



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES EN  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA  
SUR

**PARA OBTENER EL GRADO DE**  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**AUTORA**

LEYLA LUISA LEÓN LEDO  
ORCID: 0000-0001-7475-1550

**ASESORA**

MAG. JENNIFER FIORELLA YUCRA CAMPOSANO  
ORCID: 0000-0002-2014-1690

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

**LIMA, PERÚ, NOVIEMBRE DE 2022**



**CC BY-NC**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

*Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, y aunque en sus nuevas creaciones deban reconocerle su autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.*

## Referencia bibliográfica

León Ledo, L. L. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Leyla Luisa León Ledo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72215364
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-7475-1550">https://orcid.org/0000-0001-7475-1550</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Jennifer Fiorella Yucra Camposano
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	44745102
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2014-1690">https://orcid.org/0000-0002-2014-1690</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Diego Ismael Valencia Pecho
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	46190365
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Raquel Ramos Montoya
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47474724
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Procrastinación académica y ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.00.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.00.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el Jurado de Sustentación de Tesis conformado por los psicólogos colegiados: Mag. Diego Ismael Valencia Pecho como presidente, Mag. Silvana Graciela Varela Guevara como secretaria y la Mag. Silvana Raquel Ramos Montoya como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES  
EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE  
LIMA SUR**

Presentado por la Bachiller:

**LEÓN LEDO, LEYLA LUISA**

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado, acuerdan:

**APROBADA POR UNANIMIDAD**

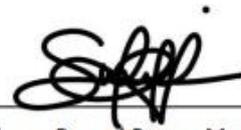
En fe de lo cual firman los miembros del jurado, a los quince días del mes de noviembre de 2022.



Mag. Diego Ismael Valencia Pecho  
C. Ps. P. 24039  
Presidente



Mag. Silvana Graciela Varela Guevara  
C. Ps. P. 24029  
Secretaria



Mag. Silvana Raquel Ramos Montoya  
C. Ps. P. 31314  
Vocal

## **ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD**

Yo la Mag. Jennifer Fiorella Yucra Camposano, docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada "PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR" de la estudiante Leyla Luisa León Ledo, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 25 de diciembre del 2022.



---

Mag. Jennifer Fiorella Yucra Camposano

DNI 44745102

## **DEDICATORIA**

Con todo mi esfuerzo y amor para Jorge y  
Luisa mis apoderados, mi mejor amiga María Fe y  
Luana.

### **AGRADECIMIENTOS**

Indudablemente agradecer a mis padres Jorge León Céspedes y Luisa Ledo Lima a mi confidente de toda la vida María Fe y Luana mi ángel del cielo y de la tierra que han sido soporte persistente en el desarrollo de este trabajo y de toda mi carrera. Agradecer a mi amigo y compañero de mi universidad Máximo Mayuri por todo su apoyo y enseñanza. A mi asesora Jennifer Fiorella Yucra Camposano por sus consejos, paciencia y enseñanza en el desarrollo de este estudio. Y por último a todos los jóvenes universitarios que lograron colaborar y ser parte de este trabajo.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>RESUMO</b> .....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática .....	14
1.2. Formulación del problema .....	15
1.3. Justificación e importancia de la investigación .....	15
1.4. Objetivos de la investigación: general y específicos .....	16
1.5. Limitaciones de la investigación .....	16
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de estudios.....	19
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigación.....	21
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	30
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	33
3.2. Población y muestra .....	33
3.3. Hipótesis .....	33
3.4. Variables – Operacionalización .....	34
3.5. Métodos y técnicas de investigación .....	36
3.6. Procesamiento de los datos.....	40
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable .....	43
4.2. Contrastación de hipótesis.....	45
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusiones .....	48
5.2. Conclusiones.....	50
5.3. Recomendaciones.....	50
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Operacionalización de la PA
- Tabla 2 Operacionalización de la variable ansiedad frente a exámenes
- Tabla 3 Pesos Factoriales de la EPA
- Tabla 4 Estadístico de confiabilidad la EPA
- Tabla 5 Pesos Factoriales del IDASE
- Tabla 6 Estadístico de confiabilidad del IDASE
- Tabla 7 Niveles de PA
- Tabla 8 Niveles de ansiedad frente a los exámenes
- Tabla 9 Análisis de la normalidad de la PA y sus dimensiones
- Tabla 10 Análisis de normalidad de la ansiedad frente a los exámenes y dimensiones
- Tabla 11 Análisis estadístico de correlación entre las dimensiones de PA y ansiedad frente a exámenes
- Tabla 12 Análisis estadístico de correlación entre las variables PA y ansiedad frente a los exámenes.

# PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

LEYLA LUISA LEON LEDO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur. El tipo de investigación fue correlacional con un diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 250 estudiantes de ambos sexos con edades comprendidas entre los 17 y 35 años. El muestreo fue probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica de la EPA adaptado por Contreras (2019) y el Inventario de Autoevaluación frente a los exámenes IDASE adaptado por Villegas et al. (2012). En general, se encontró que no existe una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes ( $p > .05$ ). Asimismo, se muestra que el 42,4% de los evaluados expresó un nivel alto de procrastinación académica y que el 66,08% de los estudiantes expresó un nivel medio de ansiedad ante las pruebas. Finalmente, se demostró que, entre la segunda dimensión de la primera variable autorregulación académica y las dos dimensiones de la segunda variable, emotividad y preocupación, existe una correlación estadísticamente significativa ( $p < .05$ ).

**Palabras clave:** procrastinación académica, ansiedad, exámenes.

# ACADEMIC PROCRASTINATION AND ANXIETY REGARDING EXAMS IN PSYCHOLOGY STUDENTS FROM A PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTH LIMA

LEYLA LUISA LEON LEDO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between academic procrastination and test anxiety in Psychology students from a Private University in Lima Sur. The type of research was correlational of non-experimental design. The sample consisted of 250 students of both sexes between the ages of 17 and 35. The sampling was probabilistic. The instruments used were the EPA Academic Procrastination Scale adapted by Contreras (2019) and the Self-Assessment Inventory against the IDASE exams adapted by Villegas et al. (2012). In general, it was found that there is no statistically significant relationship between academic procrastination and test anxiety being ( $p > .05$ ). Likewise, it is shown that 42.4% of those evaluated showed a high level of academic procrastination and that 66.08% of the students showed an average level of anxiety in front of exams. Finally, they show that, between the dimension of academic procrastination and the dimensions of anxiety in front of exams, where it is evidenced that there is no statistically significant relationship ( $p > .05$ ), while in the dimension of academic self-regulation, emotionality and concern there is a correlation between Self-regulation and the dimensions of the second variable ( $p < .05$ ).

**Keywords:** academic procrastination, test, anxiety.

**PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E ANSIEDADE QUANTO AOS TESTES EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA NO SUL DE LIMA**

**LEYLA LUISA LEON LEDO**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMO**

O objetivo deste estudo foi determinar a relação entre a procrastinação acadêmica e a ansiedade do teste em estudantes de Psicologia de uma universidade privada no sul de Lima. O tipo de pesquisa foi correlacional com um desenho não experimental. A amostra foi composta por 250 estudantes de ambos os sexos com idade entre 17 e 35 anos. A amostragem foi probabilística. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Procrastinação Acadêmica da EPA adaptada por Contreras (2019) e o Inventário de Autoavaliação contra os exames IDASE adaptado por Villegas et al. (2012). De modo geral, verificou-se que não há relação estatisticamente significativa entre procrastinação acadêmica e ansiedade em provas ( $p > .05$ ). Da mesma forma, mostrou-se que 42,4% dos avaliados expressaram um alto nível de procrastinação acadêmica e que 66,08% dos alunos expressaram um nível médio de ansiedade antes das provas. Por fim, mostram que, entre a segunda dimensão da primeira variável, autorregulação acadêmica, e as duas dimensões da segunda variável, emocionalidade e preocupação, há uma correlação estatisticamente significativa ( $p < .05$ ).

**Palavras-chave:** procrastinação acadêmica, teste de ansiedade.

## INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria suele ser muy complicada para muchos de los jóvenes, dado que, se encuentran en constantes procesos de cambios, teniendo una mayor sensibilidad en la toma de decisiones y poniendo a prueba la inteligencia que poseen para acoplarse a las diversas alteraciones a su alrededor; sintiéndose muchas veces inseguros de sí mismos e incapaces de lograr diversas actividades que conllevan mayor esfuerzo. Por eso, optan por aplazar sus trabajos en la universidad de manera innecesaria. Esto conlleva a diversos problemas negativos, ya que ellos piensan muchas veces que no son aptos, teniendo una gran etiqueta de irresponsabilidad y fortaleciendo una imagen negativa de sí mismos. Por esto, es necesario que dichos universitarios adopten hábitos de estudio, diversas estrategias para una mejor toma de decisiones y, lo principal, darle más prioridad a los estudios y actividades que requieren un mayor esfuerzo y dedicación antes que a otros.

Por otro lado, dichos estudiantes, muy aparte de aplazar sus trabajos, presentan ansiedad frente a los exámenes, pasando una serie de situaciones. Cuando ellos sienten que los exámenes están por llegar les genera un nivel de ansiedad y estrés muy fuerte, dificultando la concentración y que a pesar de haber dedicado tiempo en estudiar y repasar los temas no sienten que están preparados para manejar esa situación, la presencia del profesor y de los compañeros, la cantidad excesiva de tareas, las exposiciones y la dificultad de aprender las clases conlleva a que se sientan angustiados con el poco manejo de sus emociones, provocando muchas veces escaso interés al estudio.

De esta forma, es preciso indicar que la investigación planteó determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.

A continuación, se menciona la estructura de la tesis, la cual estuvo dividida en cinco capítulos:

Iniciando con el capítulo uno, se expuso la realidad problemática, justificación e importancia, así como los objetivos y limitaciones de la investigación. Respecto al capítulo dos, se indicaron los antecedentes, las bases teórico-científicas y definición de la terminología empleada. Siguiendo con el capítulo tres, se explicó la metodología compuesta por el tipo y diseño de la investigación, la población y muestra, las hipótesis y las respectivas definiciones operacionales de las variables. Se expusieron las técnicas e instrumentos empleados para realizar la investigación y el procesamiento y análisis de datos. A su vez, en el capítulo cuatro, se evidenció los resultados y la contrastación de hipótesis. Finalmente, con el capítulo cinco, se expusieron las discusiones, conclusiones y recomendaciones del análisis.

**CAPÍTULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1 Realidad problemática

En su mayoría, los universitarios aplazan sus trabajos académicos de manera innecesaria, todo por no querer realizar dichos trabajos en ese mismo momento, presentando muchas veces diversas secuelas o problemas negativos, como niveles de estrés y ansiedad, dañando seriamente su salud mental y generando también un desorden en el ámbito cognitivo, conductual y afectivo del estudiante que con el pasar del tiempo será perjudicial para ellos (Díaz, 2019).

En todo el mundo, se ha encontrado distintos trabajos que buscan comprender el comportamiento de los adolescentes en el ámbito académico, un estudio en España de Garzón y Gil (2017) reveló que el 27.6% de los universitarios aplaza la ejecución de sus tareas y reuniones llegando tarde o no acudiendo a las clases académicas y el 43.7% de dichos estudiantes postergan sus tareas y lecturas para realizarlas días antes de su presentación.

Otros investigadores como Jaramillo et al. (2017) buscaron comprender y conocer los motivos que conlleva a que los alumnos posterguen sus actividades académicas encontrando que un 49% piensa que es de mucho esfuerzo realizar un trabajo final, el 47% le preocupa que al profesor no le agrade su trabajo, 47% también tenía miedo a recibir una baja calificación en sus trabajos presentados y el 36% piensa que los demás estudiantes no van a presentar dicho trabajo, por lo cual, ellos tampoco deberían presentarlo.

En el caso de Perú, junto al país de Ecuador se encontró una situación demasiado parecida, Castro y Rodríguez (2018) realizaron una investigación haciendo mención que el 32.8% de los estudiantes incrementan la procrastinación estando por arriba del promedio durante la aproximación de exámenes. En Lima, Fuentes (2018) refiere que a nivel alto y muy alto el 20.80% y el 11.9% de los

estudiantes postergan las actividades universitarias. La postergación de actividades no causa resultados positivos es todo lo contrario, presenta en los estudiantes un rendimiento por debajo del nivel requerido, malos hábitos de estudio, mala toma de decisiones, estrés, depresión, etc.

En Lima Sur, Mamani (2017) refiere que los problemas de procrastinación generan percepciones de ansiedad en el joven universitario, debido a que hay un crecimiento en el temor de poder fracasar al presentar un trabajo, por eso ellos tratan en lo posible de aplazar dicha entrega. Por ello, tienen una visión distorsionada con creencias irracionales vinculadas al área académica afectando la entrega de sus actividades (Manzanares, 2018).

Fuentes (2018) refiere que los estudiantes de psicología muestran grados muy altos de procrastinación académica 32.7%, mientras Velásquez (2017) identifica que el 48.8% de la misma población de estudiantes existe un nivel alto. Estos resultados presentan claramente que hay un notable nivel de predominancia en la procrastinación académica en universitarios, siendo esto una gran dificultad en su formación académica.

Hoy por hoy, los universitarios están presentando una gran problemática con respecto a la ansiedad ante los exámenes siendo este tema muy importante y de interés.

Escolar y Serrano (2016) refieren cuando los exámenes comienzan a acercarse, los alumnos presentan niveles de ansiedad los cuales muchas veces se incrementan siendo esto muy evidente en ellos. Estos niveles se manifiestan en distintas dimensiones emocionales generando síntomas desagradables como la aceleración de su respiración y su ritmo cardíaco, sudoración en algunas partes del

cuerpo o temblores antes y durante los exámenes conllevando a que los estudiantes sientan que su desempeño estudiantil no es el mejor.

El principal problema psicológico entre los adolescentes y jóvenes es que presentan desordenes como la ansiedad desde los 10 a 19 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

En España mediante una investigación realizaron, que el estado de ánimo, lo físico y el lado motor influyen en el desarrollo de la persona como una gran consecuencia en la experiencia ansiosa que generan los exámenes (Torramo et al., 2017).

En Colombia, los estudiantes en los primeros años de su vida universitaria presentan mayor ansiedad ante los exámenes, debido a que es una etapa nueva de adaptación para ellos, en la cual recién ingresan sintiéndose involucrados académicamente y teniendo una mayor presión para poderse organizar los nuevos horarios, tareas, exposiciones y exámenes. Al ser esto muy complicado para ellos les origina un nivel de ansiedad que se evidencia en sus primeros ciclos de la vida académica (Murillo y Montes, 2017).

Asimismo, el Ministerio de Salud (MINSA) y el Ministerio de Educación (MINEDU) están en constante trabajo con diversas universidades públicas con la finalidad de poder plantear normas que puedan cuidar el bienestar emocional de los universitarios, esto se evidenció en un estudio que los estudiantes presentan en un 85% problemas de salud mental, ansiedad en un 82% y estrés en un 79%, siendo éstos los más recurrentes (El Peruano, 2019).

A su vez en Villa El Salvador, Fuentes (2018) realizó una investigación en la cual precisó que la mayor parte de los adolescentes tienen un grado medio bajo de

ansiedad ante las evaluaciones con un 58,4%, lo cual evidencia una ansiedad adaptativa de difícil control en el rendimiento y concentración del estudiante.

Desde otro punto, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD, 2017) encontró que el 67% de universitarios manifiesta niveles de ansiedad durante los exámenes, presentando pensamientos distorsionados, frases negativas y su mente permanece en blanco, motivos por los cuales no pueden rendir de manera satisfactoria dichos exámenes.

Debido a las distintas situaciones que pasan los universitarios hoy en día, esta investigación pretende averiguar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur, ayudando también a otras investigaciones que en la actualidad están utilizando estas dos variables en sus investigaciones.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur?

## **1.3. Justificación e importancia de la investigación**

Permitió un aporte teórico, aportando más datos sobre aspectos relacionados y la actualización de los antecedentes sobre la conexión que tienen ambas variables en los universitarios.

Por otro lado, presenta utilidad metodológica, se realizó la prueba piloto en el cual se corroboró la validación mediante la prueba piloto.

Los resultados del estudio en el ámbito social se comparan con otras investigaciones que tengan relación con las variables y tener un seguimiento no solo en dicha universidad si no posteriormente local y nacional ayudando en la gran problemática psicosocial que presentan muchos universitarios.

#### **1.4. Objetivos de la investigación: general y específicos**

##### ***Objetivo general***

- Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.

##### ***Objetivos específicos***

- Describir el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- Describir el nivel de ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- Identificar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.

#### **1.5 Limitaciones de la investigación**

Las imitaciones que presentó este estudio fue no encontrar investigaciones actualizadas con similares objetivos, produciendo la baja posibilidad de comparar los resultados para tener un mejor análisis y discusión.

Los instrumentos fueron respondidos de manera virtual en base a formularios haciendo mucho más complicada la resolución de las preguntas y el llenado de los ítems debido a la falta de interacción con los jóvenes universitarios.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## 2.1. Antecedentes de estudios

### 2.1.1. Antecedentes internacionales

En Ecuador, Altamirano (2020) relacionó la procrastinación académica (PA) con la ansiedad mediante un análisis cuantitativo, nivel descriptivo y correlacional a 50 universitarios de Psicología desde el primer año al noveno en Ambato. Para dicho trabajo se utilizaron los instrumentos de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Ansiedad. Al finalizar el estudio se halló una relación entre las dimensiones postergación de actividades y ansiedad ( $r = .309$ ) y ( $r = -.014$ ) respectivamente. La primera variable obtuvo un nivel promedio en ambas dimensiones y en la ansiedad los alumnos muestran sintomatología. Asimismo, el estudio arrojó que, en las dimensiones de procrastinación y la relación con los cursos, los alumnos postergan sus actividades en los últimos semestres de la universidad y la autorregulación académica en los primeros ciclos.

Alessio y Main (2019) realizaron una investigación en Argentina a 171 universitarios de Psicología, Abogacía y Psicopedagogía en la Universidad Católica. Utilizaron los instrumentos Inventario Alemán de Ansiedad ante los exámenes (GTAI-AR), la Escala de Procrastinación General (PEG) y la EPA, encontrando relación entre las variables y el grado de PA elevado en el primer año y que en el quinto año de la carrera los niveles son bajos.

Escobar y Corzo (2018) efectuaron un trabajo de diseño no experimental, con una visión cuantitativa siendo descriptiva-correlacional en 407 universitarios de Bogotá. Buscando encontrar asociación entre PA, la autorregulación del aprendizaje y la ansiedad, emplearon la EPA, el Test de autorregulación del aprendizaje, así como el STAI de ansiedad estado-rasgo. Finalmente, entre las variables existe relación ( $r = -.623$ ;  $p = .001$ ) y la ansiedad estado ( $r = .380$ ;  $p = .001$ ), rasgo ( $r = .417$ ;  $p = .001$ ).

En Ecuador, Durán (2017) relacionó la PA con autorregulación emocional en 299 estudiantes de psicología. desarrolló un proyecto en Ecuador para hallar la relación entre procrastinación académica y autorregulación emocional. Aplicó la EPA, ATPS y ERQ. Por último, halló una correlación baja entre las variables de estudio, donde el 58.3% procrastinan regularmente, según la EPA, mientras que según el ATPS procrastinan de manera moderada, siendo un 61% y, por último, según el ERQ el 16.2% aplazan sus actividades teniendo niveles altos de PA.

Rodríguez y Clariana (2017) desarrollaron un análisis correlacional en la Universidad Autónoma de Barcelona para hallar la relación entre PA con la asignatura y edad. Su muestra fue 105 estudiantes se emplearon el test Procrastinación Académica para estudiantes (PASS). Se halló que cuando los estudiantes procrastinan no va a depender del curso que estén llevando, únicamente influirá la edad que presenten debido que los estudiantes con mayor edad procrastinan menos que los de menor de 25 años.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Mestanza (2019) relacionó la PA y ansiedad en 172 alumnos del primero al quinto ciclo de psicología. Las pruebas empleadas fueron la EPA y Cuestionario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE). Se evidenció relación entre ambas ( $r = .37$ ;  $p < .01$ ). Los estudiantes presentan el 54.65% de procrastinación y el 45.92% en ansiedad. Las dimensiones de la primera variable si tienen relación con ansiedad de rasgo.

Castro y Rodríguez (2018) elaboraron un estudio en universitarios del departamento de Cajamarca, cuyo objetivo fue hallar la relación entre PA y ansiedad. Conformado por educandos de psicología utilizando como instrumentos la PASS e

IDASE. Hallaron relación entre las variables. Asimismo, los varones reportaron mayor nivel de PA y las féminas en ansiedad.

En Lima, Chávez (2018) determinó la relación entre rendimiento académico y ansiedad ante exámenes en 156 alumnos de un centro preuniversitario. Aplicó el IDASE. Por lo cual encontró que no existe relación entre las variables y dimensiones. Podemos concluir que el 46% de estudiantes tiene deficiente rendimiento académico, el 25% posee nivel alto y el 51% nivel medio de ansiedad ante exámenes.

García y Pérez (2018) relacionaron la PA y ansiedad rasgo en 123 estudiantes de ingeniería industrial. Administraron la EPA y el IDARE. Evidenciaron una relación muy débil. Se determinó que el 82% de los jóvenes tienen un grado medio de procrastinación y el 66% de los jóvenes un grado medio de ansiedad.

En Lima, Maldonado y Zenteno (2018) ejecutaron un trabajo cuantitativo en dos universidades. Con el fin de relacionar la PA y ansiedad ante los exámenes con 313 alumnos. Emplearon la EPA y el CAEX. Se comprobó una relación entre las variables ( $r_s=.128$ ;  $p=.023$ ). Además, el 22.7% manifiesta PA y el 25.9% ansiedad ante los exámenes.

## **2.2 Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado**

### **2.2.1 Procrastinación académica (PA)**

La PA, en algunos universitarios, cambió positivamente en tiempo de pandemia, presentando una ventaja en el 45% siendo esta la posibilidad de estudiar en casa genera comodidad y mayor organización de sus tiempos sin tener que postergar gran parte de sus actividades (Cavallo et al., 2021).

Según Díaz (2019) la procrastinación académica se basa en la conducta cotidiana del estudiante cuando aplaza el inicio o termino de sus tareas en un determinado tiempo, estas conductas tienden a tener sensaciones de mucha

incomodidad siendo este un problema muy grande en el ámbito cognitivo, conductual y afectivo del estudiante.

Asimismo, Lara (2018) menciona que los estudiantes, en alguno de los casos, no cuentan con motivación ni anhelo de realizarlos por la repulsión que les genera la tarea, evadiendo y postergándolas de forma voluntaria pudiendo ser esto de su control, pero termina siendo un problema, afectando de manera negativa su rendimiento estudiantil.

A su vez, Castro y Mahamud (2017) refieren que la procrastinación en los estudiantes muchas veces acaba por la deserción estudiantil y su bajo rendimiento teniendo consecuencias muy desfavorables en el desarrollo del estudiante universitario.

Por otro lado, Andrade (2017) refiere que procrastinar no solo conlleva al retraso de actividades estudiantiles, sino que abarca también con diversos contextos como los familiares, sociales y laborales que van a perjudicar al estudiante en corto, mediano o largo plazo.

Finalmente, Romo (2017) menciona que un procrastinador es la persona que puede ejecutar y planear una tarea, pero no llegará a culminarla y la retrasará constantemente siendo consciente de lo que está realizando, esto conduce a una mayor adrenalina y presión al saber que el tiempo que tiene se agota. Algunas veces, el estudiante puede tener emociones positivas y culminar lo más rápido sus actividades, pero en otras puede obtener emociones negativas que van a perjudicar su concentración, su toma de decisiones y su falta de afrontamiento, teniendo un bajo rendimiento estudiantil.

## **Modelos.**

### **a. Modelo psicodinámico según Baker.**

Baker (1979) menciona que todo aquel individuo que tengan miedo al fracaso o no tengan motivación son los estudiantes que dejan sus actividades para realizarlos al último minuto, presentando deficiente capacidad y sabiduría para poder triunfar en sus ocupaciones. También refiere que la frustración es efecto del entorno de su familia, el rol de los padres protectores y, muchas veces, la baja autoestima (como se citó en Quant y Sánchez, 2012).

Sommer (1990) desde su punto de vista los individuos experimentan distintos episodios por primera vez en su entorno de familia, debido que ellos están expuestos a toda serie de situación y estos sucesos en esta etapa son más que importantes en ellos porque cuando se dé la procrastinación de las actividades, ellos van a evidenciar la información captada y decepcionada en su niñez.

Freud (1926) indica que el ego del estudiante genera un mecanismo de defensa auto protegiéndose, esto evitará que el sienta riesgo de fracasar y de tener la sensación de ansiedad que va a empezar cuando el aplase los trabajos (como se citó en Bastidas, 2017).

### **b. Modelo motivacional.**

McCown et al. (2012) mencionan que en este modelo es muy importante en la propia vida un estímulo o incentivo, pero que a lo largo de nuestra vida esto puede cambiar y es ahí cuando el individuo expresa sus emociones que se hallan involucrado en conseguir su triunfo u objetivo. El individuo tendrá 2 posibilidades que podrá escoger: conseguir llegar a la meta, en la cual tendrá un estímulo positivo o uno negativo, en el cual tendrá temor de fracasar. Cuando el individuo opta por el estímulo

negativo, esto va a ponerlo triste y destruirá todas sus metas y esperanzas de llegar al triunfo prefiriendo trabajos menos atareados o aplazándolos.

**c. Modelo Conductual de Skinner.**

En este modelo, Skinner (1977) afirma que los individuos que aplazan sus actividades tienen un mayor éxito y aprobación en dichos trabajos reforzando esa conducta; sin embargo, esto pudo pasar por distintos componentes mas no por la dedicación brindada, en este sentido, el individuo debe de organizar su tiempo y planificar distintas alternativas para que finalice de manera correcta dichos trabajos (como se citó en Álvarez, 2010).

**d. Modelo cognitivo de Wolters.**

Wolters (2003) refiere que los individuos procrastinadores tienen esquemas inadecuados esto va a originar que ellos sientan que son inútiles de pertenecer a un ambiente social pensando mucho en sus conductas. Mayormente ellos cuentan con pensamientos compulsivos en sus trabajos en la universidad, quejándose muchas veces y culpando a terceros por el atraso de sus tareas formando en ellos también baja autoestima (como se citó en Valle, 2019).

**e. Modelo conductual de la procrastinación.**

Natividad (2014) menciona que años atrás, unos investigadores se mantuvieron en los modelos conductuales- cognitivos, pero otros referían sobre las respuestas motoras y las respuestas cognitivas, por ello refieren que los pensamientos son los que crean las emociones y reciben la conducta de los individuos, impidiendo sus metas y siendo esto la mayor causante de los comportamientos de los estudiantes procrastinadores.

### **Características de la procrastinación.**

Los estudiantes muchas veces presentan ideas u opiniones erróneas dañando su autoconcepto, sintiéndose incapaces de realizar algunas actividades que generen mayor compromiso y esfuerzo, desencadenando que posterguen y nunca terminen sus actividades planteadas.

Según el autor Lara (2018) existen algunas características que los individuos van a desarrollar cuando ellos aplacen sus actividades, cayendo en la procrastinación una y otra vez, siendo más recurrentes a dichas conductas negativas para su vida universitaria.

#### **- Creencias irracionales:**

La mayoría de los estudiantes presentan ideas negativas sobre ellos mismos, perjudicando su autoconcepto e imagen sintiéndose incapaces de tomar buenas decisiones.

#### **- Ansiedad**

El hábito de postergar las responsabilidades académicas, a largo plazo, produce diversos problemas como ansiedad, que se profundizará cuando este hábito sea más constante y no disminuya.

#### **- No presenta tolerancia en una situación que genere frustración**

Cuando aparezcan situaciones que generen más concentración y esfuerzo muchos de los estudiantes no van a disfrutar de sus logros, debido que van a postergar sus responsabilidades y no van a lograr exitosos resultados sintiéndose muchas veces frustrados y presentando baja tolerancia a dichas situaciones.

#### **- Necesidad de sentirse querido**

Los universitarios realizan sus responsabilidades muchas veces por la aceptación de los demás buscando amor y respeto.

- Sentirse saturado

Los estudiantes presentan niveles de estrés que conlleva a sentirse abrumados, aturdidos, impacientes y coléricos, teniendo muchas veces conductas negativas de agresividad con las demás personas y con ellas mismas.

### ***Factores asociados a la procrastinación académica***

Hernández (2012) menciona que la postergación de actividades conlleva a factores muy fundamentales para los alumnos (como se citó en Camacho, 2018).

- Dificultad para el control emocional

Los estudiantes al no poder controlar sus emociones van a postergar más las actividades pendientes debido que no podrán tomar buenas decisiones.

- Desadaptación social

El estudiante que postergue sus responsabilidades no podrá acoplarse con los demás.

- Temor a equivocarse

El estudiante muchas veces sentirá temor por equivocarse y fracasar en su vida universitaria y es en ese momento que no sentirá motivación en él mismo y aplazará sus actividades pendientes.

- Problemas familiares

El estado emocional del estudiante para realizar sus actividades muchas veces dependerá de un clima familiar favorable y estable para él, sintiéndose seguro de sí mismo para efectuar los trabajos.

- Ausencia de hábitos de estudio

No todos de los universitarios presentan hábitos de estudios para la realización de sus trabajos, esto será una consecuencia negativa y afectará la motivación del universitario procrastinando cotidianamente.

### **2.2.2 Ansiedad frente a exámenes**

Conde (2012) asegura que el aumento del estado de ansiedad, cuando van a dar un examen es lo que la mayoría de los universitarios experimentan. Esto se evidencia, ya que el grado de ansiedad aumenta negativamente cuando se aproxima un examen, esto genera que el desenvolvimiento académico del estudiante se vea afectado (como se citó en Álvarez et al., 2012).

Escolar y Serrano (2016) refieren que los universitarios presentan niveles de ansiedad exactamente antes de los exámenes y también sintomatología en el ámbito conductual, físico y cognitivo. Dicho problema es de manera transitoria y variable dependiendo de la intensidad y el riesgo que genera antes y durante las pruebas universitarias. (Bazán y Gonzáles, 2015.)

#### **Tipos de ansiedad ante los exámenes.**

Wolpe (1958) expresa que los académicos ante las pruebas presentan 2 formas de ansiedad: la ansiedad irracional cuando el universitario ha estudiado y sabe sobre el tema, desconfiando de sus conocimientos y sus capacidades y presentando niveles de ansiedad reflexionan sobre lo que puede pasar, y la racional, enfocándose en la razón y la lógica, en la cual el adolescente presenta ansiedad cuando no ha estudiado la materia o no tiene conocimiento de algún tema (como se citó en Escolar y Serrano, 2016).

#### **Teorías.**

##### Teoría del desarrollo cognitivo

Piaget (1992) presenta una teoría sobre el análisis de la ansiedad ante los exámenes refiriendo que el individuo tiene a clasificar las situaciones de peligro en las cuales se deben de afrontar y tomar distintas decisiones creando un mecanismo de defensa (como se citó en Villanueva y Ugarte, 2017).

Piaget, también refiere que existen esquemas para los individuos que son contruidos por ellos mismos, en estos esquemas, los individuos desarrollan mecanismos cognitivos como la adaptación, en la cual, ellos tienen que ser capaces de mantener la conformidad de saber y diferenciar entre el mundo que los rodea y los esquemas que se van a producir de mecanismos ante alguna situación que genere ansiedad ante ellos (Saldarriaga et al., 2016).

Por otro lado, Comunian relacionó la interferencia cognitiva estado-rasgo con la ansiedad ante exámenes, en el cual los universitarios presentan pensamientos involuntarios ante los niveles de ansiedad que genera las evaluaciones (como se citó en Herrera, 2017).

Refiriendo la teoría de Piaget, Villanueva y Ugarte (2017) mencionan que los individuos ante un examen van a tener una ansiedad elevada que va a conllevar una ineficiencia de parte de ellos trayendo muchas consecuencias, pero dependerá de ellos generar mecanismos de defensa en el cual deberán diferenciar entre los mundos, afrontar y tomar decisiones.

### **Modelos.**

En 1980, Spielberger y Vagg crean el modelo transaccional que es un ordenamiento con respecto a la conducta que tienen los estudiantes contra a los exámenes, teniendo distintas reacciones en el ámbito de nuestras experiencias y percepciones cuando son evaluados y el resultado de su ansiedad acostumbrada (Martínez-Otero, 2014).

De acuerdo a Spielberger, menciona que cuando el individuo realizara una evaluación presenta ansiedad siendo causada por la ansiedad de rasgo y de estado que genera una situación (Castrejon y Layza, 2019).

Sarason y Sarason refieren que los universitarios tienen un nivel elevado de ansiedad al ser evaluados perjudicando su desempeño a la realización de dichas evaluaciones en contraste con los que no tienen estos grados de ansiedad (como se citó en Hernández y Tovar, 2018).

Vargas (2016), conforme con la teoría de Spielberger, menciona también que los universitarios revelan un estado emocional variable seguido de nervios, pensamientos erróneos, tensión preocupación en relación a los cambios fisiológicos que sucederán en situaciones estresantes que experimenta los universitarios en todos los cambios que genera la universidad.

Amoretti (2017) menciona en su investigación que las mujeres tienden a ser más responsables al realizar actividades u tareas, debido a su género y presión social, mientras que en la realización de exámenes se da a conocer su nivel de ansiedad que esto les va a generar en ellas.

Papalia plantea que la ansiedad ante los exámenes va a generar que los individuos tengan baja energía, se sientan preocupados, presenten sentimientos de inferioridad y tengan poca concentración para seguir normas e instrucciones brindadas (como se citó en Francisquelo y Furlan, 2015).

### ***Factores de la ansiedad ante los exámenes***

Spielberger (1980) plantea factores importantes. El primero es el medio ambiente en el cual se desarrollan: su salón de clases, el ruido que pueden generar al demás personas, el tiempo para realizar la evaluación y las instrucciones dadas por el tutor antes de resolver. Y lo segundo, la importancia que tiene el examen a más importante sea dicha evolución para los estudiantes para ellos será más difícil resolverlo generando niveles de ansiedad muy altos (como se citó en Gonzáles, 2017).

Además, Spielberger (1980) refiere que los alumnos se acostumbran a experimentar situaciones de ansiedad ante las evaluaciones por el miedo que ellos tienen a fallar, no poder cumplir sus logros obteniendo calificaciones muy bajas a las que se propusieron (como se citó en Vargas, 2010).

Juárez (2016) plantea que existen otros factores como las bajas estrategias de estudio que tienen los universitarios, debido a que ellos no están preparados muchas veces para dichas evaluaciones, debido a que no han estudiado, o han tenido anteriormente experiencias negativas que perjudican su confianza en ellos mismos.

### **2.3 Definición conceptual de la terminología empleada**

#### ***Procrastinación académica***

González (2017) refiere que cuando los universitarios aplazan las tareas o trabajos académicos al inicio y la entrega de dichos trabajos es cuando hay procrastinación académica, siendo esto que los estudiantes ponen muchas veces excusas ante sus responsabilidades estudiantiles sintiéndose incompetentes y que es inalcanzable realizar esas actividades, por lo cual lo aplazan teniendo después consecuencias negativas en lo personal y en lo académico.

#### ***Ansiedad frente a exámenes***

Conde asegura adolescentes universitarios en su mayoría experimentan un aumento de su estado de ansiedad, cuando van a dar un examen (como se citó en Álvarez et al., 2012).

Escolar y Serrano (2016) refieren que los universitarios presentan niveles de ansiedad exactamente antes de los exámenes. Dicho problema es de manera transitoria y variable dependiendo de la intensidad y el riesgo que genera antes y durante los exámenes (Bazán y González, 2015.) Lo cual evidencia que el grado de

ansiedad aumenta cuando se aproxima un examen, esto genera que el desenvolvimiento académico del estudiante se vea afectado negativamente.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

Fue correlacional, dado que, se analizó la relación entre dos variables (Maldonado y Zenteno,2018). También, el diseño fue no experimental, debido a que, según Hernández et al. (2014) “no se busca en ningún momento manipular o modificar alguna de las variables, por ende, se observará a los fenómenos en su entorno nato para ser examinados a través de la información recaudada” (p.152).

### **3.2 Población y muestra**

Fue de 1471 universitarios de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú (UA) de Villa el Salvador, entre los 17 y 35 años del primer ciclo hasta el décimo primero.

La muestra fue de 250 universitarios del sexo femenino y masculino, seleccionados por un muestreo no probabilístico considerándose los siguientes criterios:

#### Criterios de inclusión

- Ser alumno de la UA.
- Estar matriculado en el periodo 2020-1.
- Por medio de un consentimiento informado, participar en dicho proyecto.

#### Criterios de exclusión

- Mayores de 36 años.
- No residir en Lima Sur.
- Universitarios que no se hayan matriculado en el actual año académico.

### **3.3 Hipótesis**

#### ***Hipótesis general***

Hi: Existe relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad frente exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.

### ***Hipótesis específicas***

H<sub>1</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada Lima Sur.

## **3.4 Variables – Operacionalización**

### ***Variable 1: Postergación de actividades***

#### **Definición conceptual.**

Según Gonzáles (2017) afirma que los universitarios presentan procrastinación académica al aplazar sus trabajos al inicio de su entrega, presentando muchas excusas ante sus responsabilidades estudiantiles sintiendo que son incompetentes en la realización de sus actividades, teniendo después consecuencias negativas en lo personal y en lo académico.

Los puntajes alcanzados por los jóvenes universitarios de Psicología de la UA, evaluados mediante la EPA, adaptación de Contreras (2019).

**Tabla 1**

#### *Operacionalización de la PA*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Escala
Postergación de actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplazamiento</li> <li>- Revisión a poco tiempo de entrega</li> </ul>	1,2,3,4,7,8,9 10,11	N=1 CN=2 A=3 CS=4 S=5	Ordinal
Autorregulación académica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación</li> <li>- Búsqueda de solución</li> <li>- Mejora de los hábitos</li> </ul>	5, 6		

*Nota:* N (nunca), CN (casi nunca), A (a veces), CS (casi siempre), S (siempre)

En la tabla 1 se expone la operacionalización de la primera variable según dimensiones, indicadores, puntuaciones y categorías.

**Variable 2: Ansiedad frente los exámenes**

**Definición conceptual.**

Conde asegura que la gran totalidad de los adolescentes universitarios perciben un aumento en su estado de ansiedad, cuando van a dar un examen (como se citó en Álvarez et al., 2012).

Esto se evidencia ya que el grado de ansiedad aumenta cuando se aproxima un examen, negativamente esto genera que el desenvolvimiento académico del estudiante se vea afectado.

**Definición operacional.**

Los puntajes alcanzados por los universitarios, evaluados mediante el IDASE adaptado por Villegas et al. (2012).

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable ansiedad frente a exámenes*

Dimensiones	Ítems	Categorías	Escala de medición
Emocionalidad	1,3,7,8 ,10,12,14, y 19	Casi nunca	Ordinal
		Algunas veces	
		Frecuentemente	
Preocupación	2,4,5,6,9,11,13, 15,16,18 y 20	Casi siempre	

*Nota:* CN (casi nunca), A (algunas veces), F(frecuentemente), CS (casi siempre)

En la tabla 2 se expone la operacionalización de la segunda variable según dimensiones, indicadores, puntuaciones y categorías.

### **3.5. Métodos y técnicas de investigación**

Las pruebas empleadas para el logro de los objetivos son la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Contreras (2019) y el Inventario de Autoevaluación frente a exámenes IDASE adaptado por Villegas et al. (2012).

#### **3.5.1. Escala EPA**

Contreras (2019) investigó las cualidades psicométricas de la EPA con 1203 jóvenes de pre y universitarios de Lima Sur. La validez de contenido fue superior a .80 en una *V* de Aiken según el criterio de los jueces, el análisis factorial se halló mediante la evidencia de la validez en el cual eliminó los ítems con puntuaciones menores de .20, quedando con 11 ítems y dos dimensiones: autorregulación académica (1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 10 y 11) y postergación de actividades (8 y 9). Dicha prueba presenta 5 distintas opciones (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre), teniendo como puntaje 1 (Nunca) a 5 (Siempre). El test dura entre 10 a 15 minutos.

Se procedió a comprobar las evidencias de la validez de la estructura interna de la escala, adaptada por Contreras (2019) mediante el análisis factorial.

#### **Validez de constructo.**

Se evidencian en los resultados de la prueba KMO y Bartlett un KMO=.923, y el test de esfericidad de Bartlett  $\chi^2=544.684$  y  $p=.01$ , refiriendo que la muestra es adecuada.

#### **Confiabilidad.**

En los valores del Alfa de Cronbach se obtuvo la fiabilidad por consistencia interna con las puntuaciones de .80 para el nivel global del instrumento. Para los baremos, mostró que para la escala a nivel total las puntuaciones  $<.25$  indican un

nivel muy bajo, entre .26 a .35 nivel bajo, .36 a .46 nivel alto, y de .47 a más un nivel muy alto.

**Tabla 3**

*Pesos Factoriales de la EPA*

Ítem	<i>F1</i>		<i>F2</i>
ítem 10	.850		
ítem 9	.848		
ítem 11	.820		
ítem 4	.819		
ítem 7	.734		
ítem 1	.717		
ítem 8	.624		
ítem 2	.548		
ítem 3	.499		
ítem 6			.932
ítem 5			.909
Autovalor	4.818	43.801	43.801
%V.E.	1.872	17.015	60.816
%V.E.A.	1.006	9.150	69.966

Como se evidencia en la tabla 3, los factores son extraídos expresándose en 69.96% (VE), todo esto se evidencia ya que sus valores son mayores a 1, también se va a tomar en cuenta los criterios de autovaloración debido que no son muy precisos y se mantendrán en los factores BDI.

Por otro lado, la mayoría de los ítems llegaron a presentar .30 de saturación teniendo una carga factorial mayor en las dos dimensiones.

## Confiabilidad.

**Tabla 4**

*Estadístico de confiabilidad la EPA*

Variable	Ítems	Alfa (IC95%)
Postergación de actividades	9	.884
Autorregulación académica	2	.868
Escala Total	11	.816

*Nota:* IC= intervalo de confianza

En la siguiente tabla sé que el alfa de Cronbach varía entre .84 y .86 en sus dimensiones. Las dimensiones procrastinación de actividades autorregulación académica tuvieron un .88 y .86.

En la escala de versión global se evidencia una alta confiabilidad en los 11 ítems, representando un alfa de Cronbach superior a .81. Afirmando que la EPA es de alta confiabilidad.

### **3.5.2. Inventario IDASE**

Villegas et al. (2012) adaptado el IDASE, el cual tiene como finalidad evaluar al individuo y la gravedad de ansiedad que generen en la situación de dar un examen antes y después. Este inventario tiene 20 ítems y tienes la elección de escoger entre estas respuestas: casi nunca, algunas veces, frecuentemente y casi siempre.

El análisis factorial se identificó mediante la evidencia de la validez basada en la estructura interna.

#### **Validez de constructo.**

Se evidencian en los resultados de la prueba KMO y Bartlett un KMO=.923, y el test de esfericidad de Bartlett  $X^2=1470.890$  y  $p<.05$ , infiriendo que la muestra es apropiada.

**Tabla 5***Pesos Factoriales del IDASE*

Item		F1	F2
Item10		.823	
Ítem 14		.823	
Ítem 17		.819	
Ítem 9		.816	
Ítem 3		.791	
Ítem 11		.781	
Ítem 6		.771	
Ítem 8		.769	
Ítem 20		.767	
Ítem 18		.765	
Ítem 7		.761	
Ítem 5		.755	
Ítem 16		.755	
Ítem 12		.747	
Ítem 13		.720	
Ítem 4		.708	
Ítem 19		.698	
Ítem 5		.670	
Ítem 2		.622	
Ítem 1			.565
Autovalor	10,927	54,635	54,635
%V.E.	1,345	6,725	61,360
%V.E.A.	1,098	5,492	66,852

*Nota:* %V. E= porcentaje de varianza explicada %V.E.A= porcentaje de varianza explicada acumulada

Continuando con la tabla 5, la extracción de 2 factores se da a conocer en 66,852% (VE), todo esto se evidencia ya que sus valores son mayores a 1, también se va a tomar en cuenta los criterios de autovaloración debido que no son muy precisos y se mantendrán en los factores BDI.

Por otro lado, la mayoría de los ítems llegaron a presentar .30 de saturación teniendo una carga factorial mayor en las dos dimensiones.

## Confiabilidad

**Tabla 6**

*Estadístico de confiabilidad del IDASE*

Variable	Ítems	Alfa (IC95%)
Emocionalidad	9	.875
Preocupación	11	.921
Escala Total	20	.951

*Nota:* IC= intervalo de confianza

A sí mismo se evidencia en la tabla 6, los valores del alfa de Cronbach varían entre .87 y .92 en las dimensiones de emocionalidad y preocupación.

En la escala de versión global se evidencia una alta confiabilidad en los 11 ítems, representando un alfa de Cronbach superior a .81. Por lo tanto, dicho inventario tiene alta confiabilidad.

### 3.6 Procesamiento de los datos

Las pruebas utilizadas se realizaron de manera virtual y para la recopilación se empleó la herramienta Google Forms. Una vez ejecutado, los universitarios a través de sus correos institucionales y vía WhatsApp, pudieron completar dichas pruebas

Los instrumentos fueron enviados, junto con el anexo de consentimiento informado, para la publicación de los presentes datos. Guardando así la confidencialidad de los colaboradores para este estudio. Estos archivos se anexaron a las pruebas psicométricas, para medir las variables de dicho proyecto, de tal modo que solo se tomaron en cuenta las respuestas de los jóvenes universitarios que tomaron la decisión de responder dicho cuestionario.

La información recopilada se realizó a través del programa de Microsoft Excel 2016. Posteriormente, se cambió todos esos datos al programa de SPSS 25 donde se realizó los análisis respectivos para identificar en las variables sus porcentajes y sus frecuencias. A sí también, la media, mediana, desviación estándar y asimetría.

Posteriormente, se analizaron los datos mediante de la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov (*K-S*), que identificó que las pruebas son no paramétricas. Finalmente, se establece la correlación de las variables utilizando la correlación de Spearman.

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

#### 4.1 Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

**Tabla 7**

*Niveles de PA*

Dimensiones	Niveles	<i>f</i>	%
	Muy bajo	12	4.8
Postergación de actividades	Bajo	63	25.2
	Alto	97	38.8
	Muy alto	78	31.2
Autorregulación académica	Muy bajo	19	7.6
	Bajo	79	31.6
	Alto	69	27.6
Procrastinación académica	Muy alto	83	33.2
	Muy bajo	7	2.8
	Bajo	67	26.8
	Alto	106	42.4
	Muy alto	70	28.0

*Nota:* *f*=frecuencia, %= porcentajes

Como vemos en la tabla 7, se aprecian los niveles de las dimensiones y PA en general. Se evidencia en postergación de actividades tiene mayor cantidad de participantes en el nivel alto (97) que hacen un total de 38.8%; en autorregulación académica la más alta frecuencia la presenta el nivel muy alto (83) que hacen un total de 33.2% y por último en el total de la variable procrastinación académica la frecuencia más alta se presenta en el nivel alto (106) personas que han un total de 42.4%

**Tabla 8***Niveles de ansiedad frente a los exámenes*

Dimensiones	Niveles	f	%
Emocionalidad	Bajo	206	82.4
	Promedio Inferior	44	17.6
Preocupación	Bajo	172	68.8
	Promedio Inferior	78	31.2
Ansiedad frente a los exámenes	Bajo	20	8.0
	Promedio Inferior	167	66.8
	Promedio Superior	59	23.6
	Ato	4	1.6

*Nota:* f=frecuencia, %= porcentajes

Se evidencia en la tabla 8, los niveles de las dimensiones emocionalidad, preocupación y el total de la variable expuesta. Al respecto se evidencia que la dimensión emocionalidad tiene mayor predominio de universitarios, en el nivel bajo (206) que hacen un total de 82.4%; en la dimensión preocupación la más alta frecuencia la presenta el nivel promedio inferior (167) que hacen un total de 66.8% y por último en el total de la variable ansiedad frente a exámenes la frecuencia más alta se presenta en el nivel promedio inferior (167) personas que han un total de 66.08%.

**Tabla 9***Análisis de la normalidad de la PA y sus dimensiones*

Variable/ dimensiones	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p
Postergación de actividades	0.060	250	.029
Autorregulación Académica	0.156	250	.000
Procrastinación Académica	0.071	250	.004

*Nota:* p= significancia estadística, gl= grados de libertad

Como se observa en la tabla 9, los resultados encontrados en la prueba de normalidad, según el Kolmogorov Smirnov para la PA, evidencia ( $p < .05$ ), por lo que, se sugiere el uso de estadísticos no paramétricos porque los datos no se ajustan a una distribución normal.

**Tabla 10**

*Análisis de normalidad de la ansiedad frente a los exámenes y dimensiones*

Variable/dimensiones	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	p
Emocionalidad	0.116	250	.001
Preocupación	0.110	250	.001
Ansiedad frente a los exámenes	0.099	250	.001

*Nota:* p= significancia estadística, gl= grados de libertad

Continuando en la tabla 10, se precian los resultados de la prueba de normalidad de la prueba Kolmogorov Smirnov para la ansiedad ante los exámenes, obteniendo ( $p < .05$ ), en cada una de ellas, lo que refiere es que se recomienda el uso de estadísticos no paramétricos ya que los datos no ajustan a una distribución normal.

## 4.2 Contrastación de hipótesis

**Tabla 11**

*Análisis estadístico de correlación entre las dimensiones de PA y ansiedad frente a exámenes*

Dimensiones/Variable	Emocionalidad		Preocupación	
	$r_s$	p	$r_s$	p
Postergación de actividades	-.010	.873	-.003	.962
Autorregulación académica	.283	.001	.283	.001

*Nota:* p=significancia estadística,  $r_s$ = Correlación de Spearman

Se expone en la tabla 11, se evidencia que no existe una relación estadísticamente significativa ( $p > .05$ ), entre la postergación de actividades con las

dimensiones de ansiedad frente a los exámenes. Sin embargo, la autorregulación académica si presenta correlación estadística positiva y de magnitud baja ( $r_s=.283$ ,  $p<.05$ ) con las dos dimensiones de la segunda variable.

**Tabla 12**

*Análisis estadístico de correlación entre las variables PA y ansiedad frente a exámenes*

Variables	Ansiedad frente a los exámenes	
	$r_s$	$p$
Procrastinación académica	.079	.211

*Nota:*  $p$ =significancia estadística,  $r_s$ = Correlación de Spearman

Se expone en la tabla 12, se analiza el coeficiente de correlación de Spearman entre las ambas variables ( $p>.05$ ). Por ello, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ), indicando que no existe correlación entre las variables de la presente investigación.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1 Discusiones

El reciente trabajo buscó determinar la relación entre PA y ansiedad frente a exámenes en los alumnos de una universidad privada de Lima, dichas variables son muy significativas en la actualidad debido que los jóvenes se encuentran pasando por diversos momentos de presión al presentar trabajos, realizar exámenes y cumplir sus metas en la universidad.

Los resultados indican que no existe relación ( $p > .05$ ) entre las variables de dicho proyecto, esto refiere que la procrastinación no sería un factor que influya en la ansiedad frente a las evaluaciones de los jóvenes.

Datos que no coinciden con Maldonado y Zenteno (2018), que en su proyecto se determinó que hay una relación entre las mismas. Estas diferencias pueden deberse que actualmente los jóvenes universitarios están realizando sus clases en línea por la pandemia Covid-19. Los estudiantes presentan más comodidad y organización en sus casas para realizar sus trabajos sin tener que postergar sus actividades (como se citó en Cavallo et al., 2021).

A su vez, Castro y Rodríguez (2018) realizaron un trabajo en estudiantes universitarios encontrando relación entre las dos variables, refiriendo que cuando los jóvenes universitarios más procrastinen habrá un mayor grado de ansiedad ante sus evaluaciones. Entonces se puede decir que los estudiantes al realizar sus clases mediante la virtualidad tienen diversas ventajas esto conlleva a disminuir los niveles de ansiedad a tal punto que esta variable se desvincula con la procrastinación empleando nuevas estrategias y desarrollando mecanismos de defensa frente a situaciones estresantes, las cuales se presentaban en la presencialidad alumno-profesor al realizar exposiciones, presentar trabajos y realizar exámenes (como se citó en Cavallo et al., 2021).

En lo que respecta con el primer objetivo, el 42.4% de los jóvenes tienen un grado alto de procrastinación. Esto concuerda con Mestanza (2019) debido que en su investigación refiere que 54.65% de jóvenes tienen un grado medio y alto en postergación de actividades.

Esta similitud se debe que más de la mitad de los participantes universitarios postergan sus tareas teniendo después consecuencias negativas en lo personal y en lo académico, pero Andrade (2017) refiere que procrastinar no solo conlleva al retraso de sus actividades universitarias, también conlleva a contextos familiares. Entonces se puede decir que los estudiantes asumen tareas domésticas aparte de las estudiantiles como la atención de sus menores hijos o de sus padres mayores disponiendo de poco tiempo para estudiar y hacer sus tareas, sintiéndose incompetentes y frustrados de poder realizar a tiempo sus trabajos.

Siguiendo con el segundo objetivo el 23.06% de los académicos, manifestaron un nivel promedio bajo de ansiedad frente a las evaluaciones. Lo cual difiere con Chávez (2018), quien refiere que el 51% de los jóvenes tienen un nivel promedio alto. Entonces se puede decir que, a pesar que los dos estudios se aplicaron en el Perú, actualmente los universitarios se encontraban ejecutando sus clases virtualmente por la pandemia, teniendo ahora los materiales a su mano, acceso al internet y no tener presencialmente al profesor disminuye la ansiedad que en ellos presentan al realizar sus exámenes (como se citó en Cavallo et al., 2021).

Finalmente, en relación al último objetivo encontramos que la dimensión de autorregulación con las dos dimensiones de la variable ansiedad frente a exámenes si presentan una relación estadística de magnitud baja. Esto puede deberse a que actualmente los estudiantes al tener más ventajas por la virtualidad no presentan niveles de angustia y preocupación al postergar sus actividades. A su vez Piaget

(1992) refiere que los individuos ante un examen van a tener una ansiedad elevada que va a conllevar a una ineficiencia de parte de ellos, trayendo muchas consecuencias, pero dependerá de ellos el generar mecanismos de defensa afrontar y tomar distintas decisiones (como se citó en Villanueva y Ugarte, 2017). Entonces se puede decir que los estudiantes al tener esas ventajas, previamente a sus exámenes afrontan pensamientos erróneos, tensión, preocupación y miedos, autorregulándose utilizando nuevas estrategias de aprendizaje y mejorando sus hábitos de estudio.

## 5.2 Conclusiones

- De manera general, no existe una relación estadística ( $p > .05$ ) entre las variables, lo cual nos refiere que procrastinar no es un factor que influya en la ansiedad frente a las evaluaciones en los universitarios.
- El 42.4% de los jóvenes muestran un nivel alto de PA, esto quiere explicar que los jóvenes postergan sus trabajos afectando de manera negativa su rendimiento estudiantil.
- El 23.6% de los universitarios manifestaron un nivel promedio en ansiedad frente a exámenes, esto quiere decir que hoy en día los estudiantes tienen muchas ventajas por la virtualidad disminuyendo el grado de ansiedad que generan las evaluaciones.
- Finalmente se encontró entre la segunda dimensión autorregulación académica con las dos dimensiones de ansiedad frente a exámenes una relación. Esto puede deberse que actualmente los estudiantes al tener más ventajas por la virtualidad no presentan niveles de angustia y preocupación al postergar sus actividades. Y buscan nuevas estrategias de aprendizaje mejorando sus hábitos de estudio.

### **5.3 Recomendaciones**

- Para futuras investigaciones se recomienda indagar en esta población de estudio para determinar datos concisos en los resultados, debido a que no se pudo hallar una conexión entre las variables.
- Se recomienda la creación de pruebas tomando en cuenta la metodología online como medio de recopilación de información para comprobar la fiabilidad y validez de los instrumentos.

## **REFERENCIAS**

- Alessio, A. y Main, L. (2019). *Ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica de Argentina]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10603>
- Altamirano, C. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato.] Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31553>
- Álvarez, J., Aguilar, J. M. y Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 10(26), 333-354. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v10i26.1497>
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 1(13), 159-177. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/2207>
- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/364>
- Andrade, N. E. (2017). La motivación y la procrastinación en matemática. *Revista Científica Hallazgos21*, 2(1), 20-29. <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/44>

Ansiedad, violencia y estrés en universidades. (2019, 17 de octubre). *El Peruano*.

<https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>

Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015* [Tesis de doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/4543>

Bastidas, J. (2017). *Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima este, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/411>

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 pregrado, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio de la Universidad Nacional de Trujillo. [https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/1631/TESIS%20BA%20ZAN%20QUIPUSCOAGONZALEZ%20MENDEZ\(FILEminimizer\).pdf?sequence=1&is%20Allowed=y](https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/1631/TESIS%20BA%20ZAN%20QUIPUSCOAGONZALEZ%20MENDEZ(FILEminimizer).pdf?sequence=1&is%20Allowed=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 pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2250>

- Castrejon, L. y Layza, J. (2019). *Evidencias de validez y confiabilidad del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes en adolescentes de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/37528>
- Castro, D. y Rodríguez, R. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/733>
- Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>
- Cavallo, M. A., Fattore, N. M., Geli, M., Giustiniani, P. S., Medina, M. S y Ruíz, L. I. (2021, abril). *Ventajas y desventajas de la virtualización de la educación en pandemia: miradas de los estudiantes de la FCEYE*. Vigésimoquintas Jornadas "Investigaciones en la Facultad" de Ciencias Económicas y Estadística. <http://hdl.handle.net/2133/20771>
- Chávez, G. M. (2018). *Rendimiento académico y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de un Centro Pre Universitario de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2462>

- Díaz, J. F. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(51), 43-60.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459661106005>
- Durán, C. T. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: Caso Pucesa* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.  
<http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>
- Escobar, A. y Corzo, L. (2018). *Procrastinación académica, autorregulación del aprendizaje y ansiedad en estudiantes de recién ingreso a comunidades universitarias* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.  
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/19280>.
- 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*. Asociación Científica de Psicología y Educación. <http://hdl.handle.net/10045/64220>
- Francisquelo, M. N. y Furlan, L. (2015). Ansiedad ante los exámenes y rasgos de personalidad en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 8(1), 133-136.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7434185>
- Fuentes, W. (2018). *Funcionamiento familiar y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/531>

- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2017). *El bienestar de los estudiantes: Resultados de PISA 2015*. Secretaría General Técnica. <https://sede.educacion.gob.es/publivena/el-bienestar-de-los-estudiantes-resultados-de-pisa-2015-informe-espanol/estadisticas-estudiantes/22091>
- García, S. y Pérez, G. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Trujillo]. Repositorio de la Universidad Católica de Trujillo. <https://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/454>
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3), 510-532. <https://doi.org/10.25115/ejrep.43.16134>
- González, 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 pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1374>
- Herrera, J. (2017). *Programa "Dominando la ansiedad" para disminuir la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes universitarios, Lima 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14787>
- Juárez, N. (2016). *Estudio bibliográfico sobre la ansiedad ante los exámenes y las herramientas para su abordaje* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Mar del Plata]. Repositorio de la Universidad Nacional de Mar del Plata. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/461>

- Lara, C. (2018). *Relación entre síntomas de salud mental, procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas Filial Huancavelica* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio de la Universidad Nacional de Huancavelica. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2380>
- Maldonado, C. y Zenteno, M. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1040>
- Mamani, S. (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 pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/1042>
- Manzanares, E. (2018). *Procrastinación, creencias irracionales/racionales académicas y rendimiento académico en estudiantes de Beca 18 de una institución privada de Lima* [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad de San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/3546>
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Personality and Individual Differences*, 10(2), 197–202. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
- Mestanza, E. F. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad

- Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.  
<https://hdl.handle.net/11537/23187>
- Murillo, A. C. y Montes, F. J. (2017). *Relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/6070>
- Natividad, L. A. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universitat de València (RODERIC)]. Repositorio de la Universitat de València (RODERIC). <http://hdl.handle.net/10550/37168>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, septiembre). *Depresión: Datos y cifras*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación [Anxiety in university students: study of a sample of students of the Faculty of Education]. *Ensayos: Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 29(2), 63-78. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v29i2.384>
- Quant, D. M. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Romo, M. (2017). *Cómo hacer de la procrastinación tu aliado*. Marta Romo. <https://martaromo.es/como-hacer-de-la-procrastinacion-tu-aliado/>

- Saldarriaga, P., Bravo, G. y Loor, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Dominio de las Ciencias*, 2(3), 127-137.  
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/298>
- Sommer, W. G. (1990). Procrastination and Cramming: How Adept Students Ace the System. *Journal of American College Health*, 39(1), 5-10.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.1990.9936207>
- Torramo, R., Ortigosa, J. M., Riquelme, A. y López, J. A. (2017). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(2), 103-110. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477152556002>
- Valle, L. L. (2019). *Procrastinación y estrés académicos en estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas* [Tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2759>
- Vargas, E. M. (2016). *Ansiedad estado - rasgo y resiliencia en las adolescentes en situación de riesgo de un albergue de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/1972>
- 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]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/1684>

Velásquez, M. A. (2017). *Factores de personalidad y procrastinación académica en universitarios de una Universidad Privada de Lima Sur, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio de la Universidad Alas Peruanas. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/2367>

Villanueva, L. E. y Ugarte, A. R. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Arequipa. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 25(2), 153- 169. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.351>

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	MARCO TEORICO	HIPOTESIS	VARIABLE	METODOLOGIA
¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur?	<p><b>General</b> Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir el nivel de procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.</li> <li>• Describir el nivel de ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.</li> <li>• Identificar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de ansiedad frente a exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.</li> </ul>	<p><b>Antecedentes</b></p> <p>A nivel Internacionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altamirano (2020) en su investigación La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios</li> <li>• Alessio y Main (2019) en su investigación Ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera.</li> <li>• Escobar y Corzo (2018) en su tesis Buscando encontrar una relación entre las variables procrastinación académica, la autorregulación del aprendizaje y la ansiedad</li> </ul> <p>A nivel Nacionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Castro y Rodríguez (2018) en su tesis Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una universidad de Cajamarca.</li> <li>• Maldonado y Zenteno (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidad privadas de Lima este.</li> </ul>	<p>Hipótesis general Hi: Existe relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad frente exámenes en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Hipótesis específicas H1: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de ansiedad frente a exámenes en estudiantes de la Carrera de Psicología de una universidad privada Lima Sur.</p>	<p>Variable 1 Procrastinación académica Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postergación de actividades</li> <li>• Autorregulación académica</li> </ul> <p>Variable 2 Ansiedad frente a exámenes Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emocionalidad</li> <li>• Preocupación</li> </ul>	<p><b>Enfoque</b> Cuantitativo <b>Alcance</b> o <b>Nivel</b> Correlacional <b>Diseño</b> No experimental <b>Población</b> Está constituida por 1471 estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú <b>Muestra</b> Está constituida por 300 estudiantes del primer al décimo primer ciclo <b>Técnica de recolección de datos</b> Encuesta <b>Instrumento para la recolección de datos</b> Inventario de escala de procrastinación académica EPA Contreras (2019) Inventario de Autoevaluación frente a exámenes IDASE</p>

## Anexo 2: Escala de Procrastinación Académica EPA

*Contreras (2019)*

<p>A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre sus actividades académicas. Usted debe marcar con una (X) su respuesta según la frecuencia en que la situación se presente. No existen respuestas buenas o malas, lo más importante es la veracidad. Marca todas las frases teniendo en cuenta las siguientes alternativas:</p>	<p>1= Nunca (No me ocurre) -                  2 = Pocas Veces (Me ocurre pocas veces o casi nunca)                  3 = A veces (Me ocurre alguna vez)                  4 = Casi siempre (Me ocurre mucho)                  5 = Siempre (Me ocurre siempre)</p>
--	---

N°		S	CS	A	PV	N
1	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
2	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
3	Asisto regularmente y con frecuencia a clases					
4	Trato de completar el trabajo académico asignado lo más pronto posible					
5	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
7	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
8	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
9	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
10	Trato de terminar mis trabajos importantes con la debida anticipación.					
11	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.					
	<b>F1: AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA</b>					
	<b>F2: POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES</b>					
	<b>PROCRASTINACIÓN GENERAL</b>					

### Anexo 3: Instrumentos de recolección de datos

#### INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE EXÁMENES – IDASE

Edad: \_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Carrera que estudia: \_\_\_\_\_

<p><b>INSTRUCCIONES:</b> Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque la letra (A, B, C, D) para indicar como se siente <b>generalmente</b> 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 <b>generalmente</b> respecto a pruebas o exámenes.</p>	<p>A = Casi nunca            B = Algunas veces            C = Frecuentemente            D = Casi siempre</p>
--	--

01. Me siento confiado y tranquilo mientras contesto los exámenes.	A B C D
02. Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto y perturbado	A B C D
03. El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.	A B C D
04. Me paraliza el miedo en los exámenes finales.	A B C D
05. Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	A B C D
06. Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo.	A B C D
07. El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes.	A B C D
08. Me siento muy agitado mientras contesto un examen importante.	A B C D
09. Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.	A B C D
10. Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de un examen.	A B C D
11. Durante los exámenes siento mucha tensión.	A B C D
12. Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.	A B C D

13. Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago.	A B C D
14. Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes.	A B C D
15. Me coge fuerte pánico cuando rindo un examen importante.	A B C D
16. Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.	A B C D
17. Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	A B C D
18. Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes.	A B C D
19. Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.	A B C D
20. Durante un examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvidan datos que estoy seguro que se.	A B C D

## Anexo 4: Consentimiento Informado

### PROCRASTINACION ACADEMICA Y ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2021

Estimado(a) participante:

Solicito su colaboración a través del llenado del presente cuestionario, que pretende visualizar si el nivel de procrastinación académica y la relación que guarda con ansiedad frente a exámenes, el mismo que servirá para fines exclusivamente de investigación.

Por otro lado, es importante considerar que su participación es voluntaria y anónima, además sus respuestas serán tratadas de manera confidencial.

Si dese participar, le solicito, completar la sección destinada a su consentimiento. De antemano, le agradezco su participación y la información valiosa que brindará.

Atentamente:

Srta. Leyla Luisa León Ledo, estudiante del último año de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú.