



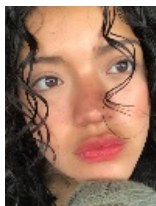
REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

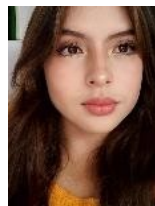
En el camino de la investigación

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES

Samantha Abigail Guiracocha Arias, Doménica Michelle Gutiérrez Ortiz



Mi nombre es **Samantha Abigail Guiracocha Arias**, tengo 16 años y estudio en el segundo BC de la Unidad Educativa Particular Hermano Miguel de la Salle. Mis *hobbies* son la lectura y participar en la poesía en los MUN (Modelos de las Naciones Unidas). Me interesa estudiar relaciones internacionales o ciencias políticas.



Mi nombre es **Doménica Michelle Gutiérrez Ortiz**, tengo 15 años y estudio en el segundo BC de la Unidad Educativa Particular Hermano Miguel de la Salle. Una de mis pasiones es la actividad física, en especial correr a solas. Me destaco organizando eventos imponiendo mis habilidades de liderazgo. Tengo como objetivo especializarme en dermatología en la universidad.

Resumen

Este estudio evalúa la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad social en adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Particular Hermano Miguel de La Salle. Asimismo, busca explorar la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y la ansiedad social, evidenciar los niveles de cada variable y determinar si existe una diferencia significativa según el sexo. Para la obtención de los resultados se utilizó el método

de diseño de estrategia de correlación asociativa, se desarrolló análisis de percentiles, t de Student y r de Pearson para encontrar los objetivos propuestos. Se registro un total de 212 estudiantes de entre 14 y 18 años de edad que completaron un cuestionario online sobre las variables propuestas mediante las escalas EPA sobre la procrastinación académica y las escalas EDAS sobre la ansiedad social. Los resultados obtenidos en este estudio indican una relación

de grado bajo entre postergación, una dimensión de procrastinación académica, y ansiedad social $r = ,177$. De igual manera, se observó una relación baja entre la postergación y la evitación, dimensión de ansiedad social $r = ,229$ y una relación baja entre postergación e interferencia, dimensión de ansiedad social $r = ,141$. Se encontraron niveles medios en los estudiantes, y solo una variable de procrastinación académica indicó un nivel bajo. Asimismo, no existe una diferencia significativa según el sexo.

Palabras clave: procrastinación académica, ansiedad social, postergación

Explicación del tema

La procrastinación es un hábito que se centra en posponer actividades que el individuo considera incómodas, difíciles o aburridas y que, en última instancia, pueden derivar en situaciones de estrés, ansiedad o sentimientos de fracaso [1]. La procrastinación académica es un patrón de conducta que se considera delicado por las consecuencias que este puede traer ya sea en ámbitos escolares o familiares [2].

Entre un 15 % y un 20 % de las personas procrastinan en su medio académico, lo que va acompañado de dificultades en la autoeficacia, tensiones y problemas de comodidad personal [3]. Un estudio logró evidenciar cómo la procrastinación académica puede traer consecuencias futuras enfocadas hacia la salud del individuo [4].

Las estadísticas señalan que la procrastinación afecta a más del 20 % de la población global y se trata de un factor psicológico propio en los individuos [1].

Solomon y Rothblum en 1984, hallaron dos tipos de procrastinadores académicos: los procrastinadores cuya principal característica se centra en el miedo al fracaso (ansiedad por una evaluación, baja confianza en sí mismos y alto perfeccionismo), y los procrastinadores formados por el aborrecimiento a las tareas (mala gestión del tiempo y dificultad para tomar decisiones) [5].

La ansiedad social es un miedo profundo y persistente a ser visto y juzgado por los demás [6]. Este miedo puede afectar las relaciones, la vida diaria, el trabajo, la escuela u otras actividades [7]. Realizar tareas rutinarias, como comer o beber frente a otras personas o en un entorno social, les puede producir ansiedad o miedo a ser humillados, juzgados o rechazados por los demás. Los individuos con este trastorno intentan evitar situaciones o enfrentarlas con gran incomodidad, especialmente aquellas que les provocan ansiedad o miedo [8].

La ansiedad social generalmente comienza al final de la niñez y puede hacer que el individuo parezca muy tímido o evite situaciones e interacciones sociales [6].

Algunos adultos con ansiedad social cuando eran niños aparentaban ser tímidos, mientras que otros no mostraban síntomas significativos de ansiedad social hasta después de la pubertad [8]. Este trastorno puede afectar tanto a hombres como mujeres [9].

La ansiedad social es reconocida clínicamente como un trastorno mental [10]. La terapia cognitivo-conductual es un tipo de psicoterapia que se ha utilizado para tratar la ansiedad social, esta terapia enseña al individuo diversas formas de pensar, comportarse y reaccionar ante distintas situaciones para ayudarlo a sentirse menos ansioso o preocupado [6]

Procrastinación académica

La procrastinación académica se puede definir como el aplazamiento y bajo interés en la realización de actividades [11]. Esta es una conducta común entre estudiantes y causa una postergación de tareas [12].

Distintas investigaciones han logrado recolectar fallas en las capacidades autorregulatorias del individuo [13]. La procrastinación ha sido planteada en diferentes perspectivas, el miedo al fracaso es una de ellas y se asocia a que el individuo carece de una motivación por no tener un éxito o recompensa inmediata al cumplir con la tarea asignada, lo que causa el aplazamiento de la misma [11].

La procrastinación académica tiene dos dimensiones. La primera es la autorregulación académica,

que se describe como la capacidad estratégica de aprendizaje para alcanzar un objetivo. Para identificar esta acción, es necesario determinar lo que se hace y se conoce [14]. La segunda dimensión es la postergación de actividades, que se refiere a la acción intencionada de ceder ante una tarea y comenzar otra sin haber concluido la anterior [15].

El concepto de procrastinación se ha convertido en un fenómeno común en la sociedad, cuya acción es el de aplazar tareas como un acto irresponsable del individuo [16]. La postergación se ha presentado con regularidad a lo largo de los años [17]. Los estudiantes van posponiendo los deberes y responsabilidades académicas [18]. Este tipo de comportamiento puede traer consecuencias como sentimientos de inquietud y tensión, lo que podría derivar en trastornos como la ansiedad [19].

Cuando la ansiedad por el fracaso supera la esperanza de éxito, las personas tienden a elegir actividades donde el éxito está asegurado, posponiendo las tareas que consideran exigentes y en las cuales perciben dificultades [11].

En el campo psicológico, el término procrastinación se considera como un desacierto autorregulación del individuo [20]. Las causas de la procrastinación pueden analizarse desde distintas perspectivas y percibirse como un resultado del ambiente de una decisión negativa al cumplimiento de una tarea [21].

Estos factores se nutren de una serie de circunstancias que no se pueden resolver de manera eficaz y que impactan directamente en el rendimiento académico [18].

Entre los problemas asociados a la procrastinación se encuentran la falta autoestima, la carencia de autoconfianza, el déficit de autocontrol, la depresión, las conductas de desorganización y, en algunos casos, meticulosidad excesiva, precipitación disfuncional y ansiedad. Procrastinar puede conllevar al sujeto a vivir sensaciones de molestia en la acción de aplazar innecesariamente una tarea [5].

Freud en 1926 señaló que, la procrastinación sucede en un inicio como un indicador de alerta

que de síntomas de ansiedad e inquietud; las implicaciones de procrastinar están paralelamente relacionadas a un malestar que es percibido como perjudicial [19].

Ansiedad social

El desorden de ansiedad social o fobia social, se distingue por el miedo constante y acusado ante una gran variedad de acontecimientos sociales, en donde las personas pueden ser evaluadas negativamente por otras [22].

El trastorno de ansiedad social es un fenómeno común que es consecuente tanto en adultos como en niños y adolescentes. Los estudios epidemiológicos demuestran que esta es una conducta de los trastornos psicológicos más comunes en la adolescencia [23], [24], [25].

La ansiedad social cuenta con tres diferentes etapas: evitación, que es la acción de evitar sucesos sociales o contactos que impliquen un peligro de desaprobación; crítica o humillación, [26], malestar que se refiere al estado de abatimiento en el que el individuo no se siente bien [27]; y, por último, la interferencia que se define como la libertad de acción debida a hechos relativos al bienestar, la euforia, los intereses o principios del individuo [28].

La ansiedad social es un trastorno que ha sido ampliamente estudiado. Este trastorno puede causar bajo rendimiento académico y complicaciones derivadas, en gran medida, de un enfoque del individuo hacia reflexiones negativas sobre su autoestima, que suelen ser despectivas [29].

Además, puede ocasionar una evaluación negativa de las situaciones sociales, interfiriendo en el desarrollo físico, deportivo y académico [30].

Los estudiantes con ansiedad tienden a enfocarse en la parte más complicada de la tarea, en lugar de enfocarse en alcanzar la excelencia académica. Por esta razón, suelen dirigir su atención hacia actividades que consideran más accesibles o factibles, centrándose en otras variables como sus carencias individuales y emocionales, así como en los fracasos [31].

Este trastorno dificulta el desarrollo de un rendimiento escolar responsable [32].

Para alcanzar un diagnóstico más eficaz sobre el trastorno de ansiedad social se debe tomar en cuenta factores de la conducta del individuo, como la evitación, conductas defensivas, el actuar con menos amabilidad, aumento en la atención de la imagen y la tendencia a evitar los espacios sociales [33]. Sin embargo, es ampliamente reconocido que este trastorno puede diagnosticarse tanto a niños como en adolescentes y jóvenes [34]. Estudios realizados muestran que el porcentaje es mayor en mujeres [35]. No obstante, es importante considerar que, aunque se trate del mismo trastorno, los diagnósticos pueden variar debido a las características de cada individuo [36].

Los pacientes que poseen ansiedad social tienen un deterioro de sus relaciones sociales y además se distinguen por un nivel educativo más bajo [33]. Algunos estudiantes diagnosticados con ansiedad social afirman que el miedo, la preocupación y la presión son términos importantes en su día a día [37]; estos sentimientos interfieren notablemente en la ejecución de tareas y rendimiento académico [38].

Cuando alguien percibe estar desarrollando síntomas de ansiedad debe acudir a un psicólogo o solicitar atención médica [6], [27].

En el caso de la ansiedad, esta se puede tratar con psicoterapia (tratamiento cognitivo-conductual) fármacos o una mezcla de ambos [6]. Se establece una lista práctica para tratar la procrastinación. En primer lugar, se sugiere eliminar las excusas; en segundo lugar, establecer un plan rutinario; en tercer lugar, enfrentar el miedo al fracaso; en cuarto lugar, reemplazar la gratificación instantánea por metas a largo plazo, y, por último, gestionar adecuadamente sus objetivos [1].

El propósito de este estudio es ser un aporte informativo sobre la vinculación que existe entre las variables de procrastinación académica y la ansiedad social, con el objetivo de facilitar la comprensión de estos fenómenos. Para alcanzar los objetivos, esta investigación se basa en diversos artículos y estudios

para proporcionar información veraz y fundamentada. Asimismo, con la ayuda de escalas EPA y EDAS, buscamos comprender cómo las variables planteadas se relacionan una con otra en una muestra de adolescentes de 14 a 18 años.

Según investigaciones, se ha demostrado que los pacientes con procrastinación tienen mayores dificultades para equilibrar una vida social saludable [39]. Considerando esto, es posible establecer una relación entre ambas variables. El simple hecho de aplazar tareas puede generar sentimientos de ansiedad [19]. Los estudiantes que procrastinan sus actividades enfrentan complicaciones para desarrollar un rol más saludable en el ámbito académico [40].

El objetivo general de esta investigación es determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad social en adolescentes. Como objetivos específicos, se plantea: analizar la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica, como la autorregulación académica, y la ansiedad social en estudiantes adolescentes; identificar el grado de asociación entre la postergación de actividades y la ansiedad social; reconocer las diferencias en los niveles de procrastinación académica y ansiedad social según el sexo; y describir los niveles de procrastinación académica y ansiedad social presentes en la población estudiada.

Participantes y diseño de muestra

El presente estudio tuvo como objetivos: describir los niveles de procrastinación académica y ansiedad social en adolescentes; establecer si existen diferencias relevantes según el sexo; y, finalmente mostrar la asociación entre las variables en mención. Para la validación del estudio se utilizaron dos instrumentos estandarizados: Escala para la Detección de la Ansiedad Social. – conocida como la escala EDAS – creado y verificado mediante [41] y la Escala de Procrastinación Académica, también conocida como EPA, modificada por [42] en base a la escala creada en [43].

La presente investigación corresponde a una es-

trategia asociativa de diseño correlacional transversal [44], donde se logró una muestra de 212 estudiantes en un rango de edad de 14 y 18 años, 69,3 % hombres y 30,7 % mujeres, lo que manifiesta una gran presencia masculina en los grados encuestados de la

institución. Su edad media fue 15,42 años. Entre los estudiantes encuestados participaron; estudiantes de 1BGU A (13,2 %), de 1BGU B (19,8 %), de 1BGU C (21,2 %), de 1BGU D (17,5 %), de 1IB D (4,2 %), de 1IB E (11,8 %), de 1IB F (12,3 %).

Tabla 1. Datos demográficos

Variable	N	%
Sexo		
Hombre	147	69.3
Mujer	65	30.7
Grado		
1 BGU "A"	28	13.2
1 BGU "B"	42	19.8
1 BGU "C"	45	21.2
1 BGU "D"	37	17.5
1 IB "D"	9	4.2
1 IB "E"	25	11.8
1 IB "F"	26	12.3
Edad	Media (DE)	Rango
	15.42 (± 0.645)	14-18 años

Fuente: Autoras

En el criterio de evaluación se tuvo en cuenta solo a estudiantes de bachillerato de ambos sexos, con edades de 14 y 18 años matriculados en Unidad Educativa Particular Hermano Miguel de La Salle

Recolección e instrumentos

La recopilación de información para esta investigación se llevó a cabo con la autorización formal de la institución educativa participante, además del consentimiento informado a cada estudiante. El grupo de estudiantes fue seleccionado por su relevancia para estudiar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad social. Se determinó una muestra no probabilística por conveniencia de estudiantes de bachillerato entre 14 y 18 años. El procedimiento para la recopilación de datos se llevó a cabo de manera virtual mediante un formulario estructurado en Google Forms. El cuestionario fue enviado a los estudiantes encuestados mediante un link a través de un representante del curso.

La herramienta de evaluación incluyó un formulario

de consentimiento informado en el que se detallaron los objetivos del estudio, el procedimiento a seguir, la garantía de anonimato y el tiempo estimado para completar las preguntas. Además, el instrumento constó de una ficha de datos demográficos y dos escalas de evaluación: una para medir la procrastinación académica y otra para evaluar la ansiedad social. Al finalizar, se incluyó un mensaje de agradecimiento a los participantes.

Escalas

La ficha demográfica constó de preguntas como: edad, sexo, grado, paralelo.

La Escala de Procrastinación Académica (EPA), modificada por [42] a partir de la escala original de [43], consta de 12 ítems distribuidos en 2 factores: autorregulación académica, con 9 ítems, y postergación de actividades, con 3 ítems. Esta escala utiliza un formato tipo Likert con 5 opciones de respuesta.

La Evaluación Factorial demuestra la organización del análisis con dos elementos que explica el 53,1

% de la diferencia con valores de $B - S(X2(53) = 119,1; p <,001; CFI = 0,90; GFI = 0,92; AGFI = 0,89; RMSEA = 0,076; IC : 90\%[0,006 \sim 0,009])$, aquello representa que el nivel de procrastinación académica indica resultados favorables de certeza en estudiantes.

La Escala para la Detección de la Ansiedad Social, conocida como la escala EDAS, creada y verificada mediante [41], consta de tres factores: malestar, evitación e interferencia. Cada factor consta de 8 ítems obteniendo un total de 24 ítems. La escala de Likert posee una estructura de cinco respuestas (rango: 0-4; donde 0= nunca/ninguno/nada y 4= siempre/mucho/muchísimo, según dimensión, respectivamente).

El análisis factorial demostró que los datos recolectados diferenciaron demasiado de los indispensables tanto dentro del ejemplo unidimensional, como en el de dos proporciones con relaciones y el de tres dimensiones con interrupciones ($GFI < .75; CFI < .70; RMSEA > .10$), lo que demuestra que la escala presenta propiedades psicométricas adecuadas para el estudio.

Métodos de cifras para el proceso de datos

El análisis de datos para esta investigación, siguió tres pasos: primero, un análisis de fiabilidad del alfa de Cronbach y un análisis de contenido para las escalas; segundo, se realizó un análisis descriptivo, con medidas de tendencia central, asimetría y curtosis; tercero, un análisis inferencial para poder llegar a la comprobación de la

teoría, completando con un estudio de correlaciones. El programa a usar, para este método fue SPSS versión 25.

Aspectos éticos

Para poder llegar a un mejor desarrollo en este estudio, se solicitó el permiso del comité de investigación de la institución, además se buscó la aprobación de cada estudiante evaluado y de la institución a evaluar. De la misma forma, se mantuvo el consentimiento informado y el anonimato para cada estudiante, también se especificó que los datos obtenidos solamente serán de uso para esta investigación; por último, se manifestó que no existe conflicto de interés.

Resultados

El examen descriptivo en la tabla 2 detalla los datos comunes entre las variables procrastinación académica y sus dimensiones, así como la ansiedad social y sus dimensiones. Los resultados indican que la mayoría de las variables presentadas tiene el nivel medio.

Específicamente, la autorregulación académica alcanza 38,2 %, la procrastinación académica con 34 %, la evitación con 40,1 %, la ansiedad 37,3 %, la interferencia con 36,8 % y la ansiedad social el 39,2%. Sin embargo, la variable “postergación de actividades” muestra un nivel bajo, con el 46,7 %. Esto sugiere que, en general, las variables tienen niveles medios excepto la postergación de actividades, que se encuentra en un nivel bajo.

Tabla 2. Niveles de Procrastinación académica y ansiedad social

	Bajo		Medio		Alto	
	N	%	f	%	F	%
Autorregulación académica	68	32,1	81	38,2	63	29,7
Postergación de actividades	99	46,7	54	25,5	59	27,8
Procrastinación académica	72	34	84	39,6	56	26,4
Evitación	75	35,4	85	40,1	52	24,5
Ansiedad	77	36,3	79	37,3	56	26,4
Interferencia	73	34,4	78	36,8	61	28,8
Ansiedad social	69	32,5	83	39,2	60	28,3

Fuente: Autoras

Los niveles de significancia de la prueba t, demuestran que no existe una variación significativa en procrastinación académica ($t = -1,247; p > 0,05$) y en ansiedad social ($t = -1,369; p < 0,05$) según el sexo de

los estudiantes. Esto muestra que tanto estudiantes hombres como mujeres experimentan situaciones similares con respecto a estas variables.

Tabla 3. Prueba t de procrastinación académica y ansiedad social

Variable	Sexo				Prueba t	
	Hombre		Mujer		t	p
	M	DE	M	DE		
Procrastinación académica	21.49	8.181	23.03	8.555	-1.247	0.214
Ansiedad social	33.4	18.252	37.34	21.536	-1.369	0.173

Fuente: Autoras

La tabla 4 muestra el análisis de la normalidad de los datos por medio de g1 y g2 que indican asimetría y curtosis donde estos índices se encuentran dentro del parámetro 1, lo que demuestra que los datos presentan una distribución normal, es por ello que se procede a hacer el análisis r de Pearson.

Las hipótesis planteadas buscaron analizar la relación entre la procrastinación académica y sus dimensiones con la ansiedad social. De estas, solo una mostró una relación de nivel bajo entre la postergación

de actividades y la ansiedad social, con un coeficiente de correlación $r = 0.177r = 0.177$.

Al analizar la relación entre las dimensiones de la ansiedad social y las dimensiones de la procrastinación académica, se ha demostrado que la postergación de actividades, una dimensión de la procrastinación académica, presenta una relación de nivel bajo con la evitación ($r = 0.229r = 0.229$) y con la interferencia ($r = 0.141r = 0.141$), ambas dimensiones de la ansiedad social.

Tabla 4. Asimetría, curtosis y correlación r de Pearson de procrastinación académica y ansiedad social con sus dimensiones

Variables	g1	g2	1	2	3	4	5	6	7
1. Autorregulación	-0,183	-0,184	1						
2. Postergación	-0,06	-0,56	,454**	1					
3. Procrastinación académica	0,074	-0,314	,949**	,711**	1				
4. Evitación	0,569	0,362	,02	,229*	,097	1			
5. Ansiedad	0,719	0,041	,036	,126	,073	,689**	1		
6. Interferencia	0,688	0,167	,046	,141*	,086	,684**	,859**	1	
7. Ansiedad social	0,707	0,136	,038	,177*	,092	,855**	,942**	,937**	1

Fuente: Autoras

Discusión

El presente estudio tiene como objetivo explicar la relación entre la ansiedad social y la procrastinación académica. Los resultados obtenidos no mostraron una relación directa entre las variables planteadas, solo una relación muy baja entre la ansiedad social y la postergación de actividades, esta última siendo una dimensión de la procrastinación académica. Esto llevó a analizar la relación entre las dimensiones de la procrastinación académica y las de la ansiedad social. Sin embargo, se en-

contró una limitada cantidad de estudios que relacionen estas dos variables, a pesar de ser fenómenos comunes en adolescentes dentro del ámbito escolar y social.

Dado que no se encontró una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad social, objetivo general de este estudio, se replantearon los objetivos para centrarse en la relación entre las dimensiones de la ansiedad social y las dimensiones de la procrastinación académica. En este análisis, se encontró efectivamente un nivel bajo de relación en una de las dimen-

siones de la procrastinación académica, la postergación de actividades ($r = 0.229r = 0.229r = 0.229$), con interferencia ($r = 0.141r = 0.141r = 0.141$) y con la ansiedad social en general ($r = 0.177r = 0.177r = 0.177$), ambas dimensiones de la ansiedad social.

Como se mencionó anteriormente en esta investigación, los resultados indican que no existe una correlación directa entre la ansiedad social y la procrastinación académica. Solo se encontró un nivel bajo de relación entre una dimensión de la procrastinación académica y la ansiedad social. No obstante, la investigación de [12] sostiene que la procrastinación académica está asociada con resultados y comportamientos negativos, mencionando entre ellos la ansiedad social. De manera similar, en la investigación realizada por [45], cuyo objetivo fue explorar la relación entre la ansiedad social y tres variables estudiadas —procrastinación, pensamientos distorsionados y creencias irracionales en estudiantes universitarios—, se concluyó que la ansiedad social es un problema psicológico asociado a diversos cambios cognitivos, emociones y sentimientos negativos. Los resultados de dicho estudio mostraron que las variables procrastinación, pensamientos distorsionados y creencias irracionales se relacionan con la ansiedad social.

A partir de lo expuesto, puede que no exista un vínculo directo entre la procrastinación académica y la ansiedad social, pero sí hay una relación coexistente con otras variables asociadas a comportamientos negativos.

Ko y Chang [46] manifiestan que la relación entre la procrastinación y la ansiedad social se puede conceptualizar utilizando la teoría de la autopresentación, la cual sugiere que la ansiedad social tiende a aumentar cuando los individuos están motivados para impresionar a oyentes imaginarios o reales y cuando perciben o imaginan comentarios que decepcionan a la audiencia [47]. Los resultados obtenidos en este estudio indican niveles medios en la procrastinación académica y solo un nivel bajo en la postergación. El estudio desarrollado por Estremadoiro y Schulmeyer [48], realizado con estudiantes universitarios, encontró un nivel medio en procrastinación académica. De manera similar, el estudio titulado Adicción a las redes sociales y procrastinación académica y enfocado en estudiantes de 15 a 18 años, también reportó un nivel medio en procrastinación académica, aunque ninguno de estos estudios menciona un nivel bajo en postergación [49]. Por el contrario, dos estudios presentan resultados que reflejan un nivel

medio-bajo y bajo en autorregulación, junto con un nivel alto en procrastinación académica y postergación [12], [50]. En cuanto a la ansiedad social, los resultados de este estudio muestran niveles medios en los estudiantes. Sin embargo, el estudio de Kuba Kikuyama, enfocado en la conexión entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes universitarios, reportó niveles altos de ansiedad social en su muestra [51].

Esto nos lleva a entender que tanto estudiantes adolescentes como universitarios experimentan, en promedio, niveles medios de procrastinación académica en su vida estudiantil, al igual que niveles variables de ansiedad social dentro del contexto académico. Este estudio muestra una relación de nivel bajo con la postergación de actividades y evitación. La procrastinación puede considerarse como una conducta de evitación que se produce ante una tarea la cual provoca ansiedad, lo que puede ocasionar al individuo desarrollar un objetivo en la búsqueda de un alivio temporal al retrasar su realización [52]. El estudio de Dominguez Lara [42] tiene como análisis correlacional positivamente la postergación con evitación. La evitación y de la inferioridad, explicando que es el factor principal asociado directamente con variables relativas a la procrastinación académica. Con esto se puede entender que postergar una tarea conlleva a la idea de evitar un posible fracaso estableciendo una relación en estas dos variables [21].

La procrastinación y ansiedad mostró en sus resultados que la interferencia y la falta de confianza en uno mismo se correlacionan positivamente y de manera moderada con la procrastinación. De manera similar, en este estudio se encontró una relación, aunque baja, entre la postergación (dimensión de la procrastinación académica) y la interferencia (dimensión de la ansiedad social) [53]. Encontrar estudios que aborden directamente estas dos variables ha sido escaso, así como también ha sido difícil hallar estudios que las relacionen entre sí. Sin embargo, con este estudio, la hipótesis planteada puede considerarse acertada, ya que, aunque la relación sea baja, sí existe, aunque otras variables influyen en la relación entre las variables planteadas inicialmente.

Para respaldar el objetivo planteado, cabe mencionar los resultados obtenidos a través de un estudio, quienes afirman que existe una asociación positiva entre la ansiedad social y la procrastinación [54]. En los resultados de este estudio, se encontró una relación entre la poster-

gación y la ansiedad social, lo que sugiere que estas dos variables están directamente relacionadas. Además, dado que la postergación puede considerarse un sinónimo de procrastinación —ya que procrastinar es el acto de postergar actividades—, esto explica la relación existente entre las dos variables principales. Por último, en este estudio se encuestaron a ambos sexos, con una mayor presencia masculina en los cursos encuestados. Por esta razón, se investigó si existía una diferencia significativa entre hombres y mujeres.

El resultado de este análisis indica que no existe una diferencia significativa según el sexo en ninguna de las variables estudiadas. Estos resultados pueden compararse con el estudio de Gil-Tapia y Botello-Príncipe [55], en el cual hallaron que sí existe una diferencia significativa según el sexo, encontrando que los hombres procrastinan más que las mujeres. Por el contrario, el estudio de Domínguez-Lara [56], que encuestó a estudiantes universitarios de entre 16 y 56 años, mostró que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres. Finalmente, indica que la fobia social es más frecuente en el sexo femenino que en el masculino en una muestra de estudiantes de 12 a 18 años. Los resultados de este estudio demuestran que los estudiantes de ambos sexos experimentan situaciones similares en relación con estas variables [57].

Conclusiones

Con todos los resultados obtenidos, se llegó a la conclusión de que existe una relación indirecta entre la procrastinación académica y la ansiedad social, pero no se encontró ninguna relación entre la autorregulación académica y la ansiedad social, lo que sugiere que estas no dependen una de la otra. Al llegar a una conclusión clara sobre la procrastinación académica y la ansiedad social, se puede considerar que la procrastinación es un comportamiento común en los estudiantes, el cual puede asociarse con la dificultad para establecer relaciones sociales, debido a un sentimiento de ineficacia y desamparo [58].

Referencias

- [1] Ana de Paz, «Procrastinar o La procrastinación: qué es, causas y estrategias para combatirla». Accedido: 20 de enero de 2025. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/vO96z>
- [2] D. G. Lomelí, M. de los A. M. Noriega, F. L. Escalante, y E. A. C. Cruz, «Influencia de la perspectiva temporal y la morosidad académica en estudiantes universitarios», *Rev. Colomb. Psicol.*, vol. 15, n.º 1, pp. 15-24, 2006.
- [3] M. P. González-Brignardello y Á. Sánchez-Elvira-Paniagua, «¿ Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica?», *Acción Psicológica*, vol. 10, n.º 1, pp. 115-134, 2013.
- [4] D. M. Tice y R. F. Baumeister, «Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling», *Psychol. Sci.*, vol. 8, n.º 6, pp. 454-458, nov. 1997, doi: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x.
- [5] L. J. Solomon y E. D. Rothblum, «Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates.», *J. Couns. Psychol.*, vol. 31, n.º 4, pp. 503-509, oct. 1984, doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503.
- [6] National Institute of Mental Health, «Trastorno de ansiedad social: Más allá de la simple timidez - National Institute of Mental Health (NIMH)». Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/mK6nw>
- [7] G. O. Gabbard, *Gabbard's Treatments of Psychiatric Disorders*, Fifth Edition. American Psychiatric Publishing, 2014. doi: 10.1176/appi.books.9781585625048.
- [8] J. Barnhill, «Trastorno de ansiedad social - Trastornos de la salud mental», Manual MSD versión para público general. Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/Rz3IG>
- [9] Cuidate plus, «Fobia Social: Síntomas, Tratamientos, Causas e Información». Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/C8ZdB>
- [10] A. M. Cooper y R. Michels, «Diagnostic and statistical manual of mental disorders, revised (DSM-III-R)», *Am. J. Psychiatry*, vol. 145, n.º 10, pp. 1300-1301, 1988.
- [11] M. Gal, «PROCRASTINACIÓN, PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: CONCEPTO E IMPLICACIONES», Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://shorturl.at/81fNK>
- [12] E. G. Estrada Araoz, D. Mamani Vásquez, Y. V. Manrique Jaramillo, N. A. Gallegos Ramos, Y. Paredes Valverde, y R. Quispe Herrera, «Procrasti-

- nación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica», jul. 2022, doi: 10.5281/ZENODO.6945082.
- [13] B. W. Tuckman, «Group Versus Goal-Setting Effects on the Self-Regulated Performance of Students Differing in Self-Efficacy», *J. Exp. Educ.*, vol. 58, n.º 4, pp. 291-298, jul. 1990, doi: 10.1080/00220973.1990.10806543.
- [14] A. S. Ayala Ramírez, R. Y. R. Diaz, W. V. Quispe, M. H. Garcia, y M. C. Ramirez, «La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos», *Rev. Muro Investig.*, vol. 5, n.º 2, Art. n.º 2, jun. 2020, doi: 10.17162/rmi.v5i2.1324.
- [15] J. R. Palacios Delgado y P. Andrade Palos, «Desempeño académico y conductas de riesgo en adolescentes». Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/yc5jed85>
- [16] C. Atalaya Laureano y L. García Ampudia, «Procrastinación: Revisión Teórica», *Rev. Investig. En Psicol.*, vol. 22, n.º 2, pp. 363-378, ene. 2020, doi: 10.15381/rinvp.v22i2.17435.
- [17] J. Ferrari, J. Johnson, y W. McCown, *Procrastination and Task Avoidance—Theory, Research and Treatment*. 1995. doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6.
- [18] C. T. Durán Rodríguez y C. R. Moreta Herrera, «Procrastinación Académica y Autorregulación Emocional en Estudiantes Universitarios», 2017, Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/ywab9ekt>
- [19] W. A. Albuja Moreno y L. E. Castro Portillas, «Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Lambayeque, 2019», 2020, Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/3bwpd4u2>
- [20] A. Rozental y P. Carlbiring, «Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure», *Psychology*, vol. 05, n.º 13, pp. 1488-1502, 2014, doi: 10.4236/psych.2014.513160.
- [21] G. J. Jiménez Caicedo y N. M. Punina Vaca, «Importancia de las Funciones Ejecutivas en el Aprendizaje de niños y niñas de 3 a 9 años, Ecuador 2020», 2021, Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/mr3f986u>
- [22] J. Cooper, «Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th edn, text revision) (DSM-IV-TR) Washington, DC: American Psychiatric Association 2000. 943 pp. £39.99 (hb). ISBN 0 89042 025 4», *Br. J. Psychiatry*, vol. 179, n.º 1, pp. 85-85, jul. 2001, doi: 10.1192/bjp.179.1.85-a.
- [23] P. J. Olivares-Olivares, A. I. Rosa-Alcázar, y J. Olivares-Rodríguez, «Validez Social de la Intervención en Adolescentes con Fobia Social: Padres frente a Profesores», *Ter. Psicológica*, vol. 25, n.º 1, pp. 63-71, jun. 2007, doi: 10.4067/S0718-48082007000100005.
- [24] J. Olivares, R. Sánchez-García, y J. A. López-Pina, «The Liebowitz Social Anxiety Scale for Children and Adolescents», *Psicothema*, vol. 21, n.º 3, pp. 486-491, ago. 2009.
- [25] J. Olivares, J. Piqueras, y A. Alcázar, «Características sociodemográficas y psicológicas de la fobia social en adolescentes | Psicothema», 2006, Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/mtwrzknb>
- [26] M. Zimmerman, «Trastorno de la personalidad evitativa/por evitación - Trastornos psiquiátricos», Manual MSD versión para profesionales. Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/2p8pkvww>
- [27] J.-F. Pillou, «Malestar - Definición», CCM Salud. Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/3hhax9tm>
- [28] P. Dieterlen, «Paternalismo y Estado de Bienestar», *Doxa Cuad. Filos. Derecho*, n.º 5, p. 175, nov. 1988, doi: 10.14198/DOXA1988.5.09.
- [29] I. Carbonero, «Ansiedad y rendimiento académico», *Punto Aparte*, vol. 7, pp. 123-136, 1999.
- [30] B. Delgado, C. J. Inglés, D. Aparisi, J. M. García-Fernández, y M. C. Martínez-Monteaquedo, «RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD SOCIAL Y LAS DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES», *Rev. Iberoam. Diagnóstico Eval. - E Aval. Psicológica*, vol. 46, n.º 1, pp. 81-92, ene. 2018, doi: 10.21865/RIDEP46.1.06.
- [31] F. Rivas Martínez, *El proceso de enseñanza / aprendizaje en la situación educativa*. Ariel España, 1997. Accedido: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/36ncx2df>
- [32] V. E. Caballo Manrique *et al.*, «Acoso escolar y ansiedad social en niños (II): una propuesta de intervención en formato lúdico», *Psicol. Conduct. Behav. Psychol. Rev. Int. Psicol. Clínica Salud*, vol. 19,

- n.º 3, Art. n.º 3, 2011.
- [33] A. Bados, *Fobia social*. Madrid: Síntesis, 2001.
- [34] L. Fehm, A. Pelissolo, T. Furmark, y H.-U. Wittchen, «Size and burden of social phobia in Europe», *Eur. Neuropsychopharmacol.*, vol. 15, n.º 4, pp. 453-462, ago. 2005, doi: 10.1016/j.euroneuro.2005.04.002.
- [35] E. C. Delgado, D. X. De la Cera, M. F. Lara, y R. M. Arias, «Generalidades sobre el trastorno de ansiedad», *Rev. Cúpula*, vol. 35, n.º 1, pp. 23-36, 2021.
- [36] L. J. García-López, J. A. Piqueras, M. del M. Díaz-Castela, y C. J. Inglés, «Trastorno de ansiedad social en la infancia y adolescencia: estado actual, avances recientes y líneas futuras», *Psicol. Conduct.*, vol. 16, n.º 3, pp. 501-533, 2008.
- [37] F. B. Newton, S. S. Angle, C. G. Schuette, y S. C. Ender, «The Assessment of College Student Need: First Step in a Prevention Response», *Pers. Guid. J.*, vol. 62, n.º 9, pp. 537-543, may 1984, doi: 10.1111/j.2164-4918.1984.tb00271.x.
- [38] I. G. Sarason, «Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests.», *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 46, n.º 4, pp. 929-938, 1984, doi: 10.1037/0022-3514.46.4.929.
- [39] C. H. Lay, «At last, my research article on procrastination», *J. Res. Personal.*, vol. 20, n.º 4, pp. 474-495, dic. 1986, doi: 10.1016/0092-6566(86)90127-3.
- [40] J. Prieto Andreu, «Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes», *Rev. Iberoam. Psicol. Ejerc. El Deporte*, vol. 11, pp. 193-200, nov. 2016.
- [41] J. A. Piqueras Rodríguez, R. Sánchez García, y J. Olivares Rodríguez, «“ESCALA PARA LA DETECCIÓN DE LA ANSIEDAD SOCIAL (EDAS)”: ESTRUCTURA FACTORIAL Y FIABILIDAD EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES ENTRE 14 Y 18 AÑOS», *Psicol. Conduct.*, vol. 12, n.º 2, pp. 251-268, 2004.
- [42] S. A. Dominguez Lara, G. V. García, y S. B. C. Leyva, «Procrastinación Académica: Validación De Una Escala En Una Muestra De Estudiantes De Una Universidad Privada», *Lib. Rev. Peru. Psicol.*, vol. 20, n.º 2, pp. 293-304, 2014.
- [43] D. A. Busko, «Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model», University of Guelph, 1998. Consultado: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/2ys82fts>
- [44] M. Ato, J. J. López-García, y A. Benavente, «Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología», *An. Psicol.*, vol. 29, n.º 3, pp. 1038-1059, oct. 2013, doi: 10.6018/anales-ps.29.3.178511.
- [45] A. M. B. De La Piedra, «Propuesta de un modelo integrador basado en la procrastinación, las creencias irracionales, los pensamientos distorsionados, para explicar la ansiedad social en estudiantes de psicología de una universidad privada-Lima», Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2021.
- [46] C.-Y. A. Ko y Y. Chang, «Investigating the Relationships Among Resilience, Social Anxiety, and Procrastination in a Sample of College Students», *Psychol. Rep.*, vol. 122, n.º 1, pp. 231-245, feb. 2019, doi: 10.1177/0033294118755111.
- [47] B. R. Schlenker y M. R. Leary, «Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model.», *Psychol. Bull.*, vol. 92, n.º 3, pp. 641-669, nov. 1982, doi: 10.1037/0033-2909.92.3.641.
- [48] B. Estremadoiro Parada y M. K. Schulmeyer, «Procrastinación académica en estudiantes universitarios», *Rev. Aportes Comun. Cult.*, n.º 30, pp. 51-66, jun. 2021.
- [49] A. M. Paredes Gutiérrez, «Adicción A Las Redes Sociales Y Procrastinación Académica En Estudiantes De Una Institución Educativa Del Distrito De Paiján», *Repos. Inst. - UCV*, 2019, Consultado: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/ymvpcyj6>
- [50] M. M. Rodríguez y J. K. C. LÃ³pez, «Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología», *Rev. Electrónica Desarro. Hum. Para Innov. Soc.*, vol. 4, n.º 8, Art. n.º 8, oct. 2017, Consultado: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/2whpe9jr>
- [51] C. M. Kuba Kikuyama, «Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana», 2017, Consultado: 18 de diciembre de 2024. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/j69vjm8j>
- [52] L. A. Furlan, D. E. Heredia, S. E. Piemontesi, y B. W. Tuckman, «Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrasti-

- nación de Tuckman (ATPS)», *Perspect. En Psicol. Rev. Psicol. Cienc. Afines*, vol. 9, n.º 3, pp. 142-149, 2012.
- [53] L. A. Furlan, J. Sánchez Rosas, D. Heredia, S. Piemontesi, y A. Illbele, «Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. [Learning strategies and test anxiety in college students.]», *Pensam. Psicológico*, vol. 5, n.º 12, pp. 117-124, 2009.
- [54] G. Z. Tarman y B. A. Sari, «Correction to: The Mediating Role of Mindfulness on Social Anxiety and Procrastination», *Int. J. Ment. Health Adict.*, vol. 21, n.º 5, pp. 3518-3518, oct. 2023, doi: 10.1007/s11469-021-00649-1.
- [55] L. G. Tapia y V. B. Príncipe, «Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte», *CA-SUS Rev. Investig. Casos En Salud*, vol. 3, n.º 2, pp. 89-96, 2018.
- [56] S. Dominguez-Lara, «Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar», *Cultura*, vol. 31, pp. 181-193, dic. 2017, doi: 10.24265/cultura.2017.v31.10.
- [57] C. J. Inglés, M. D. Hidalgo, y F. X. Méndez Carrillo, «Dificultades interpersonales en la adolescencia: ¿Factor de riesgo de fobia social?», *Rev. Psicopatología Psicol. Clínica*, vol. 6, n.º 2, may 2001, doi: 10.5944/rppc.vol.6.num.2.2001.3907.
- [58] M. Balkis y D. Erdinç, «Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences», *J. Theory Pract. Educ.*, vol. 5, ene. 2009.