

LA ANSIEDAD COMO FACTOR DE PROCRASTINACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

ANXIETY AS A PROCRASTINATION FACTOR AND ITS CONSEQUENCES ON ACADEMIC PERFORMANCE IN UNIVERSITY STUDENTS

Marcos Jofré Neila, Daniela Galván y Belén Riccio Cresto¹

Fecha de recepción: 30/08/2024 – Fecha de aceptación 17/09/2024

RESUMEN

El presente estudio examina la relación entre la ansiedad y la procrastinación, y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. La procrastinación se refiere al aplazamiento voluntario de tareas a pesar de las consecuencias negativas conocidas, mientras que la ansiedad puede manifestarse de varias maneras, afectando tanto el bienestar emocional como la capacidad de gestión del tiempo. La investigación, realizada en la Universidad de Congreso en Mendoza, Argentina, con una muestra de 67 estudiantes, utiliza herramientas como la Adaptación Argentina de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS) y el Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios para evaluar la presencia de ansiedad, conductas procrastinadoras y su efecto en el rendimiento académico. Los resultados indican una relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación, con consecuencias negativas para el desempeño académico. El estudio destaca la importancia de diseñar estrategias adaptadas a las necesidades locales de la Universidad de Congreso y sugiere la necesidad de investigar otros factores psicológicos y sociodemográficos relacionados.

Palabras clave: ansiedad, procrastinación, rendimiento académico, estudiantes universitarios.

¹ Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Congreso, Mendoza, Argentina.
Contacto: jofremj@ucongreso.edu.ar, lic.belenriccio@gmail.com, licdanielagalvan@gmail.com

ABSTRACT

This study investigates the relationship between anxiety and procrastination, and its impact on academic performance among university students. Procrastination is defined as the voluntary postponement of tasks despite known negative consequences, while anxiety can manifest in various forms affecting both emotional well-being and time management. Conducted at the University of Congreso in Mendoza, Argentina, with a sample of 67 students, the research utilizes tools such as the Argentine Adaptation of Tuckman's Procrastination Scale (ATPS) and the University Exam Anxiety Questionnaire to assess anxiety symptoms, procrastination behaviors, and their effect on academic performance. The results reveal a significant relationship between anxiety and procrastination, adversely affecting academic performance. It is concluded that interventions aimed at reducing anxiety and enhancing self-efficacy can effectively improve academic outcomes. The study emphasizes the need for context-specific strategies for the University of Congreso and suggests further research into other psychological and sociodemographic factors.

Keywords: anxiety, procrastination, academic performance, university students, self-efficacy.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación es un fenómeno que se ha importante en el ámbito académico debido a su impacto negativo en el rendimiento de los estudiantes universitarios. Este comportamiento se define como el aplazamiento voluntario de tareas que se deben completar, a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas de este. Según Furlan, Heredia, Piemontesi, Illbele, y Sanchez Rosas (2010), la procrastinación académica es una conducta común entre los estudiantes universitarios, que a menudo conduce a resultados académicos deficientes y altos niveles de estrés.

La ansiedad ha sido identificada como uno de los factores clave que contribuyen a la procrastinación. Grandis (2009) señala que la ansiedad ante los exámenes es un problema significativo para muchos estudiantes universitarios, afectando no solo su bienestar emocional, sino también su capacidad para gestionar el tiempo y las tareas de manera efectiva. La ansiedad puede manifestarse de diversas formas, incluyendo preocupaciones constantes, síntomas fisiológicos como taquicardia o sudoración, y conductas de evitación, todas las cuales pueden interferir con el rendimiento académico.

En un estudio sobre la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, Sanchez Gallo y Castañeiras (2010) encontraron que niveles elevados de ansiedad pueden llevar a una disminución en la capacidad de concentración y la retención de información, lo que a su vez puede fomentar la procrastinación. Los estudiantes que experimentan altos niveles de ansiedad pueden sentirse abrumados por sus responsabilidades académicas, lo que los lleva a posponer sus tareas en un intento de evitar el estrés inmediato, aunque esto a menudo resulta en mayores niveles de ansiedad a largo plazo.

La relación entre la ansiedad y la procrastinación también ha sido explorada en con-

textos educativos diferentes. Querevalú Nabarro y Echabaudes Ilizarbe (2020) examinaron la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria y encontraron patrones similares a los observados en estudiantes universitarios. Los hallazgos sugieren que la ansiedad no solo afecta a los estudiantes universitarios, sino que también es un problema prevalente en niveles educativos anteriores, indicando la necesidad de intervenciones tempranas.

Este informe tiene como objetivo analizar la relación entre la ansiedad y la procrastinación, y cómo esta interacción influye en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

A través del análisis de estas variables, este informe busca proporcionar una comprensión más profunda de los mecanismos subyacentes a la procrastinación y sugerir posibles estrategias para mitigar sus efectos negativos en el rendimiento académico.

La muestra seleccionada para este estudio consistió en 67 estudiantes universitarios de la Universidad de Congreso en Mendoza, Argentina. Evaluar esta muestra específica es de importancia, ya que representa una población significativa de estudiantes universitarios que enfrentan desafíos académicos similares en un contexto educativo particular. La inclusión de estudiantes de diversas edades y años académicos nos permite capturar una amplia gama de experiencias y perspectivas, brindando una visión más completa y representativa de la relación entre la ansiedad, la procrastinación y el rendimiento académico en el ámbito universitario. Además, al centrarnos en una población estudiantil específica, podemos identificar patrones y tendencias que pueden ser relevantes para diseñar intervenciones y políticas educativas más efectivas y adaptadas a las necesidades de los estudiantes de la Universidad de Congreso y, potencialmente, de otras instituciones similares en la región.

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de estudio

Se trata de una investigación cuantitativa con un alcance correlacional, a través de un diseño transversal. Se busca evaluar la relación entre la ansiedad, las conductas de procrastinación y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, especificando cómo se manifiesta en estudiantes universitarios la ansiedad y conductas de procrastinación, para luego establecer un grado de relación existente entre las variables investigadas.

Participantes

Se utiliza una muestra no probabilística de carácter intencional de 67 personas (22 varones, 45 mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 45 años, todos estudiantes universitarios de las carreras de: psicopedagogía, psicología, recursos humanos, comercio exterior, producción de bioimágenes, radiología, comunicación, instrumentación quirúrgica, fonoaudiología y arquitectura.

La muestra, compuesta por 67 estudiantes universitarios de la Universidad de Congreso en Mendoza, Argentina, fue seleccionada de manera no probabilística intencional. Esta selección se ajusta al enfoque del estudio, ya que se buscó representar una variedad de carreras y niveles de estudio. Hernández Sampieri et al. (2014) señalan que en estudios correlacionales, la elección de la muestra puede basarse en criterios específicos para garantizar la diversidad y representatividad de los participantes en relación con las variables de interés.

Instrumentos

Adaptación Argentina de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS): La Adaptación Argentina de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS) es una medida unidimensional que consta de 15 ítems, evaluando la tendencia a perder el tiempo,

postergar o hacer cosas que ya deberían estar hechas, con ítems de codificación directa (“Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes”) e inversa (“Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras”), con cinco opciones de respuesta en escala tipo Likert que van de 1=“nunca” a 5=“siempre”.

Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes Universitarios de Grandis Amanda: es una técnica diseñada para medir la ansiedad específica relacionada con los exámenes en estudiantes universitarios. El mismo consiste en brindar 34 situaciones a las cuales los estudiantes deberán puntuar en una escala tipo Likert del 1= Nunca al 5= Siempre. Los ítems de la escala pretenden evaluar la intensidad de los síntomas, la frecuencia con la que se experimentan y el impacto que tienen en el desempeño académico. Esta técnica se utiliza para comprender mejor la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, de esta forma identificar las estrategias de intervención efectivas para ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad ante los exámenes.

STAI (Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo): El STAI (Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo) es una herramienta psicométrica ampliamente utilizada para evaluar tanto la ansiedad estado como la ansiedad rasgo en individuos. Desarrollado por Charles D. Spielberger en la década de 1960, el STAI ha sido validado y utilizado en numerosos estudios clínicos y de investigación.

El STAI comprende dos escalas separadas de autoevaluación que miden dos conceptos independientes de ansiedad: la ansiedad como estado (A/E: condición emocional transitoria que puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad) y la ansiedad como rasgo (A/R: predisposición ansiosa relativamente estable, que permanece latente hasta que es activada por algún estímulo situacional).

La escala A/E consta de 20 ítems que solicitan al individuo que describa como se siente ahora mismo, en este momento, con 4 alternativas de respuesta que oscila entre el 0= “nada” al 3= “mucho”.

La escala A/R consta de 20 ítems que exigen que la persona se describa acerca de cómo se siente en general, en la mayoría de las ocasiones, eligiendo una entre 4 alternativas de respuesta, también entre 0 =casi nunca a 3 =casi siempre.

PROCEDIMIENTO

Los participantes fueron reclutados mediante convocatorias digitales y por medio de profesores de las diferentes carreras, asegurando la inclusión voluntaria y el consentimiento informado de todos los involucrados.

Se redactó un documento único en formato de Google forms en donde se presentaban los fundamentos de la presente investigación a los estudiantes y el consentimiento informado, asegurando la confidencialidad de sus respuestas. Posteriormente, en otro apartado del mismo formulario, se presentaban los ítems de las diferentes escalas que los estudiantes debían puntuar.

Por último, el equipo de investigación se reunió con las unidades administrativas de cada carrera con el objetivo de obtener información sobre la cantidad de materias aprobadas y desaprobadas de cada alumno participante, como así también la cantidad de ausentes a las mesas de examen.

Análisis de Datos

Se aplicaron estadísticos descriptivos: distribución de frecuencias, medias, medianas y desviaciones típicas. Además, se trabajó con el coeficiente de correlación de Pearson para verificar la relación existente entre las variables de interés.

Se realizaron análisis adicionales para explorar las variables vinculadas al rendimiento académico. Para ello se consultó en registros de las sedes administrativas información sobre el número de veces que rindieron exámenes resultando los mismos como aprobados o desaprobados, y se consignó el número de ausentes a los exámenes.

Todos los análisis estadísticos se realizaron utilizando software especializado en estadística, (SPSS), garantizando la precisión y la fiabilidad de los resultados.

Resultados y discusión

La relación entre ansiedad y procrastinación ha sido un tema de interés considerable en la literatura académica, y los resultados de este estudio corroboran muchas de las conclusiones previas, al tiempo que ofrecen nuevas perspectivas. En primer lugar, los datos confirman la hipótesis de que una mayor ansiedad está asociada con un incremento en las conductas de procrastinación entre los estudiantes universitarios. La ansiedad como rasgo muestra una correlación significativa con la procrastinación, lo que sugiere que los estudiantes que tienden a experimentar altos niveles de ansiedad en general, no solo en situaciones específicas, están más predispuestos a procrastinar. Este hallazgo es consistente con los estudios de Furlan et al. (2010), quienes adaptaron la Escala de Procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios y encontraron que la ansiedad es un predictor significativo de la procrastinación.

Asimismo se observó una correlación positiva entre preocupación y evitación. En cuanto a las manifestaciones cognitivas, en general, se exteriorizan en una preocupación excesiva reflejada en pensamientos e imágenes negativas sobre una determinada situación (en este caso la situación de examen) y la continua anticipación de consecuencias, desfavorables y desagradables.

En relación con los síntomas vinculados con la ansiedad, evaluados en la Escala de Ansiedad Académica, se observó una correlación estadísticamente significativa entre las subescalas de preocupación y evitación y la conducta de procrastinación.

Además, el análisis de los datos recopilados reveló una relación significativa entre la ansiedad y las conductas de procrastinación en los estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que la ansiedad como rasgo, medida por el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), está positivamente correlacionada con la procrastinación. Dado que se trata de una correlación positiva y significativa, se puede afirmar que, en la muestra seleccionada, a medida que los estudiantes universitarios presentan niveles más altos de ansiedad, aumenta la tendencia a procrastinar.

El impacto de la procrastinación en el rendimiento académico es un aspecto crucial a considerar. Es fundamental reconocer que el rendimiento académico es un constructo multifacético que va más allá de un simple promedio de calificaciones. Según Astin (1993), el rendimiento académico puede verse influenciado por una variedad de factores, incluyendo el entorno educativo, la motivación intrínseca y el apoyo social. En este estudio, se decidió no emplear el promedio de calificaciones como la única métrica de rendimiento, dado que esta medida puede ocultar variaciones significativas en el comportamiento académico de los estudiantes. En su lugar, se utilizaron indicadores más específicos y detallados, como la cantidad de asignaturas aprobadas, desaprobadas y las ausencias, lo que permite una evaluación más precisa y completa del rendimiento académico, reflejando de manera más fiel la diversidad y complejidad del desempeño estudiantil.

El promedio de calificaciones, aunque útil para ciertos análisis, no proporciona información suficiente sobre otros aspectos críticos del rendimiento académico. Por esta

razón, se centró el análisis en estos tres componentes específicos, brindando una visión más rica y profunda del desempeño académico de los estudiantes. Además, la literatura sugiere que factores como el estrés y la ansiedad tienen un impacto diferenciado en diversos aspectos del rendimiento académico. Según el modelo de Lazarus y Folkman (1984) sobre el estrés y la ansiedad, estos factores pueden llevar a la evitación de tareas, incrementando las ausencias y disminuyendo el número de asignaturas aprobadas. Este modelo es corroborado por los resultados de nuestra investigación, que muestran una correlación significativa entre la ansiedad (medida por las subescalas de Preocupación y Fisiológicas de la EAA) y la procrastinación.

Basándonos en las correlaciones significativas obtenidas, la discusión de los resultados sugiere una relación importante entre el número de años cursados y varios aspectos del desempeño académico y la ansiedad en los estudiantes universitarios. La correlación positiva muy fuerte entre los años cursados y el número de asignaturas aprobadas refleja la progresión académica esperada, donde los participantes tienden a aprobar un mayor número de asignaturas a medida que avanzan en su carrera. Esta asociación positiva entre el avance en la carrera y el éxito académico es consistente con la literatura previa y destaca la importancia de la experiencia y el tiempo en el desarrollo de las habilidades académicas.

Además, la correlación negativa significativa entre los años cursados y el número de asignaturas desaprobadas indica que, a medida que los estudiantes avanzan en su carrera, tienen menos probabilidades de desaprobado asignaturas. Este hallazgo sugiere una mejora en el desempeño académico a lo largo del tiempo, posiblemente atribuible a una mayor familiaridad con las exigencias del entorno universitario y a la adopción de estrategias de estudio más efectivas. Por otro lado, la correlación negativa significativa entre los años cursados y la preocu-

pación relacionada con la procrastinación sugiere que, a medida que los estudiantes avanzan en su carrera, experimentan menos preocupación en este ámbito, lo que puede deberse a una mayor habilidad para gestionar su ansiedad.

Finalmente, nuestro enfoque en un análisis detallado del rendimiento académico, que incluye asignaturas aprobadas, desaprobadas y ausencias, permite una comprensión integral de cómo la ansiedad y la procrastinación afectan el desempeño de los estudiantes universitarios. Este enfoque es apoyado por teorías y hallazgos previos que destacan la importancia de considerar múltiples dimensiones del rendimiento académico para obtener una visión completa y precisa del éxito estudiantil.

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones prácticas para el diseño de intervenciones dirigidas a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Se confirma que la ansiedad, tanto crónica como situacional, está significativamente relacionada con la procrastinación, y esta relación tiene un impacto negativo en el rendimiento académico. Por lo tanto, intervenciones enfocadas en la reducción de la ansiedad podrían ser efectivas para disminuir la procrastinación y, en consecuencia, mejorar el rendimiento académico.

Este estudio subraya la importancia de abordar la ansiedad en las intervenciones diseñadas para mejorar el rendimiento académico. Futuros estudios deberían explorar intervenciones específicas que se dirijan a la ansiedad tanto situacional como crónica, y evaluar su efectividad en la reducción de la procrastinación. Además, investigar la relación entre la ansiedad, la procrastinación y otros factores psicológicos y sociodemográficos, como el soporte social, el estrés y la motivación académica, podría proporcionar una comprensión más completa de los

mecanismos subyacentes y ayudar a desarrollar intervenciones más holísticas y efectivas.

Este estudio adquiere una relevancia particular en la comunidad de la Universidad de Congreso en Mendoza, Argentina, al proporcionar datos específicos sobre la relación entre la ansiedad, la procrastinación y el rendimiento académico en estudiantes universitarios locales. Comprender cómo estas variables afectan el desempeño académico en este contexto local puede ofrecer información valiosa para diseñar intervenciones y programas de apoyo adaptados a las necesidades de esta comunidad estudiantil, ayudando a los estudiantes a manejar su ansiedad y adoptar comportamientos más proactivos en relación con sus responsabilidades académicas.

En resumen, este estudio no solo contribuye al conocimiento académico sobre la ansiedad y la procrastinación, sino que también ofrece información práctica y localmente relevante que puede tener un impacto positivo en la comunidad universitaria de Mendoza, facilitando la creación de estrategias efectivas para mejorar el rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., ... & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range—a German representative community study. *PloS one*, *11*(2), e0148054.
- Furlan, L., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., Illbele, A., & Sanchez Rosas, J. (2010). Adaptación de la Escala de Procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, *7*(2), 115-127.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, *133*(1), 65.
- Grandis, A. M. (2009). Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios. [Web].
- Sanchez Gallo, María De La Paz y Castañeiras, Claudia Elena (2010). Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Sohl, S. J., & Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior: Procrastination as a distinct construct. *Personality and Individual Differences*, *47*(2), 115-119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.011>
- Querevalú Nabarro, F., & Echabaudes Ilizarbe, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, *13*(1), 79 - 87. <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>