



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA EL
SALVADOR

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

DIANA SANCHEZ ARCE (ORCID: 0000-0003-1574-6633)

ASESOR

DR. WALTER CAPA LUQUE (ORCID: 0000-0003-4342-9264)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, NOVIEMBRE DE 2023



CC BY-NC-ND

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

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

Sanchez Arce, D. (2023). *Procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú].
Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Diana Sanchez Arce
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70046498
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1574-6633
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-4342-9264
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Baños Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40139812
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesus Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo.
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, el DR. JUAN CARLOS BAÑOS RAMOS como secretario y la MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA EL SALVADOR

Presentado por la bachiller:
DIANA SANCHEZ ARCE

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado** con una calificación de **TRECE (13)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 28 de noviembre del 2023.



PRESIDENTA
DRA. SILVANA GRACIELA
VARELA GUEVARA



PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA

SECRETARIO
DR. JUAN CARLOS BAÑOS
RAMOS



VOCAL
MG. JAVIER JESUS VIVAR
BRAVO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Walter Capa Luque docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

Procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador

De la bachiller Diana Sanchez Arce, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 16% verificable en el reporte de similitud del software 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 Enero de 2024.



Walter Capa Luque

DNI: 09813379

DEDICATORIA

A Dios y con mucho cariño a mis padres Ana Arce y Wilson Sanchez quienes han puesto toda su confianza en mí para lograr un objetivo más en mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco al Dr. Walter Capa Luque por la enseñanza y orientación de la presente investigación, así como las correcciones y su paciencia hoy puedo culminar esta etapa. Igualmente, a la Universidad Autónoma del Perú donde he podido desarrollarme obteniendo los conocimientos necesarios y haberme permitido culminar mis estudios.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
LISTA DE TABLAS.....	5
LISTA DE FIGURAS.....	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
RESUMO.....	9
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....	34
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	35
2.2. Población, muestra y muestreo.....	35
2.3. Hipótesis.....	36
2.4. Variables y operacionalización.....	37
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	38
2.6. Procedimientos.....	44
2.7. Análisis de datos.....	44
2.8. Aspectos éticos.....	45
CAPÍTULO III. RESULTADOS.....	46
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN.....	50
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES.....	59
CAPÍTULO VI. RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- | | |
|----------|--|
| Tabla 1 | Definición operacionalización de procrastinación académica |
| Tabla 2 | Definición operacionalización de la ansiedad ante los exámenes |
| Tabla 3 | Matriz de estructura factorial de la EPA |
| Tabla 4 | Estadísticos de confiabilidad de la procrastinación académica |
| Tabla 5 | Matriz de estructura factorial del IDASE |
| Tabla 6 | Estadísticos de confiabilidad de la ansiedad ante los exámenes |
| Tabla 7 | Prueba de normalidad para las variables del estudio |
| Tabla 8 | Niveles de procrastinación académica |
| Tabla 9 | Niveles de ansiedad ante los exámenes |
| Tabla 10 | Correlación entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes |
| Tabla 11 | Correlación entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes |
| Tabla 12 | Correlación entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes |

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Modelo Teórico Causal

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA
EL SALVADOR**

DIANA SANCHEZ ARCE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El objetivo fue demostrar la relación entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Villa El Salvador, en la cual se trabajó con 230 universitarios de ambos sexos. El tipo fue correlacional de diseño no experimental. Para la evaluación se suministró la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Dominguez et al. (2014) y el Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE) de Villegas et al. (2015). Se obtuvo que existe correlación entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes ($r = .317, p < 0.01$). Además, se encontraron que existe correlación entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad ante los exámenes ($r = .264, p < 0.01$), asimismo con la dimensión postergación de actividades ($r = .363, p < 0.01$). Por último, se encontró que 52.6% presentan nivel medio de procrastinación y de ansiedad ante los exámenes un 54.8%. Concluyendo que, a mayor presencia de procrastinación académica, los estudiantes mostraron mayor ansiedad ante los exámenes.

Palabras clave: procrastinación académica, ansiedad ante los exámenes, estudiantes

**ACADEMIC PROCRASTINATION AND EXAM ANXIETY IN PSYCHOLOGY
STUDENTS FROM A PRIVATE UNIVERSITY IN VILLA EL SALVADOR**

DIANA SANCHEZ ARCE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The objective was to demonstrate the relationship between academic procrastination and test anxiety in psychology students from a Private University of Villa El Salvador, in which 230 university students of both sexes were worked on. The type was correlational non-experimental design. For the evaluation, the Academic Procrastination Scale (EPA) of Dominguez et al. (2014) and the Inventory of Self-evaluation against exams (IDASE) of Villegas et al. (2015). It was found that there is a correlation between academic procrastination and test anxiety ($r = .317, p < 0.01$). In addition, it was found that there is a correlation between the academic self-regulation dimension and test anxiety ($r = .264, p < 0.01$), as well as with the postponement of activities dimension ($r = .363, p < 0.01$). Finally, it was found that 52.6% have a medium level of procrastination and anxiety before exams 54.8%. Concluding that, the greater the presence of academic procrastination, the students showed greater anxiety before the exams.

Keywords: academic procrastination, test anxiety, students

PROCRASTINAÇÃO ACADÊMICA E ANSIEDADE DE EXAME EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA EM VILLA EL SALVADOR

DIANA SANCHEZ ARCE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo foi demonstrar a relação entre a procrastinação acadêmica e a ansiedade do teste em estudantes de psicologia de uma universidade privada de Villa El Salvador, na qual foram trabalhados 230 estudantes universitários de ambos os sexos. O tipo foi o desenho correlacional não experimental. Para a avaliação, a Escala de Procrastinação Acadêmica (EPA) de Dominguez et al. (2014) e o Inventário de Autoavaliação contra exames (IDASE) de Villegas et al. (2015). Verificou-se que existe uma correlação entre a procrastinação acadêmica e a ansiedade do teste ($r = 0.317$, $p < 0.01$). Além disso, foi encontrada correlação entre a dimensão autorregulação acadêmica e a ansiedade do teste ($r = 0.264$, $p < 0.01$), bem como na dimensão adiamento de atividades ($r = 0.363$, $p < 0.01$). Por fim, verificou-se que 52.6% apresentam um nível médio de procrastinação e ansiedade antes dos exames 54.8%. Concluindo que, quanto maior a presença de procrastinação acadêmica, maior a ansiedade dos alunos diante das provas.

Palavras-chave: procrastinação acadêmica, ansiedade de teste, alunos

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

En la vida universitaria, los estudiantes deben desarrollar a plenitud las tareas académicas para lograr sus metas, como el aprobar las evaluaciones y tener un óptimo rendimiento, para ello los estudiantes deben planificar y gestionar sus horarios académicos, pero la mayoría se ve afectada ya que no se preparan correctamente y tienden a posponer sus actividades. Es por ello, que los estudiantes al procrastinar sus deberes no tendrán tiempo debido para poder realizarlas, y mucho menos para prepararse adecuadamente ante una evaluación por el corto tiempo que les quedaría, por lo tanto, los estudiantes no serán capaces de responder los exámenes experimentando ansiedad en dicho momento; impidiendo que no puedan desempeñarse dentro de su vida académica.

Estudios concuerdan en que la procrastinación afecta a la población mundial y mayormente a los jóvenes universitarios, puesto que aplazan sus responsabilidades y priorizan alguna otra actividad. Por ello, en países anglosajones (Steel, 2007, como se citó en Brando, 2020) sostienen que entre un 80% y 95% de estudiantes admiten que han postergado alguna vez y que tuvieron conductas de procrastinador, mientras que un 75% se refleja a sí mismo como procrastinadores y que el 50% retrasa con continuidad las responsabilidades o tareas que necesitan ser elaboradas, sabiendo los problemas que esta puede ocasionar. Asimismo, Zhang et al. (2018) mencionaron que el 74.1% de los estudiantes en China han postergado alguna de sus tareas académicas. Por otro lado, Custer (2018) en Pensilvania encontró que mayormente los estudiantes aplazaban las lecturas.

A nivel Latinoamericano, son más visibles las personas que son procrastinadoras. En este sentido (López-Frías et al., 2021) sostienen que en México los universitarios manifestaron un nivel alto de 55.8% en la procrastinación académica, además señalaron que las tareas que mayormente posponen son

proyectos finales de los cursos y la preparación de los exámenes; una de las razones es por la falta de confianza en uno mismo y autocontrol. Asimismo, Morales (2020) menciona que los estudiantes de Venezuela el 60% presentan conductas procrastinadoras y que la mayoría se preparaba con poca anticipación para sus exámenes. Por otro lado, Aspée et al. (2021) refieren que los universitarios de Chile manifestaron la presencia de un 71.6% de procrastinación en sus estudiantes, indicaron que la principal causa fue que la mayoría estaban estudiando y trabajando.

En el Perú, la perspectiva no es diferente, Dominguez-Lara (2017) menciona que las personas manifiestan procrastinación un 14.1% relacionada al aplazamiento de actividades, es decir que postergan sus deberes o tareas para otro día. Además, se demostró que entre los hombres y mujeres no hay diferencias, pero con respecto a los jóvenes que no trabajan tienen tendencia a procrastinar más que aquellos que trabajan. Otro estudio en Madre de Dios, indica que el 48.2% manifiestan niveles altos (Estrada y Mamani, 2020).

Por otro lado, Castro y Mahamud (2017) en Lima Metropolitana encontró que el 93.45% presentan entre nivel alto y moderado, afectando a los estudiantes en sus actividades académicas, mencionando que si esto se inicia desde la secundaria repercutirá en la vida universitaria. Asimismo, Fuentes (2018) en Lima Sur identificó que el 32.7% de los jóvenes tienen altos porcentajes de procrastinador, mientras que, Torres (2021) encontró que los universitarios el 51.6% predomina el nivel medio y el 20.7% niveles altos. También, Ramos (2021) menciona que los universitarios de Lima metropolitana el 40.5% obtuvieron un nivel medio y otro grupo importante con un 29.3% se localiza en el nivel alto, puesto que posponen voluntariamente la realización de responsabilidades que debe entregarse a una hora determinada.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) el 9% de la población mundial tenían trastornos antes de la pandemia, estas cifras han ido incrementado intensamente mostrando que el 29% sufre síntomas de ansiedad. También refiere que las mujeres tienen más probabilidad de sufrir trastornos, el 31% manifestaron poseer ansiedad y que 36% de las personas con pocos ingresos tienen ansiedad. Se encontraron datos en Bogotá que el 46.9% de los hombres y en las mujeres un 56.3% tienen altos niveles de ansiedad durante la pandemia. Asimismo, Agüero et al. (2017) refieren que en Costa Rica los estudiantes demostraron que el 78% tienen ansiedad en el curso de matemáticas y en cuanto a los varones, ellos sufren menos ansiedad a diferencia de las mujeres.

A nivel Latinoamericano, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) realizaron una encuesta donde manifestaron que su salud mental ha empeorado desde la cuarentena. Además, que las personas alrededor del 20% a un 70% sigue padeciendo ansiedad y depresión, las familias con bajos recursos y los de problemas de salud son los más afectados. Asimismo, en 9 países y regiones se encontró que los jóvenes de 13 a 29 años sufren de ansiedad un 27%.

La ansiedad ante las evaluaciones es un gran problema en muchas partes del mundo, en Bolivia se confirmó que las mujeres a diferencia de los varones, ellas suelen sentir un nivel mayor de ansiedad ante las evaluaciones (Ferrante et al., 2018). De manera similar, Mosqueira-Soto y Poblete-Troncoso (2021) encontraron que en Chile las mujeres sienten más ansiedad a las evaluaciones que los varones, pero que de manera general predominaba el nivel medio y bajo. Por otro lado, Manchado y Hervías (2021) refieren que en España el 45.3% presentaban ansiedad nivel medio y el 28.9% nivel alto, es decir que más de la mitad presentaba ansiedad en las evaluaciones.

Según cifras del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2021) las ciudades con grandes índices de problemas de salud mental en el Perú (ansiedad, alcohol, depresión, violencia intrafamiliar) obtenemos en el departamento de Lima con un (26.5%), Ayacucho (26.0%), seguido por Puerto Maldonado (25.4%). Asimismo, Villarrubia (2019) encontró que en Arequipa los universitarios de la carrera de psicología el 57.3% mostraron niveles de ansiedad moderado y el 19.4% niveles altos.

Las investigaciones de Lima y provincias confirman que se debe dar mayor interés a la ansiedad infiriendo que su inicio se puede dar desde la infancia y esto puede afectar al desarrollo del niño. Asimismo, Ñaupari (2021) encontró que en Lima los estudiantes obtuvieron un nivel alto de 42.2% y otro grupo con 18.9% presentan nivel medio, afectando en su vida académica. Por otro lado, Amoretti (2017) encontró que 15.03% de jóvenes presentaban un porcentaje alto de ansiedad ante los exámenes.

La etapa universitaria es muy agitada por diferentes situaciones, ya sea por los estudios, exámenes, exposiciones o realizar tareas académicas, al querer conservar una calificación aprobatoria suelen mostrar cierto miedo a una nota o examen desaprobatoria. Si bien es cierto en nuestra situación por la que hemos pasado, muchos de los estudiantes han procurado adaptarse a los nuevos formatos de estudios y enseñanzas, buscando distintas maneras de poder hacer los trabajos o la nueva forma de los profesores que evalúan los exámenes, debido a que todo esto es algo nuevo (Sevilla, 2023). Pero muchos de los estudiantes no toman conciencia de ello y no se preparan correctamente para un examen, es por ello que se observan algunos síntomas como frustración, preocupación, sensación de mareos, entre otros. Esto ocurre cuando las horas de entrega de las tareas o exámenes son programadas o tiene dicha fecha de entrega y los estudiantes posponen para otro día, y al no tener

una excelente preparación para las evaluaciones, esto ocasiona ansiedad y preocupación debido a un sentimiento de culpa como pensamientos negativos antes, durante y finalizando el examen; dado que no tuvo una preparación adecuada por ende esto perjudica académicamente y en la salud mental del estudiante (Sairitupac et al., 2020).

Por todo lo presentado anteriormente, nos hace evidenciar la importancia de esta problemática actual debido al contexto social, investigar ambas variables en la población universitaria, en vista de que, esto podría afectar a sus campos profesionales. En ese sentido, el problema a resolver es el siguiente:

¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador?

Con respecto a la justificación de la investigación, se presenta 3 criterios que nos hacen conscientes de la importancia de profundizar:

La presente investigación brinda aporte teórico en el estudio, puesto que aumentará nuevos datos sobre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes, ya que son variables que tienen mucha importancia y está enmarcado en una población de universitarios, contribuyendo como antecedente y/o referencia para posteriores investigaciones.

Asimismo, el estudio se enmarca en el nivel metodológico, debido a que se verificó las propiedades psicométricas de las 2 pruebas que son utilizadas para la muestra de estudio, además se evidenció la validez y confiabilidad.

Por otra parte, este estudio desarrollado cuenta con una justificación de tipo práctica, puesto que los resultados del estudio aportarán un análisis de la situación en la que se hayan los estudiantes de psicología, siendo ésta una rama importante que se refleja en los universitarios, además es uno de los motivos que influyen en lo

personal y desempeño académico, en base a ello, se podrá realizar programas preventivos y promocionales que contribuyan al beneficio de los estudiantes.

En cuanto al objetivo general, se propone determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

Además, como objetivos específicos tenemos:

1. Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.
2. Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.
3. Identificar la relación entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.
4. Identificar la relación entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

Con respecto a las limitaciones de la investigación es que debido al distanciamiento social que ocurrió, no fue fácil obtener la muestra para la investigación y los datos se recolectaron de forma virtual, además de ello había algunos universitarios que no querían colaborar contestando los cuestionarios. Asimismo, otra limitación fue encontrar antecedentes internacionales de las 2 variables, dado que se presentaban de forma independiente.

Seguidamente, se presenta los antecedentes en el contexto internacional:

Manchado y Hervías (2021) ejecutaron una indagación en España, donde relacionaron la procrastinación académica, la ansiedad ante los exámenes y el

rendimiento académico, la muestra fue de 201 universitarios. Se administraron el Inventario de Ansiedad frente a los Exámenes, la Escala de Procrastinación Académica y un registro de las notas de los estudiantes. En referencia encontraron relación negativa entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico. Asimismo, la procrastinación no tiene relación con el rendimiento, pero sí tiene relación con los 2 factores de ansiedad (falta de confianza e interferencia). Por otro lado, según los niveles, la ansiedad ante los exámenes el 45.3% presentan nivel medio, 28.9% nivel alto y 25.9% nivel bajo.

Altamirano (2020) ejecutó un estudio para correlacionar las dimensiones de la procrastinación académica y la ansiedad, trabajaron con una muestra de 50 universitarios de Ecuador, 39 mujeres y 11 hombres. Para la evaluación utilizaron la Escala de Procrastinación Académica de Busko y la Escala de Ansiedad de Hamilton. Por consiguiente, halló que la dimensión de postergación y ansiedad tienen relación $r_s = .309$, a diferencia con la autorregulación académica $r_s = -0.014$, asimismo, los estudiantes mostraron niveles leves de ansiedad 54%. Por otro lado, la postergación predomina en los estudiantes de 9no ciclo y la autorregulación en 1er ciclo.

Amy Ko y Chang (2019) examinaron un estudio cuyo objetivo fue relacionar resiliencia, ansiedad social y procrastinación académica, en un grupo de 321 universitarios de Taiwán. Utilizaron como instrumentos la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson, la Escala de Ansiedad por Interacción Social y la Escala de Procrastinación General. Obtuvieron como resultado que los universitarios con altos niveles de resiliencia presentaban un menor comportamiento de procrastinación, y que la resiliencia tuvo un efecto indirecto sobre los estudiantes procrastinadores a través de la ansiedad social.

Del Toro et al. (2019) ejecutaron un estudio, en la cual tuvo por objetivo correlacionar la procrastinación académica y la adicción al internet, además de eso encontrar diferencias entre las dimensiones de las variables. Con respecto a su muestra fue de 230 universitarios de diferentes carreras en México. Para el recojo de datos se suministró la Escala de Procrastinación y el Test de Adicción al Internet. Por último, determinaron que existen correlaciones bajas entre las dimensiones de procrastinación, así como postergación de actividades y adicción al internet, asimismo, entre autorregulación académica, además los estudiantes no mostraron adicción al internet a diferencia de la procrastinación.

Custer (2018) elaboró una investigación con fines de relacionar la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica. Evaluó a 202 participantes de enfermería en el Suroeste de Pensilvania. Los instrumentos empleados en el estudio fueron dos, entre ellos: El Inventario de Ansiedad de Pruebas y la Escala de Evaluación de Procrastinación. Se evidenció correlaciones entre las variables antes mencionadas, también que la mayoría de los participantes informaron que posponen la mayoría de las actividades de lectura semanales y los estudiantes con promedios más altos, exhibieron menos procrastinación académica.

Continuando con los antecedentes a nivel nacional, Contreras y Eduardo (2022) analizaron una investigación en Arequipa, con el fin de relacionar procrastinación académica y ansiedad. Con respecto a la muestra utilizada fue 260 universitarios. Para evaluar se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad (EAA). Por consiguiente, se evidenciaron relación entre las variables. En cuanto, a los niveles, se encontró que predomina el nivel medio la procrastinación con 79.6%.

En Madre de Dios, Estrada y Mamani (2020) relacionaron la procrastinación académica y la ansiedad a 220 universitarios de la Universidad Nacional Amazónica. Se administró la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung. Se comprobó correlación entre las variables mencionadas ($r=0,359$), también que los universitarios el 39.1% obtuvieron moderados niveles de ansiedad. Concluyeron que los universitarios que procrastinan más incrementarán sus niveles de ansiedad.

Castro y Rodríguez (2018) correlacionaron la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, donde trabajaron con una muestra de 274 universitarios de psicología de Cajamarca. Para evaluar utilizaron la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). En el resultado se obtuvo que hay correlación significativa en ambas variables ($r_s = .460$, $p < .01$), también evidenciaron que los varones posponen y aplazan más que las mujeres y en cambio ellas mostraron más ansiedad en los exámenes a diferencia de los hombres.

Para culminar los antecedentes a nivel local tenemos a Sánchez (2021) desarrolló un estudio en Lima, para relacionar la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, asimismo con la autoeficacia, trabajó con 205 estudiantes de distintas carreras de una universidad particular, a quienes se les tomó la Escala de Procrastinación Académica, Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes-IDASE y la Escala de Autoeficacia Percibida en Situaciones Académicas-EAPESA. Referente a los resultados se demostró que sí hubo relación entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes ($r_s = .210$), también se evidenció la existencia de la relación entre la dimensión postergación de

actividades y la ansiedad ante los exámenes ($r_s = .190$) y la autorregulación académica ($r_s = .200$), en cuanto la autoeficacia y la ansiedad no guarda relación.

Tarcilla (2021) analizó una investigación en los Olivos, con el fin de relacionar ansiedad y procrastinación académica. Con respecto a la muestra utilizada fue 265 universitarios de Psicología de una Universidad Privada. Para evaluar se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) y la Escala de Procrastinación (EPA). Por consiguiente, encontraron correlación entre ansiedad y procrastinación académica. En cuanto, a los niveles, se encontró que las variables predominan en el nivel medio, la ansiedad con 39.6% y la procrastinación con 41.5%.

Dominguez-Lara et al. (2019) investigaron en Lima sobre la ansiedad ante los exámenes en universitarios. La muestra fueron 751 estudiantes, de 3 carreras profesionales entre 16 a 55 años, a quienes se les tomó el Inventario de Ansiedad ante Exámenes adaptado por Villegas et al. (2015). Con respecto al nivel de ansiedad ante los exámenes, prevalece el nivel alto un 55.26%, en nivel medio un 26.23% y nivel bajo un 18.51% en los estudiantes.

Maldonado y Zenteno (2018) ejecutaron una investigación cuya finalidad es correlacionar la procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones, trabajaron con 313 jóvenes de 16 a 36 años de la Universidad Perú Unión y la Universidad César Vallejo de Lima Este. Los dos instrumentos empleados fueron: Procrastinación Académica (EPA) y Ansiedad ante Exámenes (CAEX). Por consiguiente, encontraron nivel moderado en procrastinación el 38% y en ansiedad el 50.2%. También, hallaron en el estudio una correlación positiva ($r_s = .128$, $p < .05$) entre las variables mencionadas, asimismo lograron relacionar la dimensión autorregulación y ansiedad ante los exámenes ($r_s = .117$, $p < .05$), en cuanto en la dimensión postergación no se encontró relación. Esto se concluye a que a medida

que el nivel de procrastinación incrementa, también la ansiedad ante los exámenes se elevará.

Gil-Tapia y Botello-Príncipe (2018) ejecutaron una indagación para correlacionar la procrastinación académica y ansiedad, para ello participaron 290 estudiantes de una Universidad privada de Lima Norte. Para poder recaudar datos aplicaron: Procrastinación Académica (EPA) y Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA). En tanto a los resultados demostraron la existencia de la relación de la procrastinación académica y sexo, en lo que respecta a la postergación se relaciona con la carrera profesional y ansiedad, por otra parte, la carrera profesional se asoció con ansiedad. Concluyeron que los hombres postergan más que las mujeres.

Castro y Mahamud (2017) analizaron una investigación en Lima Metropolitana, con fines de correlacionar la procrastinación académica y adicción a internet, trabajaron con 168 estudiantes, de 18 a 25 años. Para evaluar utilizaron la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Adicción a Internet. En cuanto a los resultados los autores encontraron relación en las variables. Asimismo, los estudiantes presentaban un nivel moderado 58.33%, el 35.12% nivel alto y 6.55% nivel bajo en procrastinación académica.

A continuación, se presenta el desarrollo de la temática con algunas definiciones de la variable procrastinación académica:

Alegre (2014) conceptualiza que la procrastinación es la conducta de postergar voluntariamente la ejecución de las actividades o tareas, a pesar de que es consciente que esto tiene efectos negativos.

Según Wolters (2003) sostiene que la procrastinación académica es retrasar actividades académicas y se caracteriza por encontrar una excusa para hacerlo otro día o reemplazándolas por otras más agradables.

Es la acción de evitar y asegurar que más tarde se realizarán los deberes, o de excusar o justificar retrasos, sabiendo que esto puede traer secuelas a corto plazo en su vida (Quant y Sánchez, 2012).

Mientras que Garzón y Gil (2017) refieren que la procrastinación es un acto irracional donde posponen o aplazan asignaturas académicas obligatorias hasta sentir inquietud e incomodidad, esto se debería a la falta de estrategias y planificación, por lo tanto, poseen dificultades para organizarse y no se dan cuenta cuando posponen sus actividades.

Para, Angarita (2012) precisa que la procrastinación como un patrón de comportamiento de una persona, que evita las actividades de aprendizaje, pero promete empezar a hacer estas cosas, al final no las hace y generalmente no se hace responsable, por ello culpa a terceros de retrasar el tiempo de entrega de la tarea.

Por último, Estrada y Mamani (2020) señalaron que el procrastinar ocurre en todas las áreas de nuestra vida no solo académicamente sino también personalmente, puesto que son conscientes que están aplazando y a pesar de saberlo siguen haciéndolo.

Seguido con los modelos teóricos de la procrastinación académica tenemos:

Modelo psicodinámico, este modelo plantea a la procrastinación como miedo a fracasar y esto viene desde la niñez, porque es una etapa fundamental donde desarrolla su personalidad adulta y se centra en la motivación en los individuos que decaen o renuncian a sus objetivos, aun así, teniendo la inteligencia y capacidad para lograr sus éxitos. Asimismo, indica que el temor a fallar o fracasar es provocado por las relaciones familiares patológicas, los roles de los progenitores que son inadecuados y dañan la autoestima del niño o adolescente, en la cual influyen en las

frustraciones y esto puede causarles problemas hasta su vida adulta (Baker, 1979, como se citó en Natividad, 2014).

Modelo Motivacional, en cuanto este modelo, presenta a la motivación como un rasgo invariable, puesto que el individuo cambia de comportamiento para lograr sus metas que se le presenten, en la cual podrá optar entre dos elecciones: la fe de cumplir sus objetivos o el temor a fracasar, esta última cuando gana a la fe de cumplir sus objetivos, los individuos priorizan actividades donde perciben el triunfo a su favor, aplazando las tareas complicadas donde sientan más posible el fracaso (McCown et al., 1991, como se citó en Carranza y Ramírez, 2013).

Modelo Cognitivo de Wolters, este modelo muestra que los sujetos que procrastinan tienen esquemas inadecuados y esto que está relacionado con el miedo de no ser aceptados en la sociedad; la mayoría de las veces tienen pensamientos obsesivos cuando no pueden realizar sus trabajos o saben la cercanía de esta y comienzan a quejarse de su proceso de insuficiencia para planificar y ejecutar la actividad. Por ende, este modelo destaca la autoeficacia en la cual si la persona se encuentra motivada y tiene confianza; podrá sentir que puede tener éxito poniendo en práctica la autorregulación y así logrará alcanzar sus metas, mientras que sucede lo contrario si comienza a presentar pensamientos negativos, ocasionando una baja autoestima (Wolters, 2003).

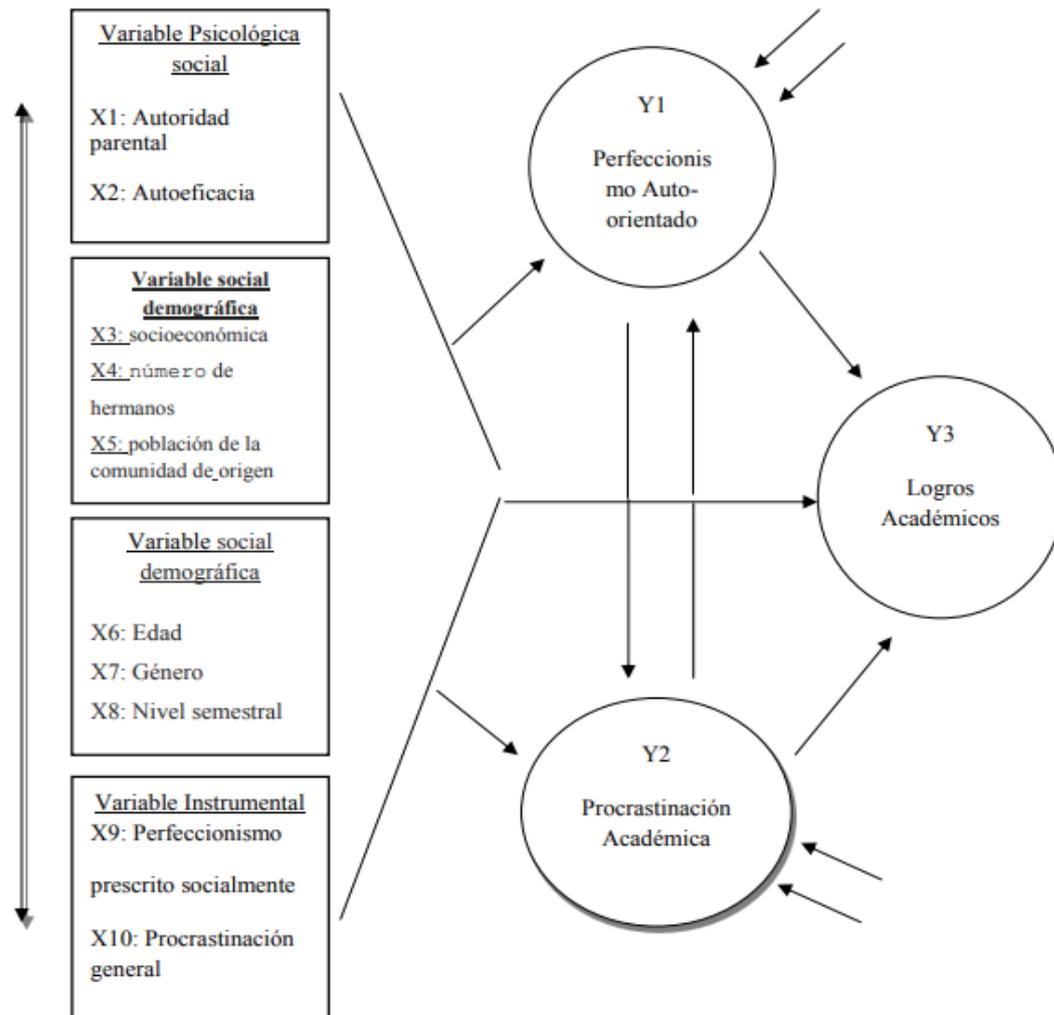
Modelo Conductual, según Skinner (1977, como se citó en Álvarez, 2010) señala que los individuos procrastinadores son quienes ejecutan esta acción, debido a las conductas que han sido reiterativas como el aplazar o posponer, que se han ido reforzando, ya sea por diferentes factores del entorno o con el solo hecho de haber obtenido un triunfo ellos siguen continuando con dichas acciones.

Modelo de la procrastinación académica de Busko:

Busko (1998) examina los componentes que causan la procrastinación académica, en la cual nombra el perfeccionismo como el primordial indicador, también realizó diferentes estudios por medio de modelos factoriales.

Figura 1

Modelo Teórico Causal



Nota: El gráfico representa el Modelo Teórico Causal. Obtenida de Busko (1998)

En el gráfico se evidencia que se manejó variables exógenas y endógenas, las cuales fueron: la psicológica social, social demográfica, nivel individual. En cuanto a las endógenas se dividen en tres: el perfeccionismo auto-orientado, los logros académicos y la procrastinación académica. La finalidad de Busko fue usar como variable instrumental de la autoridad parental como parte del perfeccionismo auto-

orientado, asimismo la autoeficacia como parte de la procrastinación académica, en la cual no se pudo lograr conseguir debido que el impacto era débil y no sirvieron como variables instrumentales.

Continuando, con las dimensiones de la procrastinación académica tenemos a la autorregulación académica:

Elvira-Valdés y Pujol (2012) hace referencia a un proceso activo de los estudiantes, para lograr conocimientos a través de planes correctos de aprendizaje y establecimiento de metas; que regulan la conducta, cognición y la motivación de cada persona, donde establece control de su propio aprendizaje. Por ende, cuando una persona tiene mayor procrastinación denota baja autorregulación, ya que esta dimensión está relacionada con el deber y las responsabilidades.

La segunda es la postergación de actividades:

Donde Ayala et al. (2020) mencionan que es una tendencia de retrasar o posponer de manera consecutiva una tarea, en muchos casos genera ansiedad e incomodidad. Asimismo, Álvarez (2010) indica que se focaliza en percibir en qué medida los universitarios reemplazan sus deberes académicos, sustituyéndolos por otras que son más cómodas o sean menos laboriosas.

En cuanto a sus tipos de procrastinación académica tenemos:

Procrastinación emocional: Ferrari y Emmons (1995, como se citó en Angarita, 2012) argumentan que el comportamiento de la procrastinación emocional está directamente relacionado con la postergación, ya que esta conducta ocurre cuando experimentan una sobrecarga de energía. Esta emoción les ayuda a recopilar información a última hora y completar sus deberes a tiempo.

Procrastinación Activa: Parisi y Paredes (2007) señalaron que cuando una persona es consciente que está retrasando, también conoce sus habilidades para

realizar tareas, pero estas personas planifican postergación ya que cuando afrontan la tarea al último momento, se sienten desafiantes y positivos, por lo que trabajan mejor bajo presión, por ello pueden tener control de su tiempo y mostrar adecuados estilos de afrontamiento.

Procrastinación Pasiva: Parisi y Paredes (2007) hacen referencia cuando los sujetos procrastinan pasivamente, no tienen la intención de dejar sus actividades para otro momento, pero generalmente suelen hacerlo, debido a que dudan de su destreza para resolverlo. Cuanto más cerca está la fecha experimentan sentimientos negativos como frustración, desconfianza y sentimientos de culpa.

Con respecto a sus características de la procrastinación académica:

Knaus (1997) menciona las características de las personas que tienen tendencia a postergar, las cuales son:

- Presentan problemas para planificar sus trabajos y elegir sus prioridades, posponiendo sus proyectos.
- Presentan desilusión, autoconsuelo y pensamientos de que todo lo que realicen será en vano, sintiendo frustración.
- Presentan poca tolerancia y no aceptan rutinas ni horarios, porque prefieren estar bajo sus reglas y esperan que se adapten a ellos, postergando sus tareas según su interés personal.

En cuanto a sus factores asociados a la procrastinación:

Según Arévalo (2011, como se citó en Esquivel, 2020) señala los factores relacionados con la procrastinación:

- **Desorganización:** Esto se basa en el hecho de que los individuos no hacen un buen uso de su tiempo para realizar sus propias actividades.

- Falta de motivación: Desgano, poca responsabilidad e interés en la realización de las actividades.
- Dependencia: La persona busca persistentemente el apoyo de otros para hacer sus ocupaciones.
- Baja autoestima: Son sujetos que realizan tareas y piensan que sus habilidades no son suficientes para realizarlas.
- Desadaptación Social: Dificultad de adaptarse al entorno académico universitario, lo que lleva a los estudiantes a posponer la tarea.
- Evasión de las responsabilidades: Esto se basa al deseo de no hacer una tarea o actividad por cansancio o por desconocer su importancia.
- Miedo a cometer errores: Muestran pérdida de confianza de uno mismo y eso reducirá sus ánimos para realizar sus actividades.

La importancia de la procrastinación académica, es que son acciones demoradas tomadas por individuos, en atrasar alguna actividad propuestas que son significativas para lograr las metas, esto ocurre en el campo general o académico de las personas, este último es importante porque está relacionado con el aprendizaje y la ejecución de los alumnos. Sin embargo, si retrasa sus estudios puede ser perjudicial durante un largo tiempo, porque se convierte en una costumbre, por lo cual los alumnos no se dan cuenta y actúan sin pensar, y este resultado se refleja en el fracaso (Díaz-Morales, 2019).

La procrastinación es el componente más sobresaliente de la población universitaria, ya que la mayoría de los universitarios suspenden sus trabajos académicos en cierto momento de su carrera. Comúnmente, todos los alumnos retrasan sus actividades, ya sea porque les parece tedioso o porque están ocupados con otro trabajo. Es por ello, que algunos universitarios procrastinan más que otros,

incluyendo estudiantes con un buen o mal desempeño en el estudio (Alegre, 2014). Si los niños o los jóvenes comienzan a procrastinar, no solo afectará el entorno y en sus actividades académicas sino también actividades familiares, en la sociedad, trabajo, estudios, vida amorosa, etc (Chan, 2011).

Continuando se explicará las definiciones de la segunda variable ansiedad ante los exámenes:

Reyes (2003) aduce que es una reacción emocional del estudiante, la cual es causada por la cercanía de la evaluación, por lo tanto, cuando estudia (o toma) el examen, suele tener pensamientos negativos reiterativos que obstaculizan con la preparación adecuada para el examen.

Spielberger (1972) puntualiza como una respuesta emocional negativa, causada por factores externos que amenazan con objetivos importantes de la persona, con el solo hecho de pensar que fallaran en el examen esto provocará cambios en su comportamiento.

Mientras que, Bausela (2005) precisa que el temor a los exámenes es irracional, basado en suposiciones personales, en otras palabras, quiere decir que son sensaciones desagradables que ciertos estudiantes sienten, pero esto ocurre la mayor parte del tiempo cuando interfiere en la vida de la persona y en el rendimiento de los exámenes provocando bajas calificaciones.

Asimismo, Freire et al. (2019) agregaron que el temor a las pruebas en los jóvenes tiende en ocasiones a mostrar un alto grado de tensión y nerviosismo en situaciones de examen, expresando preocupación por el bajo rendimiento en el examen y sus consecuencias que trae.

Por último, Lorenzo y Lozano (2017) indica que el miedo al examen afectará las capacidades y conducirá a una disminución en el desempeño. Por ende, la

ansiedad ante las pruebas se divide en estados y rasgos; sus niveles de ansiedad transitoria tienen diferencias básicas, la primera es el momento del proceso de prueba, porque puede percibir esta situación de amenaza y la segunda presentan sensaciones generales, ya que piensan que la evaluación es amenazante a diferencia a los jóvenes sin evaluación.

Seguido con las teorías de la ansiedad ante los exámenes comenzaremos con la teoría tridimensional:

Según Lang (1968, como se citó en Martínez et al., 2012) indican que lograron manifestar tres componentes de la ansiedad:

- Cognitivo: Se manifiesta mediante sentimientos como preocupación, inseguridad, miedo, hipervigilancia y pensamiento negativo sobre uno mismo.
- Fisiológico: Se manifiesta mediante los cambios corporales, las personas suelen percibir aceleración de ritmo cardiaco y respiratorio, tensión en el cuerpo, temblores musculares y dolores digestivos.
- Motor: Se presenta como inquietud, tartamudeo, tensión facial, hiperactividad, consumo excesivo de comida y sustancias psicoactivas.

Seguido del modelo de déficit cognitivo: Sarason (1990, como se citó en Kohan, 2009) este modelo en algunos casos es atencional y otros tienen déficit en sus habilidades, por consiguiente, la ansiedad afecta la atención de la persona, pero no exactamente en el examen, si no en los pensamientos y eso hace que la persona no pueda concentrarse en resolver el examen, también la persona en dicho momento descubre que no ha sabido estudiar y que no utilizó bien sus hábitos de estudios.

Modelo del propio mérito: Covington (1992, como se citó en Kohan, 2009) indica que los sujetos ansiosos frente a los exámenes presentan baja autoestima y

discapacidad intelectual, la cual se debería a las vivencias evaluativas en los primeros años de vida, el colegio o el hogar.

Modelo transaccional: Este modelo, Spielberger (1972) puntualiza como un marco disciplinario que contiene los datos referentes a la conducta de las personas en los exámenes; asimismo, distingue los procesos cognitivos y emocionales que dependerá en las situaciones en la que se haya y los efectos que ocasiona la ansiedad. En este caso nos menciona que las evaluaciones son recordadas por medio del grado emocional en el que se encuentre y de los pensamientos, que actúan como un mediador, puesto que, las personas ven a los exámenes de acuerdo a los componentes del contexto ambiental y personal. Si una persona presenta un grado de ansiedad alta dependiendo del escenario en que se encuentre, puede generar síntomas de preocupación, tensión y nerviosismo, mostrando problemas para concentrarse, muchas veces no siguen las instrucciones y pasan por alto o tergiversa las señales obvias de información. También nos menciona que la ansiedad se basa en la experiencia constitucional que ha vivido la persona en el examen, especialmente a la mala experiencia de reprobado el primer examen. Esto quiere decir, que la experiencia personal negativa de un estudiante influirá en lo que haya sucedido en exámenes anteriores o en el pasado.

La variable ansiedad ante los exámenes es unidimensionalidad, según Villegas et al. (2015) manifiestan una perspectiva unidimensional para el Inventario de ansiedad ante los exámenes; sin embargo, estudios anteriores como Spielberger (1972) conceptualiza la prueba con dos dimensiones:

- Emocionalidad: Conllevan reacciones como nervios y presión provocadas por la tensión del examen. Las emociones son la respuesta psicológica y biológica de un sujeto a ciertos tipos de eventos que afectan a su conducta.

- Preocupación: Hace referencia a la cognición, compuesto por pensamientos que reflejan expectativas negativas relacionadas con las consecuencias del fracaso.

Con respecto a sus características de la ansiedad ante los exámenes:

La principal característica de los sujetos altamente ansiosos es su sensibilidad ante diversas situaciones, que suelen tener miedo y superstición por lo sucedido. La ansiedad se manifiesta como inquietud y dolor, lo que dificulta su capacidad de planificar y evaluar verdaderamente la situación por lo que deben reducir sus niveles de ansiedad en ese momento. La experiencia de personas muy ansiosas suele ser una de las medidas preventivas, que tienden a hacer todo de acuerdo con sus propios hábitos y prácticas predeterminadas, por lo que los cambios en el plan propuesto hacen que las personas sientan a esta situación como amenaza (Heredia et al., 2008).

En este caso habría que recordar que estas personas han pasado por una experiencia negativa, lo que conlleva a la generación de ideas negativas actuales sobre sí mismos, y esta misma idea se refleja en la situación que experimentó en el pasado. En otras palabras, si las personas que han sido evaluadas en el pasado tienen experiencias de hostilidad y rigidez, la prueba suele ser dolorosa presentando inseguridades.

En cuanto a sus manifestaciones de la ansiedad ante los exámenes tenemos a Bausela (2005) donde nos menciona que una vez se active el grado de ansiedad es más probable que tenga respuestas incorrectas durante el proceso de evaluación y estas se manifiestan en tres aspectos:

Ansiedad antes del examen

Los indicios iniciales de ansiedad tienen la posibilidad de mostrarse a partir del primer instante de fijar la fecha del examen, dependiendo de lo cerca que esté, puede

afectar altamente o bajamente. Los estudiantes empezaron a sentirse ansiosos por la situación, porque imaginaban la sensación de tomar la prueba, produciendo cosas como: "seguro que otras personas están mejor preparadas", etc. Esta ansiedad todavía no tiene ningún efecto en el cuerpo, por lo tanto, se puede decir que, en esta primera etapa los estudiantes comienzan a experimentar síntomas como la imaginación, comparando exámenes previos y finalmente mostrando ansiedad.

Ansiedad durante el examen

Si los pensamientos negativos se reducen en la etapa previa al examen, entonces la posibilidad de ansiedad será menor. Durante el examen, se experimenta un sistema de respuesta: fisiológico, motor y cognitivo. Por consiguiente, los procesamientos negativos producen pensamientos desagradables. Por ello, señaló que, si los estudiantes leen la primera pregunta del examen y pueden responder, entonces se reducirá su estado de ansiedad.

Después del examen

Cuando se haya completado la evaluación, los estudiantes pueden seguir sintiendo ansiedad, incluso sea menor que la anterior etapa. Además, estas se observan dos situaciones:

- Inicialmente aparecen pensamientos negativos, como la siguiente frase: "debí escribir esto en lugar de otro", "estuvo fatal".
- En este otro, la ansiedad disminuye la autoestima, no se aprecia y compara con otros sujetos, esto puede ser factor negativo hacia la persona.

Por último, tenemos la definición conceptual de la terminología empleada:

Procrastinación: Tendencia a postergar las tareas académicas o laborales evitando sus responsabilidades dejándolas en segundo plano (Steel, 2007).

Autorregulación: Es el proceso que posibilita a las personas a regular de forma independiente un comportamiento, como conservar conductas, pensamientos y sentimientos relacionados con el logro de las metas (Natividad, 2014).

Postergar: Desistir de dichas actividades para otro momento, por ello se disminuye la importancia de un correcto orden y planificación, sustituyéndolas con cosas más agradables (Álvarez, 2010).

Ansiedad: Es un estado emocional que se manifiesta en acontecimientos que se consideran amenazantes, se caracteriza por tener nerviosismo o inquietud, donde implica indicios fisiológicos, como náuseas, temblores, fatiga y palpitaciones en el pecho (Beck et al., 1988).

CAPÍTULO II
METODOLOGÍA

2.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación es correlacional, así como indica Hernández et al. (2014) dado que busca relacionar o asociar entre variables, pero no menciona que una sea causa de la otra.

Por otro lado, se utilizó el diseño no experimental, así como refiere Hernández et al. (2014) puesto que es estudiado en contexto natural, porque se lleva a cabo sin ninguna manipulación de las variables del estudio.

2.2. Población, muestra y muestreo

La población comprende de 680 estudiantes de psicología de una universidad privada situado en el distrito de Villa El Salvador. Matriculados en el semestre 2021-1 que cursan del séptimo al onceavo ciclo, con edades de 20 años a más, hombres y mujeres.

La muestra utilizada fue de 230 estudiantes. Dicho tamaño se estimó mediante la fórmula de poblaciones finitas, asumiendo un nivel de confianza 95%, error muestral de 5% y la proporción de 35%.

$$n = \frac{N z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}{(N-1)e^2 + z_{\alpha/2}^2 P(1-P)}$$

Donde:

n = Muestra

N = Población

Z α = Nivel de confianza

P = Proporción

e = Error de muestreo

En cuanto al tipo de muestreo es no probabilístico, por conveniencia, debido a que todos los estudiantes fueron seleccionados de acuerdo a la facilidad de acceso de la población. (Weiers, 1986, como se citó en Bernal, 2010).

A. Criterio de inclusión.

- Edades de 20 años a más.
- Estudiantes de psicología.
- Estudiantes de séptimo a onceavo ciclo.

B. Criterio de exclusión.

- Estudiantes de otras carreras.
- Estudiantes de ciclos menores al séptimo ciclo.

2.3. Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

H_G : Existe una relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador, 2021.

H_0 : No existe una relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

2.3.2. Hipótesis específicas

H_{e1} : Existe una relación significativa entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

H_0 : No existe una relación significativa entre la dimensión autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

H_{e2}: Existe una relación significativa entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

H₀: No existe una relación significativa entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

2.4. Variables y operacionalización

2.4.1. Variable 1: Procrastinación académica

Definición conceptual.

Busko (1998) puntualiza como una tendencia irracional de suspender o postergar de manera voluntaria e innecesaria aquellas actividades para hacerlas en otro momento.

Definición operacional.

Puntuación obtenida en la Escala de Procrastinación Académica de Busko (1998) adaptada por Dominguez et al. (2014).

Tabla 1

Definición operacional de la procrastinación académica

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría		Escala de medición
Autorregulación académica	Anticipar trabajos	2,3,4,5,	Respuestas		ordinal
			N=1	Niveles	
	Prepararse por adelantado	8,9,10, 11,12	CN=2		
			A=3	Bajo	
			CS=4	Medio	
Planificación de estudio		S=5	Alto		
Postergación de actividades	Aplazar tareas Evitar trabajos	1,6,7			

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

2.4.2. Variable 2: Ansiedad ante los exámenes

Definición conceptual.

Bauermeister et al. (1983) precisan que la ansiedad ante los exámenes se inclina en los jóvenes a experimentar reacciones desagradables y esto puede impedir el desempeño de acuerdo con su potencial en una evaluación.

Definición operacional.

Puntajes obtenidos en el Inventario de autoevaluación frente a exámenes de Bauermeister et al. (1983) adaptada por Villegas et al. (2015).

Tabla 2

Definición operacional de la ansiedad ante los exámenes

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría	Escala de medición	
Unidimensional	Sentimientos de angustia y preocupación por el fracaso	1, 2, 3,	Respuestas	Niveles	ordinal
		4, 5, 6			
		7, 8, 9,			
		10,11,			
		12,13,			
14,15,	CN=1	Bajo			
16,17,	AV=2	Medio			
18, 19	F =3	Alto			
			CS=4		

Nota: CN (casi nunca), AV (a veces), F (frecuentemente), CS (casi siempre)

2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Para recolectar los datos, se aplicó como técnica la encuesta, compuesta por una serie de enunciados formulados, dado que se suministraron los instrumentos que medirán las variables del estudio (Sánchez et al., 2018).

2.5.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Fue construido por Busko (1998) adaptada en Lima por Álvarez (2010) en estudiantes de secundaria y tradujo el instrumento de inglés a castellano. El

instrumento es de escala tipo Likert y está formada por 16 preguntas con cinco afirmaciones, donde a cada ítem se puntúa de Nunca: 1 a Siempre: 5, la administración es de forma colectiva o individual, con el tiempo de aplicación de 8 a 12 minutos.

Esta escala tuvo una segunda revisión en el Perú por Dominguez et al. (2014) en la cual trabajaron con 379 universitarios de Lima Metropolitana con el fin de identificar la validez del instrumento (EPA). En primera instancia, realizaron el análisis de homogeneidad, donde se borraron los ítems con puntuaciones menores a .20 quedando solo 12 ítems divididos aleatoriamente en 2 dimensiones, eliminándose 4 ítems (3 - 4 - 15 - 16). Asimismo, encontraron coeficientes de alfa de Cronbach de .816 en la escala global. Para las dimensiones obtuvieron .821 en autorregulación y .752 en postergación. Los autores evidenciaron la validez de estructura interna por medio del análisis factorial confirmatorio $GFI=.97$; $AGFI=.96$; $RMR = .064$; $RMSEA = .078$; $IC\ 90\% [.066-.091]$. Además, se evidenciaron la validez por medio del análisis factorial exploratorio en donde la varianza total del instrumento explicó un 49.55%, siendo el primer factor un 34.41% y el segundo factor un 15.14%, sosteniendo valores Eigen de 4.13 y 1.81, demostrando cargas moderadas y altas.

Para corroborar se revisó la validez y la confiabilidad, las cuales se puntualizan seguidamente:

Validez del constructo.

Se realizó la validez del EPA mediante el análisis factorial exploratorio, empleando como método extracción mínimos cuadrados no ponderados, con rotación promax, donde la prueba KMO (.845) y el test de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 1435,559$, $gl = 66$, $p < .001$) fueron satisfactorios, evidenciándose que la muestra

manejada es apropiada en cuanto al tamaño y las relaciones entre los ítems, por lo tanto, es factible continuar con el análisis factorial.

Como se visualiza en la tabla 3, la extracción 2 de factores se manifiesta en 59.730% (VEA), donde mostraron autovalores mayores a 2. Así mismo, los 12 ítems presentan cargas factoriales altas y positivas mayores a .40, donde se evidencia que cada ítem está de acuerdo con la dimensión al que le corresponde por teoría. Por lo tanto, los datos respaldan la presencia de validez de constructo para las puntuaciones del EPA.

Tabla 3

Matriz de estructura factorial de la EPA

Ítems	Factor	
	1 (A)	2(P)
P1		.471
P2	.438	
P3	.456	
P4	.491	
P5	.732	
P6		.835
P7		.752
P8	.768	
P9	.604	
P10	.808	
P11	.825	
P12	.758	
Autovalor	4.970	2.198
%V.E.	41.417	18.313
%V.E.A.	41.417	59.730

Nota: %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = autorregulación, Factor 2= postergación.

Confiabilidad.

En la tabla 4 se puede observar valores del coeficiente alfa de Cronbach en relación a cada dimensión y la escala global (12 ítems), presentan una confiabilidad muy alta, ya que es superior a .80.

Tabla 4

Estadísticos de confiabilidad de la procrastinación académica

Variable	Ítems	Alfa [IC95%]
Postergación	3	.828[.785, .863]
Autorregulación	9	.879[.854, .901]
Escala total	12	.860[.832, .885]

2.5.2. Inventario de Autoevaluación frente a exámenes-IDASE

Dicho inventario fue construido por Bauermeister et al. (1983) adaptada en Perú por Aliaga et al. (2001) con el fin de poder evaluar los niveles de ansiedad ante los exámenes, tanto antes como después de este. El instrumento cuenta con 20 ítems y con 4 afirmaciones: (1) casi nunca, (2) algunas veces, (3) frecuentemente y (4) casi siempre. El primer ítem se califica de forma indirecta: (4) casi nunca, (3) algunas veces, (2) frecuentemente y (1) casi siempre. Cabe recalcar que el proceso se puede tomar con un tiempo esperado de 18 a 25 minutos de forma colectiva o individual.

Esta escala tuvo una segunda revisión en el Perú por Villegas et al. (2015) la cual trabajaron con 120 estudiantes de una universidad, la prueba contaba con 20 ítems de las cuales se suprimió la primera pregunta por mostrar un índice de homogeneidad bajo de 0.086, quedando así con 19 ítems y siendo unidimensional. Para conseguir evidencias de su validez basado en la estructura externa, los datos han sido explorados previamente y se halló una medida muestral de Kaiser-Meyer-Olkin de .943, una matriz de correlaciones significativa ($p < .001$) y el test de esfericidad

de Bartlett ($\chi^2=1837.321$; gl. = 171; $p < .001$). Para la confiabilidad utilizaron el alfa de Cronbach obteniendo en la escala general .954. También, Dominguez-Lara y Cruz-Contreras (2017) en este instrumento unidimensional encontraron índices de ajuste bastante buenos: SB- $\chi^2= 354.192$ ($p < .001$); CFI = .987; RMSEA = .060; SRMR = .052, asimismo la validez interna convergente (AVE > .50).

Para corroborar se revisó la validez y la confiabilidad, las cuales se puntualizan seguidamente:

Validez del constructo.

Se realizó la validez del IDASE por medio del análisis factorial exploratorio, empleando como método extracción mínimos cuadrados no ponderados, dónde la prueba KMO (.917) y el test de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 3174,220$ gl = 171, $p < .001$) fueron satisfactorios, evidenciándose que la muestra manejada es apropiada en cuanto al tamaño y las relaciones entre los ítems, por lo tanto, es factible proseguir con el análisis factorial.

Como se aprecia en la tabla 5, solo se ha extraído un factor que se manifiesta en 54.321% (VEA), donde ese factor presentó un autovalor de 10. Así mismo, los 19 ítems presentan cargas factoriales altas y positivas mayores a .60, que le corresponde por teoría. Finalmente, se concluye que si existe presencia de validez de constructo para las puntuaciones del IDASE.

Tabla 5

Matriz de estructura factorial del IDASE

Ítems	Factor U
A1	.686
A2	.634
A3	.647
A4	.684

A5	.656
A6	.749
A7	.736
A8	.740
A9	.663
A10	.709
A11	.648
A12	.699
A13	.774
A14	.731
A15	.700
A16	.822
A17	.840
A18	.760
A19	.760
Autovalor	10.321
%V.E.	54.321
%V.E.A.	54.321

Nota: %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = unidimensional

Confiabilidad.

En la tabla 6 se aprecia el coeficiente alfa de Cronbach para la escala de su versión global (19 ítems), presentan una confiabilidad muy alta, ya que es superior a .90.

Tabla 6

Estadísticos de confiabilidad de la ansiedad ante los exámenes

Variable	Ítems	Alfa [IC95%]
Escala total	19	.952[.943, .961]

2.6. Procedimientos

Se elaboró los instrumentos mediante el formulario de Google, las cuales fueron enviados por medio de WhatsApp y correo electrónico a los participantes de la investigación para que puedan completarlos, donde se detalló la finalidad de este trabajo, indicando a los alumnos que la colaboración es voluntaria, cuyos datos recaudados son confidenciales y se respetará los principios de Helsinki, donde se toma importancia a los principios éticos en la investigación, en especial a la valoración del consentimiento informado a los alumnos para de esta forma poder coadyuvar en el estudio. Además, se les proporcionó indicaciones para un buen llenado, en donde la resolución de los dos instrumentos entre ellos: Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad ante los Exámenes, tuvo una duración de 15 minutos aproximadamente.

2.7. Análisis de datos

Una vez constatados los instrumentos, se planteó una base de datos que fue importada a Microsoft Excel, de ese modo transferirlo al paquete SPSS 25 para analizar la validez y JASP versión 14 para la confiabilidad, para este último se usó el Alfa de Cronbach. Asimismo, para la validez del constructo se empleó el KMO y la prueba de Barlett.

Por otro lado, se analizó los resultados descriptivos, seguidamente se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, en donde se identificó una distribución no normal, como se visualiza en la tabla 7, permitiendo afirmar que la variable de procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes como las dimensiones de la primera variable presentan un valor p menor a .05, por eso se utilizó los estadísticos no paramétricos y se usó los estadísticos de correlación de rango de Spearman.

Tabla 7*Prueba de normalidad para las variables del estudio*

Variables y dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	p
Procrastinación académica	.106	230	.000
Autorregulación académica	.063	230	.028
Postergación de actividades	.197	230	.000
Ansiedad ante los exámenes	.106	230	.000

Nota: gl = grados de libertad, p = prueba de significancia.

2.8. Aspectos éticos

Para este estudio se llevó a cabo en la universidad Autónoma del Perú donde la información recopilada no fue manipulada, por lo que, el estudio se realizó de manera justa, así mismo para la realización de los cuestionarios se contó con autorización de la universidad. Además, se tomó en cuenta los aspectos y valores éticos lo cual permite que el estudio sea fiable. Es importante mencionar que a todos se les indicó sobre el consentimiento informado lo que asegura la participación de los estudiantes. Por último, se consideró la ética profesional, en la cual estuvo alineadas de acuerdo con el manual de normas APA.

CAPÍTULO III
RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

Tabla 8

Niveles de procrastinación académica

Niveles	General fx (%)	Varones fx (%)	Mujeres fx (%)
Bajo	53 (23.0)	24 (20.3)	29 (25.9)
Medio	121 (52.6)	60 (50.8)	61 (54.5)
Alto	56 (24.3)	34 (28.8)	22 (19.6)
Total	230 (100)	118 (100)	112 (100)

Nota: fx = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 8 se aprecia que el 52.6% de estudiantes de psicología presentan procrastinación académica de nivel medio; además, aproximadamente 2 de cada 10 estudiantes se encuentran en el nivel alto. Por otra parte, se demuestra que el 50.8% de los varones y el 54.5% de las mujeres presentan nivel medio.

Tabla 9

Niveles de ansiedad ante los exámenes

Niveles	General fx (%)	Varones fx (%)	Mujeres fx (%)
Bajo	50 (21.7)	27 (22.9)	23 (20.5)
Medio	126 (54.8)	65 (55.1)	61 (54.5)
Alto	54 (23.5)	26 (22.0)	28 (25.0)
Total	230(100)	118 (100)	112 (100)

Nota: fx = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 9, se visualiza que el 54.8% de estudiantes de psicología presentan ansiedad ante los exámenes de nivel medio; además, aproximadamente 2 de cada 10 estudiantes se encuentran en el nivel alto. Por otro lado, se aprecia que el 55.1% de los varones y el 54.5% de las mujeres muestran ansiedad ante los exámenes nivel medio.

3.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 10

Correlación entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes

	Ansiedad ante los exámenes	
	r_s	.317
Procrastinación académica	p	.000
	n	230

Nota: r_s = coeficiente correlación de Spearman, p = probabilidad de significancia, n = muestra

Como se observa en la tabla 10, se demuestra una correlación altamente significativa entre las variables ($r_s = .317$, $p < .01$), de tendencia positiva con un grado de correlación baja. Por tanto, los datos hallados apoyan la validez de la hipótesis de investigación.

Tabla 11

Correlación entre la dimensión autorregulación académica y ansiedad ante los exámenes

	Ansiedad ante los exámenes	
	r_s	.264
Autorregulación académica	p	.000
	n	230

Nota: r_s = coeficiente correlación de Spearman, p = probabilidad de significancia, n = muestra

En la tabla 11, se aprecia correlación altamente significativa ($r_s = .264$, $p < .01$), con tendencia positiva y un grado de correlación baja. Por tanto, los datos hallados apoyan la validez de la hipótesis del estudio.

Tabla 12*Correlación entre la dimensión postergación de actividades y ansiedad ante los exámenes*

	Ansiedad ante los exámenes	
	r_s	.363
Postergación de actividades	p	.000
	n	230

Nota: r_s = coeficiente correlación de Spearman, p = probabilidad de significancia, n = muestra

Como se demuestra en la tabla 12, según la correlación de Spearman entre la dimensión y la variable existe relación altamente significativa ($r_s = .363$, $p < .01$), con tendencia positiva y un grado de correlación baja. Por ende, la hipótesis específica se acepta.

CAPÍTULO IV
DISCUSIÓN

4.1. Discusión

Actualmente, la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes son temas de mucha importancia más aún en esta problemática de la pandemia que estamos atravesando, sobre todo que hemos tenido que adaptarnos a las clases virtuales, puesto que estas variables afectan a la salud mental y sobre todo académicamente y en lo personal de los estudiantes. Es por ello que esta investigación tuvo como propósito relacionar la procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de Villa El Salvador.

En relación con lo expuesto anteriormente, uno de los resultados más fundamentales es haber verificado la relación mediante el estadístico de Spearman, donde se demostró la correlación en las variables ($r_s = .317, p < .01$), esto quiere decir que los estudiantes que procrastinan experimentan síntomas de ansiedad antes, durante o finalizando un examen, por ende, al dejar la tarea para otro momento conlleva al estudiante disponer de poco tiempo y eso es insuficiente para estudiar, más aún cuando las clases son virtuales esto hace incrementar su nivel de ansiedad por la poca disposición que tuvo y el temor de tener nota desaprobatória.

Como bien lo manifiesta Maldonado y Zenteno (2018) donde encontraron que hay relación entre las variables ($r_s = .128$), refiriendo que los estudiantes que más procrastinan experimentan mayor ansiedad en periodos de exámenes. Esto concuerda con Castro y Rodríguez (2018) indican que existe una correlación en las variables ($r_s = .460, p < .01$) en estudiantes de psicología, esto significa que los estudiantes que procrastinan sus deberes experimentaran ansiedad antes los exámenes ya que suspendieron o estudiaron a última hora, y no tuvieron el tiempo necesario para practicar, la cual no van a tener conocimientos previos en la evaluación. Este resultado es reforzado por Sánchez (2021) donde encontró

correlación en dichas variables ($r_s = .210$, $p < .01$), es decir, que cuanto mayor sea la conducta procrastinadora como el posponer o aplazar dicha tarea, mayor será la ansiedad al momento de tener una evaluación.

De esta manera, se encuentra la teoría mencionada por Busko (1998) donde puntualiza que la procrastinación tiene como indicador primordial al perfeccionismo, en este sentido, si el estudiante se autoexige demasiado en realizar sus tareas u obligaciones, eso hará que quiera postergar o posponer sus actividades por el miedo a fallar o equivocarse, pensando que no podrá lograrlo ocasionando preocupación e inseguridad; a su vez se relaciona con la teoría de Spielberger (1972) quien menciona que la ansiedad da dependiendo al escenario que se encuentre el estudiante, si el estudiante siente miedo o preocupación porque sabe que no estudió correctamente, esto puede generar problemas para concentrarse; ocasionando pensamientos negativos y tensión, además menciona si anteriormente ya tuvo un examen y obtuvo mala nota eso también influirá en los exámenes presentes. Además, Furlan et al. (2010) agregó que la procrastinación académica implica el incremento de la ansiedad, ya que, si los universitarios posponen sus deberes o demoran en realizar, esto conlleva a tener ansiedad y más aún en los exámenes.

Por todo lo expuesto queda claro la gran importancia que tiene las variables de estudio, concluyendo que los resultados coinciden que mientras más constante sea el acto de procrastinar mayor será la presencia de la ansiedad ante los exámenes, sobre todo en esta situación de la pandemia se ve que los estudiantes postergan sus deberes académicos y eso influye que sientan cierta ansiedad. Frente a esta perspectiva queda claro realizar programas de intervención sobre este problema, más aún en esta actualidad que los estudiantes de psicología está llevando clases virtuales en donde los padres, profesores y estudiantes como también la universidad estén

involucrados, en la cual se enfoquen en evitar y disminuir las conductas de procrastinación para que así no sufran ansiedad en los exámenes, a través de la educación y desarrollando habilidades apropiadas para su crecimiento académico y personal de los estudiantes.

La adaptación de los estudiantes en la universidad ha tenido cambios como el método de estudio y la dedicación que los estudiantes le brindan, es por ello que muchas veces procrastinan por las exigencias que piden, por eso algunos experimentan ansiedad. En este mismo contexto, otro hallazgo de esta investigación es que se puede evidenciar la relación entre la dimensión de autorregulación académica y ansiedad ante los exámenes ($r_s = .264, p < .01$), es decir que, los estudiantes que no desarrollan una adecuada autorregulación como las estrategias de aprendizaje o la planificación de sus actividades, conducen al estudiante a no tener confianza de sí mismo para poder realizar su examen correctamente, en la cual experimentará mayor ansiedad en dicha evaluación.

Esta mención concuerda con el aporte de Maldonado y Zenteno (2018) donde obtuvieron que la dimensión autorregulación se correlaciona con la ansiedad ante los exámenes ($r_s = .117, p < .05$), por ende, cuando menos tácticas de aprendizaje se usan para controlar y organizar sus actividades académicas en la cuales conllevan al cumplimiento de las metas, el estudiante presentará mayor ansiedad ante los exámenes. Asimismo, Hernández y Camargo (2017) puntualizan que la poca práctica o la falta de autorregulación influirá en la manifestación de la ansiedad frente a las evaluaciones, esto quiere decir que los universitarios al no tener una buena organización de sus actividades cognitivas y conductuales, mayor será su ansiedad frente los exámenes. De este modo el estudio coincide con la teoría de Wolters (2003) donde menciona que los sujetos que no ponen en práctica la autorregulación, como

el querer alcanzar metas u objetivos presentarán esquemas desadaptativos, las cuales no podrán realizar sus trabajos y comienzan a quejarse de su proceso de insuficiencia para planificar y ejecutar la actividad donde comenzarán a tener pensamientos negativos, miedo y baja autoestima.

Por lo anterior mencionado es fundamental que los estudiantes tengan estrategias de preparación a las tareas académicas o exámenes para tener buen rendimiento y obtener buenas calificaciones, ya que los estudiantes que tengan dificultad para autorregular sus deberes y la deficiencia de organizarse tendrán elevados niveles de ansiedad ante las evaluaciones. En ese sentido, lo encontrado se sugiere la realización de programas de concientización para los universitarios, donde se les oriente a identificar las prioridades, como planificar y fortalecer su organización de estudio, asimismo optar por mejores alternativas para el manejo de la ansiedad y propiciar el desarrollo óptimo en relación con el estado de ánimo, interpersonal e intrapersonal de los estudiantes. Asimismo, Garzón y Gil (2016) mencionan realizar intervención para guiar a los estudiantes a establecer sus prioridades fortaleciendo su motivación y la autorregulación con metas claras y precisas.

Debido a las constantes demandas académicas, la vida universitaria se caracteriza por ser competitiva, es por ello que la postergación de actividades genera tensión o sentimiento de culpa, y esto ocasiona tener ansiedad durante tareas o exámenes. En este caso, otro hallazgo de este estudio es que los datos avalan la relación entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes ($r = .363, p < .01$). En ese sentido, cuando un estudiante realice la acción de postergar o posponer sus actividades presentará mayor ansiedad ante los

exámenes, ya que es consciente que no se ha preparado y repasado adecuadamente para el examen.

Este resultado es reforzado por Sánchez (2021) quien trabajó con una muestra de 205 estudiantes de distintas carreras, hallando relación significativa entre la dimensión y la variable ($r_s = .190$, $p < .01$), mencionando que el estudiante al dejar o postergar sus actividades para realizarlo después, en consecuencia, presentaran síntomas de ansiedad ante los exámenes. Asimismo, Gil-Tapia y Botello-Príncipe (2018) encontraron que, si hay relación entre postergación de actividades y ansiedad, dado que la preparación para una evaluación se considera una actividad académica en la que necesita de mucho tiempo, es decir, que al postergar sus tareas no obtendrán los conocimientos necesarios para afrontar plenamente la prueba, por ese motivo tendrán ansiedad a dicho examen. Además, Ayala et al. (2020) menciona que la conducta aplazar o posponer voluntariamente la realización de las actividades o tareas, implica que el estudiante después no tenga el tiempo necesario para poder realizarlas, lo que conllevará a efectos negativos, es decir que en muchos casos genera ansiedad e incomodidad por la preparación insuficiente que tuvo.

Por lo anteriormente expuesto queda claro que los estudiantes que posterguen alguna actividad académica presentaran ansiedad ante los exámenes, ya que no tuvo una adecuada preparación para su evaluación. Dada esta situación es de suma importancia brindarles a los jóvenes estudiantes estrategias tales como planeación e implementación de horarios mediante el desarrollo de talleres, asimismo, controlar la ansiedad en los exámenes a través de autocontrol de emociones y manejo en el comportamiento, tomando en cuenta sus necesidades y características individuales de cada estudiante.

La procrastinación académica ha demostrado ser un problema que afecta a los universitarios, ya que la mayoría tienden a dejar sus trabajos académicos para otro momento afectando sus notas, por ello el presente trabajo encontró que el 52.6% predomina en el nivel medio, lo que se podría decir que más de la mitad de los estudiantes procrastinan académicamente, en otras palabras, los estudiantes practican patrones de comportamiento orientados a posponer en ocasiones y hacer a última hora sus tareas, además no tienen una buena administración del tiempo dejando de lado sus responsabilidades. Asimismo, se encontró que aproximadamente 2 de cada 10 estudiantes (24.3%) se encuentran en nivel alto. Estos resultados tendrían semejanzas con lo reportado de Contreras y Eduardo (2023) donde evidenciaron que predomina el nivel medio la procrastinación con 79.6%, es decir los estudiantes ocasionalmente tienden a posponer sus estudios. A su vez, Tarcilla (2021) encontró que el 41.5% se encuentra en nivel medio y 28.7% presentaron niveles altos, esto quiere decir que más de la mitad de los universitarios presentan conducta procrastinadora.

De manera similar, Castro y Mahamud (2017) encontraron que la mayoría de su muestra poblacional manifestaron procrastinación académica nivel moderado 58.33%, mencionando que pospusieron sus actividades o la cambiaron por otras más agradables. También, encontraron que existe un grupo importante de estudiantes con un alto nivel de procrastinación de 35.12%. Además, cabe mencionar que Garzón y Gil (2017) refieren que la procrastinación es un acto irracional donde posponen o aplazan asignaturas académicas obligatorias hasta sentir incomodidad y esto se debería a la falta de estrategias y planificación de los estudiantes, por lo tanto, poseen dificultades para organizarse y no se dan cuenta cuando posponen sus actividades. De este modo se evidencia que es necesario orientar a las autoridades de la

universidad, para que promuevan programas promocionales con la finalidad de brindar herramientas necesarias para obtener un desempeño efectivo en los estudiantes, que les permitan modificar y mejorar las conductas de postergación y autorregulación, resaltando el valor de la importancia del cumplimiento de las actividades asignadas.

Sin embargo, en lo referente a los niveles de la ansiedad ante exámenes, en la cual es otra variable que afecta a los universitarios dado que consiste en tener reacciones emocionales negativas como el nerviosismo, tensión e incomodidad antes, durante o finalizando un examen y esto puede interferir en la vida personal y académicamente, por ello el presente trabajo se evidenció que predomina el nivel medio con 54.8%, lo que se podría decir más de la mitad de los estudiantes presentan sensaciones de ansiedad como tensión o preocupación a la hora de realizar una evaluación, perjudicando su desempeño. Asimismo, se halló que 2 de cada 10 estudiantes (23.5%) se encuentran en el nivel alto, es decir que los universitarios tienen dificultad de la regulación de sus respuestas atencionales, experimentando múltiples características como tensión, preocupación, nerviosismo, sudoración ya sea antes, durante o finalizando el examen, por ende, esto perjudica su desempeño.

Estos resultados concuerdan con lo reportado por Manchado y Hervías (2021) que hallaron mayor existencia en el nivel medio 45.3%, es decir aproximadamente 4 de 10 estudiantes presentan ansiedad antes, durante o después de una evaluación y que se ve reflejado en las bajas notas, pero en segundo lugar ocupa el nivel alto con 28.9%. De manera similar, Dominguez-Lara et al. (2019) donde obtuvieron que el 55.26% predominan en los estudiantes presentando niveles medios y el 26.23% presentan niveles altos de ansiedad en los exámenes, mencionando que la mayoría de los estudiantes sienten sensaciones desagradables cuando realizan una

evaluación afectando su desempeño. Asimismo, cabe mencionar que Lorenzo y Lozano (2017) señalan que la ansiedad ante las evaluaciones genera en los alumnos una variedad de reacciones emocionales negativas que conlleva a impedir una buena ejecución afectando sus capacidades y disminuyendo su potencial. Esto también lo menciona Spielberger (1972) quien puntualiza que esto es causado por factores externos que amenazan con objetivos importantes de la persona, con el solo hecho de pensar que fallaran en el examen esto provocará cambios en su comportamiento.

De este modo se evidencia la importancia de realizar en la universidad intervenciones focalizándose en el uso de técnicas de aprendizaje y tácticas de afrontamiento, por ello Abadía (2020) menciona que la universidad debe diseñar una intervención psicológica a los estudiantes para evitar la ansiedad ante los exámenes, por medio de técnicas de relajación y respiración, así también como la reducción de sus pensamientos y emociones negativas con respecto a sus capacidades y en la realización de un examen.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES

5.1. Conclusiones

1. La procrastinación académica posee relación significativa con la ansiedad ante los exámenes ($r_s = .317, p < .01$), evidenciado que, a mayor procrastinación en estudiantes, mayor es la ansiedad ante los exámenes.
2. En cuanto a la dimensión autorregulación académica, se reconoció la relación significativa con la ansiedad ante los exámenes ($r_s = .264, p < .01$), evidenciado que, el estudiante que no planifique o no autorregule presentará mayor ansiedad ante los exámenes.
3. En cuanto a la dimensión postergación de actividades, se presenta relación significativa con la ansiedad ante los exámenes ($r_s = .363, p < .01$), evidenciando que, el estudiante que postergue o deje para otro día sus actividades presentará mayor ansiedad ante los exámenes.
4. De 5 de cada 10 estudiantes de psicología prevalecen en el nivel medio de procrastinación académica, en donde posponen o aplazan sus actividades académicas cambiándolas por otras cosas más agradables.
5. Asimismo, 5 de cada 10 estudiantes de psicología presentan nivel medio de ansiedad ante los exámenes en los cuales presentan ciertas sensaciones desagradables ya sea, antes, durante o finalizando.

CAPÍTULO VI
RECOMENDACIONES

6.1. Recomendaciones

1. Se sugiere ejecutar programas de intervención, más aún en esta actualidad que los estudiantes de psicología están llevando clases virtuales en donde la universidad, los profesores, padres y estudiantes estén involucrados, enfocándose en evitar y disminuir las conductas de procrastinación para que así no sufran ansiedad en los exámenes, a través de la educación y desarrollando habilidades apropiadas para el crecimiento académico y personal de los estudiantes.
2. Desarrollar programas de concientización para los universitarios, donde se les oriente a identificar las prioridades, como planificar y fortalecer su organización de estudio, asimismo brindar alternativas, con el fin de que ellos presenten un manejo adecuado de la ansiedad hacia los exámenes y propiciar el desarrollo óptimo con relación al estado de ánimo, intrapersonal e interpersonal de los estudiantes.
3. Fomentar charlas y talleres a los estudiantes donde se brinde estrategias tales como planeación e implementación de horarios, en la cual prioricen la entrega de sus tareas, asimismo, controlar la ansiedad en los exámenes a través de autocontrol de emociones y manejo en el comportamiento, tomando en cuenta sus necesidades y características individuales de cada estudiante.
4. Diseñar programas promocionales en donde las autoridades de la universidad organicen y promuevan herramientas necesarias para mejorar las conductas de postergación y autorregulación llevando a cabo temas que los oriente a identificar las prioridades, con el fin de disminuir estas conductas negativas, resaltando el valor de la importancia de la realización de las actividades asignadas.

5. Se sugiere que la universidad realice intervenciones psicológicas focalizándose en el uso de técnicas y tácticas de afrontamiento, como respiración y relajación, así también como la reducción de sus pensamientos y emociones negativas; con respecto a sus capacidades y en las situaciones de exámenes, para que no sufran ansiedad.

REFERENCIAS

- Abadía, G. (2020). *Relación de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Continental 2019-I* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional de la Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9233>
- Agüero, E., Meza, L., Suárez, Z. y Schmidt, S. (2017). Estudio de la ansiedad matemática en la educación media costarricense. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 19(1), 35-45. <https://doi.org/10.24320/redie.2017.19.1.849>
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E. y Pecho, J. (2001). Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes IDASE. *Revista Psicológica de Actualización Profesional*, 2 (3-4), 11-30. https://www.researchgate.net/publication/320775162_Caracteristicas_Psicometricas_del_Inventario_de_Autoevaluacion_de_la_Ansiedad_ante_Examenes_IDASE
- 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 Institucional de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31553>

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, 13, 159 - 177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- 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 Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/364>
- Amy Ko, C. & Chang, Y. (2019). Investigating the relationships among resilience, social anxiety and procrastination in a sample of college students. *Psychological Reports*, 122(1), 231–245. <https://doi.org/10.1177/0033294118755111>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*, 5, 85-94. <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/rip.5209/217>
- Aspée, J., González, J. y Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. *Revista Perspectiva Educativa*, 60(1), 4-22. <http://www.perspectivaeducacional.cl/index.php/peducacional/article/view/111>
- 6
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40–52. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Bauermeister, J. J., Collazo, J. A. & Spielberger, C. D. (1983). The construction and validation of the Spanish form of the Test Anxiety Inventory: Inventario de Auto-

Evaluación Sobre Exámenes (IDASE). *Series in Clinical & Community Psychology: Stress & Anxiety*, 2, 67–85. <https://psycnet.apa.org/record/1984-16327-001>

Bausela, H. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Revista Educare, Artículos Arbitrados*, 9(31), 553-557. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35603117.pdf>

Beck, A., Epstein, N., Brown, G. & Steer, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(1), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. (3º ed.). Pearson. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [Bachelor's Thesis, University of Guelph]. Repository Institutional of the University of Guelph the Atrium. <https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/20169>

Brando, C. (2020). *Nuevas perspectivas en procrastinación. Desarrollo conceptual y empírico en estudiantes de enfermería* [Tesis doctoral, Universitat Autònoma Barcelona]. Repositorio Institucional de la Universitat Autònoma Barcelona. <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/670412/cbg1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes Universitarios*, 3(2),

95-108.

https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ra_universitarios/article/view/41

Castro, S. y Mahamud, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 25(2), 189-197. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.354>

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 Institucional de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/733>

Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62.

https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf

Contreras, M. y Eduardo, B. (2022). *Relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional de la Universidad Continental. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12501>

Custer, N. (2018). Test anxiety and academic procrastination among prelicensure nursing students. *Research Brief*, 39(3), 162-163 .
https://www.researchgate.net/publication/323548777_Test_Anxiety_and_Academic_Procrastination_Among_Prelicensure_Nursing_Students

- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos Procrastination: A Review of Scales and Correlates. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica. RIDEP*. 2, 51. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>
- Del Toro, M., Chávez, J. y Arias, M. (2019). Procrastinación académica y adicción al internet en estudiantes universitarios. *Gestión de las Tics en el Contexto de las Ciencias Administrativas y la Competitividad en las Organizaciones en México*, 73-87. <https://ideas.repec.org/h/msn/gticsm/12-04.html>
- Dominguez-Lara, S., Bonifacio-Vilela, M. y Caro-Salazar, A. (2019). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Revista de Psicología*, 6(2), 45–56. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/155>
- Dominguez-Lara, S., y Cruz-Contreras, F. (2017). Análisis estructural y desarrollo de una versión breve de la versión en español del Inventario de ansiedad ante exámenes (TAI-E) en universitarios de Lima. *Interacciones*, 3(1), 7-17. <https://doi.org/10.24016/2017.v3n1.50>
- Dominguez-Lara, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49/49>
- Dominguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit, Revista Peruana de Psicología*, 20(2), 293-304. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>

- Elvira-Valdés, M. y Pujol, L. (2012). Autorregulación académica y rendimiento académico en la transición secundaria–universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 367-378. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140409114753/art.MariaAntonietaE..pdf>
- Esquivel, L. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6988>
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Revista de Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517/612>
- Ferrante, L., Alcocer, R. y Cuéllar, P. (2018). La ansiedad en estudiantes universitarios ante los exámenes. *Revista de Estudiantes de Psicología*, 6, 12-17. <https://www.upsa.edu.bo/images/Revista-Estudiantes-de-Psicologia-6.pdf>
- Freire, C., Ferradás, M., Fernández, S. y Barca, E. (2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación primaria: diferencias en función del curso y del género. *Publicaciones*, 49(2), 151–168. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v49i2.8087>
- 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 Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/531>

Furlan, L., Pérez, E., Moyano, M. y Cassady, J. (2010). Propiedades psicométricas y estandarización de la escala de ansiedad cognitiva frente a los exámenes a la población universitaria Argentina. *Revista Evaluar*, 10, 22-31. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v10.n1.457>

Garzón, A. y Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682

Garzón, A. y Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-4. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>

Gil-Tapia, L. y Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad de Lima Norte. *CASUS, Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>

Heredia, D., Piemontesi, S., Furlan, L. y Volker, H. (2008). Adaptación del Inventario Alemán de ansiedad frente a los exámenes: GTAI-A. *Revista Evaluar*, 8, 46-60. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v8.n1.504>

Hernández, A. y Camargo, Á. (2017). Autorregulación del aprendizaje en la educación superior en Iberoamérica: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 146–160. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2017.01.001>

Hernández R, Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6^o ed.). Mc-Graw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Instituto Nacional de Salud Mental. (2021). *Encuestadores del instituto nacional de salud mental se encuentran visitando hogares de cerro de Pasco y Huánuco para identificar los problemas de salud mental más frecuentes*. INSM. <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2013/012.html>

Knaus, J. (1997). Superar el hábito de posponer. *Revista de Toxicomanías*, 13, 19-22. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET17_3.pdf

Kohan, A. (2009). La ansiedad frente a los exámenes: enfoques teóricos. *I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, 377-379. <https://www.aacademica.org/000-020/137.pdf>

Lorenzo, J. y Lozano, C. (2017). Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas. *Revista INFAD de Psicología, International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 277–284. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1057>

López-Frías, M., González-Angulo, P., López-Cocotle, J., Camacho-Martínez, J. y Ramón-Ramos, A. (2021). Procrastinación académica en estudiantes de enfermería de una universidad de México. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5(9), 57-67. <https://revedupe.unicesmag.edu.co/index.php/EDUPE/article/view/160/476>

- Manchado, M. y Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- 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 de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Unión de Lima. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1040>
- Martínez, M., Cándido, I., Cano, A. y García, J. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Revista Ansiedad y Estrés*, 18(2-3), 201-219. <https://core.ac.uk/download/pdf/19775131.pdf>
- Morales, A. (2020). Procrastinación académica en el área de Física en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*. 2(4), 506-525. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.001>
- Mosqueira-Soto, C., y Poblete-Troncoso, M. (2021). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 17(4), 437-448. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.4.1053>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios* [tesis doctoral, Universitat de valència]. Repositori de Contingut Lliure Universitat de valència. <http://hdl.handle.net/10550/37168>
- Ñaupari, M. (2021). *Ansiedad ante los exámenes y estilos de aprendizaje en estudiantes de la academia preuniversitaria Pitágoras, de la ciudad de Lima*,

2019 [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana de los Andes. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2067>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Estudios muestran que la pandemia y el confinamiento han afectado la salud mental de la población*. OMS. <https://www.france24.com/es/20200911-impacto-pandemia-salud-mental>

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población*. OMS. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>

Parisi, A. y Paredes, M. (2007). Diseño, construcción y validación de una escala de postergación activa y pasiva en el ámbito laboral. *Segunda Época*, 26(2), 31-58. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repesi/v26n2/v26n2a03.pdf>

Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146%20(3).pdf)

Ramos, P. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/28321>

Reyes, Y. (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 UNMSM [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Mayor de San Marcos.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/590>

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual en términos de investigación científica, tecnología y humanística*. Vicerrectorado de Investigación.
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Sánchez, K. (2021). *Procrastinación académica, ansiedad ante exámenes y autoeficacia académica en estudiantes de una universidad particular de Lima* [Tesis doctoral, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/889/S%C3%A1nchez%20Llanos%2C%20KP_2021%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sairitupac, S., Varas, R., Nieto-Gamboa, J., Silva, B., & Rodriguez, M. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 787.
<https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.787>

Sevilla, B. (2023). *Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional de la Universidad de San Martín de Porres.
<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6397983>

Spielberger, C. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and Research*. Academic Press.

[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=UmhaBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Spielberger,+Ch.+\(1972\).+Anxiety:+Current+trends+in+theory+and+Research,+N.Y.+Academic+Press.&ots=9xg4jXlxxH&sig=kjJQRh4kQiiavjn7HCZbF1Bo3jQ#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=UmhaBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Spielberger,+Ch.+(1972).+Anxiety:+Current+trends+in+theory+and+Research,+N.Y.+Academic+Press.&ots=9xg4jXlxxH&sig=kjJQRh4kQiiavjn7HCZbF1Bo3jQ#v=onepage&q&f=false)

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Tarcilla, J. (2021). *Ansiedad y procrastinación en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de los Olivos, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/29167>

Torres, E. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1315?show=full>

Villarrubia, C. (2019). *Distorsiones cognitivas y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la carrera de psicología en la universidad Continental* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional de la Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/5342>

Villegas, G., Dominguez, S., Sotelo, N. y Sotelo, L. (2015). Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE) en universitarios de Lima. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 3(1), 15-21. <https://www.researchgate.net/profile/Maria-De-La-Villa->

Moral/publication/306181667_Dificultades_de_insercion_sociolaboral_de_los
_jovenes_contemporaneos_el_sindrome_de_Alicia/links/57b338e308aeac317
7848faa/Dificultades-de-insercion-sociolaboral-de-los-jovenes-
contemporaneos-el-sindrome-de-Alicia.pdf#page=17

Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulate learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>

Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J. & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(4), 817-830. <http://dx.doi.org/10.1007/s10459-018-9832-3>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. • Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología 	<p>Antecedentes.</p> <p>A nivel internacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manchado y Hervías (2021) en su tesis Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. • Altamirano (2020) en su tesis La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. • Custer (2018) en su tesis Ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica en estudiantes de Pensilvania. <p>A nivel nacional:</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación significativa entre la autorregulación académica y la 	<p>Variable 1:</p> <p>Procrastinación académica</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación académica • Postergación de actividades 	<p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Tipo:</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Instrumentos de recolección de datos:</p> <p>1. Escala de Procrastinación Académica EPA de Busko (1998) adaptada por Dominguez, et al. (2014).</p>

<p>de una universidad privada de Villa El Salvador.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación entre la autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. • Identificar la relación entre la postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sánchez (2021) en su tesis titulada Procrastinación académica, la ansiedad y la autoeficacia en estudiantes universitarios de Lima. • Maldonado y Zenteno (2018) en su tesis Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. • Castro y Rodríguez (2018) en su tesis Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de una Universidad de Cajamarca. 	<p>ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. 	<p>Variable 2: Ansiedad ante los exámenes</p> <p>Dimensiones: al</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unidimension 	<p>2. Inventario de autoevaluación frente a exámenes IDASE de Bauermeister, Collazos y Spielberg adaptada por Villegas et al. (2015).</p>
--	---	--	---	---

Anexo 2. Instrumento de medición 01

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EPA Dominguez, Villegas y Centeno (2014)

A continuación, se presentan 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:

1 = Nunca (No me ocurre) - 2 = Casi Nunca (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)

N°		S	CS	AV	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente y con frecuencia a clases					
5	Trato de completar el trabajo académico asignado lo más pronto posible					
6	Postergó los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergó las lecturas de los cursos que no me gustan					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con la debida anticipación					
12	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo 3. Instrumento de medición 02

INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE ANSIEDAD FRENTE A EXÁMENES IDASE Villegas, Dominguez, Soletto y Soletto (2015)

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

A = Casi Nunca B = Algunas Veces C = Frecuentemente D = Casi Siempre

N°		CN	AV	F	CS
1	Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto(a) y perturbado(a).	A	B	B	D
2	El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.	A	B	B	D
3	Me paraliza el miedo en los exámenes finales	A	B	B	D
4	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios	A	B	B	D
5	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo	A	B	B	D
6	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes	A	B	B	D
7	Me siento muy agitado(a) mientras contesto un examen importante	A	B	B	D
8	Aun estando preparado(a) para un examen me siento angustiado(a) por el mismo	A	B	B	D
9	Empiezo a sentirme muy inquieto(a) justo antes de recibir el resultado de un examen	A	B	B	D
10	Durante los exámenes siento mucha tensión	A	B	B	D
11	Quisiera que los exámenes no me afecten tanto	A	B	B	D
12	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso(a) que siento malestar en el estómago	A	B	B	D
13	Me parece que estoy en contra de mí mismo(a) mientras contesto exámenes importantes	A	B	B	D
14	Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante.	A	B	B	D

15	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.	A	B	B	D
16	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar	A	B	B	D
17	Siento que el corazón me late rápidamente durante los exámenes importantes.	A	B	B	D
18	Tan pronto como terminó un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo	A	B	B	D
19	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso(a) que se me olvidan datos que estoy seguro(a) que sé.	A	B	B	D

Anexo 4. Permisos para la utilización de los instrumentos



DIANA SANCHEZ ARCE <dsanchez6@autonoma.edu.pe>
para sdominguezmpcs ▾

mié, 3 feb 2021, 18:15 ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, mi nombre es Diana Sanchez Arce soy alumna de la universidad autonoma del Peru me encuentro en noveno ciclo llevando el curso de proyecto de tesis, quisiera saber si me puede dar autorización para poder utilizar su instrumento Escala de Procrastinación académica EPA.

Espero su respuesta. Saludos Cordiales.

Gracias.



Sergio Dominguez <sdominguezmpcs@gmail.com>
para mí ▾

mié, 3 feb 2021, 19:06 ☆ ↶ ⋮

Estimada Diana, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, los baremos que envío (que no serían necesarios si vas a trabajar estudios comparativos o correlacionales) solo aplican a universitarios.

Saludos cordiales



DIANA SANCHEZ ARCE <dsanchez6@autonoma.edu.pe>
para Sergio ▾

24 feb 2021, 22:06 ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes, mi nombre es Diana Sanchez Arce soy alumna de la universidad autonoma del Peru me encuentro en noveno ciclo llevando el curso de proyecto de tesis, quisiera saber si me puede dar autorización para poder utilizar su instrumento de Ansiedad ante los exámenes de su revista de Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en universitarios de Lima.

Espero su respuesta. Saludos Cordiales.

Gracias.



Sergio Dominguez <sdominguezmpcs@gmail.com>
para mí ▾

25 feb 2021, 17:48 ☆ ↶ ⋮

Estimada Diana, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, los baremos que envío (que no serían necesarios si vas a trabajar estudios comparativos o correlacionales) solo aplican a universitarios.

Saludos cordiales.

Anexo 5. Carta de permiso



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima Sur, 14 de Mayo del 2021

DOCENTES DE PSICOLOGÍA

De nuestra mayor consideración
Presente. -

Es grato dirigimos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a su sala virtual a nuestra estudiante quien se encuentra cursando el XI ciclo de la carrera de Psicología-Facultad de Ciencias Humanas, quien como parte de su tesis titulada: *"Procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador"*, por eso se les pide que le brinden todas las facilidades para que pueda aplicar sus instrumentos a los estudiantes de 7mo a 11vo ciclo. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

SANCHEZ ARCE DIANA

Ella se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente

Tania Cubas Romero
Directora
Escuela Profesional de Psicología



Anexo 6. Informe de software anti plagio

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS - SANCHEZ ARCE DIANA.docx

AUTOR

DIANA SANCHEZ

RECuento de PALABRAS

15681 Words

RECuento DE CARACTERES

92914 Characters

RECuento DE PÁGINAS

88 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.6MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 4, 2024 8:50 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 4, 2024 8:52 AM GMT-5

● 16% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

Anexo 7. Consentimiento informado

Saludos cordiales, me presento mi nombre es Diana Sanchez Arce, estudiante de psicología de la Universidad Autónoma del Perú. Las pruebas que están anexadas al presente consentimiento tienen la finalidad de conocer la relación entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología.

El desarrollo de las pruebas psicológicas es de manera individual y anónima, es decir que no es necesario que coloques tus nombres ni datos que te puedan identificar.

Además, cabe recalcar que la participación en la resolución de las pruebas es totalmente voluntaria, por lo que si no quieres participar con la ejecución puedes no realizarla, en cambio lo que si acepta participar se tomará presente los formularios que han aceptado el consentimiento.

De antemano agradezco su participación.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Diana Sanchez Arce', is written on a light-colored rectangular background. The signature is fluid and cursive.

Firma