

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Carrera de Psicología

“PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA EN EL AÑO 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Maria Luisa Moquillaza Barazorda

Asesor:

Mg. Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres

Cajamarca - Perú

2022

DEDICATORIA

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios quien me da fortalezas de seguir adelante día a día de la mano de mi familia, así mismo, se lo dedico a mis padres, mis hermanas, mis sobrinos y mi ha querido Juan, ustedes son mi motor para salir adelante y como no dedicar este trabajo a la persona que cambiará mi vida de ahora en adelante mi pequeño Juan Pedro.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme la salud para seguir con este trabajo. También agradezco a mi familia por el apoyo y como no agradecer a mi docente Kelly Santa Cruz Cáceres, por todas sus enseñanzas brindadas y un agradecimiento muy especial a todos los docentes que me enseñaron a lo largo de estos años, gracias a ustedes seré una buena profesional.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE ANEXOS	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	19
CAPÍTULO III. RESULTADOS	25
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	30
REFERENCIAS	37
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Nivel de procrastinación.....	25
Tabla 2	Nivel de ansiedad ante los exámenes	25
Tabla 3	Relación entre medida de procrastinación autoreportada y ansiedad ante los exámenes...	27
Tabla 4	Relación entre razones para procrastinar y ansiedad ante los exámenes.....	28
Tabla 5	Relación procrastinación y ansiedad ante los exámenes	29
Tabla 6	Medida de procrastinación autoreportada	54
Tabla 7	Razones para procrastinar	54
Tabla 8	Preocupación	55
Tabla 9	Emocionalidad.....	55

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de recolección de datos – Variable 1	44
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos – Variable 2	49
Anexo 3: Matriz de Consistencia.....	51
Anexo 4: Fiabilidad de los instrumentos	53
Anexo 5: Pruebas de normalidad.....	53
Anexo 6: Carta de autorización	54

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021, por lo que se desarrolló un estudio descriptivo – correlacional, cuantitativo, no experimental y transversal, empleando dos cuestionarios para la recolección de datos; Procrastination Assessment Scale Students – PASS (Escala de Procrastinación Académica) y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los Exámenes (IDASE), aplicado a 368 estudiantes de esta universidad en estudio. Como resultados se obtuvo que el 48,1% de estudiantes presentó un nivel de procrastinación medio y el 63,0% presentó un grado medio de ansiedad ante los exámenes. Finalmente, a través de la estadística inferencial, a través de la Rho de Spearman, se comprobó estadísticamente que sí existe relación directa entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021, con un coeficiente de correlación de 0,742. Por tanto, al aumentar la ansiedad ante los exámenes por parte de los estudiantes universitarios, aumentará también el nivel de procrastinación o postergación de actividades y viceversa.

Palabras clave: procrastinación, ansiedad, universidad, estudiantes

ABSTRACT

The main objective of this research is to determine the relationship between procrastination and test anxiety in students of a university in the city of Cajamarca in the year 2021, so a descriptive-correlational, quantitative, non-experimental and cross-sectional study was developed, using two questionnaires for data collection; Procrastination Assessment Scale Students - PASS (Academic Procrastination Scale) and the Inventory of Self-Assessment of Test Anxiety (IDASE), applied to 368 students of this university under study. The results showed that 48.1% of students presented a medium level of procrastination and 63.0% presented a medium degree of test anxiety. Finally, through inferential statistics, by means of Spearman's Rho, it was statistically proven that there is a direct relationship between procrastination and test anxiety in students of a university in the city of Cajamarca in the year 2021, with a correlation coefficient of 0.742. Therefore, as test anxiety increases among university students, the level of procrastination or postponement of activities will also increase, and vice versa.

Keywords: procrastination, anxiety, university, students

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Muchos estudiantes universitarios se han visto obligados a postergar sus actividades o tareas a raíz de medidas restrictivas y cuarentenas obligatorias en todo el mundo, si bien es cierto, esta conducta del ser humano o hábito de posponer las actividades importantes para dedicar tiempo a tareas más entretenidas, pero menos relevantes se le denomina procrastinación. No obstante, la mayoría de personas considera el problema de la procrastinación únicamente como una gestión ineficiente del tiempo; sin embargo, de acuerdo a profesionales de la salud ello tiene que ver también con otros factores como el estado de ánimo o sentimientos, tal es el caso de sentirse ansioso (Delgado, 2021).

Es preciso señalar que, dado el actual contexto, han aumentado también los niveles de ansiedad y otras variables relacionadas a los sentimientos y la salud mental de los habitantes. En América Latina, la cifra de personas ansiosas de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, han aumentado considerablemente, sobre todo en países como Paraguay (11,5% de la población) y Uruguay (10,8%); sin embargo, en función del tamaño de su población, Brasil (7,8%) y Argentina (7,1%) tienen las cifras más altas, Perú no se queda atrás dado que cuenta con un 4,9% de población ansiosa de acuerdo a este reporte realizado entre abril de 2020 y agosto de 2021 (Galindo, 2021). México, por ejemplo, en recientes estudios a nivel académico reporta altos niveles de estrés asociados a la pandemia de la Covid19, mostrando un aumento de ansiedad, disminución de la motivación, así como del rendimiento académico, ya que previamente se había desarrollado un estudio aplicado a la misma población estudiantil, contrastando este aumento significativo. A ello se suma la

situación económica de los mismos, ya que los estudiantes de menos recursos económicos presentan problemas con conexión a internet, falta de una computadora, como espacios inadecuados dentro de su vivienda para llevar sus clases (Álvarez et al., 2020).

En el ámbito nacional, estudios preliminares reportan que siete de cada diez peruanos atraviesan por problemas de salud mental, siendo los síntomas de ansiedad los que predominan (Ministerio de Salud [MINSA], 2020) y que la mayoría de la población lo identifica como miedo, temor e inquietud frente al estrés por la sobrecarga de responsabilidad e incremento de expectativas (MINSA, 2020). Por lo que se refiere a la ansiedad ante los exámenes, este constituye una reacción emocional con manifestaciones cognitivas, fisiológicas, emocionales y conductuales (Juárez, 2016), las mismas que no solo inhiben el potencial académico del estudiante (Onyeizugbo, 2017), sino también desequilibran la salud física y psicológica (Llacsá & Paz, 2017).

Esta realidad es inminente, y se denota más en los lugares más alejados de las principales ciudades capitales, tal es el caso de Cajamarca, en donde la cifra de abandono de estudiantes universitarios es mayor (Gobierno Regional de Cajamarca, 2019), donde el 15% de estudiantes han dejado sus carreras durante la pandemia, estimando que el siguiente semestre esta cifra llegue al 35%, y es que ahora mismo en las universidades privadas la cifra ya bordea el 30%. Más aún, en institutos tecnológicos, en la ciudad de Cajamarca el porcentaje de deserción supera el 60% (Federación de instituciones privadas de educación superior [FIPES], 2020). Por tal motivo, la presente investigación, pretende conocer los niveles de procrastinación y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad

de la ciudad de Cajamarca, y conocer si existe alguna relación entre ambas variables, que permitan saber la situación actual y tomar medidas frente a ello.

A continuación, se presenta la formulación del problema ¿Qué relación existe entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021?

Por otra parte, se tiene como objetivo general determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021. Y como objetivos específicos, Identificar el nivel de procrastinación en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021. Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021. Evaluar la relación entre las dimensiones de la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.

Una vez revisada la información teórica y empírica de ambas variables de estudio, se planteó como hipótesis general que la procrastinación se relaciona directa y significativamente con la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021. Mientras que, a nivel específico, como parte del tercer objetivo específico se plantearon dos hipótesis específicas: existe relación directa entre las razones para procrastinar y la ansiedad ante los exámenes, así como, existe relación directa entre la medida de procrastinación autoreportada y la ansiedad ante los exámenes.

Por otro lado, se buscaron trabajos previos en las que hayan empleado las mismas variables de estudio con la finalidad de conocer las características del mismo, así como los

principales resultados obtenidos. En el ámbito internacional, Manchado y Hervías (2021), desarrollaron un estudio científico con la finalidad de examinar el efecto de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, así como la relación entre ambas variables, por lo que desarrollaron un enfoque cuantitativo de nivel correlacional y diseño transversal, así como una muestra constituida por 201 estudiantes universitarios, por lo que se empleó la Escala Procrastinación Académica y el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes. Como resultados se obtuvo que el 45,3% de los estudiantes presentó ansiedad de nivel moderado. Los autores concluyeron que existe relación directa entre ambas variables con un p_valor de 0.0054, al igual que entre sus dimensiones.

Altamirano y Rodríguez (2021), en su publicación científica a una revista ecuatoriana plantearon como objetivo establecer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Ambato, por lo que desarrollaron un diseño no experimental y de nivel descriptivo-correlacional, considerando a una muestra de 50 estudiantes. Para evaluar la procrastinación emplearon el cuestionario EPA y para la ansiedad la Escala de Valoración de Hamilton. Como resultados se obtuvo que el nivel de procrastinación es promedio de acuerdo al 52%, con mayor proporción en mujeres; mientras que el nivel de ansiedad en dicha población es leve de acuerdo al 54%. Además, ambas variables tienen una correlación significativa ($\text{sig.} = 0,029$) de grado bajo (0,309).

En el ámbito nacional, Estrada y Mamani (2020), realizaron una publicación científica a una revista peruana con el objetivo de determinar la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de la carrera de educación en una universidad de

Madre de Dios, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y tipo correlacional, con una muestra de 220 estudiantes, empleando para ello un cuestionario conocido como EPA para la primera variable y EAA para la segunda variable. En dicho estudio se obtuvo que el 48.2% presenta altos niveles de procrastinación, mientras que el 39% presentó un nivel moderado de ansiedad. Se concluyó también que existe una relación directa y significativa entre ambas variables, con un p_valor de 0.000 y un nivel de correlación de 0.359.

Maldonado y Zenteno (2018) en su investigación para obtener su título profesional en una universidad peruana, desarrollaron un estudio de tipo correlacional con diseño no experimental, con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios de universidades privadas en Lima. Los autores emplearon la Escala EPA y la Estala CAEX para recoger datos de ambas variables, a una población confirmada por 313 estudiantes de edades entre los 16 a 36 años de universidades privadas de Lima. Como resultados de la evaluación, se obtuvo un Rho de Spearman de 0.128 y un p_valor de 0.023, concluyendo así que existe relación directa entre ambas variables, es decir, cuando existe altos niveles de procrastinación académica presentan también altos niveles de ansiedad.

Continuando en el ámbito nacional, Mestanza (2019), desarrolló una investigación con el objetivo de determinar la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo, y con una metodología de diseño no experimental de nivel correlacional. Asimismo, en su estudio empleó una población de 172 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada, empleando la Escala de procrastinación de Tuckman y el Inventario de ansiedad de Rasgo –

Estado (IDARE), concluyendo que existe relación positiva entre ambas variables en grado moderado con una significancia de 0.40.

Castro y Rodríguez (2018), desarrollaron también una investigación para determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en una universidad de Cajamarca, utilizando una muestra constituida por 274 estudiantes de la carrera de Psicología para lo cual utilizaron como instrumento de recolección de datos la Escala PASS y el Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). En ese sentido, los resultados señalan que existe una relación moderada entre ambas variables, de especial consideración entre la dimensión percepción sobre la falta de recursos y la preocupación, con mayor prevalencia en hombres tanto en ansiedad como procrastinación.

Por otra parte, ser un estudiante universitario es desde ya una labor ardua en los jóvenes estudiantes, sobre todo ahora que los niveles de exigencia son cada vez más altos. No obstante, a ello se suma la crisis sanitaria que vive el mundo entero, en la que la incertidumbre, miedos, así como también las clases a distancia, están aumentando notoriamente los niveles de ansiedad, así como otras afectaciones psicológicas (Ardila, 2020).

Es por ello que, la ansiedad ante los exámenes es un tema muy estudiado en diversas partes del mundo, dado que hay estresores presentes en las carreras universitarias, por lo que la situación de examen constituye una de las principales fuentes de estrés y tensión para los estudiantes universitarios (Suárez & Díaz, 2015). Asimismo, en cada caso particular, el nivel de ansiedad y el modo de enfrentar la situación de examen están íntimamente relacionados (Domínguez, 2018). Así también, es importante resaltar que la ansiedad ante un examen tiene

consecuencias en el plano conductual, cognitivo y fisiológico con efectos a corto y largo plazo particulares en cada estudiante (Bonilla, 2018). Y es que, “ninguna población en el mundo, en general, no tiene menos de 20% de sus habitantes afectados por impactos en su salud mental” (Cutipé, 2018, párr. 2).

Como se sabe, un incremento moderado en el nivel de ansiedad puede ser adaptativo el cual motive al estudiante a incrementar sus esfuerzos y focalizar su atención en el contenido del examen (Del Toro et al., 2015).

Asimismo, se revisaron distintas bases teóricas que ayudan a fortalecer los temas de estudio, mediante los aportes de expertos, en ese sentido, la procrastinación según el modelo de Ferrari es un retraso intencional del curso de acción deseado, por lo que distingue dos tipos de procrastinación: quienes tienen menos tiempo de preparación, se enfocan más en actividades que probablemente fracasen y no estiman adecuadamente el tiempo destinado para realizar una tarea (Ferrari & Dovidio, 2000).

Para otros autores como Garzón y Gil (2017), “la procrastinación constituye un fallo de las conductas autorregulatorias que conlleva efectos negativos a nivel académico” (p. 124), o como la tendencia a gastar el tiempo, demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe ser hecho (Tuckman, 2003). No obstante, la procrastinación puede traer beneficios a corto plazo (Alessio & Main, 2019).

Dentro de las razones por las que los estudiantes postergan sus actividades sobresalen el poco gusto por la actividad asignada (Echabaudes & Querevalú, 2019).

Es por ello que, basado en los aportes de Solomon y Rothblum (1984), idearon un instrumento que evalúa la procrastinación en estudiantes, yendo más allá de la evaluación de

los hábitos de estudio, por lo que tomó en cuenta aspectos como el grado de procrastinación o también denominado medida procrastinación autoreportada y las diferentes razones que podría tener el estudiante para generar demoras en las tareas asignadas. Esta primera dimensión: medida de procrastinación autoreportada, hace referencia al grado o frecuencia con la que se postergan las tareas y/o el grado de postergación de un problema, así como también el deseo de querer cambiar la tendencia a procrastinar. Por lo que dentro de su instrumento original contempla un conjunto de dieciocho preguntas.

Por su parte, en cuanto a la segunda dimensión de esta variable: razones para procrastinar, evalúa aspectos sobre la percepción en cuanto a la escasez de recursos que podrían conllevar a esta práctica en estudiantes, así como la reacción ante exigencias o demandas y finalmente la falta de energía para iniciar y realizar las tareas asignadas, contempladas bajo un total de veintiséis ítems (Vallejos, 2015).

Mientras que, la ansiedad ante los exámenes, es definida como un rasgo específico caracterizado por una alta probabilidad de presentar niveles de ansiedad en un contexto relacionado con los exámenes o evaluación de rendimiento académico. De acuerdo con Furlan et al. (2014):

Son dos tipos de preocupaciones que experimentan los estudiantes, el primero tiene que ver con las consecuencias de desaprobado el examen, ya que esto podría retrasar o impedir el avance de su proyecto de vida y el segundo, que el concepto personal podría verse disminuido en relación a su apreciación personal, generando sistemas de incompetencia y desmotivación. (p. 36)

De acuerdo con la Asociación Psiquiátrica Americana (2016) define a la ansiedad como un estado de tensión que inicia por la anticipación de un evento preocupante o de peligro cuya causa puede ser incierta. Asimismo, la ansiedad es considerada también como una reacción emocional implicada en los procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligros anticipados. Existe un umbral emocional en donde el nivel de ansiedad se considera normal e incluso útil, y permite mejorar el rendimiento y la actividad (Alessio & Main, 2019).

La ansiedad ante exámenes puede ser adquirida por aprendizaje, a partir de experiencias directas o vicarias, en las que la exposición a una situación evaluativa se haya asociado a un evento particularmente aversivo (Altamirano, 2020).

Además, ello surge como una respuesta emocional inmediata con tal de regular el organismo frente al peligro o las circunstancias del entorno siendo este proceso algo natural (Castillo, 2018), por lo que alguno de sus síntomas se muestra en el nerviosismo o intranquilidad que muestra extrínsecamente un individuo, con efectos exagerados y/o infundados ante causas externas, en los cuales no forman parte de conductas voluntarias de los mismos.

En cuanto a la evaluación de esta variable dentro del aspecto académico, se consideran dos variables importantes: preocupación y emocionalidad, bajo los postulados de Baumeister et al. (1982), quien manifiesta que la preocupación contempla un estado de malestar psicofísico que se caracteriza por la inquietud o zozobra, inseguridad o temor ante una amenaza perturbadora para el individuo, también denominada ansiedad irracional, mientras que, la emocionalidad parte de una reacción emocional inmediata ante un peligro real, caracterizado por fuertes tendencias a escapar y un impulso que afecta al sistema

nervioso, también denominada ansiedad irracional o agotamiento emocional, basados en un control adecuado de los estados emocionales.

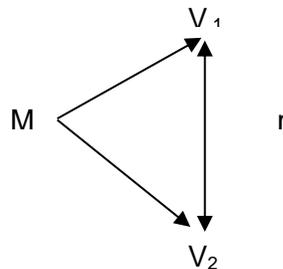
Por último, es preciso señalar que la presente investigación es importante desde el enfoque práctico dado que gracias al estudio se da a conocer las deficiencias de los estudiantes en la etapa universitaria respecto a los niveles de procrastinación y ansiedad ante los exámenes dentro de un contexto local, ya que no existe mucha evidencia de ello, tomando como referencia otros estudios previos de alcance, internacional y nacional, tal es el caso de Manchado y Hervías (2021); Mestanza (2019), Estrada y Mamani (2020); quienes evidencian una asociación entre la ansiedad ante sus exámenes y la procrastinación académica.

Este estudio resulta también de suma importancia desde el aspecto teórico, ya que en este informe de tesis se sustentan aportes de expertos, con publicaciones en revistas científicas de impacto y/o aportes recientes como los de Ferrari y Dovidio (2000); Furlan et al. (2014); Garzón y Gil (2017), así como referencias de trabajos previos de otros investigadores con objetivos similares en otras instituciones de nivel superior. Mientras que, desde el punto de vista metodológico, se han empleado instrumentos altamente confiables y válidos para poder ser replicados en futuras investigaciones en cuanto a la recolección de datos, tal es el caso de Solomon y Rothblum (1984); Baumeister et al. (1982), creadores de la Escala de Procrastinación Académica y del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los Exámenes, respectivamente. Destacando que podrían emplearse en futuras investigaciones que persigan un similar objetivo de estudio, puesto que son válidos y confiables, inclusive dentro del contexto local.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo básica o pura, por que buscó el conocimiento de la realidad para contribuir con sus aportes a la sociedad, es decir, no busca la aplicación práctica de sus descubrimientos (Maletta, 2009). Asimismo, se empleó un enfoque cuantitativo para medir las variables de estudio dado que se empleó instrumentos de recolección de carácter cuantitativo como lo son los cuestionarios para luego evaluar de manera numérica y estadística la correlación entre las variables (Hernández Sampieri et al., 2014).

Asimismo, la presente investigación empleó un estudio no experimental – transversal, dado que no se manipuló ninguna de las variables, de nivel descriptivo - correlacional, (Hernández Sampieri et al., 2014), por lo que se limita a determinar la relación que existe entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021, presentando el siguiente esquema:



Donde:

M: Muestra

V1: Procrastinación

V2: Ansiedad

r: Relación

La población estuvo conformada por todos los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca, constituida por 8467 estudiantes de acuerdo a la base de datos de la universidad, matriculados en el año 2021 y distribuidos en las 28 carreras que ofrece.

Para la determinación de la muestra se utilizó la fórmula para población finita, resultando un tamaño de muestra de 368 estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca. Asimismo, se empleó el muestreo probabilístico estratificado, dado que se utilizó la base de datos de la universidad para distribuir la muestra proporcionalmente a los 28 estratos establecidos (carreras universitarias) en función a la cantidad de estudiantes (Tamayo, 2016). Para el cálculo del tamaño de muestra, se realizó de acuerdo a la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

N: Tamaño de la población : 8467

n: tamaño de la muestra : ¿?

p: probabilidad de ocurrencia : 0.50

q: probabilidad de no ocurrencia : 0.50

Z: valor del nivel de confianza : 1.96

E: Error estimado : 5 %

$$n = \frac{1.96^2 * 0.50 * 0.50 * 8467}{0.05^2(8467 - 1) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

$$n = 368$$

Por consiguiente, la muestra estuvo conformada por 368 de estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca.

Para la presente investigación se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos, por lo que como instrumento se hizo uso de dos cuestionarios, uno para cada variable. Dichas técnicas e instrumentos fueron empleados para recoger información cuantitativa de la población y se caracterizó por ser de alcance masivo a diferencia de instrumentos cualitativos (Salazar & Del Castillo, 2018).

En ese sentido, se utilizó la Procrastination Assessment Scale Students – PASS (Escala de Procrastinación Académica) de Solomon y Rothblum (1984), por lo que presentó las siguientes características; la aplicación es de manera individual o colectiva, tiene una duración de 15 minutos aproximadamente. Dicha escala estuvo formada por 44 ítems agrupados en dos partes.

La primera parte evaluó la medida de procrastinación autoreportada en distintas áreas académicas a través de 6 sub escalas (escribir un documento en una fecha determinada, estudiar para los exámenes, mantenerse al día con las lecturas, realizar tareas académicas administrativas, realizar tareas que impliquen asistencia y realizar actividades universitarias académicas en general) en donde cada una de ellas evaluó tres aspectos importantes: frecuencia de procrastinar (con 5 opciones de respuesta tipo Likert desde a=nunca procrastinó, hasta e=siempre procrastinó), grado en que la procrastinación de la tarea fue considerado como un problema (con 5 opciones de respuesta tipo Likert desde a=nunca es un problema, hasta e=siempre es un problema) y la medida en que desea disminuir la tendencia de procrastinar (con 5 opciones de respuesta tipo Likert desde a=no quisiera

disminuirla, hasta e=definitivamente si quisiera disminuirla). La segunda parte evaluó las razones para procrastinar a través de 3 sub escalas (percepción sobre la falta de recursos, reacción ante exigencias o demandas y falta de energía para iniciar la realización de tareas) en donde todos los ítems constaron de 5 opciones de respuesta tipo Likert desde a = para nada refleja el por qué procrastiné, hasta e = definitivamente refleja el por qué procrastiné (Anexo 1).

Respecto a las evidencias de validez y confiabilidad del instrumento original este presenta una esfericidad de Bartlett mediante un chi-cuadrado (4417; $p < 0.001$), la medida de Kaiser-Meyer-Olkin, de adecuación del muestreo, alcanzó un valor de .913 y un alfa de Cronbach de 0.910 (Garzón & Gil, 2017). Adaptado al contexto nacional, se obtuvo un alto nivel de validez hallando 2 factores que explican el 77.455% de la variabilidad de los datos y un Alfa de Cronbach de 0.923 (Contreras & Quiñonez, 2019). Así también, considerando una prueba piloto de 31 participantes, se calculó de manera personal la confiabilidad en el contexto de la ciudad de Cajamarca, obteniendo un Alfa de Cronbach de 0,936, como se evidencia en el Anexo 4.

Al mismo tiempo, se utilizó el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los Exámenes (IDASE) de los autores Baumeister et al. (1982), dicho inventario contó con dos dimensiones: emocionalidad y preocupación; a la vez, contó con 19 ítems los cuales son de respuestas tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta que están en función de la frecuencia con que se presenta la ansiedad (a = casi nunca, b = algunas veces, c = frecuentemente y d = casi siempre).

Este segundo instrumento presentó las siguientes características; la aplicación es de manera individual o colectiva, tiene una duración de 15 minutos aproximadamente, y un nivel alto nivel de validez y confiabilidad en el instrumento inicial con un Alfa de Cronbach: 0.943. En el contexto nacional, fue adaptado por Domínguez Lara en 2016, aplicado también a una muestra de 125 universitarios en la ciudad de Lima, por lo que obtuvo un tau-equivalente mostró un ajuste adecuado ($SB-\chi^2 [104] = 210.890 [p < .001]$, CFI = .982, RMSEA [IC 90 %] = .091 [.073, .109], SRMR = .090), así como un análisis factorial confirmatorio con validez convergente. Mientras que, al realizar la prueba de confiabilidad por cuenta propia, a nivel de Cajamarca, se aplicó el instrumento a una prueba piloto de 31 participantes, obteniendo un alto nivel de confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0,849 (Anexo 4).

Para la recolección de datos, se aplicó los instrumentos de recolección, previamente validados y con alto nivel de consistencia interna. Asimismo, dichos instrumentos fueron aplicados a través de la herramienta digital denominada “Formulario de Google”, dado el contexto actual y por la facilidad del mismo, así como medios de mensajería como correo electrónico y WhatsApp, tanto para contactar y distribuir el cuestionario en línea a los participantes previamente seleccionados.

Una vez obtenidos los resultados, éstos fueron plasmados y procesados en el programa Microsoft Excel 2016 para la realización de las tablas y gráficos correspondientes para cada variable y en función a los objetivos planteados. Posterior a ello, se realizaron las interpretaciones correspondientes de cada variable en función a sus dimensiones. Para luego, determinar la relación entre ellas, por lo que se utilizó la estadística inferencial, procesada a través del programa estadístico para las ciencias sociales SPSS versión 25. Finalmente, los

resultados obtenidos fueron discutidos y contrastados con los antecedentes previamente analizados, para luego determinar las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Para el análisis y procesamiento de datos se utilizó el enfoque cuantitativo empleando la estadística inferencial, mediante el programa estadístico informático SPSS-25, y del programa hoja de cálculo Excel, así como del apoyo de un profesional con conocimientos en estadística. Se utilizó la estadística descriptiva para interpretar los resultados de la investigación y se empleó la normalidad de Kolmogorov Smirnov para evaluar la repartición de los datos y así escoger una prueba idónea como la correlación de Spearman para determinar la relación entre dichas variables.

Con respecto a los aspectos éticos, el presente estudio se elaboró en base a los principios éticos de la Asociación de Psicólogos Americanos [APA], Código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, como el principio de integridad, al promover la veracidad de la información, y el respeto por los derechos de los participantes en este trabajo de investigación. Así también, se consideró el Código de ética en investigación de la universidad.

Asimismo, se respetó la propiedad intelectual de cada autor, citado y referenciado mediante el estilo APA 7ma edición y haciendo hincapié en sus aporte y contenido, de manera directa o indirecta. Por otro lado, los datos e información recolectados fueron utilizados únicamente para fines de la investigación. De igual manera, se siguieron los lineamientos propuestos por la Universidad Privada del Norte.

Complementariamente, se gestionó los permisos necesarios, el consentimiento informado de los participantes y la carta de autorización para la investigación. (Anexo 5)

CAPÍTULO III. RESULTADOS

3.1. Objetivo específico 1: Identificar el nivel de procrastinación en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.

Tabla 1

Nivel de procrastinación

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	16	4,3%
Medio	177	48,1%
Bajo	175	47,6%
Total	368	100,0%

Nota: Se empleó la Escala PASS para recolectar los datos

En la tabla 1, integrando los resultados descriptivos de ambas dimensiones: medida de procrastinación autoreportada y razones para procrastinar (Anexo 5), se determinó que el nivel de procrastinación de estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 es medio o regular de acuerdo con el 48,1% de los encuestados, seguido del 47,6% con nivel bajo y el 4,3% con un nivel alto de procrastinación.

3.2. Objetivo específico 2: Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.

Tabla 2

Nivel de ansiedad ante los exámenes

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	23	6,3%
Medio	232	63,0%
Bajo	113	30,7%
Total	368	100,0%

Nota: Se empleó el inventario IDASE para recolectar los datos

Finalmente, integrando las dimensiones de la segunda variable: preocupación y emocionalidad (Anexo 6), en la tabla 2, se observa que el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 es medio o regular, de acuerdo con el 63,0%, seguido de un nivel bajo con el 30,7% y un nivel alto con el 6,3%.

3.3. Objetivo específico 3: Evaluar la relación entre las dimensiones de la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.

Para evaluar la correlación entre las dimensiones de la variable procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021, se ejecutó la prueba de normalidad de los datos, para seleccionar una prueba estadística que permita evaluar estos componentes [Anexo 7], reconociendo que no presentaron una distribución paramétrica.

Por tanto, se empleó la prueba Rho de Spearman para evaluar las correlaciones, considerando un nivel de confianza del 95%, y un nivel de significancia del 0,05.

Prueba de hipótesis específica 1:

H₁: Existe relación directa entre la medida de procrastinación autoreportada y la ansiedad ante los exámenes

H₀: No existe relación directa entre la medida de procrastinación autoreportada y la ansiedad ante los exámenes

Tabla 3

Relación entre medida de procrastinación autoreportada y ansiedad ante los exámenes

			Medida de procrastinación autoreportada	Ansiedad ante los exámenes
Rho de Spearman	Medida de procrastinación autoreportada	Coefficiente de correlación	1,000	,721**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	368	368
	Ansiedad ante los exámenes	Coefficiente de correlación	,721**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	368	368

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

En la tabla 3, se aprecia que el nivel de significancia es 0,000, menor a 0,05. Es decir, que existe relación directa entre la dimensión la medida de procrastinación autoreportada y la variable ansiedad ante los exámenes. Dicha relación es directa alta, debido a que presenta un coeficiente de correlación de 0,721.

Prueba de hipótesis específica 2:

H₂: Existe relación directa entre las razones para procrastinar y la ansiedad ante los exámenes

H₀: No existe relación directa entre las razones para procrastinar y la ansiedad ante los exámenes

Tabla 4

Relación entre razones para procrastinar y ansiedad ante los exámenes

		Razones para procrastinar	Ansiedad ante los exámenes	
Rho de Spearman	Razones para procrastinar	Coefficiente de correlación	,742**	
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	368	
	Ansiedad ante los exámenes	Coefficiente de correlación	,742**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	368	368

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

En la tabla 4, se aprecia que el nivel de significancia es 0,000, menor a 0,05. Es decir, que existe relación directa entre la dimensión razones para procrastinar y la variable ansiedad ante los exámenes. Dicha relación es directa alta debido a que presenta un coeficiente de correlación de 0,742.

3.4. Objetivo general: Determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021

Por último, el objetivo de investigación que se plasmó fue; determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021. Por tal motivo, al igual que las relaciones anteriores, se determinó la normalidad de los datos, con el propósito de establecer la prueba correcta de evaluación [Anexo 7], reconociendo que los datos no

demuestran igual tendencia. Por tal motivo, la prueba de hipótesis ha sido evaluada con la Rho de Spearman.

Prueba de hipótesis general:

Por tanto, se planteó la hipótesis general del estudio:

H_i: Existe relación directa entre procrastinación y la ansiedad ante los exámenes

H₀: No existe relación entre procrastinación y la ansiedad ante los exámenes

Tabla 5

Relación procrastinación y ansiedad ante los exámenes

			Procrastinación	Ansiedad ante los exámenes
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	1,000	,742**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	N		368	368
	Ansiedad ante los exámenes	Coefficiente de correlación	,742**	1,000
Sig. (bilateral)		,000	.	
N		368	368	

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

En la tabla 5, se aprecia que el nivel de significancia es 0,000, menor a 0,05, por lo tanto, se acepta la hipótesis de la investigación, es decir, que existe relación entre ambas variables. Asimismo, el coeficiente de correlación es 0,742, lo que indica una relación directa alta entre procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Respecto al **primer objetivo específico**, se identificó el nivel de procrastinación en los estudiantes de esta universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021, encontrando un nivel medio de procrastinación de acuerdo al 48,1% de estudiantes, considerando la medida de procrastinación autoreportada y las razones para procrastinar como dimensiones.

Al respecto, la Federación de instituciones privadas de educación superior (2020), en Cajamarca, señaló que la cifra de abandono de estudiantes universitarios es mayor a otras regiones del norte del país, donde el 15% de estudiantes universitarios han dejado sus carreras durante la pandemia, estimando que el siguiente semestre esta cifra llegue al 35%, y es que ahora mismo en las universidades privadas la cifra ya bordea el 30%.

Ello comprendido dentro de la perspectiva teórica, como lo señala Garzón y Gil (2017), procrastinar significa un retraso intencional del curso de acción deseado, que constituye un fallo de las conductas autorregulatorias que conlleva efectos negativos a nivel académico; conocido también en los manuales diagnósticos como un trastorno de la personalidad por evitación o de personalidad evasiva o ansiosa. Ante ello, los resultados son similares a los obtenidos por Altamirano y Rodríguez. (2021), donde el nivel de procrastinación en dicha población se encuentra en un nivel medio de acuerdo al 52% de los estudiantes.

Al analizar el comportamiento de las variables, y considerando el contexto actual, así como la población de estudio aplicado a estudiantes de una universidad en esta ciudad de manera particular, los factores que podrían existir para tener un nivel medio de

procrastinación es que el año 2021 ha sido un año en el que se ha podido aterrizar y comprender las nuevas formas y mecanismos de enseñanza – aprendizaje para poder continuar con el desarrollo de clases, a diferencia del año previo en el que sorpresivamente nos encontrábamos adaptándonos a una nueva realidad y sí se observaban mayores niveles de procrastinación en estudiantes, de acuerdo con los datos del Gobierno Regional de Cajamarca o la Federación de instituciones privadas de educación superior, que señalaban altas cifras de abandono de estudios en este año previo (Ardilla, 2020), con niveles de exigencia cada vez más altos.

Por otro lado, respecto al **segundo objetivo específico**, se identificó el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de esta universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021, obteniendo que el nivel de ansiedad ante los exámenes es medio o regular, de acuerdo con el 63,0%, considerando la preocupación y emocionalidad de los mismos.

Cabe precisar la ansiedad ante los exámenes, de acuerdo a los aportes teóricos de Furlan et al. (2014), es definida como un rasgo específico caracterizado por una alta probabilidad de presentar niveles de angustia en un contexto relacionado con los exámenes o evaluación de rendimiento académico, tomando en cuenta también, a la Asociación Psiquiátrica Americana (2016) quien la considera como un estado de tensión que inicia por la anticipación de un evento preocupante o de peligro cuya causa puede ser incierta. En ese sentido, los resultados obtenidos en el estudio, se asemejan a los de Manchado y Hervías (2021), quienes obtuvieron que el 45,3% de los estudiantes presentó un nivel de ansiedad de nivel moderado. Además, a los resultados de Estrada y Mamani (2020), quienes realizaron un estudio en el que identificaron un nivel de ansiedad ante los exámenes de nivel moderado

de acuerdo al 39% de los estudiantes evaluados de una universidad en el departamento de Madre de Dios.

Ello podría ser atribuible a que se han tomado medidas concurrentes frente a la realidad de los estudiantes, por lo que ahora cuentan con talleres de asesoría y psicología que les permiten tener un mayor control de esta ansiedad común en los estudiantes universitarios, por lo que, al contrastar con las evidencias científicas, Juárez (2016), señala que la ansiedad ante los exámenes constituye una reacción emocional con manifestaciones cognitivas, fisiológicas, emocionales y conductuales, las mismas que no solo inhiben el potencial académico del estudiante (Onyeizugbo, 2017), sino también desequilibran la salud física y psicológica. Por lo tanto, en cada caso particular, el nivel de ansiedad y el modo de enfrentar la situación de examen están íntimamente relacionados (Domínguez, 2018). Así también, Bonilla (2018), resalta que el estrés ante un examen tiene consecuencias en el plano conductual, cognitivo y fisiológico con efectos a corto y largo plazo particulares en cada estudiante.

En función a un análisis más profundo y como parte del **tercer objetivo específico** del estudio, se evaluó la relación entre las dimensiones de la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes, obteniendo que sí existe relación entre la dimensión medida de procrastinación autoreportada y la variable ansiedad ante los exámenes. Dicha relación es directa alta, debido a que presenta un coeficiente de correlación de 0,721. De igual manera, sí existe relación entre la dimensión razones para procrastinar y la variable ansiedad ante los exámenes. Dicha relación es directa alta debido a que presenta un coeficiente de correlación de 0,742, en ambos casos con un nivel de confianza del 95%.

Al igual que Manchado y Hervías (2021), concluyeron que existe relación directa entre ambas variables con un p -valor de 0.0054, además, a nivel específico también se determinó una relación significativa entre las dimensiones de la procrastinación y ansiedad. Castro y Rodríguez (2018), también encontraron resultados similares en una universidad de Cajamarca, en el que se evidenció una relación moderada entre ambas variables, de especial consideración entre la dimensión percepción sobre la falta de recursos y la preocupación.

Esta investigación estableció como **principal objetivo** de estudio determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021; en ese sentido, se empleó la estadística inferencial para comprobar la hipótesis general del mismo, obteniendo que a un nivel de confianza del 95%, existe evidencia científica de la existencia de una relación significativa entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de esta institución educativa superior, dado que a través de la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman se obtuvo una significancia de 0,000, menor a 0,05, con un coeficiente de correlación de 0,742. Por tanto, al aumentar la ansiedad ante los exámenes por parte de los estudiantes universitarios, aumentará también el nivel de procrastinación o postergación de actividades y viceversa.

Estos resultados guardan relación con los obtenidos por Mestanza (2019), quien encontró que existe relación positiva entre ambas variables en grado moderado con una significancia de 0.40. Asimismo, Maldonado y Zenteno (2018), como resultados de su investigación, también obtuvieron un Rho de Spearman de 0.128 y un p -valor de 0.023,

concluyendo así que existe relación directa entre ambas variables, es decir, cuando existe altos niveles de procrastinación académica presentan también altos niveles de ansiedad.

Este comportamiento de las variables es atribuible a los resultados descriptivos obtenidos previamente, en el que se demuestra una tendencia similar en función a resultados medios respecto a los niveles de procrastinación y ansiedad ante los exámenes, existiendo una relación directa entre ambas variables. En ese sentido, de acuerdo con Álvarez et al. (2020), manifiesta que, en recientes estudios a nivel académico en otros países latinoamericanos como México, se asocian los altos niveles de estrés a causa de la pandemia de la Covid19, con un aumento de ansiedad, el rendimiento académico y a la vez con el abandono de los estudios. Por lo que, al tener un mayor nivel de ansiedad ante los exámenes podría conllevar a aumentar los niveles de procrastinación, siendo necesario tomar medidas preventivas para evitar ello.

Como **principal limitación** para el desarrollo del presente estudio, se tuvo dificultades para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, dado que no fue posible visitar presencialmente las instalaciones de la universidad y visualizar las sesiones de clase para dar mayor consistencia a los resultados, dada las restricciones sanitarias a causa de la pandemia del coronavirus, no obstante, se emplearon los medios digitales para las coordinaciones respectivas, así como para la toma de información. Asimismo, se presentaron limitaciones en cuanto al alcance de estudios académicos con ámbito de aplicación en la ciudad de Cajamarca, relacionados a temas de procrastinación y ansiedad, en los que se pueda evidenciar cómo esto ha cambiado en los últimos años, no obstante, existen instituciones

gubernamentales como el Gobierno Regional de Cajamarca y el MINSA, que cuentan con cifras referenciales al abandono de estudios y temas de ansiedad, respectivamente.

Ante ello, se recomienda a futuros investigadores continuar desarrollando estudios con implicancias prácticas en el campo de la psicología, considerando a estudiantes universitarios como población, para identificar posibles problemas que podrían conllevar al abandono de sus estudios. De la misma forma, implementar los cuestionarios o instrumentos de evaluación a la modalidad virtual, ya que al parecer es una realidad que permanecerá con nosotros por mucho más tiempo, teniendo en cuenta aspectos como la reducción de ítems y también agregando preguntas relacionadas a la situación actual por la Covid19.

Así también, a través del estudio, se comprobó las **implicancias** teóricas que presenta, dado que se consideraron nuevos aportes a la comunidad científica y al campo de la psicología respecto a los resultados, encontrando al igual que otras investigaciones previas, se evidencia la existencia de relación entre las variables de estudio dentro de esta población de estudiantes universitarios, siendo contrastadas con la revisión teórica inicial, ello sirviendo de nuevos y actualizados precedentes respecto a la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes, aplicado también dentro de un contexto local, pues no se contaba con muchas investigaciones este tipo de en la ciudad de Cajamarca. Mientras que, a nivel metodológico se consideraron dos instrumentos con alto nivel de validez y confianza (Escala de Procrastinación Académica e Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los Exámenes), por lo que podrían ser empleados para futuros estudios que pretendan conocer los niveles de procrastinación y ansiedad de los estudiantes ante los exámenes en diferentes centros de estudios superiores.

Conclusiones

De acuerdo al 48,1% de estudiantes, el nivel de procrastinación predominante en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 es medio o moderado, por lo que no se evidencia altos niveles de conducta procrastinadora.

El nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 es medio o regular, de acuerdo con el 63,0% de los estudiantes, por lo que tampoco se evidencia niveles excesivos de trastornos de ansiedad en esta población de estudio.

Se determinó que existe relación directa en un nivel significativo entre las dimensiones de la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021, con un $r=0,721$ entre medida de procrastinación autoreportada y ansiedad; y un $r=0,742$ entre las razones para procrastinar y la ansiedad.

Se comprobó estadística y científicamente que existe relación directa entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021, con un coeficiente de correlación de 0,742, por lo que, al implementar acciones para disminuir los niveles de procrastinación en los estudiantes, disminuirán proporcionalmente también sus niveles de ansiedad ante los exámenes.

REFERENCIAS

- Alessio, A., & Main, L. (2019). *Ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10603>
- Altamirano, C. (2020). *La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31553>
- Altamirano, E., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Álvarez, S., Velázquez, G., & Coronel, J. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más desarrollo*, 25(3), 167-174. <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/issue/view/especialCOVID/45>
- Ardila, E. (2020). *La pandemia golpeó duro a los jóvenes universitarios*. <https://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/la-pandemia-golpeo-duro-a-los-jovenes-universitarios-MH3009439>
- Asociación Psiquiátrica Americana. (2016). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Masson. https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish_DSM5Update2016.pdf
- Bonilla, M. (2018). La relación de las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista de Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 90-96. <https://doi.org/10.18359/reds.2996>

- Castillo, M. Y. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología en una Universidad Privada de Lima Norte* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/23148>
- Castro, D., & Rodríguez, R. (2018). *Procrastinación Académica y Ansiedad ante exámenes en Estudiantes de Psicología de una Universidad de Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/733>
- Contreras, Y., & Quiñonez, L. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica EPA en universitarios y preuniversitarios de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/729>
- Cutipé, Y. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Delgado, P. (2021). *¿Estás procrastinando más? Culpa a la pandemia*. Instituto para el futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/procrastinacion-y-pandemia>
- Del Toro, A., González, M., Arce, D. R., & Reina, L. (2015). Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes. *Revista Medisan*, 18(10), 1419-1429. <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v18n10/san121810.pdf>

- Domínguez, S. (2018). Afrontamiento ante la ansiedad preexamen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. *Educación Médica*, 19(1), 39-42. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.07.007>
- Dominguez-Lara, S. (2016). Inventario de la ansiedad ante exámenes: Análisis preliminar de validez y confiabilidad en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología Liberabit*, 22(2), 219-228. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68649318008.pdf>
- Echabaudes, R., & Querevalú, F. (2019). *Relación entre Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de tercer a quinto año del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2393?show=full>
- Estrada, E. G., & Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Federación de instituciones privadas de educación superior [FIPES]. (2020). *El 15% de estudiantes abandonó la universidad durante el estado de emergencia, según gremio de instituciones privadas*. <https://rpp.pe/peru/actualidad/covid-19-el-15-de-estudiantes-abandono-la-universidad-durante-el-estado-de-emergencia-segun-gremio-de-instituciones-privadas-noticia-1283361>
- Ferrari, J., & Dovidio, J. (2000). Examining Behavioral Processes in Indecision: Decisional Procrastination and Decision-Making Style. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 127-137. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2247>
- Furlan, L., Ferrero, M., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista*

- Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/8726/Furlan>
- Galindo, J.. (2021). *La salud mental de América Latina se resiente durante la pandemia*.
<https://elpais.com/sociedad/2021-08-06/la-salud-mental-de-america-latina-se-resiente-durante-la-pandemia.html>
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior.
Universitas Psychologica, 16(3), 124-136.
<http://dx.doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.gtpe>.
- Gobierno Regional de Cajamarca. (2019). *Deserción escolar y el problema de la educación en Cajamarca*.
<https://portal.regioncajamarca.gob.pe/sites/default/files/noticias/documentos/nota%20de%20prensa%2031%20-%20indicadores%20educaci%C3%B3n.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.
- Llacsá, M., & Paz, R. (2017). *Efectos de la técnica de liberación emocional, EFT para disminuir la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Particular Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
<http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/7167>
- Juárez, N. (2016). *Estudio bibliográfico sobre la ansiedad ante los exámenes y las herramientas para su abordaje*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Mar del Plata]. Repositorio de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.
https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/UNMdPFP_22bb7a59163a893120a089b311e75a7d

- Maldonado, C., & Zenteno, M. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1040>
- Manchado, M., & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258. <https://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Mestanza, E. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/23187>
- Onyeizugbo, E. (2017). Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 8(20), 299-312. <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1377>
- Salazar, C., & Del Castillo, S. (2018). *Fundamentos básicos de estadística*. Universidad Central de Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/13720>
- Suárez, N., & Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de salud pública*, 17, 300-313. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>
- Tamayo, L. (2016). *Estadística*. Medellín: Sello Editorial. <https://repository.udem.edu.co/handle/11407/2720?locale-attribute=es>
- Tuckman, B. (2003). The effect of learning and motivation strategies training on college students' achievement. *Journal of College Student Development*, 44(3), 430-437. <http://dx.doi.org/10.1353/csd.2003.0034>

Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Pontificia Universidad Católica del Perú
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6029>

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de recolección de datos – Variable 1

Escala de evaluación de la procrastinación para estudiantes (PASS)

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

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

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

1. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

2. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

3. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

a. No quiero disminuirla b. Quiero disminuirla en algo c. Definitivamente sí quisiera disminuirla

II. Estudiar para los exámenes.

4. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

5. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

6. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

a. No quiero disminuirla b. Quiero disminuirla en algo c. Definitivamente sí quisiera disminuirla

III. Mantenerse al día con las lecturas asignadas semanalmente.

7. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

8. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

9. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

a. No quiero disminuirla b. Quiero disminuirla en algo c. Definitivamente sí quisiera disminuirla

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

10. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

11. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

12. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

a. No quiero disminuirla b. Quiero disminuirla en algo c. Definitivamente sí quisiera disminuirla

V. Realizar tareas que impliquen asistencia, como ir a reuniones con tu asesor, concertar una cita con un profesor, u otras.

13. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

14. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

15. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

a. No quiero disminuirla b. Quiero disminuirla en algo c. Definitivamente sí quisiera disminuirla

VI. Actividades universitarias en general.

16. ¿Hasta qué grado postergas esta tarea?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

17. ¿Hasta qué grado la postergación de esta tarea es un problema para ti?

a. Nunca b. Casi nunca c. A veces d. Casi siempre e. Siempre

18. ¿Hasta qué punto quieres disminuir tu tendencia a posponer esta tarea?

a. No quiero disminuirla b. Quiero disminuirla en algo c. Definitivamente sí quisiera disminuirla

Razones por las que se procrastina

Piensa en la última vez en que ocurrió la siguiente situación:

Se acerca el final del semestre y el plazo para presentar un trabajo escrito que se te asignó al inicio del semestre está por terminar. Aun no has empezado a realizar este trabajo. Existen razones por las cuales has estado postergando esta tarea. Califica el grado en que cada una

de las siguientes razones refleja por qué postergaste la tarea. Usa la escala de cinco puntos, que va desde la “a” (no refleja tu razón para procrastinare) hasta la “e” (Definitivamente si refleja tu razón para procrastinar). Marca con una equis (X) en el recuadro a la derecha del enunciado que corresponda a tu respuesta. Usa la siguiente escala:

Para nada refleja el por qué procrastiné		Refleja un poco		Definitivamente refleja el por qué procrastiné
A	B	C	D	E

	Razones para procrastinar	Para nada refleja el por qué procrastiné		Refleja un poco		Definitivamente refleja el por qué procrastiné
19	Me preocupaba mucho que al profesor no le guste mi trabajo	a	b	c	d	E
20	Esperé hasta que un compañero/a haga el suyo, de modo que él / ella pueda darme algunos consejos	a	b	c	d	E
21	Me tomó mucho tiempo, por la dificultad de saber qué incluir y qué no incluir en mi trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	E
22	Tenía muchas otras cosas que hacer.	a	b	c	d	E
23	Necesitaba preguntarle al profesor alguna información, pero me sentía incómodo/a en acercarme a él / ella.	a	b	c	d	E
24	Estuve preocupado(a) pensando en que iba a sacarme una mala calificación.	a	b	c	d	E
25	Me molestó que otros me asignaran cosas para hacer.	a	b	c	d	E
26	Pensé que no sabía lo suficiente como para escribir el trabajo (artículo, ensayo, etc.)	a	b	c	d	E
27	Me disgusta hacer trabajos escritos (artículos, ensayos, etc.).	a	b	c	d	E
28	Me sentí abrumado por la tarea	a	b	c	d	E
29	He tenido dificultades solicitando información a otras personas	a	b	c	d	E
30	Estuve esperando la emoción estimulante que se siente al hacer la tarea a último minuto.	a	b	c	d	E
31	No podía elegir un tema entre todas las opciones que tenía.	a	b	c	d	E

32	Estuve preocupado(a) pensando que mis compañeros de clases se molestarían conmigo por hacer bien la tarea.	a	b	c	d	E
33	No confié en que yo podría hacer un buen trabajo	a	b	c	d	E
34	No tenía la energía suficiente para comenzar la tarea	a	b	c	d	E
35	Sentí que iba a necesitar demasiado tiempo para hacer el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.)	a	b	c	d	E
36	Me gustaba sentir el reto de esperar hasta la fecha límite de entrega del trabajo.	a	b	c	d	E
37	Sabía que mis compañeros de clase tampoco habían empezado el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.).	a	b	c	d	E
38	Me molesta que la gente me fije plazos para entregar trabajos.	a	b	c	d	E
39	Me preocupaba no poder cumplir con mis propias expectativas.	a	b	c	d	E
40	Me preocupaba que, si obtenía una buena calificación, la gente esperaría más de mí en el futuro.	a	b	c	d	E
41	Esperé a ver si el profesor me daba más información sobre el trabajo escrito (artículo, ensayo, etc.)	a	b	c	d	E
42	Me fijé a mí mismo un nivel de exigencia muy alto y me preocupó no ser capaz de cumplir con ese estándar.	a	b	c	d	E
43	Me dio mucha flojera escribir el trabajo.	a	b	c	d	E
44	Mis amigos me estuvieron presionando para hacer otras cosas	a	b	c	d	E

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos – Variable 2

INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES –

IDASE

Edad: Sexo: (M) (F)

Carrera:

Fecha de evaluación:

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

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

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

17	Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes.	A	B	C	D
18	Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo.	A	B	C	D
19	Durante un examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvidan datos que estoy seguro que sé.	A	B	C	D

Anexo 3: Matriz de Consistencia

TÍTULO: Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021				
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema General:	Objetivo General:	Hipótesis General:	Variable 1	1. Tipo de Investigación:
¿Qué relación existe entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021?	Determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.	La procrastinación se relaciona directa y significativamente con la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021	Procrastinación La procrastinación constituye un fallo de las conductas autorregulatorias que conlleva efectos negativos a nivel académico (Garzón & Gil, 2017, p.124). Dimensiones: - Medida de procrastinación autoreportada - Razones para procrastinar	El tipo de investigación es básica
	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas		2. Nivel de la Investigación:
	Identificar el nivel de procrastinación en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.	El nivel de procrastinación en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 es medio.		Descriptivo
	Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.	El nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 es medio.		3. Diseño de la Investigación:
	Evaluar la relación entre las dimensiones de la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los			El diseño es no experimental porque no se manipula ninguna de las variables, de corte transversal, ya que el estudio se realiza en un mismo periodo de tiempo y es correlacional porque mide la relación que existe entre ambas variables
				4. Método:
		Inductivo - Deductivo		
		5. Marco Muestral:		
		Estudiantes de una universidad de la Ciudad de Cajamarca		
		6. Población:		
		8467 estudiantes		

TÍTULO: Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021				
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
	estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.	Las dimensiones de la procrastinación se relacionan directa y significativamente con la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021.	<p>Variable 2</p> <p>Ansiedad</p> <p>Estado de tensión que inicia por la anticipación de un evento preocupante o de peligro cuya causa puede ser incierta (Asociación Psiquiátrica Americana, 2016).</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preocupación - Emocionalidad 	<p>7. Muestra:</p> <p>368 estudiantes</p> <p>8. Unidad de Estudio:</p> <p>Estudiante de una universidad de la ciudad de Cajamarca</p> <p>9. Técnica de Recolección:</p> <p>Encuesta</p> <p>10. Instrumento de Recolección:</p> <p>Cuestionario Cuestionario 01: Escala de evaluación de la procrastinación para estudiantes (PASS). Cuestionario 02: Inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes – IDASE</p>

Anexo 4: Fiabilidad de los instrumentos

Fiabilidad del instrumento 1

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	96,8
	Excluido ^a	1	3,2
	Total	31	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,936	44

Fiabilidad del instrumento 2

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	96,8
	Excluido ^a	1	3,2
	Total	31	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,849	19

Anexo 5: Resultados descriptivos por dimensiones de la variable procrastinación

Tabla 6

Medida de procrastinación autoreportada

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	16	4,3%
Medio	170	46,2%
Bajo	182	49,5%
Total	368	100,0%

Nota: Se empleó la Escala PASS para recolectar los datos

Respecto al nivel de procrastinación, en la tabla 6, se aprecia que el 49,5% de estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 presentan un bajo medida de procrastinación autoreportada; asimismo, el 46,2% presenta un grado medio y el 4,3% un grado alto.

Tabla 7

Razones para procrastinar

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	16	4,3%
Medio	177	48,1%
Bajo	175	47,6%
Total	368	100,0%

Nota: Se empleó la Escala PASS para recolectar los datos

En la tabla 7, el 48,1% de estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 presentan un nivel de procrastinación medio de acuerdo a las razones o motivos para hacerlo, seguido de un 47,6% con un nivel bajo.

Anexo 6: Resultados descriptivos por dimensiones de la variable ansiedad ante los exámenes

Tabla 8

Preocupación

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	23	6,3%
Medio	255	69,3%
Bajo	120	32,6%
Total	368	100,0%

Nota: Se empleó el inventario IDASE para recolectar los datos

Respecto al segundo objetivo específico, en la tabla 8, se aprecia que el 69,3% de estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 presentan un nivel de preocupación medio; sin embargo, el 32,6% muestra un nivel bajo y el 6,3% un nivel alto de preocupación.

Tabla 9

Emocionalidad

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	23	6,3%
Medio	242	65,8%
Bajo	103	28,0%
Total	368	100,0%

Nota: Se empleó el inventario IDASE para recolectar los datos

En la tabla 9, se observa que el 65,5% de estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021 presenta un nivel medio de emocionalidad, seguido del 28,0% que presenta niveles bajos y el 6,3% con niveles altos de emocionalidad.

Anexo 7: Pruebas de normalidad

Kolmogorov-Smirnov^a

	Estadístico	gl	Sig.
PROCRASTINACIÓN	,313	368	,000
Medida de procrastinación autoreportada	,323	368	,000
Razones para procrastinar	,313	368	,000
ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES	,363	368	,000
Preocupación	,353	368	,000
Emocionalidad	,375	368	,000