

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad de Psicología

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ANTE
EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA**

**Presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para
obtener el Título Profesional de Licenciadas en Psicología**

Bachilleres:

Castro Córdova, Diana Lorena

Rodríguez Muñoz, Rosita Paola

Asesora:

Álvarez Cabanillas de Guevara, Liz Verónica

Cajamarca – Perú

Setiembre – 2018

COPYRIGHT © 2018 by

DIANA LORENA CASTRO CÓRDOVA
ROSITA PAOLA RODRÍGUEZ MUÑOZ

Todos los derechos reservados

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
FACULTAD DE PSICOLOGIA

**APROBACION DE TESIS PARA OPTAR
EL TÍTULO PROFESIONAL**

**Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en
estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca**

Presidente : Lucía Milagros Esaine Suárez

Secretario : Walter Alejandro Rubio Quiroz

Asesor : Liz Verónica Álvarez Cabanillas de Guevara

A:

Nuestros padres por su apoyo y motivación incondicional en nuestra formación profesional.

AGRADECIMIENTO.

- A Dios por darnos la vida y salud para alcanzar nuestras metas.
- A nuestros padres, demás familiares y amistades por su incondicional apoyo, consejos y aliento que nos brindaron para mejorar y seguir adelante.
- A nuestros docentes por su enseñanza que nos brindaron, logrando formarnos profesionalmente para desenvolvemos de manera eficiente en el campo laboral.
- A nuestra asesora de tesis Mg. Liz Verónica Álvarez Cabanillas de Guevara por transmitirnos sus conocimientos, brindarnos su tiempo y ayudarnos a lograr nuestro objetivo.

Resumen:

La presente investigación tuvo por finalidad determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca. La muestra estuvo conformada por 274 estudiantes de la carrera de psicología. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (PASS) de Solomon y Rothblum (1984), además del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) de Bauermeister, Collazo y Spielberger (1982). Los datos obtenidos fueron analizados a través del programa estadístico informático SPSS versión 23 y del programa de cálculo Excel. Los resultados mostraron que existe una correlación moderada y muy significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, especialmente entre la dimensión percepción sobre la falta de recursos y la preocupación, se encontró que los varones presentan mayor nivel de procrastinación académica que las mujeres y que las mujeres presentan mayor nivel de ansiedad ante los exámenes que los varones; además, se encontró que existe diferencia significativa de puntuaciones de procrastinación académica y de ansiedad ante los exámenes según sexo, edad y ciclo académico.

Palabras clave: Procrastinación académica, Ansiedad ante exámenes, Estudiantes.

Abstract:

The purpose of this research was to determine the relationship between academic procrastination and test anxiety in students of a university in the city of Cajamarca. The sample was conformed of 274 students of psychology. The Academic Procrastination Scale (PASS) of Solomon and Rothblum (1984) was used for the data collection, as well as the Bauermeister, Collazo and Spielberger (1982) Self-Assessment of Test Anxiety Inventory (IDASE). The data obtained was analyzed through the statistical software program SPSS version 23 and the Excel calculation program. The results showed that there is a moderate and very significant correlation between the academic procrastination and the anxiety before the exams, especially between the perception dimension about the lack of resources and the worry, it was found that males have a higher level of academic procrastination than females and that women have a higher level of anxiety before exams than males; in addition, it was found that there is a significant difference in scores of academic procrastination and test anxiety according to sex, age and academic cycle.

Keywords: Academic procrastination, Examination anxiety, Students.

ÍNDICE

LISTA DE TABLAS	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 Planteamiento del problema.....	13
1.2 Formulación del problema	16
1.3 Objetivos de la investigación	16
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos	16
1.4 Justificación e importancia.....	17
CAPITULO II: MARCO TEÒRICO	19
2.1 Antecedentes de investigación	19
2.2 Bases teóricas	23
2.2.1 Procrastinación.....	23
2.2.2 Procrastinación académica	27
2.2.2.1 Modelos teóricos que explican la procrastinación académica	28
2.2.2.2 Procrastinación académica en estudiantes universitarios.....	30
2.2.2.3 Tipos de procrastinadores en el ámbito académico.....	32
2.2.2.4 Factores de la procrastinación académica	32
2.2.2.5 Impacto de la procrastinación académica	33
2.2.2.6 Dimensiones de la procrastinación académica	33
2.2.3 Ansiedad	34
2.2.4 Ansiedad ante los exámenes.	36
2.2.4.1 Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios	37
2.2.4.2 Tipos de ansiedad ante los exámenes.....	38
2.2.4.3 Momentos de ansiedad ante los exámenes.....	39
2.2.4.4 Factores de la ansiedad ante los exámenes	39
2.2.4.5 Dimensiones de la ansiedad ante los exámenes	40
2.2.5 Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes.....	41
2.3 Definición de términos básicos	42
2.4 Hipótesis de investigación	42
2.5 Operacionalización de variables	44
CAPITULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	45
3.1 Tipo de investigación	45
3.2 Diseño de investigación	45
3.3 Población, muestra y unidad de análisis	46
3.4 Instrumentos de recolección de datos	48
3.5 Procedimiento de recolección de datos	49
3.6 Análisis de datos	50

3.7 Consideraciones éticas	51
CAPITULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	52
4.1 Análisis de resultados	52
4.2 Discusión de resultados	61
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	67
5.1 Conclusiones	67
5.2 Recomendaciones	68
REFERENCIAS	70
LISTA DE ABREVIATURAS	76
GLOSARIO	76
ANEXOS	78

LISTA DE TABLAS

Tabla 1:	Datos sociodemográficos de los estudiantes de psicología	42
Tabla 2:	Pruebas de normalidad de las variables	45
Tabla 3:	Correlación de las variables ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica	46
Tabla 4:	Nivel de ansiedad ante los exámenes de los participantes	48
Tabla 5:	Nivel de la dimensión procrastinación en distintas áreas académicas de la procrastinación académica	49
Tabla 6:	Nivel de la dimensión razones para procrastinar	50
Tabla 7:	Prueba t de muestras emparejadas según sexo	50
Tabla 8:	Nivel de ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica según sexo	51
Tabla 9:	Prueba t de muestras emparejadas según edad	52
Tabla 10:	Nivel de ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica según edad	53
Tabla 11:	Prueba t de muestras emparejadas según ciclo académico	54
Tabla 12:	Nivel de ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica según ciclo académico	55

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica se ha convertido en uno de los hábitos de estudio más utilizados por la población estudiantil universitaria para resolver las tareas académicas demandadas dentro del campo universitario, la cual se caracteriza en dejar las tareas hasta el último minuto de su presentación para recién iniciarlas. Esto mayormente conlleva a los estudiantes a desarrollar ansiedad puesto que tras verse en un tiempo corto y limitado para efectuar la tarea recurren a hacerlo de manera apresurada hasta el punto de solo entender el significado de los términos más no en comprender, ni analizar el contenido de lo leído.

Específicamente, los estudiantes tras procrastinar sus actividades académicas tienden a experimentar ansiedad en el momento del examen debido a la poca preparación y poco conocimiento que poseen sobre el tema y por el temor a desaprobación. Dicha ansiedad manifestada ante un examen se caracteriza por estados emocionales desagradables que le impide al estudiante responder de manera eficiente (inquietud, agobio, sudoración, agitación, entre otros.).

Es por ello, que la presente tesis está enfocada en determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca, es decir, se pretende determinar el grado de asociación entre las variables. Además de ello, se pretende determinar el nivel de ambas variables que presentan los estudiantes. La presente investigación comprende de cinco capítulos, tratándose en cada uno de ellos temas diferentes como, Capítulo I: El problema de investigación: Problema de investigación, formulación del problema, objetivos, justificación e importancia. Capítulo II: Marco teórico: Antecedentes de investigación, bases teóricas,

definición de términos básicos, hipótesis de investigación, operacionalización de variables. Capítulo III: Método de investigación: tipo de investigación, diseño de investigación, población, muestra y unidad de análisis, instrumento de recolección de datos, procedimiento de recolección de datos, análisis de datos, consideraciones éticas. Capítulo IV: Análisis y discusión de resultado: Análisis de resultados, discusión de resultados. Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones:

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

La vida universitaria demanda exigencias relacionadas con el cumplimiento de las actividades académicas en una fecha determinada para evitar desaprobación de cursos y obtener el título profesional de manera exitosa y en el tiempo que demanda la carrera; sin embargo, en el transcurso de la formación profesional, se observa que los estudiantes aplazan sus actividades académicas por diversos motivos, ya sea por falta de motivación, porque se sienten incapaces de realizar la actividad, entre otros.

A dichos actos de conducta se les denomina como “procrastinación académica” la cual se caracteriza por la postergación de las actividades académicas que le compete realizar al estudiante en un tiempo determinado (Quant y Sánchez, 2012). Es decir, los estudiantes procrastinadores son aquellos que dejan para otro momento lo que pueden hacer ahora.

Se considera el estudio en este nivel de estudios, ya que existen hallazgos que revelan la existencia de una alta prevalencia de población universitaria que ejercen conductas de procrastinación. Vallejos (2015) realizó un estudio y encontró que más del 50% de estudiantes universitarios presentaban niveles altos y promedio alto

de conductas de procrastinación en las actividades académicas universitarias, del mismo modo los autores Marquina, Gomez, Salas, Santibañez y Rumiche (2016) encontraron en su estudio que el 97.1% de su población de estudio referían realizar sus tareas minutos antes de ser entregadas, indicando que gran porcentaje de su población de estudio postergan sus tareas académicas. Estos porcentajes encontrados en los antecedentes, son una razón para poder centrar la investigación en universitarios.

Entre las razones de la procrastinación, cabe señalar que mayormente los estudiantes tienden a postergar sus actividades académicas debido a que perciben como poco agradables y por ende recurren a reemplazarlo por otras que les genera placer (Alegre, 2014).

Si bien es cierto que no existen datos de estudios antecedentes acerca de la procrastinación en la población universitaria Cajamarquina, se observa que la conducta de procrastinación es frecuente, ya que durante la formación profesional, se suele observar que muchos de los estudiantes postergan las tareas académicas y recurrían a reemplazarlas por otras actividades como usar el celular, salir a pasear, ir al cine, ir a las discotecas, salir con sus parejas o pasar largas conversaciones entre compañeros en el aula en lugar de realizar sus labores académicas; a la vez, reiteraban frases como: “me aburre hacer el trabajo”, “aún falta mucho tiempo para presentarlo”, “primero voy a relajarme y luego hago el trabajo”, entre otros.

Es así, que surgen las consecuencias de la procrastinación académica. Ejercer conductas asociadas a esta variable puede disminuir la productividad del estudiante y acarrear consecuencias negativas en su vida como estudiantes puede generar bajo rendimiento académico, deserción, desmotivación y ansiedad ante exámenes

(Cardona, 2015), siendo esta última (ansiedad ante los exámenes), la consecuencia más relevante de todas (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012).

Spielberger (1980, citado en Furlan, Piemontesi, Heredia y Sánchez, 2015) refiere que la ansiedad ante los exámenes hace referencia a la manifestación de estados de ansiedad específicamente en situaciones de evaluación y que se caracterizan por la presencia de pensamientos irracionales (como la anticipación del fracaso) y respuestas fisiológicas en el estudiante (como el aumento de la frecuencia cardíaca, respiración, etc.).

Por otro lado, autores refieren que ante la manifestación de niveles altos de ansiedad ante los exámenes, el estudiante está propenso a cometer errores en el desarrollo de tareas, a interrumpirlas, a abandonarlas (Furlan, Piemontesi, Heredia y Sánchez, 2015), a presentar dificultades de atención, concentración y retención de información dañando su aprendizaje y rendimiento escolar (Jadue, 2001); así como también, puede afectar negativamente su salud mental (Grandis, 2009), motivación y energía (Alegre, 2013).

Basándose en dichas cuestiones, se realizaron estudios enfocados en determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes, en donde se encontró que existe una alta correlación entre ambas variables (Rosario et al., 2008; Furlán, Piemontesi, Illbele y Sánchez, 2010; Pardo, Perilla y Salinas, 2014; Vallejos, 2015) lo cual indicaría que a mayor realización de conductas de procrastinación académica incrementará el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

Debido a las teorías y hallazgos de antecedentes encontrados, se pretende realizar una investigación considerando a las dos variables, para determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, ya que aún no se han realizado investigaciones relacionados con el tema; y por ello se pretende realizar esta investigación para cubrir dicho espacio que a la vez nos permitirá conocer la realidad en dicha población.

1.2. Formulación del problema.

¿Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca?

1.3. Objetivos.

1.3.1. Objetivo general.

- Determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.

1.3.2. Objetivos específicos.

- Describir el nivel de ansiedad ante los exámenes de manera general y la dimensión más prevalente que presentan los estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.
- Describir el nivel de procrastinación académica de manera general y la dimensión más prevalente que presentan los estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca

- Describir la diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según sexo en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.
- Describir la diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según edad en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.
- Describir la diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según ciclo académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.

1.4. Justificación e importancia.

Gran parte de los estudiantes universitarios procrastinan frecuentemente, como lo plantea Vallejos (2015) quien determinó que más del 50% de estudiantes llegan a posponer sus actividades académicas, lo cual los lleva a malestares en su salud y presentar ansiedad, especialmente ante los exámenes (Cardona, 2015). Dicho malestar y conducta inadecuada puede ser una interferencia u obstáculo para lograr sus metas, así como también puede a la larga desarrollar un síndrome de burnout o estrés laboral, relacionados a la ansiedad, como producto de los actos de postergación además de problemas a nivel social, familiar, entre otros.

El presente estudio constituye un gran aporte a la línea de investigación de la psicología educativa en nuestra región, siendo ésta una rama importante que se enfoca a favorecer el desarrollo y la competitividad en los estudiantes. En ese sentido esta investigación será útil y favorable específicamente para el ámbito educativo superior, puesto que tras realizarse la investigación contribuirá a aportar nuevos conocimientos a futuras investigaciones relacionadas con el tema, aportará

información sobre la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, aportará información sobre el nivel de procrastinación académica y el nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes universitarios además de la diferencia de puntuaciones de cada variable según sexo, edad y ciclo académico, lo cual servirá de ayuda para la elaboración de estudios experimentales orientados en disminuir el nivel de procrastinación académica y de ansiedad ante los exámenes para evitar sus efectos negativos, así como también servirá de ayuda para la elaboración de programas de prevención enfocados en evitar que los estudiantes desarrollen conductas de procrastinación académica y manifestaciones de ansiedad ante los exámenes con la finalidad de construir el bienestar estudiantil universitario, mejorar la salud mental, desempeño y rendimiento académico de los estudiantes, logrando a la vez que desarrollen competencias y habilidades que les permita desenvolverse de manera óptima en todos los ámbitos en el que se desenvuelve.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación.

A. Internacionales

Furlan, Piomontesi, Illbele y Sánchez (2010) realizaron una investigación orientada en conocer cómo se relaciona la procrastinación con las dimensiones de la ansiedad ante exámenes mediante un estudio empírico y con una población de 227 estudiantes de la carrera de psicología de la ciudad de Argentina. Los instrumentos que utilizaron para su estudio fueron la Escala de procrastinación de Tuckman (1991) y el Inventario alemán de ansiedad ante exámenes GTAI-A (2008). Dicho estudio mostró que existe correlaciones moderadas y positivas entre la procrastinación y la ansiedad frente a exámenes; y que la dimensión interferencia y falta de confianza de la ansiedad frente a exámenes, correlacionan positiva y moderadamente con la procrastinación.

Guerra (2016) realizó un estudio con 149 estudiantes universitarios de ambos sexos, de entre 18 a 35 años de edad, de una universidad de la ciudad de Argentina con la finalidad de determinar la relación que existe entre la ansiedad frente a los exámenes y la procrastinación académica. Para ello utilizaron un Cuestionario socio-demográfico, la Escala de Procrastinación de Tuckman y el Inventario

Alemán de Ansiedad ante los exámenes (GTAI-AR), además del empleo de un diseño descriptivo-correlacional. En dicho estudio, encontraron como resultado que existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre procrastinación y ansiedad frente a los exámenes.

Diociaiuti (2015) realizó un estudio con la finalidad de describir el nivel de ansiedad y la frecuencia de aparición de dichas dimensiones en estudiantes de primer año en la Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, Sede Regional Rosario, Argentina. Para lograr dicho objetivo utilizó un diseño no experimental de tipo transversal y descriptivo, contó con una población de 30 estudiantes de ambos sexos y diferentes edades, y utilizó el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los exámenes (GTAI-AR). Los resultados mostraron que el 36,67% de la población presentan un nivel alto de ansiedad ante los exámenes, siendo la dimensión preocupación la más frecuente; es decir, la anticipación de las consecuencias de posibles resultados negativos.

B. Nacionales.

Vallejos (2015) realizó un estudio con 130 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la ciudad de Lima, 68 de la carrera de Ingeniería y 62 de la carrera de comunicaciones con la finalidad de determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones. Para ello utilizó la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y la Escala de Reacción ante las Evaluaciones, además del empleo de un diseño descriptivo-correlacional lo que le permitió conocer que sí existía una correlación positiva entre procrastinación académica y ansiedad ante las evaluaciones, en especial, con el factor de pensamientos negativos.

Durand y Cucho (2016) realizaron un estudio con 306 estudiantes, 164 mujeres y 142 hombres de una universidad privada de la ciudad de Lima, con el objetivo de determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad. Para ello utilizaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Depresión de Beck (BAI) además del empleo de un diseño correlacional de corte transversal para lograr su objetivo. Dicho estudio mostró como resultado que existe una correlación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad.

Carranza y Ramirez (2013) realizaron una investigación orientada en determinar el nivel de procrastinación en estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto con una población de 302 estudiantes de ambos sexos y de edades entre 16 y 25 años mediante un diseño no experimental de tipo descriptivo. El instrumento que utilizaron para medir la variable fue el Cuestionario de la Procrastinación de Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Dicho estudio mostró que los estudiantes del sexo femenino y aquellos estudiantes que se ubican entre las edades de 16 y 20 años de edad presentan mayores niveles de procrastinación.

Chávez, Chávez, Ruelas y Gómez (2014) realizaron un estudio no experimental de tipo descriptivo con el objetivo de determinar el nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes del CEPRE-UNMSM, Ciclo Ordinario 2012 – I. Para ello utilizaron el Inventario de ansiedad ante los exámenes (IDASE) en una población de 800 estudiantes la cual se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico intencional. Los resultados obtenidos indicaron que el 27% de los estudiantes presenta un nivel alto de ansiedad ante los exámenes, mientras que el 33.38% y 39.63% posee un nivel bajo y moderado, respectivamente. Asimismo,

existe un mayor nivel de ansiedad en el sexo femenino (17.13%) sobre el masculino (9.88%).

Dominguez (2017) realizó un estudio enfocado en determinar la prevalencia de procrastinación académica en estudiantes de psicología de dos universidades privadas de Lima Metropolitana a través de un estudio descriptivo y metodológico. La muestra estuvo formada por 517 alumnos y se aplicó la subescala Postergación de Actividades de la Escala de Procrastinación Académica para evaluar la frecuencia de postergación de las actividades académicas. Los resultados obtenidos indicaron que un 14.1% de la población presenta procrastinación académica.

Marquina, Gomez, Salas, Santibañez y Rumiche (2016) realizaron una investigación con la finalidad de identificar la frecuencia de procrastinación en estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana. Para ello emplearon un diseño no experimental, de tipo descriptivo simple y de corte transversal, contaron con una muestra de 310 estudiantes y utilizaron la escala de procrastinación general (EPG). Los resultados indicaron que el 97.12% de los estudiantes refieren realizar casi siempre sus tareas justo antes de ser entregadas y solo el 9.4% comienza una tarea al poco tiempo de haber sido asignada.

Tarazona, Romero, Aliaga y Veliz (2016) realizaron una investigación básica con diseño descriptivo simple con la finalidad de determinar el grado, modo, características y factores de la procrastinación académica en estudiantes de Lenguas, Literatura y Comunicación de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú en una muestra de 169 estudiantes de ambos sexos y de los semestres II, IV, VI, VIII y X matriculados en el semestre 2015-II. El instrumento que utilizaron fue la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman

(1990) y el Cuestionario de hábitos socioculturales. Los resultados mostraron que el 71% de la muestra de estudio presentan niveles altos de procrastinación, el 20,7% niveles moderados y el 8,3% nivel bajo; siendo el modo más común la procrastinación como hábito sociocultural o conductas regulares arraigadas socialmente.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. Procrastinación.

La procrastinación es la conducta de aplazar de manera habitual e intencional una labor y dejarlo hasta el último momento para empezar a realizarlas (Angarita, 2012) que involucra tener dificultades de autocontrol y organización del tiempo (Chan, 2011).

Según De Antonio (2011) refiere que la procrastinación es aquella en donde el individuo posterga actividades importantes para el logro de un eficiente desarrollo y que suele ocuparse en otras actividades poco irrelevantes para el desarrollo, pero placenteros para él. De acuerdo a ello, Álvarez (2010) indica que la conducta de procrastinación debe considerarse como la falta de interés para realizar actividades productivas.

Se puede apreciar entonces que la procrastinación es una conducta que alude a la postergación de actividades, las cuales no son realizadas en el momento encomendado a pesar de haber posibilidad para hacerlo.

En sí, procrastinar implica postergar actividades de cualquier índole, abarca la postergación de actividades relacionadas con el contexto laboral, familiar, académico o social y se le considera como un constructo policontextual (Andrade, 2017).

El acto de procrastinar actúa como un incentivo en quienes lo practican, ya que basta con posponer por primera vez una labor específica para más adelante, se volverá a repetir la misma conducta en las siguientes labores solicitadas (Chan, 2011). Esto explica que decidir procrastinar implica dejar que forme parte de las estrategias utilizadas para cumplir con una labor, lo cual poco a poco deja de verse como algo extraño y empieza a constituirse en una práctica más frecuente.

A la vez, Romo (2017) refiere que quienes procrastinan suelen hacerlo de manera consciente y les conduce a segregar más adrenalina tras ver que el tiempo queda corto para realizar la actividad y por la presión que sienten para realizarla. La autora refiere que procrastinar mueve las emociones, en algunos individuos surgen emociones positivas que les conlleva a obtener buenos resultados y en otros surgen emociones negativas que dificultan su concentración y les conduce a obtener defectuosos resultados; asimismo, refiere que la procrastinación se manifiesta como un mecanismo de defensa puesto que la procrastinación se manifiesta ante una situación a la que el individuo lo percibe como amenazante y difícil de afrontar.

Guzmán (2013, citado en Mamani, 2017) nos brinda una información muy importante acerca del ciclo de la procrastinación del cual refiere que consiste en un conjunto de conductas expresadas por los procrastinadores ante cada labor encomendada y que a la vez surgen como proceso de la procrastinación. Dicho ciclo comprende de 7 tipos de conducta:

- Conducta 1: Esta vez empezaré a hacerlo con tiempo. El procrastinador ante una labor encomendada promete realizarla a tiempo pero a las finales no cumple con lo dicho.

- Conducta 2: Tengo que empezar hacerlo. El sujeto se da cuenta que el tiempo está pasando y aún no ha empezado a cumplir con su labor, pero aun así cree que hay tiempo para hacerlo y continúa postergando la labor.
- Conducta 3: ¿Qué pasa si no empiezo? En este paso el sujeto empieza a sentir malestar por el miedo a no culminar con la labor en un tiempo corto y termine perjudicado.
- Conducta 4: Todavía tengo tiempo. A pesar que el sujeto es consciente que el tiempo queda más corto para realizar la labor, confía en que sí logrará terminarlo y de manera eficiente.
- Conducta 5: Parece que tengo un problema personal. Acá el sujeto se da cuenta que tiene dificultades de autocontrol y organización del tiempo.
- Conducta 6: ¿Lo hago o no lo hago? El sujeto no sabe si iniciar o no la labor tras percibir que el tiempo le queda muy corto. Si en caso el sujeto opte por no cumplir con la labor, empezará a incrementar su malestar y ansiedad por el riesgo de obtener malas consecuencias, pero si en caso opte por hacerlo, empezará a sentir presión y angustia tras tener la intención de terminarlo a tiempo. Ante cualquier posición, el sujeto se da cuenta que debió organizar su tiempo.
- Conducta 7: Nunca volveré a procrastinar. Tras pasar malos momentos, el sujeto se promete no volver a procrastinar.

Por otro lado, es importante señalar que no toda conducta de postergación debe ser considerada como una procrastinación puesto que en algunos casos se requiere realizar dicho acto para lograr otros beneficios, muchas veces se posterga las actividades debido a que en ese momento hay otras actividades más productivas

pendientes de realizar (Vallejos, 2015). Así como también se suele postergar las actividades al estar bajo condiciones de estrés (Alegre, 2014).

Sucede muchas veces que en el momento en el que nos encomiendan una labor para realizarla, está pendiente otra labor. Tomemos el ejemplo de una secretaria a la que su jefe le ordena que elabore un documento y resulta que en ese instante tiene pendiente sacar copias de otros documentos y ser repartidos a las demás oficinas, entonces al verse en estas dos condiciones, la secretaria tendrá que optar por realizar lo que está primero (sacar copias y repartir a las oficinas) y luego empezar con la siguiente actividad que consiste en elaborar el documento solicitado por su jefe aunque sea minutos antes de la hora de salida.

Por ello, cuando se suele sustituir a la actividad por otra igualmente productiva no vendría a ser un acto de procrastinación sino un acto de organización o planificación de las actividades, puesto que como se mencionó anteriormente, la procrastinación se refiere a la falta de interés y a una mala organización del tiempo que les conduce a aplazar sus quehaceres hasta el último momento.

Algunos factores que están asociados a la conducta de procrastinación son en su mayoría la presencia de excesiva autoconfianza, el bajo autocontrol de emociones, la poca seguridad de sí mismo (De Antonio, 2011), comportamientos de desorganización del tiempo, impulsividad disfuncional (Quant y Sánchez, 2012) y el perfeccionismo que posee el individuo (Garzón y Gil, 2016).

Los autores Chun y Choi (2005, citado en Angarita, 2012) clasifican a los procrastinadores en dos tipos: los pasivos y los activos en donde explican que los pasivos son aquellos que se sienten presionados por los deberes que les compete realizar, no confían en sí mismos, presentan una autocrítica y recurren a aplazar sus

actividades lo cual les genera un desajuste en su funcionamiento y recurren a procrastinar como consecuencia de su malestar; mientras que los activos, son aquellos que aplazan sus actividades de manera intencional debido a que bajo la presión del tiempo presentan mejores ideas y obtienen mejores resultados.

Otra clasificación es la de los autores Ferrari, Johnson y McCown (1995, citado en Mamani, 2017) quienes refieren que existen tres tipos de procrastinadores: el procrastinador arousal (se refiere a los procrastinadores activos mencionados anteriormente, quienes aplazan intencionalmente sus labores por lo que disfrutan trabajar bajo presión, realizan sus labores a última hora y obtienen resultados favorables), el procrastinador evitativo (carecen de motivación para iniciar la actividad), y el procrastinador decisional (aquellos que presentan dificultades para decidir en cuando hacer la actividad y en no saber cómo hacerlo).

En síntesis, la procrastinación no es una conducta convencional para el ser humano, debido a que afecta las competencias esenciales para su productividad, genera incapacidad para planificar, autorregularse, ser eficaz y disminuye su autoeficacia personal (Riveros, 2018).

2.2.2. Procrastinación académica.

Wolters (2003, citado en Alegre, 2014) describe a la procrastinación académica como un defecto en el desarrollo de actividades académicas debido a que consiste en aplazarlas hasta el último momento de la presentación de trabajos para recién iniciarlas.

Solomon y Rothblum (1984, citado en Gonzáles y Ángeles, 2013) refieren que “la procrastinación académica se trata del acto de retrasar innecesariamente la realización de tareas hasta el punto de experimentar malestar subjetivo” (p. 118).

Ackerman y Gross (2007, citado en Alegre, 2013) plantean que “la procrastinación académica es una conducta dinámica porque cambia a través del tiempo y está condicionada a variables propiamente educativas como el contenido a aprender, las estrategias didácticas utilizadas por el docente y los medios y materiales empleados en la institución” (p. 64). Esto alude a que si las variables educativas son utilizadas adecuadamente para lograr que el estudiante comprenda el tema dictado en clase, éste evitará procrastinar y se sentirá motivado para hacer la tarea al llegar a casa; de lo contrario, si las variables educativas son poco agradables para el estudiante, éste no tendrá motivación para realizar la tarea y procederá a postergarlas (procrastinar). De esto se deduce que la conducta de procrastinación en el estudiante depende de las variables educativas mal ejecutadas en la institución.

En síntesis, la procrastinación académica se enfoca a la tendencia de postergar actividades programadas relacionadas con el contexto académico que forman parte de la vida universitaria del estudiante y que son esenciales para su aprendizaje académico.

2.2.2.1. Modelos teóricos que explican la procrastinación académica.

A continuación, se mencionan cuatro modelos teóricos que explican la procrastinación académica:

A) Modelo psicodinámico.

Baker (1979, citado en Quant y Sánchez, 2012) señala que la conducta de procrastinación del estudiante tiene origen en una dinámica familiar disfuncional, en donde las interacciones familiares han sido desfavorables para que el estudiante crezca y se desarrolle saludablemente.

El autor resalta que el miedo al fracaso y la angustia son las principales molestias que experimenta el estudiante al tener que realizar una tarea, lo cual le conduce a procrastinar las actividades académicas de manera frecuente debido a la desconfianza que presenta de sí mismo o a la baja autoestima (productos de una mala dinámica familiar) y le impiden afrontar las situaciones difíciles de manera adecuada.

B) Modelo motivacional.

McClelland (1953, citado en Quant y Sánchez, 2012) refiere que los estudiantes tienden a procrastinar las tareas académicas por lo que carecen de motivación para realizarlas. Refiere que es de mucha importancia que el estudiante se sienta motivado con su labor académica, en donde use diversos recursos y comportamientos enfocados a gestionar las tareas de manera eficiente.

Este modelo señala que si el estudiante carece de motivación terminará procrastinando sus tareas.

C) Modelo conductual de Skinner.

Skinner (1977, citado en Álvarez, 2010) refiere que la persona adquiere un aprendizaje por medio de un condicionamiento y mantiene cierta conducta por el refuerzo y las recompensas agradables que recibe. Esto alude a que el estudiante procrastina sus tareas académicas por lo que los resultados obtenidos como consecuencia de la procrastinación, son favorables.

Es decir, la causa principal de la conducta de procrastinación es el refuerzo, ya que, tras procrastinar y conseguir el éxito académico, impulsa al estudiante a mantener dicha conducta; entonces, si el estudiante consigue resultados favorables como producto de su conducta de procrastinación, esto le incentivará a seguir

procrastinando ya que a pesar de postergar sus labores académicas no se ve perjudicado sus calificaciones ni rendimiento académico (Álvarez, 2010).

D) Modelo cognitivo.

Según Wolters (2003, citado en Valle, 2017), este modelo explica que “ante una tarea específica se pone en juego los esquemas de pensamientos, los cuales influyen en la valoración de la situación, los mismo que desencadenan pensamientos automáticos, influyendo en la conducta del individuo” (p. 28). Es así que cuando se le asigna una tarea al estudiante, todo empieza desde ese momento en el que tiene que hacer la tarea (empieza a sentirse incompetente para realizarlo, surgen pensamientos irracionales enfocados al fracaso y finalmente termina procrastinando).

2.2.2.2. Procrastinación académica en estudiantes universitarios.

La conducta de procrastinación es uno de los constructos más relevantes en la población universitaria, todos los estudiantes en algún momento de su formación profesional han postergado sus actividades académicas y en muchos casos ciertas conductas se han convertido en un hábito para cumplir con las tareas tras lograr sus objetivos. Generalmente todos los estudiantes tienden a procrastinar sus tareas académicas, ya sea porque la perciben como tediosas, por la aglomeración de trabajos, etc. Claro que algunos estudiantes procrastinan más que otros, pero todos lo han puesto en práctica en algún momento, incluyendo los de alto y bajo rendimiento académico (Alegre, 2014).

Los universitarios que recurren a procrastinar sus tareas académicas se caracterizan por no evaluar el tiempo que toma cada tarea para resolverlas (si es poco o mucho) y por presentar una mala organización del tiempo en el que se

debería incluir la realización de la tarea y por ello terminan dejándolo hasta el último momento de entrega de trabajos y esto les conduce a bajar sus calificaciones, a perder motivación para estudiar y muchas veces a abandonar sus estudios por ser repitentes (Marquina, Gomez, Salas, Santibañez y Rumiche, 2016).

La psicóloga Rizo (2017) de la Oficina de Servicio de Orientación al Estudiante (OSOE) de la Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), explica que dejar de procrastinar es primordial para que el estudiante alcance sus metas y que procrastinar no significa que el estudiante este desinteresado por hacer la tarea sino si tiene pensado hacerlo, pero a largo plazo. Se trata de no perder tiempo, sino de sistematizar el tiempo para descansar y el tiempo para cumplir con la tarea.

Por lo tanto, es importante resaltar que la conducta de procrastinación no alude a la no culminación de las actividades o tareas pendientes de realizar, sino que en algún momento aunque sea tarde, sí se llega a realizar (Argumedo, Díaz, Calderón, Díaz y Ferrari, 2005). Por ello se le denomina como la postergación o aplazamiento de actividades que se deben hacer hoy.

Un claro ejemplo de lo anterior es el de los estudiantes cuando se les encuentra en el aula realizando sus trabajos el mismo día de la presentación de trabajos.

Por otro lado, Romo (2017) una especialista en neuropsicoeducación y pedagoga, explica que la conducta de procrastinación en los estudiantes no implica vagar o estar ociosos, sino implica estar ocupados en otras actividades que no son las que se debería estar haciendo. La especialista afirma que procrastinar forma parte del proceso del cerebro para alcanzar un pleno rendimiento, esto se refiere a que el cerebro produce ondas gama (equivalente a 42 Mhz) para permitirle al estudiante alcanzar un buen rendimiento, y para que esto suceda el estudiante

deberá pasar primero por las ondas alfa las cuales implican que deberá estar relajado, tranquilo para que su cerebro esté preparado y pueda afrontar una tarea difícil de manera satisfactoria. Explica a la vez que estar en condiciones de tranquilidad no implica dormir sino estar realizando actividades que generen bienestar, felicidad y que no demanden esfuerzo cognitivo. Por lo tanto, el cerebro del estudiante deberá estar exento de tensión o preocupaciones para poder rendir en las tareas académicas.

2.2.2.3. Tipos de procrastinadores en el ámbito académico.

Solomon y Rothblum (1984, citado en Gonzáles y Ángeles, 2013) señalan que existe dos tipos de procrastinadores dentro del ámbito académico, dan a conocer que existen los procrastinadores que se caracterizan por el miedo a fracasar (los que no confían en su autoeficacia para lograr lo que se proponen) y los procrastinadores que se caracterizan por mostrar aversión hacia las tareas académicas (disgusto para realizar la tarea por lo que la perciben como aburridas).

2.2.2.4. Factores de la procrastinación académica.

Hernández (2012, citado en Camacho, 2018) determina que la procrastinación académica comprende de cinco factores esenciales por las que el estudiante tiende a procrastinar sus actividades académicas:

- Dificultad para el control emocional. Tener fallos en la regulación de emociones conducen al estudiante a vivenciar displacer e influye en la no realización de las tareas académicas a tiempo.
- Desadaptación Social. Presentar dificultades para adaptarse al contexto académico universitario, conlleva al estudiante a postergar las tareas.

- Temor a equivocarse. Si el estudiante presenta una falta de confianza de sí mismo y miedo a fracasar, disminuirá su motivación para hacer las tareas y por ende procrastinará.
- Problemas Familiares. Un clima familiar disfuncional afecta el estado emocional del estudiante y por consiguiente su desempeño académico (no quiere estudiar ni hacer las tareas).
- Ausencia de Hábitos de Estudio y Motivación. Llevar a cabo malos hábitos de estudio o contraproducentes para la realización de las tareas académicas, afectará la motivación del estudiante y por ende la realización de las tareas (procrastina).

2.2.2.5. Impacto de la procrastinación académica.

Rothblum (1984, citado en Quant y Sánchez, 2012) tras realizar un estudio con estudiantes universitarios, encontró que la procrastinación influye en la manifestación de depresión, creencias irracionales, ansiedad, baja autoestima y un déficit en hábitos de estudio.

Otra investigación realizada por los autores Pardo, Perilla y Salinas (2014), demostró que postergar actividades académicas es perjudicial para el estudiante, puesto que estos manifestaron que al llegar el momento de realizar las tareas, a pocos días o pocas horas para la entrega de trabajos o dar exámenes, se ponen ansiosos, pierden apetito para comer, presentan alteraciones del sueño lo cual podría repercutir en su salud a largo plazo.

2.2.2.6. Dimensiones de la procrastinación académica.

Las autoras Solomon y Rothblum (1984, citado en Natividad, 2014) refieren que la procrastinación académica comprende de dos dimensiones: la prevalencia de procrastinación ante diversas actividades académicas y las razones que conlleva al

estudiante a procrastinar. Tras ello crean la escala denominada Procrastination Assessment Scale Students (PASS) que en español significa Escala de evaluación de la procrastinación para estudiantes con la finalidad de medir la procrastinación en el ámbito académico.

Las autoras dan a conocer que la primera dimensión hace referencia a que el estudiante suele procrastinar en diversas actividades académicas de manera integral, es decir no solo suele procrastinar en un tipo de actividad académica sino en todas en general, ya sea para estudiar, para realizar trabajos argumentativos o administrativos, para exponer, para participar en eventos de la universidad, entre otras (Contreras et al., 2011).

En cuanto a la segunda dimensión, como su mismo nombre lo dice, evalúa las razones o causas por las que el estudiante procrastina. En correspondencia con ello, Balkis y Duru (2009, citado en Pardo, Perilla y Salinas, 2014) señalan que algunas razones por las que el estudiante suele procrastinar son la presencia de baja responsabilidad, poca concentración, presencia de ansiedad y miedo a no tener éxito.

2.2.3. Ansiedad.

La ansiedad es un término que proviene del latín *anxietas* que significa angustia o aflicción.

Spielberg (1972, citado en Díaz, 2014) señala que “la ansiedad es un estado emocional displacentero que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión, preocupación y por la activación del sistema nervioso autónomo” (p. 11).

La ansiedad es un estado emocional natural que forma parte de la existencia humana, y que todas las personas lo adquieren aunque sea en niveles moderados, ya que surgen como respuestas de adaptación a la amenaza o peligro. Es decir, cuando una persona se encuentra expuesta ante una situación o acontecimiento que lo perciba como un peligro, empezará a fluir la ansiedad de manera involuntaria. Por ejemplo, si un individuo se encuentra con una víbora, su cuerpo empezará a experimentar estados de ansiedad y síntomas adversos en su organismo debido a que se encuentra expuesto ante un peligro que podría acabar con su vida. Esto quiere decir que la ansiedad es una reacción natural del organismo del cual el individuo no debe preocuparse por deshacerse de ella sino aprender a controlarlo (Clark y Beck, 2012).

Lag (1968, citado en Martínez, Inglés, Cano y García, 2012) explica a través del modelo tridimensional de la ansiedad que la ansiedad conlleva a la manifestación de diversas sintomatologías a nivel cognitivo (sentimientos de malestar, inseguridad, pensamientos negativos, sensación de la pérdida de control, etc.), conductual (inquietud, abandono o evitación de las situaciones amenazantes, dificultades para hablar como tartamudez, etc.), y fisiológico (frecuencia cardiaca, tensión muscular, respiración acelera, sudoración, entre otros).

Sin embargo, la ansiedad tiene la gran ventaja de favorecer al sujeto cuando lo presenta en condiciones normales, ya que mejora el funcionamiento físico e intelectual (Vallejos, 2015).

Los autores Catell y Scheier (1961, citado en Montaña, 2011) crean una teoría basada en la distinción entre ansiedad como rasgo y ansiedad como estado en donde el primero se enfoca en que el individuo cuenta con características establecidas de

ansiedad en su personalidad que le conlleva a reaccionar ansiosamente de manera constante ante situaciones que los percibe como amenazantes, mientras que el segundo se refiere a que el individuo tiende a reaccionar ansiosamente pero de manera temporal o transitoria ante dichas situaciones. Cabe resaltar que tanto la ansiedad como rasgo y la ansiedad como estado son semejantes en cuanto a que pueden manifestarse en niveles altos, moderados o bajos, la distinción está en la frecuencia.

2.2.4. Ansiedad ante los exámenes.

La ansiedad ante los exámenes engloba todas las situaciones evaluativas en las que el estudiante experimenta estados de ansiedad debido a que las percibe como amenazantes (Chávez, 2004). Es decir, se caracteriza en que el estudiante experimenta estados de ansiedad específicamente en situaciones de exámenes además de sintomatologías a nivel cognitivo, conductual y fisiológico al igual que la ansiedad general (Serrano y Escolar, 2015).

La ansiedad ante los exámenes son estados emocionales adversos que buscan reducir o bloquear el funcionamiento del estudiante relacionado con su desempeño académico (Onyeizugbo, 2010).

Dicha ansiedad que tienden a experimentar los estudiantes, suele ser transitorio y variable en cuanto a la intensidad (Bazán y Gonzáles, 2015), esto se refiere a que el estudiante experimenta ansiedad ante la aproximación o durante el examen y se suele apaciguar tras pasar dicha situación, así como también suele variar en cuanto a la intensidad, ya que depende mucho del nivel de peligro que perciba el estudiante al examen.

El examen es un documento muy utilizado en los ámbitos educativos el cual tiene como finalidad evaluar los conocimientos que han adquirido los estudiantes en el proceso de enseñanza sobre alguna cuestión, lo cual para algunos estudiantes es considerado como algo desfavorable y les conlleva a experimentar malestares como consecuencia de la ansiedad. Cuando se habla de examen o evaluación, se hace referencia a las situaciones en que el estudiante está siendo evaluado, ya sea ante una prueba escrita, oral, ante una exposición, participación en clase, debates, entre otros.

2.2.4.1. Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios.

Gutiérrez, Calvo y Avero (1995, citado en Casari, Anglada y Daher, 2014) mencionan que todos los estudiantes por naturaleza tienden a presentar niveles de ansiedad ante los exámenes, mayormente en niveles moderados por lo que sus capacidades están siendo evaluadas y por la presión social que tienen para alcanzar el éxito académico.

Dicha ansiedad no debería ser considerada como algo negativo para los estudiantes, se consideraría así cuando el estudiante lo presente en niveles altos y de manera constante ante las mismas situaciones (evaluaciones) y que afecte su salud (Álvarez et al., 2012) o también cuando el estudiante perciba a las evaluaciones como algo dificultoso y persistan en su mente pensamientos irracionales relacionados con el fracaso lo cual le genere dificultades en el avance de su carrera profesional, problemas psicológicos (Furlan et al., 2015) y bajo rendimiento académico (Bausela, 2005).

La intensidad de ansiedad que presentan los estudiantes ante los exámenes no es el mismo, algunos presentan niveles bajos, otros moderados y otros muy elevados,

así como también varía en el tipo de reacciones sintomatológicas que presenten y en la duración de las mismas (Jadue, 2001). Esto quiere decir que todo depende de las estrategias de afrontamiento que utilicen los estudiantes para dar solución a su malestar.

Spielberger (1980, citado en Vargas, 2010) destaca que aquellos estudiantes que perciben a los exámenes como muy amenazantes o difíciles de resolver, son aquellos que presentan mayores niveles de ansiedad ante los exámenes; sin embargo, si el estudiante lo presenta en niveles moderados, puede incrementar su motivación para concentrarse, comprender y afrontar de manera adecuada la evaluación, mientras que si lo presentan en niveles altos puede verse afectado dichos procesos cognitivos (Sánchez y Castañeiras, 2010).

En contraste con lo anterior, se deduce que contar con niveles altos de ansiedad ante los exámenes afectaría el rendimiento académico del estudiante principalmente ya que un bajo rendimiento académico viene de las deficientes evaluaciones que alcanzó el estudiante.

En sí, tanto los estudiantes que perciben a los exámenes como muy difíciles de resolver y aquellos que no, se encuentran con preguntas poco fáciles de resolver, así como también de experimentar cierto grado de ansiedad ante ellos.

2.2.4.2. Tipos de ansiedad ante los exámenes.

Wolpe (1958, citado en Escolar y Serrano, 2016) diferencia dos tipos de ansiedad que suelen presentar los estudiantes ante los exámenes: la ansiedad racional y la ansiedad irracional. La primera hace referencia a que el estudiante experimenta ansiedad ante los exámenes tras desconocer el tema como consecuencia de no haber estudiado; por otro lado, en cuanto al segundo se refiere a que el estudiante

experimenta ansiedad cuando a pesar de haber estudiado y conocer el tema se pone ansioso, desconfía de sus capacidades y presenta ideas irracionales relacionadas con el fracaso. Se podría decir que la parte racional se enfoca a la parte lógica, a la razón en donde existe fundamento para ponerse ansioso, mientras que la parte irracional se enfocaría a algo ilógico en donde no existe fundamento para ponerse ansioso, es decir el estudiante se pone ansioso tras pensar en lo que sucederá.

2.2.4.3.Momentos de la ansiedad ante los exámenes.

Según Bazán y Gonzáles (2015), la ansiedad ante los exámenes tiende a presentarse en tres momentos: antes, durante y después del examen; es decir, el estudiante tiende a experimentar ansiedad antes de ser evaluado debido a la desconfianza que presenta sobre sí mismo (sobre sus capacidades para resolver bien el examen); seguidamente en cuanto el estudiante está expuesto al examen, suele experimentar ansiedad como consecuencia de tener problemas para recordar lo leído, de no saber que responder y por el miedo a resolver erróneamente; finalmente, tras culminar el examen, nuevamente manifiesta ansiedad debido a la preocupación que le invade por la posibilidad de desaprobado.

2.2.4.4.Factores de la ansiedad ante los exámenes.

Spielberger (1980, citado en Gonzáles, 2017) resalta que los principales factores por los que el estudiante manifiesta ansiedad cuando está siendo evaluado son los factores relacionados con el medio ambiente del aula (como el ruido, el tiempo disponible para resolver el examen, las instrucciones dadas por el docente para resolver el examen, etc.) y la importancia del examen (los exámenes percibidos como más importantes o difíciles de resolver generan mayores niveles de ansiedad en el estudiante que aquellos a los que le percibe como poco importantes o fáciles

de resolver). A la vez Spielberger (1980, citado en Vargas, 2010) expone que la ansiedad que suele experimentar el estudiante ante una situación de evaluación se asocia al miedo a fallar, que repercute en sus logros y que puedan ser calificado como poco eficiente.

Considerando otras investigaciones, existen otros factores que están relacionados con la prevalencia de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, siendo alguno de ellos la presentación de bajas habilidades de estudio, el uso inadecuado de estrategias de aprendizaje (Juárez, 2016), estar poco preparados, tener experiencias negativas y falta de confianza en sí mismo (Bausela, 2005).

Rosario et al. (2008) refiere que son los hijos de padres con bajo nivel de educación los que presentan mayor nivel de ansiedad ante los exámenes y que disminuyen a medida que los padres van ascendiendo su nivel de educación.

2.2.4.5. Dimensiones de la ansiedad ante los exámenes.

Spielberger (1989, citado en Bazán y Gonzáles, 2015) menciona que la ansiedad ante los exámenes está conformada por dos dimensiones siendo estas la preocupación y la emocionalidad. Para el autor la primera dimensión se enfoca a la parte cognitiva, especialmente a los pensamientos negativos que presenta el estudiante ante situaciones que los percibe como amenazantes (“no lo haré bien”, “seré reprendido”, entre otros); mientras que la segunda dimensión se enfoca a las respuestas de la preocupación; es decir, a los síntomas fisiológicos que experimenta el estudiante ante una situación amenazante (nerviosismo, sudoración, respiración agitada, entre otros).

Actualmente en el ámbito educativo estas dos dimensiones son consideradas como las causantes de la manifestación de ansiedad ante los exámenes en donde la preocupación se asocia con la presunción del fracaso y la emocionalidad con las sintomatologías expresadas ante el examen (Reyes, 2003).

2.2.5. Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes.

Para lograr desarrollar los exámenes de manera exitosa, se requiere estar bien preparados (estudiar con anticipación, conocer del tema y estar bien preparados para rendir un buen examen); sin embargo, muchas veces se tiende a procrastinar (estudiar a última hora) y obtener como consecuencia el incremento de ansiedad ante la situación del examen, ya que bajo una deficiente preparación, aumenta la probabilidad de fracasar (Furlan et al., 2015).

Ferrari, Johnson y Mc Cown (1995, citando en Furlan, Piemontesi, Heredia y Sánchez, 2015) mencionan que la procrastinación se presenta ante la intención de realizar una tarea y por la baja motivación para empezarla, desarrollarla y finalizarla, lo cual produce estados de ansiedad, inquietud y abatimiento en la persona.

Tuckman (2010, citado en Hernández, 2016) refiere que las conductas de procrastinación se inician tras percibir a las actividades como algo difíciles, en el cual surgen pensamientos negativos sobre la imposibilidad de llevar a cabo la actividad, seguidamente empieza a surgir sentimientos de ansiedad, ira y miedo que finalmente le conduce al individuo a procrastinar la actividad.

Finalmente, Furlan, Piemontesi, Illbele y Sánchez (2010) asumen que la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes puede ser interpretada en dos sentidos, una es que la poca preparación con la que cuenta el

estudiante como producto de la postergación de actividades (procrastinar), le conduce a manifestar ansiedad ante la aproximación del examen por el miedo a no rendir eficientemente, el otro sentido es que la ansiedad ante exámenes puede generar conductas de procrastinación académica debido a que tras experimentar estados de ansiedad ante los exámenes el estudiante recurre a procrastinar con el fin de aliviar su malestar; es decir, muchas veces el estudiante se siente ansioso al realizar actividades relacionadas con las evaluaciones. Y para aliviar dicho malestar, recurre a procrastinar (no estudiar, no presentarse el día del examen, inventar excusas para no ser evaluado, etc.).

2.3. Definición de términos básicos.

2.3.1. Procrastinación académica.

Solomon y Rothblum (1984, citado en Álvarez, 2010) definen a la procrastinación académica como aquella que consiste en realizar actitudes de demora con el cumplimiento de las tareas académicas.

2.3.2. Ansiedad ante los exámenes.

La ansiedad ante los exámenes son estados emocionales negativos que experimenta el estudiante cuando se expone a un examen (Bausela, 2005).

2.4. Hipótesis de investigación.

2.4.1. Hipótesis general

H1: “Existe relación directa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca”.

2.4.2. Hipótesis específicas

H2: “Existe diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según sexo en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca”.

H3: “Existe diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según edad en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca”.

H4: “Existe diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según ciclo académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca”.

2.5. Operacionalización de variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN
Procrastinación académica	Es la postergación de actividades académicas, realizadas de manera intencional por el estudiante (Contreras et al., 2011).	Variable independiente	Procrastinación en distintas actividades académicas.	Escribir un documento en una fecha determinada, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con las lecturas, realizar tareas académicas administrativas, realizar tareas que impliquen asistencia y realizar actividades universitarias académicas en general.	Escala de procrastinación académica (PASS)
			Razones para procrastinar	Percepción sobre la falta de recursos, reacción ante exigencias o demandas y falta de energía para iniciar y realizar tareas.	
Ansiedad ante los exámenes	Son emociones negativas que experimenta el estudiante antes durante y después del examen, la misma que genera dificultades de atención y pensamientos irracionales centradas en el fracaso (Bazán y Gonzáles, 2015).	Variable Dependiente	Preocupación	Pensamientos negativos que se manifiestan antes y antes o durante el examen, ejemplo “lo voy a hacer mal”.	Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE)
			Emocionalidad	Sintomatologías negativas experimentadas por el sujeto antes o durante el examen, ejemplo “sudoración, nerviosismo”.	

CAPÍTULO III

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación.

La presente investigación es de tipo aplicada por lo que nos permite emplear conceptos preexistentes sobre un campo particular (Maletta, 2009). Asimismo, se empleó un enfoque cuantitativo para medir las variables de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Diseño de investigación.

La presente investigación es un estudio no experimental con un diseño correlacional, comparativo y descriptivo por lo que se limita a determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes; a describir las diferencias del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según sexo, edad y ciclo académico; y a describir el nivel de procrastinación académica y de ansiedad ante los exámenes que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca (McMillan y Schumacher, 2005).

3.3. Población, muestra y unidad de análisis.

3.3.1. Población

La población estuvo conformada por 651 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca. La muestra fue de 274 estudiantes quienes estuvieron matriculados en el ciclo regular (2018-I) y cursando el 3er ciclo hasta un décimo, la cual se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia (McMillan y Schumacher, 2005).

Las edades de los participantes oscilaron entre los 17 y 34 años, siendo el rango más frecuente la edad entre 19 – 21 años. El 78,8 % de los participantes fueron del sexo femenino, mientras que el 21,2% fueron del sexo masculino. La mayoría de los participantes se encuentran cursando el 3er ciclo académico (26,6%), seguido por los de 7mo ciclo (23%), el 16,4% están en 5to ciclo, el 11,7% en 4to ciclo, el 11,3% en 9no ciclo y el 10,9% en el 11vo ciclo del ciclo regular (2018- I) (Ver tabla 1).

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Edad en rangos	De 17 a 18 años	41	15,0
	De 19 a 21 años	108	39,4
	De 22 a 25 años	71	25,9
	De 26 a 29 años	12	4,4
	Mayores de 30 años	5	1,8
	Total	237	86,5
Perdidos	Sistema	37	13,5
Total		274	100,0
Sexo	Femenino	216	78,8
	Masculino	58	21,2
	Total	274	100,0
Ciclo académico	3° ciclo	73	26,6
	4° ciclo	32	11,7
	5° ciclo	45	16,4
	7° ciclo	63	23,0
	9° ciclo	31	11,3
	11° ciclo	30	10,9
	Total	274	100,0

3.3.2. Criterios de inclusión.

- a) Estudiantes de ambos sexos.
- b) Estudiantes que pertenezcan a la carrera de Psicología.
- c) Estudiantes matriculados en el Ciclo Regular (2018- I).
- d) Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado.

3.3.3. Criterios de exclusión.

- a) Estudiantes que no pertenezcan a la facultad selectiva para nuestro estudio.
- b) Estudiantes ausentes el día de la aplicación de los cuestionarios.
- c) Estudiantes que no respondan todas las preguntas del cuestionario.
- d) Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado.

3.3.4. Unidad de análisis.

La unidad de análisis es un estudiante de la facultad de Psicología de una universidad de la ciudad de Cajamarca.

3.4. Instrumento de recolección de datos.

Para el desarrollo de nuestra investigación se utilizó la Procrastination Assessment Scale Students – PASS (Escala de Procrastinación Académica) de Solomon y Rothblum (1984) la cual ha sido traducida y adaptada por Vallejos (2015) en la ciudad de Lima en una población de 130 estudiantes universitarios de una universidad privada, encontrando que la escala contaba con una confiabilidad de 0.89 obtenida mediante el Alpha de Cronbach, y una validez obtenida mediante el análisis factorial a través de la prueba Kaiser Meyer Olkin ($KMO = .77$) y la de esfericidad de Barlett (χ^2 aproximado= 1324.30 y $p = .00$) lo cual indica que la escala es óptima para evaluar procrastinación académica. Dicha escala está formada por 44 ítems agrupados en dos partes. La primera parte evalúa el grado de procrastinación en distintas áreas académicas a través de 6 subescalas (escribir un documento en una fecha determinada, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con las lecturas, realizar tareas académicas administrativas, realizar tareas que impliquen asistencia y realizar actividades universitarias académicas en general) en donde cada una de ellas evalúa tres aspectos importantes: frecuencia de procrastinar (con 5 opciones de respuesta tipo Likert desde a=nunca procrastino, hasta e=siempre procrastino), grado en que la procrastinación de la tarea es considerada como un problema (con 5 opciones de respuesta tipo Likert desde a=nunca es un problema, hasta e=siempre es un problema) y la medida en que desea disminuir la tendencia de procrastinar (con 5 opciones de respuesta tipo Likert desde a=no

quisiera disminuirla, hasta e=definitivamente si quisiera disminuirla). La segunda parte evalúa las razones para procrastinar a través de 3 subescalas (percepción sobre la falta de recursos, reacción ante exigencias o demandas y falta de energía para iniciar la realización de tareas) en donde todos los ítems constan de 5 opciones de respuesta tipo Likert desde a = para nada refleja el por qué procrastiné, hasta e = definitivamente refleja el por qué procrastiné (ver Anexo B).

Al mismo tiempo, se utilizó el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los Exámenes (IDASE) de los autores José Bauermeister, Collazo y Spielberger (1982), el cual fue adaptado por Díaz (2017) en la ciudad de Trujillo en una población de 700 estudiantes preuniversitarios, encontrando que dicho inventario cuenta con una confiabilidad de .95 obtenida mediante el Alfa de Cronbach, y una validez obtenida mediante el análisis factorial confirmatorio, indicando que el inventario cuenta con un radio de verosimilitud de .77, un índice de bondad de ajuste de .991, y una raíz del residuo cuadrático medio de .029, lo cual indica que el inventario es óptimo para medir ansiedad ante exámenes. Dicho inventario cuenta con dos dimensiones: emocionalidad y preocupación; a la vez, contiene 19 ítems los cuales son de respuestas tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta que están en función de la frecuencia con que se presenta la ansiedad (a = casi nunca, b = algunas veces, c = frecuentemente y d = casi siempre) (ver Anexo C).

3.5. Procedimiento de recolección de datos.

Para la recolección de datos, se inició con la presentación de una solicitud de permiso a la institución universitaria para aplicar los instrumentos de evaluación en estudiantes de la carrera de psicología. Una vez aceptada la solicitud por la institución, se procedió a coordinar con los docentes el día para llevar a cabo la

evaluación. Seguidamente, se procedió a ingresar a cada aula en las que estudian los estudiantes de psicología para realizar la aplicación de los instrumentos (la Escala de procrastinación académica y el Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante los exámenes). Tomando en cuenta a la American Psychological Association - APA (2010), antes del desarrollo de los instrumentos, se brindó a los estudiantes una breve y clara explicación acerca de la finalidad que cumple nuestro estudio de investigación, se hizo entrega del consentimiento informado con el objetivo que garanticen su participación de manera voluntaria en el desarrollo de la investigación (ver anexo D), se les entregó los dos cuestionarios seguido de claras instrucciones para ser desarrollados sin duda alguna, además de la duración estimada. Sin embargo, a pesar de ello hubo alumnos que presentaron dudas sobre algunos ítems de los cuestionarios, a los cuales se acudió para aclarar sus dudas. Asimismo, ambos instrumentos están conformados por dos partes, la primera está constituida por los datos sociodemográficos como: edad, sexo y ciclo académico, la segunda parte está constituida por las preguntas de los cuestionarios. Al finalizar se agradeció por su participación.

3.6. Análisis de datos.

Para el análisis y procesamiento de datos se hizo uso el enfoque cuantitativo, además del programa estadístico informático SPSS-23, del programa hoja de cálculo Excel y del apoyo de un profesional con conocimientos en estadística. Se utilizó la estadística descriptiva para interpretar los resultados de la investigación y se empleó la normalidad de Kolmogorov Smirnov, la correlación de Spearman, el análisis de frecuencias y la prueba T.

3.7. Consideraciones éticas.

Tomando en cuenta APA (2010) se tomó en cuenta los siguientes principios y normas éticas:

- **Beneficiencia y no maleficencia:** La investigación se realiza para hacer el bien con la muestra que se va a tomar en cuenta, puesto que los resultados obtenidos sean objetivo de mejora para los estudiantes de la universidad.
- **La integridad:** Se habló de manera clara y precisa sin prometer cosas que no se pueden cumplir.
- **El respeto por los derechos y dignidad de las personas:** Se respetó el derecho de privacidad de los estudiantes participantes y los cuestionarios fueron aplicados de manera anónima.
- **La investigación y publicación:** Se solicitó la autorización al rectorado de la universidad.

CAPITULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados.

En la tabla 2 se muestra que según la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov la prueba de ansiedad ante los exámenes no presenta normalidad ($,000$), mientras que la prueba de procrastinación académica si presenta una distribución normal ($,200$).

Tabla 2

Pruebas de normalidad de las variables

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Suma Ansiedad ante los exámenes	,105	274	,000
Suma Procrastinación académica	,035	274	,200*

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 3, se muestra que la relación entre la variable procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes presenta una correlación moderada y muy significativa ($,460^{**}$); esto indica que a mayor procrastinación académica existe mayor ansiedad ante los exámenes o viceversa.

Tabla 3

Correlación de las variables ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica

		Suma Procrastinación académica	
Rho de Spearman	Suma Ansiedad ante los exámenes	Coefficiente de correlación	,460**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	274

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

En la tabla 4, se muestra el nivel de ansiedad ante los exámenes de los participantes, mostrando que la mayoría de los participantes presentan un nivel medio bajo en la variable ansiedad ante los exámenes (58,4%), esto indica que más de la mitad de los participantes presenta baja ansiedad al momento de resolver un examen; así mismo los evaluados en su mayoría presentan un nivel medio bajo en las subescalas de preocupación (49,3%) y emocionalidad (46,0%).

Tabla 4

Nivel de ansiedad ante los exámenes de los participantes

		N	%
Nivel general de Ansiedad ante los exámenes	Bajo	60	21,9
	Medio bajo	160	58,4
	Medio alto	45	16,4
	Alto	9	3,3
	Total	274	100,0
Nivel de emocionalidad	Bajo	115	42,0
	Medio bajo	126	46,0
	Medio alto	29	10,6
	Alto	4	1,5
	Total	274	100,0
Nivel de preocupación	Bajo	42	15,3
	Medio bajo	135	49,3
	Medio alto	76	27,7
	Alto	21	7,7
	Total	274	100,0

En la tabla 5, se presenta el nivel de la dimensión procrastinación en distintas áreas académicas de la procrastinación académica, hallando en su mayoría de participantes un nivel medio alto (32,8%); mientras que la subescala grado de postergación de tarea posee un nivel medio bajo (42,3), sin embargo, la subescala grado en que la postergación es un problema posee un nivel medio bajo (36,9%), asimismo la subescala deseo de disminuir la tendencia a procrastinar posee un nivel alto (28,5%), esto último indica que la mayoría de los participantes desean disminuir su conducta de procrastinación.

Tabla 5

Nivel de la dimensión procrastinación en distintas áreas académicas

		N	%
Procrastinación en distintas áreas académicas	Bajo	64	23,4
	Medio bajo	80	29,2
	Medio alto	90	32,8
	Alto	40	14,6
	Total	274	100,0
Grado de postergación de tarea	Bajo	56	20,4
	Medio bajo	116	42,3
	Medio alto	82	29,9
	Alto	20	7,3
	Total	274	100,0
Grado en que la postergación es un problema	Bajo	68	24,8
	Medio bajo	101	36,9
	Medio alto	76	27,7
	Alto	29	10,6
	Total	274	100,0
Deseo de disminuir la tendencia a procrastinar	Bajo	57	20,8
	Medio bajo	71	25,9
	Medio alto	68	24,8
	Alto	78	28,5
	Total	274	100,0

En la tabla 6, se muestra que el nivel de la dimensión razones para procrastinar es medio bajo (29,9%), así mismo los niveles de las subescalas falta de energía para empezar y realizar la tarea (36,1%), percepción sobre falta de recursos (34,3%) y

Reacción negativa ante exigencias o expectativas (29,2%) poseen un nivel medio bajo, indicando que la mayoría de los participantes se encuentran en este nivel.

Tabla 6

Nivel de la dimensión razones para procrastinar

		N	%
Razones para procrastinar	Bajo	70	25,5
	Medio bajo	82	29,9
	Medio alto	66	24,1
	Alto	56	20,4
	Total	274	100,0
Percepción sobre falta de recursos	Bajo	51	18,6
	Medio bajo	94	34,3
	Medio alto	88	32,1
	Alto	41	15,0
	Total	274	100,0
Reacción negativa ante exigencias o expectativas	Bajo	58	21,2
	Medio bajo	80	29,2
	Medio alto	78	28,5
	Alto	58	21,2
	Total	274	100,0
Falta de energía para empezar y realizar la tarea	Bajo	71	25,9
	Medio bajo	99	36,1
	Medio alto	64	23,4
	Alto	40	14,6
	Total	274	100,0

En la tabla 7, se muestra que si existe diferencia de las variables ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica según el sexo, puesto que la significación bilateral es menor a 0,05 y esto indica la aceptación de la diferencia.

Tabla 7

Prueba t de muestras emparejadas según el sexo

	Diferencias emparejadas					
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	T	gl	Sig. (bilateral)
Ansiedad ante los exámenes	-35,9745	12,3530	,7463	-48,206	273	,000
Procrastinación académica	-114,3686	25,6322	1,5485	-73,858	273	,000

En la tabla 8, se presenta el nivel de ansiedad ante los exámenes y procrastinación según sexo, la mayoría del sexo masculino presenta un nivel entre bajo y medio bajo (82,8%) frente a la mayoría de las mujeres que presentan un nivel medio bajo (63%) con respecto a la ansiedad ante los exámenes; en relación a las dimensiones de Procrastinación, en la dimensión Procrastinación en distintas áreas académicas el sexo masculino ha obtenido mayor porcentaje del nivel bajo (27,6%), medio bajo (25,9%) y medio alto (31%) y las mujeres obtuvieron un nivel más frecuente de medio bajo (30,1%) y medio alto (33,3%); finalmente en la dimensión Razones para procrastinar el sexo masculino ha obtenido un nivel bajo más frecuente (34,5%) y el sexo femenino ha obtenido un nivel medio bajo (31,9%); estos resultados indican que el sexo masculino en todas las dimensiones tiende a reportar niveles levemente más bajos que el sexo femenino; del mismo modo, si observamos los niveles altos de la ansiedad ante los exámenes y de la dimensión razones para procrastinar, las mujeres tienen mayor porcentaje, y en la dimensión de procrastinación en distintas áreas académicas, la diferencia es mínima, siendo mayor el nivel alto del sexo masculino.

Tabla 8

Nivel de ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica según sexo

		Dimensiones de Procrastinación académica												
		Nivel Ansiedad ante los exámenes				Nivel _ Procrastinación en distintas áreas académicas				Nivel _ Razones para procrastinar				
						Medio bajo	Medio bajo	Medio alto	Alto	Medio bajo	Medio bajo	Medio alto	Alto	Medio bajo
		Bajo	bajo	alto	o	Bajo	bajo	alto	Alto	Bajo	bajo	alto	Alto	
Sexo	Femenino	n	36	136	35	9	48	65	72	31	50	69	50	47
	%	16,7	63,0	16,2	4,2	22,2	30,1	33,3	14,4	23,1	31,9	23,1	21,8	
	Masculino	n	24	24	10	0	16	15	18	9	20	13	16	9
		%	41,4	41,4	17,2	0,0	27,6	25,9	31,0	15,5	34,5	22,4	27,6	15,5
Total		n	60	160	45	9	64	80	90	40	70	82	66	56
		%	21,9	58,4	16,4	3,3	23,4	29,2	32,8	14,6	25,5	29,9	24,1	20,4
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

Nota: n = 274 ; Femenino: n = 216; Masculino n = 58

En la tabla 9, se muestra que si existe diferencia de las variables ansiedad ante los exámenes y procrastinación según la edad, puesto que la significación bilateral en ambos casos es menor a 0,05 y esto indica la aceptación de la diferencia.

Tabla 9

Prueba t de muestras emparejadas según edad

	Diferencias emparejadas					
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	T	gl	Sig. (bilateral)
Ansiedad ante los exámenes	-34,21941	11,93567	0,77530	-44,137	236	0,000
Procrastinación académica	-111,98312	25,10368	1,63066	-68,674	236	0,000

En la tabla 10, se muestra el Nivel de ansiedad ante los exámenes y el nivel de procrastinación académica según la edad, cual se halla en cinco rangos que van de 17 a 18 años, de 19 a 21, de 22 a 25, de 26 a 29 y más de 30 años. Con respecto a la Ansiedad ante los exámenes la mayoría de los participantes obtuvieron un nivel medio bajo en todos los rangos de edad, aunque en el rango de mayor de 30 se observa una prevalencia similar del nivel medio alto (40%), al observar solo los niveles alto de ansiedad ante los exámenes, los mayores porcentajes se hallan en los rangos de edad entre 19 a 21 y de 22 a 25 años (4,6% y 2,8% respectivamente). Con respecto a las Dimensiones de Procrastinación académica, en la dimensión Procrastinación en distintas áreas académicas la mayoría de participantes obtuvieron un nivel medio bajo; excepto las edades de 19 a 21 y de 26 a 29, quienes puntuaron en los niveles medio alto; si observamos las mayores puntuaciones en el nivel alto, tenemos que las edades de 19 a 21 y de 22 a 25 tienen mayor porcentaje (17,6% y 14,1% respectivamente); en la dimensión Razones para procrastinar, los participantes de edades entre 17 a 18 años y de 26 a 29 tienen nivel bajo con mayor

frecuencia (43,9% y 41,7% respectivamente), mientras que las edades de 19 a 21 y de 22 a 25 años tienen mayor porcentaje del nivel medio bajo (29,6% y 35,2% respectivamente), en los sujetos con edades mayor a 30 años, presentan mayor porcentaje en el nivel bajo (40%) y medio alto (40%); si observamos el nivel alto de esta subescala, los mayores porcentajes son de las edades entre 26 a 29 (25%), mayores de 30 (20%), de 19 a 21 y de 22 a 25 (19,4% y 19,7% respectivamente).

Tabla 10

Nivel de ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica según edad

		Dimensiones de Procrastinación académica																									
		Nivel Ansiedad ante los exámenes				Nivel _ Procrastinación en distintas áreas académicas				Nivel _ Razones para procrastinar																	
		Me		Me		Me		Me		Me		Me															
		Baj	o	baj	o	dio	alto	Al	to	Baj	o	baj	o	dio	alto	Alt	o	Baj	o	baj	o	dio	alto	o	Tot	al	
Edad	De 17 a 18 años	n	9	29	3	0		11	16	10	4		18	11	7	5	41										
		%	22,0%	70,7%	7,3%	0,0%		26,8%	39,0%	24,4%	9,8%		43,9%	26,8%	17,1%	12,2%	100,0%										
		n	21	63	19	5		28	25	36	19		27	32	28	21	108										
		%	19,4%	58,3%	17,6%	4,6%		25,0%	23,1%	33,3%	17,6%		25,0%	29,6%	25,9%	19,4%	100,0%										
		n	20	39	10	2		11	25	25	10		15	25	17	14	71										
	%	28,2%	54,9%	14,1%	2,8%		15,5%	35,2%	35,2%	14,1%		21,1%	35,2%	23,9%	19,7%	100,0%											
	n	4	6	2	0		2	4	5	1		5	2	2	3	12											
	%	33,3%	50,0%	16,7%	0,0%		16,7%	33,3%	41,7%	8,3%		41,7%	16,7%	16,7%	25,0%	100,0%											
	n	1	2	2	0		2	2	1	0		2	0	2	1	5											
	%	20,0%	40,0%	40,0%	0,0%		40,0%	40,0%	20,0%	0,0%		40,0%	0,0%	40,0%	20,0%	100,0%											
Total	n	55	139	36	7		54	72	77	34		67	70	56	44	237											
	%	23,2%	58,6%	15,2%	3,0%		22,8%	30,4%	32,5%	14,3%		28,3%	29,5%	23,6%	18,6%	100,0%											

En la tabla 11, se muestra que si existe diferencia de las variables ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica según ciclo académico, puesto que la significación bilateral es menor a 0,05 y esto indica la aceptación de la diferencia.

Tabla 11

Prueba t de muestras emparejadas según ciclo académico

	Diferencias emparejadas			T	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar			
Ansiedad ante los exámenes	-31,2664	12,8920	,7788	-40,145	273	,000
Procrastinación académica	- 109,6606	25,4335	1,5365	-71,371	273	,000

En la tabla 12, se muestra el Nivel de ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica según ciclo académico, de esta manera, con respecto a la Ansiedad ante los exámenes se observa que en todos los ciclos la ansiedad más reportada fue el nivel medio bajo, y solo en noveno ciclo una fuerte presencia del nivel bajo (38,7); sin embargo, si analizamos los niveles medio alto y alto, se observa más ansiedad ante los exámenes en los ciclos de cuarto (25.1%) y quinto (24,4%). Con respecto a las Dimensiones de Procrastinación académica, en la dimensión Procrastinación en distintas áreas académicas, los ciclos de tercero, cuarto y sétimo mostraron porcentajes mayores en los niveles medio bajo (37%, 31,3% y 31,7% respectivamente) y los ciclos de quinto, noveno y undécimo mayores porcentajes del nivel medio alto (37,8%, 45,2% y 46,7% respectivamente); sin embargo, si analizamos el nivel alto de esta dimensión, los mayores porcentajes lo tienen el ciclo cuarto, quinto y sétimo (21,9%, 15,6% y 17,5% respectivamente); finalmente, en la dimensión Razones para procrastinar se observa que los ciclo de cuarto, quinto y sétimo tiene los mayores porcentajes en el nivel medio bajo (37,5%,

33,3% y 30,2% respectivamente), el tercer ciclo tiene mayores porcentajes de niveles medio bajo y medio alto (ambos con 28,8%), mientras que el undécimo ciclo tiene porcentajes mayores del nivel alto (30%); si observamos, el nivel alto de los demás ciclos académicos, el mayor porcentaje en este nivel se observa en el cuarto (21,9%) y quinto ciclo (20%) nuevamente.

Tabla 12

Nivel de ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica según ciclo académico

		Dimensiones de Procrastinación académica												
		Nivel Ansiedad ante los exámenes				Nivel _ Procrastinación en distintas áreas académicas				Nivel _ Razones para procrastinar				
		Bajo	Medio bajo	Medio alto	Alto	Bajo	Medio bajo	Medio alto	Alto	Bajo	Medio bajo	Medio alto	Alto	Total
Ciclo	3°	n 11	48	13	1	21	27	18	7	18	21	21	13	73
		% 15,1	65,8	17,8	1,4%	28,8%	37,0%	24,7%	9,6%	24,7%	28,8%	28,8%	17,8%	26,6%
4°	n 6	18	6	2	7	10	8	7	9	12	4	7	73	
		% 18,8	56,3	18,8	6,3%	21,9%	31,3%	25,0%	21,9%	28,1%	37,5%	12,5%	21,9%	100,0%
5°	n 9	25	9	2	13	8	17	7	9	15	12	9	32	
		% 20,0	55,6	20,0	4,4%	28,9%	17,8%	37,8%	15,6%	20,0%	33,3%	26,7%	20,0%	100,0%
7°	n 14	37	10	2	13	20	19	11	18	19	14	12	45	
		% 22,2	58,7	15,9	3,2%	20,7%	31,4%	30,7%	17,6%	28,6%	30,7%	22,2%	19,0%	100,0%
9°	n 12	14	4	1	5	8	14	4	8	8	9	6	63	
		% 38,7	45,2	12,9	3,2%	16,1%	25,4%	45,2%	12,9%	25,8%	25,4%	29,0%	19,0%	100,0%
11°	n 8	18	3	1	5	7	14	4	8	7	6	9	31	
		% 26,7	60,0	10,0	3,3%	16,1%	23,2%	46,1%	13,6%	26,8%	23,2%	20,0%	30,0%	100,0%
Total	n 60	160	45	9	64	80	90	40	70	82	66	56	274	
		% 21,9	58,4	16,4	3,3%	23,4%	29,2%	32,8%	14,6%	25,0%	29,2%	24,1%	20,4%	100,0%

4.2. Discusión de resultados.

La presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes; así como también, evaluar el nivel de ambas variables que presentan los estudiantes y encontrar diferencias en las puntuaciones de las escalas según sexo, edad y ciclo académico.

Los resultados obtenidos de la investigación indican que existe una correlación moderada y muy significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes ($.460^{**}$). Estos hallazgos concuerdan con lo encontrado por los autores Vallejos (2015), Guerra (2016), Furlan, Piemontesi, Illbele y Sánchez (2010) quienes también encontraron que existe una correlación significativa entre ambas variables. Esto significa que a medida que el estudiante postergue más sus tareas académicas mayor será el nivel de ansiedad que experimente, es decir, si el estudiante aplaza más la realización de sus tareas dispondrá de poco tiempo para realizarlas e incrementará su ansiedad por la presión del tiempo. Además, aplazar las tareas conduce al estudiante a correr el peligro de incapacitarse para desarrollar las competencias necesarias para formarse plenamente, puesto que disponer de un corto tiempo es insuficiente para estudiar, prepararse y adquirir los conocimientos necesarios que le permitan afrontar el examen de manera satisfactoria y esto también incrementará su nivel de ansiedad por la poca preparación de la que dispone y por el temor a fracasar. De igual manera, cuando la procrastinación no esté presente, los niveles de ansiedad ante los exámenes, disminuirán. Al respecto, las autoras Solomon y Rothblum (1984, citado en Vallejos, 2015) refieren que la procrastinación académica implica manifestaciones de ansiedad debido a las

constantes demoras en la realización de las tareas académicas. Ferrari, Johnson y Mc Cown (1995, citando en Furlan, Piemontesi, Heredia y Sánchez, 2015) mencionan que la procrastinación se presenta ante la intención de realizar una tarea y por la baja motivación para empezarla, desarrollarla y finalizarla, lo cual produce estados de ansiedad, inquietud y abatimiento en la persona.

En cuanto al nivel de ansiedad ante los exámenes que presentan los participantes, los resultados muestran que la mayoría de ellos presentan un nivel medio bajo de ansiedad al momento de desarrollar un examen. Esto quiere decir que la mayoría de los participantes presenta un nivel de ansiedad adaptativa, no nocivo, fácil de controlar, además que les ayuda a resolver problemas y no se manifiesta como una interferencia en su concentración. Dichos resultados se sustentan con lo planteado por Serrano y Escolar (2015), quienes refieren que contar con niveles moderados de ansiedad ante los exámenes ayuda al estudiante a estar activo, le impulsa a estudiar, a prepararse para el examen y a utilizar las estrategias adecuadas que les permita rendir el examen de manera eficiente. Se ha encontrado además que la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes es la más relevante dentro de la población de estudio. Este resultado coincide con el de los autores Ávila, Hoyos, González y Cabrales (2011), Dominguez, Bonifacio y Caro (2016), Álvarez et al. (2012) y Ferrari (2015) quienes apoyan la idea que la sintomatología más relevante y frecuente en la población universitaria es la preocupación, que está asociada a sentimientos negativos como inseguridad de sí mismo, miedo a equivocarse y a ser juzgados negativamente; conllevándoles a experimentar malestares somáticos como dolores de cabeza y de estómago (Chávez, 2004). La preocupación es más relevante en los estudiantes debido a que se trata de un

componente cognitivo que influye en todas sus actividades y funcionamiento (Furlan, Piemontesi, Heredia y Sánchez, 2015). El estudiante está preocupado en obtener buenos calificaciones, en ser mejores, ganarse la admiración de sus compañeros y docentes, en dar lo mejor de sí mismo y en formarse plenamente (ser autoeficaz). La preocupación está presente aun cuando el estudiante realiza sus tareas con anticipación ya que se preocupa por obtener la información necesaria, por realizar un buen trabajo, por estar bien preparado y obtener buenos calificaciones, mientras que la emocionalidad surge como consecuencia de la preocupación.

Respecto al nivel de procrastinación académica se obtuvo como resultados que la mayoría de los participantes presentan un nivel medio alto en la dimensión procrastinación en distintas áreas académicas, además, se encontró que en la subescala deseo disminuir la tendencia a procrastinar, la mayoría de los participantes presentan un nivel alto, lo cual implica que hay tendencia de demorar o postergar la realización de las actividades académicas. Esto es un dato muy importante para la institución y para futuros investigadores para que elaboren estudios enfocados en disminuir ciertos índices, puesto que los autores Hsin y Nam (2005, citado en Castro y Mahamud, 2017) mencionan que la postergación de las tareas académicas consigue que la realización de las tareas pierda esencia de importancia para realizarlas a tiempo de manera ordenada y planificada tras conseguir resultados favorables; además, afecta las competencias esenciales para su productividad, genera incapacidad para planificar, autorregularse, ser eficaz y disminuye su autoeficacia personal (Riveros, 2018). Natividad (2014) refiere que hoy en día la procrastinación académica se ha incrementado estadísticamente en la población universitaria y que aproximadamente el 90% presentan conductas de

procrastinación ya sea en grados moderados o bajos. Respecto a la dimensión razones para procrastinar, se encontró que la mayoría de los participantes presentan un nivel medio bajo, de lo cual se deduce que las tres razones para procrastinar que mide el instrumento (percepción sobre falta de recursos, reacción negativa ante exigencias o expectativas y falta de energía para empezar y realizar la tarea) no son las razones frecuentes por las que postergan sus tareas académicas, se percibe que la falta de motivación para iniciar las tareas, realizar actividades poco productivas para el desempeño académico como estar en las redes sociales gran parte del día, salir a pasear con los amigos son las razones más frecuentes para que procrastinen.

Por otro lado, los resultados muestran que existe diferencia significativa de niveles de procrastinación académica y de ansiedad ante los exámenes según sexo, edad y ciclo académico siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles de ansiedad ante los exámenes que los varones, mientras que los varones presentan mayores niveles de procrastinación académica que las mujeres. Similares hallazgos son los encontrados por Chan (2011) y Vallejos (2015) quienes encontraron que los varones ejercen más conductas de procrastinación académica que las mujeres, asimismo, investigaciones coinciden con los resultados e indican que la prevalencia de ansiedad ante los exámenes es más relevante en las mujeres que en los varones (Rosario et al., 2008; Díaz, 2014; Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012; Vallejos, 2015) pero aún no existe una teoría que sustente ambos resultados, es decir, a pesar de la coincidencia de los resultados, no se ha llegado a determinar las razones para sustentar las diferencias. Para presentar ansiedad ante una situación de evaluación dependería de los pensamientos negativos, poca seguridad y falta de confianza de sí mismo que tiene el estudiante para afrontar el examen, y para procrastinar o

postergar la realización de las tareas académicas dependería de una mala organización del tiempo y de la falta motivación para realizarlas con anticipación.

De acuerdo a la diferencia de variables según edad, los resultados muestran que los participantes de edades entre 19 a 21 años son los que presentan mayores niveles de procrastinación académica y de ansiedad ante los exámenes. Pychyl y Reid (2002, citado en Contreras et al., 2011) afirman que dicha edad corresponde a la adolescencia tardía y que “el periodo de mayor sensibilidad y por tanto de mayor peligro para la procrastinación es la adolescencia” (párr. 2) y que más del 95% de los adolescentes procrastinadores tienen el deseo de reducir su conducta, y al no lograrlo desarrollan un estado de angustia o autoculpa que finalmente se traduce en malos indicadores de salud mental, así como también en un bajo rendimiento académico y laboral.

Como bien se sabe la adolescencia es una etapa que abarca diversos cambios en el organismo, en donde se inclinan a las interacciones con sus pares, a establecer roles con el sexo opuesto dando más prioridad a la parte social que a la parte académica y por ende procrastinan más.

Finalmente, respecto a la diferencia según ciclo académico, los resultados muestran que los estudiantes del 4to ciclo presentan mayores niveles de ansiedad ante los exámenes y de procrastinación académica de lo cual se percibe que los estudiantes de 4to ciclo son menos estratégicos que los demás ciclos, en cuanto a la dimensión razones para procrastinar son los estudiantes del undécimo ciclo quienes presentan mayores niveles. Tampoco existe teorías que afirmen si son los estudiantes de los primeros ciclos o los de los últimos quienes procrastinan más. Sin embargo, el intervalo de edad, desarrollado anteriormente, puede ser un

indicador para explicar estas diferencias. Es así que se percibe que mucho dependería del grado de motivación que cada estudiante posee para realizar sus tareas, de la aglomeración de trabajos sin importar el ciclo en el que esté, puesto que en muchos casos el estudiante se encuentra en una situación en la que deberá exponer, presentar un trabajo y estudiar para un examen en el mismo día. Sin embargo, Natividad (2014) encontró en su estudio que los estudiantes de los últimos ciclos postergaban más sus tareas académicas por la aglomeración de trabajos, es decir, no existía el elemento de motivación, en el caso de la procrastinación en ciclos avanzados.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Luego de haber realizado el estudio de investigación en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Existe una correlación moderada y muy significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, esto significa que la procrastinación como conducta implicaría un incremento de la ansiedad debido a la persistente demora en realizar las tareas académicas.
- Se determinó que la mayoría de los participantes (58,4%) presentan un nivel medio bajo de ansiedad ante los exámenes correspondientes a una ansiedad adaptativa, fácil de controlar, facilitadora del rendimiento, que no perjudica su concentración y comprensión en una situación de evaluación, mientras que el 19,7% de los participantes presentan un nivel medio alto y alto de ansiedad ante los exámenes lo cual puede repercutir en su rendimiento académico.
- En términos generales, se encontró que existe prevalencia de procrastinación académica en la población de estudio, puesto que según los resultados la mayoría de los participantes presentan un nivel medio alto de procrastinación en distintas

áreas académicas y un nivel alto en la subescala deseo disminuir la tendencia a procrastinar, lo cual implica que los estudiantes postergan la realización de sus tareas académicas, evitan realizarlas de manera organizada y a tiempo por falta de motivación.

- Por último, se determinó que existe diferencia de grupos según sexo, edad y ciclo académico (significación bilateral = ,000), se encontró que las mujeres presentan mayor ansiedad ante los exámenes que los varones y que estos presentan mayor procrastinación académica que las mujeres. Se encontró además que los estudiantes de las edades entre 19 y 21 años procrastinan más y por ende presentan mayores niveles de ansiedad. Finalmente, se encontró que los estudiantes del 4to ciclo procrastinan más y presentan mayor ansiedad ante los exámenes.

5.2. Recomendaciones

- Desarrollar investigaciones a los otros niveles académicos como primaria y secundaria, que incluya adaptación de las pruebas que puedan medir las variables de este estudio, pero orientadas a las edades que correspondan, considerando la importancia de la prevención de la ansiedad y la intervención en procrastinación.
- Realizar estudios que profundicen las causas de la procrastinación académica en estudiantes universitarios que podría llevarse a través de una entrevista semiestructurada o a través de un muestreo probabilístico.
- Realizar un estudio en donde se establezca la baremación global de la escala de procrastinación académica (PASS).
- Seguir realizando estudios lo cual este basado en medir la conducta de procrastinación académica en otras facultades.

- Realizar estudios basados en determinar las consecuencias que presentan los estudiantes tras procrastinar sus actividades académicas.
- Diseñar programas educativos enfocados en evitar conductas de procrastinación y ansiedad ante los exámenes a través de la educación en el autocontrol de emociones y manejo de conductas, proporcionando a los estudiantes herramientas apropiadas para el desarrollo adecuado de sus actividades lo cual fomente la aptitud académica en los estudiantes y les conduzca a ser aptos e idóneos en las diversas actividades académicas y en el campo académico de tal manera que su desempeño y rendimiento académico no se vea afectado.
- Realizar estudios experimentales enfocados en disminuir la prevalencia de conductas de procrastinación en los estudiantes universitarios mediante el uso de técnicas cognitivo conductuales para la modificación de conductas, la terapia racional emotiva conductual (TREC) y técnicas de relajación de tal manera que desarrollen habilidades de afrontamiento eficientes ante situaciones que lo perciban como difíciles y obtengan bienestar personal y académico, puesto que al disminuir las conductas de procrastinación también disminuirá la ansiedad.
- Desarrollar programas de intervención no solo desde el punto académico sino también familiar con lo cual se logre que los estudiantes con el apoyo de sus docentes y familiares puedan organizar su tiempo de manera adecuada para realizar sus tareas con anticipación y logren alcanzar un buen rendimiento académico y una buena salud mental.

REFERENCIAS

- Alegre, A. A. (2013). Ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(1), 107-130. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29/112>
- Alegre, A. A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29/112>
- Álvarez, J., Aguilar, J. y Lorenzo, J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), 333-354. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Álvarez, O. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 1(13), 159-177. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Andrade, N. E. (2017). La motivación y la procrastinación en matemática. *Revista Científica Hallazgos* 21, 2(1), 1-10. Recuperado de <http://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/44/53>
- Angarita, L. D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94. Recuperado de <http://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249/217>
- Argumedo, D., Díaz, K., Calderón, A., Díaz, J. F., y Ferrari, J.R. (2005). Evaluación de la confiabilidad y la estructura factorial de tres escalas de procrastinación crónica. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23(1), 115-138.
- Ávila, J. H., Hoyos, S. L., Gonzáles, D. P. y Cabrales, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 255-268. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/96595c92e864779b7a8b7d25a6055d6a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2042894>
- Bausela, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Edurece*, 9(31), 553-558. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/356/35603117.pdf>

- Bazán, M. E. y Gonzáles, L. A. (2015). *Aplicación de un programa de cultura psicofísica y su influencia en las manifestaciones de ansiedad ante los exámenes de los alumnos de 1er grado, nivel secundario, Trujillo, periodo 2013-2014*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Trujillo, Perú. Recuperado de <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/1631/TESIS%20BAZAN%20QUIPUSCOA-GONZALEZ%20MENDEZ%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Camacho, P. A. (2018). *Autorregulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de las carreras relacionadas a ciencias de la salud y ciencias sociales de la ciudad de Ambato*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador.
- Cardona, L. C. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Antioquia, Medellín.
- Carranza, R. y Ramirez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apunt. Univ.*, 3(2), 95-108.
- Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Av.Psicol.*, 25(2), 189-197.
- Chan, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temát. psicol.*, 7(1), 53-62.
- Chávez, E. G. (2004). *Estrategias de afrontamiento a la ansiedad de evaluación y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a modelos educativos innovadores*. (Tesis de Maestría). Universidad de Colima, México.
- Chávez, H., Chávez, J., Ruelas, E. y Gómez, M. (2014). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del centro preuniversitario – UNMSM ciclo 2012-I. *Revista IIPSI*, 17(2), 187-201.
- Clark, D. A. y Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. México: Desclée de Brouwer.
- Contreras, H., et al. (2011). Procrastinación en el estudio: exploración del fenómeno en adolescentes escolarizados. Lima Metropolitana, Perú. *Revista Peruana de Epidemiología*, 15(3), 1-5.

- De Antonio, M. (2011). Problemática multifactorial del absentismo laboral, el presentismo y la procrastinación en las estructuras en que se desenvuelve el trabajador. *Med Segur Trab*, 57(223), 11-120.
- Díaz, S. M. F. (2014). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de medicina de una universidad particular, Chiclayo 2012*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Perú.
- Diociaiuti, M. (2015). *Ansiedad ante exámenes finales en estudiantes universitarios de primer año en la licenciatura en psicología de la universidad abierta interamericana*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Argentina.
- Dominguez, S. A. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Rev. Psicol.*, 7(1), 81-95.
- Dominguez, S., Bonifacio, M. y Caro, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Rev. Psicol.*, 6(2), 47-56.
- Durand, C. E. y Cucho, N. S. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Perú.
- Escolar, M. C. y Serrano, I. (2016). Afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes universitarios mediante un programa de inoculación de estrés: Caso Clínico. *Psicología y Educación: presente y futuro*, 2180-2189. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64220/1/Psicologia-y-educacion_260.pdf
- Ferrari, S. (2015). *Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en alumnos de escuelas secundarias*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Argentina de la Empresa, Argentina.
- Furlan, L., Piemontesi, S. E., Heredia, D. y Sánchez, J. (2015). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: correlatos y tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37-53.
- Furlan, L., Piomontesi, S. E., Illbele, A. y Sánchez, J. (2010). *Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC*. Trabajo presentado en II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Buenos Aires. Resumen recuperado de <https://www.aacademica.org/000-031/416.pdf>

- Garzón, A. y Gil, J. (2016). Propiedades psicométricas de la versión en español de la prueba procrastination assessment scale-students (PASS). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 1*(4), 149-163.
- Gonzáles, E. (2017). *Ansiedad en situación de examen de matemática en los estudiantes del cuarto grado de secundaria en un Colegio Público del Distrito de San Martín de Porres*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Perú.
- Gonzáles, M. P. y Ángeles, E. P. (2013). ¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación académica? *Acción psicológica, 10*(1), 115-134.
- Grandis, A. M. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. (Tesis de Doctorado). Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
- Guerra, I. G. (2016). *Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Argentina de la Empresa, Argentina.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México: Mc Graw Hill.
- Hernández, G. F. (2016). Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada del Norte, Perú.
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos, 1*(27), 111-118.
- Juárez, N. (2016). Estudio bibliográfico sobre la ansiedad ante los exámenes y las herramientas para su abordaje. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.
- McMillan, J. H. y Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa*. (5ta ed.). Madrid: Pearson Educación.
- Maletta, H. (2009). *Epistemología aplicada: metodología y técnica de la producción científica*. Perú: Nova Print.
- Mamani, S. E. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú.

- Marquina, R. J., Gomez, L., Salas, C., Santibañez, S., y Rumiche, R. (2016). Procrastinación en universitarios de Lima Metropolitana. *Rev. Peru. Obstet. Enferm.*, 12(1), 1-7.
- Martínez, M. C., Inglés, C. J., Cano, A. y García, J. M. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y estrés*, 18(2-3), 201-209.
- Montaña, L. A. (2011). *Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1º y 5º*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Abierta Interamericana, Argentina.
- Natividad, L. A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- Onyeizugbo, E. U. (2010). Autoeficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(1), 299-312.
- Pardo, D., Perilla, L. y Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
- Quant, D. M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Reyes, Y. N. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Riveros, A. (2018). Los estudiantes universitarios: vulnerabilidad, atención e intervención en su desarrollo. *Revista Digital Universitaria*, 19(1), 1-11.
- Rizo, P. (2017). ¿Cómo decirle no a la procrastinación? Recuperado de <http://puntoedu.pucp.edu.pe/noticias/como-decirle-no-a-la-procrastinacion/>
- Romo, M. (2017). Cómo hacer de la procrastinación tu aliado. Recuperado de <http://www.martaromo.es/2017/10/31/como-hacer-de-la-procrastinacion-tu-aliado/>
- Rosario, P., et al. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563-570.
- Sánchez, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94.

- Sánchez, M. D. y Castañeiras, C. E. (2010). *Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios*. Trabajo presentado en II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Buenos Aires. Resumen recuperado de <https://www.aacademica.org/000-031/963>
- Serrano, I. y Escolar, M. C. (2015). *Cómo vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes*. Madrid: Pirámide.
- Tarazona, F., Romero, J. N., Aliaga, I. M. y Veliz, M. F. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en lenguas, literatura y comunicación: características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185-194.
- Valle, M. L. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 "Javier Pérez de Cuéllar", Lima – 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.
- Vallejos, S. R. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Vargas, G. A. (2010). *Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: ciclo 2009-I*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

LISTA DE ABREVIATURAS

IDASE	: Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes
MHZ	: Megahercio. Actividad eléctrica producida por el cerebro.
PASS	: Escala de Procrastinación académica
PUCP	: Pontificia Universidad Católica del Perú
OSOE	: Oficina de Servicio de Orientación al Estudiante

GLOSARIO

Abatimiento. Es un sentimiento de declive, hundimiento o desmoronamiento, tanto físico como emocional, donde se pierde la fuerza o energía.

Condicionamiento. Es una modalidad de aprendizaje en donde la conducta ya sea de un animal o del hombre tiene mayor flexibilidad y eficacia en relación con su adaptación al medio.

Constructo. Algo que existe, pero cuya definición es difícil o controvertida.

Dinámica familiar disfuncional. Inadecuadas relaciones entre los integrantes de la familia y que no promueven el desarrollo de sus integrantes.

Esquemas de pensamiento. Marco mental cognitivo que ayuda a organizar e interpretar cierta información.

Impulsividad disfuncional. Toma de decisiones poco reflexivas que implica una tendencia a actuar precipitadamente, sin tener en cuenta las consecuencias de las acciones.

Neuropsicoeducación. Consiste en la educación para la activación de las facultades cognitivas superiores del cerebro, que permitan hacer conscientes las respuestas emocionales e instintivas. Desarrolla la capacidad de comprensión, análisis, evaluación y autodeterminación favoreciendo la libertad de pensar y actuar con valores más humanos.

Mecanismo de defensa. Son procesos psicológicos automáticos que protegen al individuo frente a la ansiedad y las amenazas externas (como una situación embarazosa) o internas (como puede ser un recuerdo desagradable).

Ondas alfa. Ondas cerebrales que se asocian a la inactividad cerebral, desconcentración y relajación.

Ondas gama. Ondas cerebrales que están asociadas a procesos de comunicación, feedback y sincronización entre las distintas zonas neuronales durante la realización de actividades mentales complejas.

Ostensible. Que se ve o percibe con facilidad.

Pensamientos automáticos. Pensamientos que reflejan lo que las personas se dicen a sí mismas sobre ellos mismos, el mundo y las relaciones con los demás.

Pensamientos irracionales. Se refieren a las creencias ilógicas, sin evidencia empírica y disfuncionales.

ANEXOS

ANEXO A

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: Procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca.

	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
GENERAL	¿Cuál es la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca?	Determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca	Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca
ESPECÍFICOS	¿Cuál es el nivel de ansiedad ante los exámenes de manera general y la dimensión más prevalente que presentan los estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca?	Evaluar el nivel de ansiedad ante los exámenes de manera general y la dimensión más prevalente que presentan los estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca	-
	¿Cuál es el nivel de procrastinación académica de manera general y la dimensión más prevalente que presentan los estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca?	Evaluar el nivel de procrastinación académica de manera general y la dimensión más prevalente que presentan los estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca	-

<p>¿Existe diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según sexo en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca?</p>	<p>Determinar la diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según sexo en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.</p>	<p>Existe diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según sexo en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.</p>
<p>¿Existe diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según edad en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca?</p>	<p>Determinar la diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según edad en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.</p>	<p>Existe diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según edad en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.</p>
<p>¿Existe diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según ciclo académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca?</p>	<p>Determinar la diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según ciclo académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.</p>	<p>Existe diferencia del nivel de procrastinación académica y de la ansiedad ante los exámenes según ciclo académico en estudiantes de Psicología de una universidad de Cajamarca.</p>

ANEXO B

FICHA TÉCNICA DE ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA PROCRASTINACIÓN PARA ESTUDIANTES (PASS)

Nombre original	Procrastination Assessment Scale Students (PASS)
Autor	Solomon y Rothblum (1984)
Estandarización peruana	Vallejos (2015)- Lima-Pontifica Universidad Peruana del Perú.
Administración	Individual y colectivo
Duración	30 minutos
Aplicación	Estudiantes universitarios
Puntuación	Escala de Likert del 1 al 5.
Significación	Detección de niveles de procrastinación académica
Confiabilidad	Método por consistencia (Alfa de Cronbach=0.89)
Validez	Contenido, constructo y validez predictivo.
Tipificación	Percentiles peruanos: Ciudad de Cajamarca.
Usos	Educacional, Clínico y en la investigación.
Materiales	Una hoja del cuestionario, percentiles locales y lápiz o lapicero.

ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA PROCRASTINACIÓN PARA ESTUDIANTES (PASS)

Edad: Sexo: (M) (F) Ciclo: Fecha de evaluación:

La siguiente escala evalúa el comportamiento de Procrastinación académica en estudiantes.

Para cada una de las siguientes actividades, indica el grado en que pospones o difieres su realización. Primero puntúa cada enunciado según la frecuencia con que esperas hasta el último minuto para realizar dicha actividad, luego, indica el grado en que sientes que esta postergación es un problema para ti, y por último, indica que tanto desearías reducir tu tendencia a procrastinar en cada tarea utilizando la escala que va desde la “a” hasta la “e”.

I. Escribir un documento (artículo o ensayo) en una fecha determinada.

1. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?
a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre
2. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?
a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre
3. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?
a. No quiero disminuirla b. c. Quiero disminuirla en algo
d. e. Definitivamente sí quisiera disminuirla

II. Estudiar para los exámenes.

4. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?
a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre
5. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?
a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre
6. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?
a. No quiero disminuirla b. c. Quiero disminuirla en algo
d. e. Definitivamente sí quisiera disminuirla

III. Mantenerte al día con las lecturas asignadas semanalmente.

7. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?
a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre
8. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?
a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre
9. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?
a. No quiero disminuirla b. c. Quiero disminuirla en algo
d. e. Definitivamente sí quisiera disminuirla

IV. Realizar tareas académicas administrativas, como llenar formularios, registrarte para las clases, conseguir la tarjeta de identidad (TIU), u otras.

10. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?
a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre
11. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?
a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

Razones para procrastinar		Para nada refleja el por qué procrastiné		Refleja un poco		Definitivamente refleja el por qué procrastiné
19	Me preocupaba mucho que al profesor no le guste mi trabajo.	a	B	c	d	e
20	Esperé hasta que un compañero/a haga el suyo, de modo que él / ella pueda darme algunos consejos.	a	b	c	d	e
21	Me tomó mucho tiempo, por la dificultad de saber qué incluir y qué no incluir en mi trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
22	Tenía muchas otras cosas que hacer.	a	b	c	d	e
23	Necesitaba preguntarle al profesor alguna información, pero me sentía incómodo/a en acercarme a él / ella.	a	b	c	d	e
24	Estuve preocupado(a) pensando en que iba a sacarme una mala calificación.	a	b	c	d	e
25	Me molestó que otros me asignaran cosas para hacer.	a	b	c	d	e
26	Pensé que no sabía lo suficiente como para escribir el trabajo (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
27	Me disgusta hacer trabajos escritos (artículos, ensayos, etc.).	a	b	c	d	e
28	Me sentí abrumado por la tarea.	a	b	c	d	e
29	He tenido dificultades solicitando información a otras personas.	a	b	c	d	e
30	Estuve esperando la emoción estimulante que se siente al hacer la tarea a último minuto.	a	b	c	d	e
31	No podía elegir un tema entre todas las opciones que tenía.	a	b	c	d	e
32	Estuve preocupado(a) pensando que mis compañeros de clases se molestarían conmigo por hacer bien la tarea.	a	b	c	d	e
33	No confié en que yo podría hacer un buen trabajo.	a	b	c	d	e
34	No tenía la energía suficiente para comenzar la tarea.	a	b	c	d	e
35	Sentí que iba a necesitar demasiado tiempo para hacer el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
36	Me gustaba sentir el reto de esperar hasta la fecha límite de entrega del trabajo.	a	b	c	d	e
37	Sabía que mis compañeros de clase tampoco habían empezado el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
38	Me molesta que la gente me fije plazos para entregar trabajos.	a	b	c	d	e
39	Me preocupaba no poder cumplir con mis propias expectativas.	a	b	c	d	e
40	Me preocupaba que, si obtenía una buena calificación, la gente esperaría más de mí en el futuro.	a	b	c	d	e
41	Esperé a ver si el profesor me daba más información sobre el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	e
42	Me fijé a mí mismo un nivel de exigencia muy alto y me preocupó no ser capaz de cumplir con ese estándar.	a	b	c	d	e
43	Me dio mucha flojera escribir el trabajo.	A	b	c	d	e
44	Mis amigos me estuvieron presionando para hacer otras cosas.	A	b	c	d	e

ANEXO C

FICHA TECNICA DEL INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES (IDASE)

Nombre original	Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE)
Autor	José Bauermeister, Collazo y Spielberger (1982)
Estandarización peruana	Díaz (2017)- Ciudad de Trujillo – Universidad César Vallejo
Administración	Individual y colectivo
Duración	15 minutos
Aplicación	Adolescentes y Adultos a partir de los 11 años.
Puntuación	Escala de Likert del 1 al 4.
Significación	Evaluar el nivel de ansiedad ante exámenes
Confiabilidad	Método por consistencia (Alfa de Cronbach=0.95)
Validez	Contenido, constructo y validez predictivo.
Tipificación	Percentiles peruanos: Ciudad de Cajamarca.
Usos	Educacional, Clínico y en la investigación.
Materiales	Una hoja del cuestionario, percentiles locales y lápiz o lapicero.

INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES – IDASE

Edad: Sexo: (M) (F) Ciclo: Fecha de evaluación:

INTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque una letra (A, B, C, D) para indicar cómo se siente generalmente respecto a exámenes. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada oración, pero trate de marcar la respuesta que mejor describa lo que usted siente generalmente respecto a exámenes.

A = Casi nunca B = Algunas veces C = Frecuentemente D = Casi siempre

01. Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto y perturbado.	A	B	C	D
02. El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.	A	B	C	D
03. Me paraliza el miedo en los exámenes finales.	A	B	C	D
04. Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	A	B	C	D
05. Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.	A	B	C	D
06. El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	A	B	C	D
07. Me siento muy agitado mientras contesto un examen importante.	A	B	C	D
08. Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.	A	B	C	D
09. Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de un examen.	A	B	C	D
10. Durante los exámenes siento mucha tensión.	A	B	C	D
11. Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.	A	B	C	D
12. Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago.	A	B	C	D
13. Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes.	A	B	C	D
14. Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.	A	B	C	D
15. Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.	A	B	C	D
16. Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	A	B	C	D
17. Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes.	A	B	C	D
18. Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.	A	B	C	D
19. Durante un examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvidan datos que estoy seguro que sé.	A	B	C	D

ANEXO D

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se hace llegar el presente documento con la intencionalidad de invitarle a participar de una evaluación indispensable para un estudio de investigación. La presente investigación se encuentra bajo la responsabilidad de Diana Lorena Castro Córdova y Rosita Paola Rodríguez Muñoz, ex estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. El propósito del estudio es conocer la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, para la obtención del título profesional de Licenciado en Psicología.

Si usted acepta participar en este estudio, se le hará la entrega de dos cuestionarios para responder los ítems planteados en un tiempo de 25 minutos aproximadamente. La participación en este estudio es estrictamente voluntario. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento comunicándose a los siguientes teléfonos: 993132407; 976869274.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) que el propósito de este estudio es conocer la relación que existe procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios.

Reconozco que la información que provea durante esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. Asimismo, sé que puedo consultar sobre la investigación en cualquier momento comunicándome con las encargadas.

Nombre del participante: _____

Firma del Participante

Fecha: ____/____/____

ANEXO E

Confiabilidad y Validez de la Escala de ansiedad ante los exámenes

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,945	19

Estadísticas de total de elementos				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
IAAE_1	35,099	139,137	,619	,943
IAAE_2	35,026	138,457	,598	,943
IAAE_3	35,343	135,245	,691	,942
IAAE_4	35,387	137,974	,568	,944
IAAE_5	35,343	137,157	,623	,943
IAAE_6	35,102	135,521	,703	,942
IAAE_7	35,383	137,629	,633	,943
IAAE_8	35,186	136,079	,718	,941
IAAE_9	34,927	135,460	,683	,942
IAAE_10	35,124	133,406	,775	,940
IAAE_11	34,978	134,783	,629	,943
IAAE_12	35,474	136,770	,645	,943
IAAE_13	35,577	137,307	,640	,943
IAAE_14	35,467	134,543	,737	,941
IAAE_15	34,956	135,222	,628	,943
IAAE_16	35,161	134,560	,720	,941
IAAE_17	35,347	134,806	,736	,941
IAAE_18	35,336	136,260	,653	,942
IAAE_19	35,135	133,531	,733	,941

Varianza total explicada (por análisis factorial exploratorio: Validez de constructo)

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	9,620	50,630	50,630	9,620	50,630	50,630
2	,928	4,886	55,516			
3	,896	4,716	60,231			
4	,787	4,143	64,374			
5	,729	3,838	68,212			
6	,699	3,677	71,889			
7	,663	3,488	75,377			
8	,544	2,862	78,238			
9	,527	2,775	81,013			
10	,496	2,612	83,626			
11	,467	2,460	86,085			
12	,410	2,156	88,241			
13	,397	2,090	90,331			
14	,378	1,990	92,321			
15	,356	1,872	94,192			
16	,306	1,608	95,801			
17	,296	1,556	97,357			
18	,274	1,442	98,798			
19	,228	1,202	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

ANEXO F

Confiabilidad y Validez de la Escala de procrastinación académica (PASS)

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,914	44

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
IPA_1	112,609	642,466	,292	,914
IPA_2	112,631	636,256	,429	,913
IPA_3	111,726	634,786	,260	,915
IPA_4	112,661	634,174	,436	,913
IPA_5	112,664	633,235	,442	,913
IPA_6	111,807	626,369	,364	,914
IPA_7	112,569	638,085	,365	,913
IPA_8	112,620	634,053	,419	,913
IPA_9	111,730	631,084	,309	,914
IPA_10	113,058	636,817	,358	,913
IPA_11	113,069	633,728	,412	,913
IPA_12	112,193	622,669	,394	,913
IPA_13	113,405	638,484	,326	,914
IPA_14	113,314	635,527	,370	,913
IPA_15	112,489	621,547	,371	,914
IPA_16	112,891	634,120	,439	,913
IPA_17	112,960	632,705	,472	,912
IPA_18	112,128	626,522	,345	,914
IPA_19	113,230	631,540	,339	,914
IPA_20	113,347	622,052	,502	,912
IPA_21	112,704	635,843	,281	,914
IPA_22	112,657	628,680	,380	,913
IPA_23	113,084	627,579	,420	,913
IPA_24	113,204	628,544	,370	,913
IPA_25	113,318	624,840	,422	,913

IPA_26	113,259	618,442	,521	,912
IPA_27	113,332	621,248	,473	,912
IPA_28	112,909	625,285	,451	,912
IPA_29	113,182	622,860	,481	,912
IPA_30	113,259	612,295	,539	,911
IPA_31	113,091	627,197	,489	,912
IPA_32	113,672	627,144	,425	,913
IPA_33	113,431	616,122	,558	,911
IPA_34	112,982	620,414	,500	,912
IPA_35	112,887	621,896	,494	,912
IPA_36	113,394	619,698	,493	,912
IPA_37	113,336	619,323	,528	,911
IPA_38	113,555	620,123	,506	,912
IPA_39	112,985	623,560	,458	,912
IPA_40	113,438	625,661	,435	,913
IPA_41	113,208	625,081	,474	,912
IPA_42	113,120	622,685	,473	,912
IPA_43	113,241	618,169	,530	,911
IPA_44	113,602	624,116	,469	,912

Varianza total explicada (por análisis factorial exploratorio: Validez de constructo)

Compo nente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	9,895	22,490	22,490	9,895	22,490	22,490	5,599	12,724	12,724
2	5,454	12,395	34,885	5,454	12,395	34,885	3,893	8,847	21,571
3	2,504	5,691	40,576	2,504	5,691	40,576	3,841	8,730	30,301
4	1,961	4,456	45,031	1,961	4,456	45,031	2,859	6,498	36,799
5	1,820	4,136	49,167	1,820	4,136	49,167	2,419	5,497	42,296
6	1,367	3,106	52,273	1,367	3,106	52,273	2,105	4,785	47,081
7	1,248	2,836	55,109	1,248	2,836	55,109	2,099	4,771	51,852
8	1,141	2,592	57,702	1,141	2,592	57,702	1,930	4,387	56,239
9	1,058	2,406	60,107	1,058	2,406	60,107	1,542	3,504	59,743
10	1,048	2,382	62,489	1,048	2,382	62,489	1,209	2,747	62,489
11	,995	2,261	64,751						
12	,976	2,218	66,969						
13	,897	2,038	69,007						
14	,841	1,911	70,918						
15	,825	1,875	72,793						
16	,795	1,807	74,600						

17	,779	1,771	76,371
18	,732	1,665	78,035
19	,698	1,587	79,622
20	,646	1,468	81,090
21	,594	1,349	82,440
22	,584	1,328	83,767
23	,553	1,257	85,025
24	,542	1,231	86,256
25	,505	1,147	87,403
26	,470	1,068	88,471
27	,449	1,021	89,493
28	,424	,963	90,456
29	,400	,909	91,364
30	,386	,876	92,241
31	,356	,810	93,051
32	,332	,755	93,805
33	,320	,727	94,532
34	,312	,709	95,241
35	,281	,639	95,880
36	,269	,611	96,491
37	,242	,549	97,040
38	,231	,526	97,566
39	,216	,490	98,056
40	,210	,478	98,534
41	,188	,428	98,962
42	,176	,400	99,362
43	,148	,336	99,698
44	,133	,302	100,000

Método de extracción: análisis de componentes principales.