar de forma confiable la

conducta procrastinadora en el ámbito académico.

Los ítems de la prueba psicométrica cuentan con cuatro opciones de respuesta (nunca=0, algunas veces=1, frecuentemente=2 y siempre=3), de los cuales es posible obtener valores normativos aplicables a estudiantes del área de salud. Esta herramienta fue validada en el año 2020 con la aplicación de la misma en una tesis de maestría planteada por Busko & Deborah Ann, la cual, la enfocaron en las causas y consecuencias del perfeccionismo y la procrastinación, la cual se llevó a cabo en Universidad de Guelph en Ontario.

También, se va a aplicar el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo elaborado por Spielberger (2019) con la finalidad de averiguar cuánta ansiedad sufre el paciente, pero teniendo en cuenta si esta ansiedad es algo característico del mismo o si es algo momentáneo, como respuesta ante un evento estresante. Cabe mencionar que, el instrumento se va a evaluar mediante 40 reactivos, de los cuales, 20 son para cada una de las escalas, con unas respuestas de tipo *likert* conformado por 4 alternativas que van desde la opción nada/nunca (0) hasta mucho/siempre (3).

El inventario fue empleado en el año 2007 en la ciudad de Santiago de Chile donde se realizó un estudio denominado “Análisis Preliminar y Datos Normativos del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en Adultos de Santiago, Chile”, a cargo de Pablo Vera y sus colaboradores. En este la confiabilidad resultó ser de 0.92 para la dimensión de Estado y de 0.87 para la de Rasgo, por lo tanto, se presentó una alta consistencia interna, obteniéndose en la muestra de adultos mayores más confiabilidad que en la muestra de adultos (Vera et al., 2007).

<sup>1</sup>La técnica estadística que se va a utilizar sería Chi-Cuadrado, esta va a determinar si hay una diferencia significativa entre las frecuencias observados y las esperadas en las categorías de las variables que se van a medir en los tests, es decir, tomará un valor de 0 si existe asociación entre las frecuencias, por el contrario, al estadístico se le dará un valor grande si existe una gran discrepancia entre las mismas, y consecuentemente se deberá rechazar la hipótesis.

---

<sup>1</sup> MP *Statistical Discover*. (2024). La prueba de chi cuadrado. Portal de formación estadística. [https://www.jmp.com/es\\_mx/statistics-knowledge-portal/chi-square-test.html](https://www.jmp.com/es_mx/statistics-knowledge-portal/chi-square-test.html)

El software a usar es el IBM SPSS *STATISTICS* se emplea para la captura y análisis de datos para crear tablas y gráficos con datos complejos. Ofrece dos tipos de estadística, descriptiva e inferencial: la primera se enfoca en examinar los diferentes métodos de recolección, organización y resumen de datos, mientras que la segunda examina los métodos e instrumentos utilizados para definir las características y propiedades de una población a partir del análisis de la muestra.

#### **4.4. Hipótesis**

Existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes universitarios.

#### **4.5. Población**

En función de los objetivos específicos de la investigación y a la vez porque comparten características sociales-culturales, la población escogida son los alumnos de la Carrera de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Manabí, durante el primer período 2024, por ende, esta se considera homogénea, debido a que, no son muy diferentes en edad, etnicidad y nivel de formación académica.

Los estudiantes universitarios son más susceptibles a sufrir de ansiedad por la falta de gestión, lo que se convierte en indicativo de la conducta procrastinadora, de esta forma, cuanto mayor es la ansiedad, mayor es el riesgo de procrastinar en las actividades académicas que tiene que cumplir, por ende, se consideran un grupo vulnerable que tienen hábitos de postergación lo cual interfiere a corto, mediano y largo plazo en sus actividades cotidianas, académicas y laborales.

La relación entre el sistema educativo y las trayectorias de abandono estudiantil afecta el rendimiento académico y la calidad educativa. Al considerar el espacio de las concepciones situadas de los agentes del sistema, se exponen procesos teóricos y prácticas latentes que brindan significados y clasificaciones que ayudan a comprender las vulnerabilidades del grupo de estudio.

##### **4.5.1. Delimitación de la población**

La población seleccionada son 68 estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Manabí que se encuentren cursando el octavo semestre durante el período académico abril-agosto 2024.

#### 4.5.2. Criterios de inclusión y exclusión

##### a) Criterios de inclusión

- Alumnos que se encuentren matriculados en el octavo semestre de la carrera de medicina durante el primer periodo académico 2024.
- Alumnos que estén cursando todas las asignaturas que le corresponden al nivel de estudio.
- Alumnos que tengan el 100% de asistencia en los cursos académicos.

##### b) Criterios de exclusión

- Estudiantes que estén asistiendo a clases y no consten completamente matriculados.
- Estudiantes que arrastren materias, pese a estar cursando Octavo.
- Estudiantes que se encuentren repitiendo el semestre.

#### 4.5.3. Tipo de muestra

La muestra se va a recoger mediante una selección no probabilística. Para ello, se seleccionaron a 24 alumnos que se encontraban dentro del rango de edad 21-25 años, de los cuales 14 son mujeres y 10 hombres. La selección de los participantes se realizó según criterios establecidos previamente, sin recurrir a la generación de números aleatorios, lo que permitió enfocarse en individuos con características específicas que se alineaban con los objetivos del estudio.

### 5. RESULTADOS Y HALLAZGOS

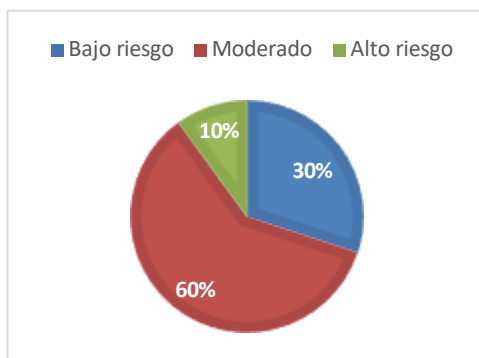
**Tabla 1.**  
*Escala de Procrastinación Académica en hombres*

<b>Puntaje</b>	<b>Edad</b>	<b>Categoría</b>
28	23	Bajo
29	23	Bajo
30	22	Bajo
39	25	Moderado
38	21	Moderado
35	22	Moderado
38	21	Moderado
44	24	Moderado
37	24	Moderado
54	21	Alto

*Elaborado por: González (2024)*

En la tabla 1 se encuentra de forma resumida el puntaje total de los participantes de género masculino, con su edad y curso en el que actualmente están ahora, además, cada participante tiene asignado su clasificación de acuerdo al punto que obtuvieron en la Escala de Procrastinación Académica.

**Figura 1.**  
*Frecuencia de Procrastinación Académica en hombres*



*Elaborado por: González (2024)*

La figura 1 muestra la distribución de estudiantes según su nivel de riesgo de procrastinación académica.

**Tabla 2.**  
*Escala de Procrastinación Académica en mujeres*

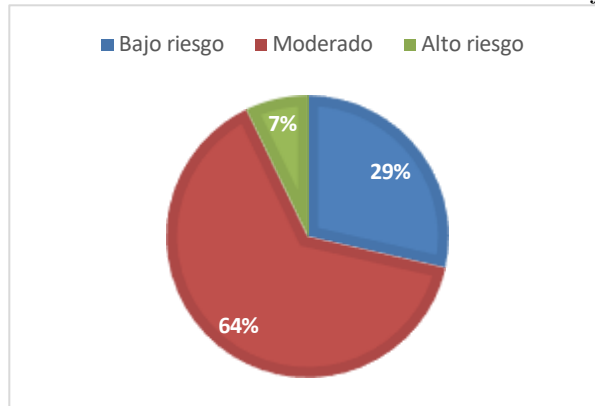
<b>Puntaje</b>	<b>Edad</b>	<b>Categoría</b>
35	23	Moderado
30	24	Bajo
35	22	Moderado
38	21	Bajo
37	23	Moderado
31	21	Bajo
41	22	Moderado
34	23	Moderado
34	22	Moderado
37	23	Moderado
27	20	Bajo
41	23	Moderado
34	21	Moderado
53	23	Alto

*Elaborado por: González (2024)*

En la tabla 2 se encuentra de forma resumida el puntaje total de los participantes de género femenino, con su edad y curso en el que actualmente se encuentran cursando,

además, cada participante tiene asignado su clasificación de acuerdo al punto que obtuvieron en la Escala de Procrastinación Académica.

**Figura 2.**  
*Frecuencia de Procrastinación Académica en mujeres*



*Elaborado por: González (2024)*

La figura 2 muestra la distribución de estudiantes según su nivel de riesgo de procrastinación académica.

**Tabla 3.**  
*Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en hombres*

Puntaje	Categoría
16	Medio bajo
17	Medio bajo
16	Medio bajo
17	Medio bajo
18	Medio bajo
18	Medio bajo
18	Medio bajo
17	Medio bajo
18	Medio bajo
15	Muy Bajo
16	Medio bajo
17	Medio bajo
19	Promedio
16	Medio bajo
19	Promedio
16	Medio bajo

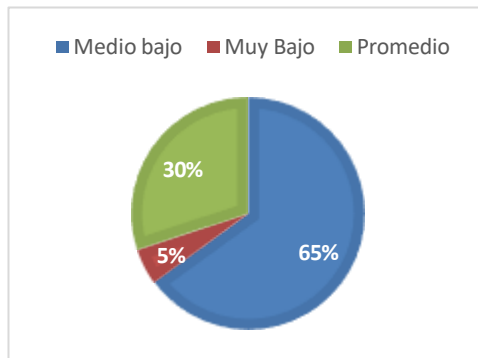
19	Promedio
19	Promedio
19	Promedio
19	Promedio

*Elaborado por: González (2024)*

En la tabla 3 se encuentra de forma resumida el puntaje total de los alumnos y su clasificación de acuerdo al punto que obtuvieron en el Inventario de Ansiedad Estado-Riesgo (STAI) aplicado a hombres.

**Figura 3.**

*Frecuencia de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en hombres*



*Elaborado por: González (2024)*

La figura 3 resume la distribución de estudiantes según sus niveles de ansiedad.

**Tabla 4.**

*Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en mujeres*

<b>Puntaje</b>	<b>Categoría</b>
19	Promedio
21	Media Alto
19	Promedio
21	Media Alto
18	Medio bajo
21	Media Alto
19	Promedio
23	Media Alto
19	Promedio
18	Medio bajo
23	Media Alto

21	Media Alto
23	Media Alto
21	Media Alto
23	Media Alto
21	Media Alto
23	Media Alto
21	Media Alto
18	Medio bajo
21	Media Alto
17	Medio bajo
23	Media Alto
27	Muy Alto
24	Media Alto

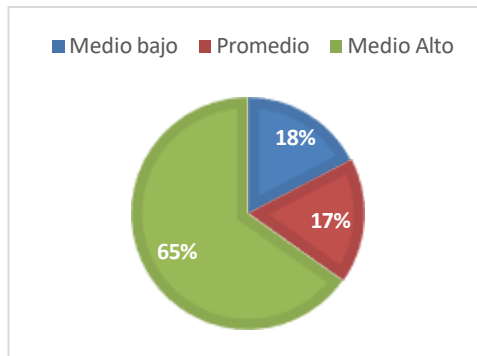
---

*Elaborado por: González (2024)*

En la tabla 4 se encuentra de forma resumida el puntaje total los alumnos y su clasificación de acuerdo al punto que obtuvieron en el Inventario de Ansiedad Estado-Riesgo (STAI) aplicado en mujeres.

**Figura 4.**

*Frecuencia de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en mujeres*



*Elaborado por: González (2024)*

La figura 4 resume la distribución de estudiantes según sus niveles de ansiedad.

**Tabla 5.***Resumen de procesamiento de casos*

	Válido		Casos perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Indique según corresponda *						
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	24	100,00%	0	0,0%	24	100,00%
ANSIEDAD	24	100,00%	0	0,0%	24	100,00%

*Elaborado por: González (2024)*

En la tabla 5 se observa la cantidad de casos válidos y casos perdidos en el análisis de las dos variables: procrastinación académica y ansiedad, a su vez, este resultado asegura que no hubo problemas de falta de información o de datos, lo que fortalece la validez de los análisis posteriores.

**Tabla 6.***Prueba del Chi-Cuadrado*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	24,000 <sup>a</sup>	1	,000		
Corrección de continuidad <sup>b</sup>	20,062	1	,000		
Razón de verosimilitud	32,601	1	,000		
Prueba exacta de Fisher				,000	,000
Asociación lineal por lineal	23,000	1	,000		
N de casos válidos	24		,000		

*Elaborado por: González (2024)*

En la tabla 6 se demuestra una asociación significativa entre procrastinación académica y ansiedad de los estudiantes en general, sugiriendo que los niveles altos de procrastinación podrían estar relacionados con mayores niveles de ansiedad.

**Tabla 7.***Recuento de variables*

		PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA		
		2 MEDIO BAJO	3 PROMEDIO	Total
<b>ANSIEDAD</b>	0 BAJO RIESGO	3	3	6
	1 MODERADO	6	10	16
	2 ALTO RIESGO	1	1	2

<b>TOTAL</b>	10	14	24
--------------	----	----	----

*Elaborado por: González (2024)*

La tabla 7 indica que, la mayoría de los estudiantes que procrastinan en un nivel promedio también experimentan niveles moderados de ansiedad. Sin embargo, el alto riesgo de ansiedad se observa en una menor proporción de estudiantes, distribuyéndose equitativamente entre ambos niveles de procrastinación.

**Tabla 8.**

*Prueba de Chi-Cuadrado*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de			
Pearson	,343 <sup>a</sup>	2	,842
Razón de verosimilitud	,341	2	,843
Asociación lineal por			
Lineal	,060	1	,807
N de casos válidos	24		

*Elaborado por: González (2024)*

La tabla 8 indica que, dentro de esta muestra de estudiantes, no hay una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y los niveles de ansiedad, debido a que, este valor estadístico es una medida de la discrepancia entre las frecuencias observadas y esperadas, que en este caso demuestra que no hay relación entre procrastinación académica y ansiedad. El valor de  $p = 0.842$  es mucho mayor que el umbral convencional de significancia ( $p < 0.05$ ), lo que indica que no hay evidencia suficiente para aceptar la hipótesis, por lo tanto, no se encontró una asociación significativa entre ambas variables.

## **6. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

### **6.1. Análisis de los resultados de procrastinación académica en hombres**

La mayoría de los estudiantes (6) están en la categoría de riesgo moderado de procrastinación académica, indicando niveles intermedios. Tres (3) estudiantes están en la categoría de bajo riesgo, mostrando una tendencia significativamente menor a procrastinar, mientras que solo uno está en la categoría de alto riesgo, indicando una fuerte propensión a procrastinar las tareas universitarias.

En términos de estadística descriptiva, los estudiantes de alto riesgo tienen un puntaje medio de 54, sugiriendo un nivel muy alto de procrastinación. Los de bajo riesgo tienen un puntaje medio de 29, y los de riesgo moderado tienen un puntaje medio de 38.5, con una desviación estándar de 3.02, indicando mayor variabilidad en esta categoría.

La edad media varía ligeramente entre las categorías: 23.17 años para riesgo moderado, 22.67 años para bajo riesgo y 21 años para alto riesgo. Estas diferencias no son significativas, sugiriendo que la edad no es un factor determinante en los niveles de procrastinación académica en este grupo de estudiantes.

### **6.2. Análisis de los resultados de procrastinación académica en mujeres**

Se identificó a 2 estudiantes en la categoría de bajo riesgo, quienes presentaron un puntaje promedio de 32.4 en la misma escala. Estos resultados sugieren una menor tendencia a procrastinar en comparación con los grupos de riesgo moderado y alto.

Los 11 estudiantes clasificados en riesgo moderado, con un puntaje promedio de 35.8 y una desviación estándar de 5.45, exhibieron una variabilidad considerable en los niveles de procrastinación dentro de este grupo intermedio.

Respecto a la edad de los participantes, no se encontraron diferencias significativas entre las categorías de riesgo. El estudiante de riesgo alto tenían una edad media de 23 años, mientras que los de riesgo bajo y moderado tenían 21.4 y 22.8 años respectivamente. Estos hallazgos sugieren que, en este grupo estudiado, la edad no parece ser un factor determinante en los niveles de procrastinación académica observados.

### **6.3. Análisis de los resultados del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en hombres**

La mayoría de los participantes, concretamente 5 de ellos, obtuvieron puntajes que los clasifican en la categoría de medio bajo (14-18), lo que sugiere que experimentan niveles moderados de ansiedad. Esto podría reflejar las tensiones comunes asociadas con el entorno académico y el estudio en una carrera exigente como Medicina.

Los 3 participantes obtuvieron un puntaje de 19, colocándolos en la categoría de ansiedad promedio según la escala STAI. Esta categoría abarca un rango amplio de respuestas que podrían indicar variaciones individuales en la percepción y manejo de la ansiedad.

No se observaron participantes en las categorías de medio alto (20-28) ni muy alto (29-60), lo que sugiere que, en este grupo específico, los niveles de ansiedad extrema son menos frecuentes o no se manifestaron dentro de los parámetros medidos por el inventario utilizado.

#### **6.4. Análisis de los resultados del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en mujeres**

En el análisis de los resultados del Inventario STAI, se observa una distribución variada en las clasificaciones de ansiedad entre los participantes evaluados. Ningún participante obtuvo un puntaje que correspondiera a la categoría de "Muy Bajo" (0-16), lo que sugiere que no se encontraron niveles extremadamente bajos de ansiedad en la muestra.

Por otro lado, cuatro participantes fueron clasificados en la categoría de "Medio bajo" (17-23), indicando niveles moderados de ansiedad. Esta cifra representa una proporción significativa de la muestra, reflejando una percepción de ansiedad que podría estar influenciada por diversos factores tanto académicos como personales dentro del contexto de los estudiantes de Medicina.

Dos participantes obtuvieron puntajes que los ubicaron en la categoría de "Promedio" (24-25) de ansiedad. Esto sugiere que experimentan niveles de ansiedad representativos en comparación con la muestra evaluada, aunque constituyen una minoría dentro del grupo. La categoría de "Media Alto" (26-32) incluyó a 6 participantes, indicando que una parte considerable de la muestra presenta niveles elevados de ansiedad. Este hallazgo puede atribuirse a las demandas exigentes del programa de formación en la carrera de Medicina y las presiones académicas inherentes que enfrentan los estudiantes.

En definitiva, dos participantes obtuvieron puntajes que los clasificaron en la categoría de "Muy Alto" (33-60) de ansiedad. Esto destaca una marcada inclinación hacia niveles significativamente altos de ansiedad en estos individuos, subrayando la importancia de implementar estrategias efectivas para manejar y mitigar estos niveles de ansiedad en el entorno educativo.

### **7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

En base a la tabla de contingencia, todos los participantes masculinos fueron categorizados como procrastinadores "medio-bajos", mientras que todas las mujeres fueron clasificadas como "promedio" en términos de niveles de procrastinación. El valor de 24,000 de la prueba de chi-cuadrado de Pearson con un grado de libertad de 1 y una significancia de 0,000 indica que el género contribuye significativamente a la procrastinación. La muestra revela que los hombres exhiben una menor tendencia a procrastinar en comparación con las mujeres, lo que indica una influencia basada en el género en los niveles de procrastinación; los hallazgos están de acuerdo con la observación de que existen diferencias de género con respecto a la conducta procrastinadora.

Por el contrario, el análisis de la conexión entre la ansiedad y la procrastinación no encontró ninguna evidencia relevante. Los niveles de ansiedad fueron clasificados como "bajo riesgo", "moderado" y "alto riesgo", y los resultados de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson mostraron un valor de 0.343 con un grado de libertad de 2 y una significancia de 0,842, lo que, indicaba que no había una relación significativa entre las dos variables. Según este resultado, la ansiedad no fue un factor determinante en los niveles de procrastinación en esta muestra. Este contradice la correlación esperada entre altos niveles de ansiedad y mayor procrastinación, que podría deberse a diferencias en el contexto de la muestra, el tamaño del grupo o las definiciones operacionales de las variables.

Pese a que, no se encontró una correlación significativa entre la ansiedad y la procrastinación, los hallazgos de este estudio muestran una clara correlación entre el género y los niveles de procrastinación. Por un lado, se sugiere que los enfoques que tomen en cuenta las diferencias de género podrían beneficiarse de las intervenciones para reducir la procrastinación. Sin embargo, sugieren que la ansiedad puede no ser un componente apropiado para abordar en estrategias para reducir la procrastinación, al menos en este caso.

Los resultados obtenidos a través del análisis del estadístico, no respaldan a la hipótesis afirmativa: "existe una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad". La prueba de Chi-cuadrado de Pearson, utilizada para evaluar la relación entre los niveles de ansiedad y la procrastinación académica, mostró un valor de 0.343 con un p-valor de 0.842. Este resultado indica que no hay una asociación significativa entre ambas variables en esta muestra de 24 participantes.

## **8. CONCLUSIONES**

Se identificó el nivel de procrastinación académica en los estudiantes universitarios mediante la aplicación de test "Escala de Procrastinación Académica", que la mayoría de los estudiantes, tanto hombres como mujeres, se encuentran en la categoría de riesgo moderado de procrastinación. Esto indica que, aunque los niveles de procrastinación no son extremos en la mayoría de los casos, existe una tendencia común entre los estudiantes a postergar sus tareas académicas, lo que podría afectar su desempeño. En sí, solo una minoría significativa se encuentra en categorías de alto riesgo, lo que requiere atención específica.

Se evaluó mediante el "Inventario de Ansiedad: Estado – Rasgo", que la mayoría de los estudiantes universitarios experimenta niveles moderados de ansiedad relacionados con sus actividades académicas. Sin embargo, se detectaron diferencias según el género, con las mujeres mostrando una mayor prevalencia de niveles más altos de ansiedad. Esto sugiere

que la ansiedad, aunque presente en la mayoría de los estudiantes, se manifiesta de manera más severa en ciertas subpoblaciones, probablemente debido a una combinación de factores académicos y personales.

Se analizaron los factores personales más relevantes que contribuyen a la procrastinación académica y la ansiedad, estos incluyen una mala gestión del tiempo, dificultades de concentración, miedo al fracaso, baja autoestima y expectativas poco realistas. Estos factores, junto con la falta de motivación, influyen en la conducta procrastinadora de los estudiantes y aumentan los niveles de ansiedad. Se observa que la procrastinación y la ansiedad están interrelacionadas, agravando los efectos negativos en el bienestar académico y emocional de los estudiantes.

Finalmente, la ausencia de una relación significativa entre la variable de procrastinación académica y ansiedad en esta investigación podría explicarse por varios factores. El tamaño de la muestra es relativamente pequeño, lo que puede limitar la capacidad de detectar asociaciones significativas. Conjuntamente, las condiciones específicas de los participantes o el contexto en el que se realizó el estudio podrían haber influido en los resultados.

## **9. RECOMENDACIONES**

Implementar programas de entrenamiento en gestión del tiempo, ya que, en las universidades no se suele impartir talleres y recursos orientados a mejorar las habilidades de planificación y organización. En estos se debe enseñar técnicas efectivas para dividir tareas grandes en metas más pequeñas y manejables, reduciendo así la tendencia a postergar actividades.

Fomentar la creación de grupos de apoyo emocional, con esto los estudiantes deberían tener acceso a grupos de apoyo o consejerías psicológicas que les ayuden a gestionar la ansiedad derivada de la presión académica. Iniciativas de este tipo pueden ayudar a reducir los niveles de ansiedad en general y mejorar la salud mental de los estudiantes.

Promover la autoreflexión y la autoconciencia para que los estudiantes puedan ser motivados a identificar los factores personales que los llevan a procrastinar o experimentar ansiedad. Esto se puede lograr a través de actividades de autoevaluación y el uso de cuestionarios que identifiquen sus principales dificultades.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, M. (2023). Ansiedad y estrategias de intervención en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Mental*, 34(3), 157–169.
- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Altamirano, J., & Rodríguez, P. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Psicología Educativa*, 26(2), 178–192.
- Angarita P., P. R., & Rodríguez, S. (2020). *Adaptación de la Escala de Procrastinación Académica al español*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Arias, Francisco. (2024). Guía clínica sobre adicciones comportamentales basada en la evidencia. En *Socidrogalcohol*. <https://socidrogalcohol.org/proyecto/guia-clinica-sobre-adicciones-comportamentales/>
- Atalaya, M., & García, J. (2019). El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico. *Revista de Psicología Educativa*, 31(2), 123–134.
- Bolívar, A. (2014). Estrategias de intervención para la procrastinación. *Revista de Intervención Psicológica*, 17(1), 55–67.
- Cando, P., & Hernández, R. (2023). Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(1), 45–58.
- Cassasola, W. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Revista Peruana de Psicología*, 28(1), 87–99.
- Cedeño, J., & Ponce, L. (2018). Estrategias de manejo del estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Aplicada*, 33(2), 112–124.
- Chang, H. (2018). Procrastination and its impact on mental health. *Journal of Behavioral Health*, 12(4), 156–168.
- Chérrez, C. E. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Psicología Contemporánea*, 18(2), 89–102.
- Demir, B. (2019). Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion. *Journal of Educational Psychology*, 31(3), 224–239.
- Domínguez, M., & Caro, G. (2019). La ansiedad y su impacto en el rendimiento académico. *Psicología Contemporánea*, 15(2), 98–111.
- Domínguez-Lara, S., 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(3), 89–101.

- Ellis, A. (2019). *La Terapia Racional Emotiva Conductual*. Ediciones Paidós.
- Espada, J. (2021). Relación entre la procrastinación y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*, 29(1), 97–108.
- Furlan, L. (2018). Ansiedad ante los exámenes. *Revista de Psicología Educativa*, 19(4), 45–56.
- Gavilanes, A. (2023). La ansiedad como consecuencia de cogniciones patológicas. *Revista de Psicología*, 30(1), 67–79.
- Gil, L. (2019). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 22(4), 315–328.
- González, M. (2019). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista de Salud Mental*, 25(4), 307–316.
- Hernández, M. (2021). Estrategias para combatir la procrastinación. *Revista de Intervención Psicológica*, 19(1), 75–88.
- Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- López, F. (2020). *Métodos de Muestreo Probabilístico*. Editorial Universitaria.
- Lujan, M. (2016). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa*, 24(3), 202–214.
- Magnín, L. (2021). Impacto de la procrastinación en la salud mental. *Revista de Psicología Clínica*, 40(2), 122–134.
- Martínez, R. (2019). Procrastinación y técnicas de manejo del tiempo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 30(1), 67–79.
- Nabarro, R. (2020). La procrastinación en el ámbito académico: una revisión. *Journal of Educational Studies*, 40(2), 123–135.
- OPS. (2021). *Trastornos de ansiedad en América Latina*. OPS.
- OPS. (2023). *Trastornos de ansiedad*. OPS.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Trastornos mentales*. OMS.
- Ponce, J. (2024). Técnicas de afrontamiento del estrés en el ámbito académico. *Revista de Psicología Aplicada*, 35(2), 110–122.
- Posso, J. (2020). La ansiedad como consecuencia de un proceso condicionado. *Psicología Contemporánea*, 22(1), 78–89.
- Real Academia Española. (2018). *Diccionario de la lengua española (22ª ed.)*. Espasa.
- Salvatierra, M., & Vera, L. (2022). Factores psicológicos asociados a la procrastinación. *Anales de Psicología*, 38(1), 78–89.

- Sirois, F. (2014). The Relationship Between Procrastination and Stress. *Journal of Behavioral Health, 22*(4), 301–313.
- Spielberger, C. D. (2019). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (2019). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science, 8*(6), 454–458.
- Tuckman, B. W. (2019). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. En *Educational and Psychological Measurement* (Vol. 51, Número 2).
- Vera, P., & Colaboradores. (2018). Análisis Preliminar y Datos Normativos del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en Adultos de Santiago, Chile. *Revista de Psicología, 22*(3), 100–112.

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Consentimiento Informado.



**Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador**

**MANABÍ**

### **Consentimiento informado para aplicación de test: Participante adulto**

Portoviejo, - de - de 2024

Yo, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_ años de edad, acepto de manera voluntaria participar en el proceso de evaluación psicológica que será realizada por la estudiante Oihana González Zambrano con código PC-010 de la Carrera de Psicología Clínica en la PUCESM. La evaluación se realizará como parte del Trabajo de Titulación y tiene como finalidad medir los niveles de procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes del octavo semestre de Medicina.

Me han informado que las condiciones del proceso de evaluación son las siguientes:

- El proceso de evaluación no perjudicará la integridad del evaluado(a).
- El estudiante responsable del proceso de evaluación se compromete a no revelar la identidad del evaluado en ningún momento del proceso, ni después de finalizado el mismo.
- Los resultados de la evaluación serán planteados en un apartado de la tesina, manteniendo siempre el anonimato del evaluado(a).
- Al dar su consentimiento, el participante se compromete a culminar el proceso de evaluación, dada su importancia para la formación profesional del estudiante a cargo. Sin embargo, podrá solicitar no continuar con el proceso, previa comunicación con el alumno(a), para que éste no se perjudique.
- El estudiante responsable del proceso de evaluación podrá realizar una devolución oral de resultados, una vez terminado el proceso de evaluación, siempre y cuando cuenta con la autorización y asesoría del tutor.

\_\_\_\_\_  
Firma del evaluado(a)

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante responsable

## Anexo 2. Escala de Procrastinación Académica.

### DATOS PERSONALES

CÓDIGO \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ GÉNERO: \_\_\_\_\_  
SEMESTRE: \_\_\_\_\_ JORNADA: \_\_\_\_\_

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

(Versión adaptada al español para Colombia de la Escala Academic Procrastination Scale, Tuckman, 1991, por: © Angarita, L. Sánchez, A., y Barreiro, E., 2010)

La siguiente es una lista de pensamientos que la gente tiene frecuentemente cuando se enfrenta a la realización de una tarea académica. Léala con detenimiento e indique con qué frecuencia usted piensa así. Responda utilizando la siguiente escala: Nunca (N), Algunas veces (A), Frecuentemente (F), Siempre (S).

No	ITEM	N	A	F	S
1	"No sabía que había que hacer eso"				
2	"No se cómo hacerlo"				
3	"Realmente no quiero hacerlo"				
4	"No tiene ninguna importancia si dejo esto para después"				
5	"Realmente a nadie le importa si hago o no hago esto"				
6	"No estoy de humor en este momento para hacer esto"				
7	"Siempre he hecho esto de esa manera y es difícil cambiar"				
8	"Sé que puedo hacer esto bien en el último momento"				
9	"Trabajo mejor bajo presión"				
10	"Me cuesta trabajo comenzar"				
11	"Sencillamente lo olvidé"				
12	"No pude hacerlo, estaba enfermo"				
13	"Solo estoy esperando el mejor momento para hacerlo"				
14	"Necesito tiempo para pensar en esto"				
15	"Esta oportunidad nunca se dará de nuevo, por lo tanto, no puedo dejarla pasar".				

## 7.5. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

### ANSIEDAD-ESTADO

*Instrucciones:* A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

**ANSIEDAD-RASGO**

*Instrucciones:* A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre