



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **PSICOLOGÍA**

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LOS ÚLTIMOS CICLOS EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2022”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Carlota Megumi Valdivia Torero

Jorge Guillermo Octavio Munguia Pimentel

Asesor:

Mg. Miriam Susan Saturno Mauricio

<https://orcid.org/0000-0003-3618-4000>

Lima - Perú

2022

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	JORGE ALBERTO FLORES MORALES
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	TANIA GUADALUPE VALDIVIA MORALES
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	JANET MOLINA ALVARADO
	Nombre y Apellidos




12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad




N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	hdl.handle.net	2%
2	Trabajos del estudiante	Universidad Privada del Norte	2%
3	Trabajos del estudiante	Universidad San Ignacio de Loyola	1%
4	Trabajos del estudiante	Universidad Ricardo Palma	1%
5	Internet	repositorio.upagu.edu.pe	1%
6	Internet	repositorio.continental.edu.pe	1%
7	Internet	www.repositorio.autonomaeica.edu.pe	0%
8	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	0%
9	Internet	repositorio.upn.edu.pe	0%
10	Internet	repositorio.usmp.edu.pe	0%
11	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	0%

12	Internet	1library.co	0%
13	Trabajos del estudiante	Universidad Autónoma de Ica	0%
14	Internet	repositorio.unsa.edu.pe	0%
15	Trabajos del estudiante	Universidad Continental	0%
16	Internet	repositorio.uss.edu.pe	0%
17	Trabajos del estudiante	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez	0%
18	Internet	repositorio2.udelas.ac.pa	0%
19	Trabajos del estudiante	Universidad Autonoma del Peru	0%
20	Trabajos del estudiante	Universidad Femenina del Sagrado Corazón	0%
21	Internet	tesis.ucsm.edu.pe	0%
22	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD	0%
23	Publicación	Ivan Carlo Petrlik Azabache. "Mobile application based on the Flutter Framework ...	0%
24	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	0%
25	Internet	repositorio.upch.edu.pe	0%
26	Publicación	Melanie Martinez. "Proceso grupal de aplicación de técnicas del yoga como estrat...	0%

DEDICATORIA

La presente investigación es dedicada a nuestras familias y seres queridos que ya no se encuentran con nosotros, quienes nos apoyaron en todo momento, de manera desinteresada y constante en este camino profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios y a nuestras familias, quienes han sido las personas que han estado en todo momento dándonos apoyo en los momentos más difíciles.

Finalmente, agradecer a los conocimientos y experiencias otorgadas por los docentes, que nos permitirá desempeñarnos como profesionales excepcionales.

Índice

DEDICATORIA	6
Índice	8
RESUMEN	11
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	12
1.1. Realidad problemática	12
1.2. Formulación del problema	33
1.3. Objetivos	33
1.4. Hipótesis	34
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	36
2.2 Población y Muestra	37
CAPÍTULO III: RESULTADOS	47
Referencias	72
ANEXOS	82

Índice de Tablas

Tabla 1	38
Tabla 2	47
Tabla 3	48
Tabla 4	50
Tabla 5	52
Tabla 6	54
Tabla 7	56
Tabla 8	59

Índice de figuras

Figura 1	37
Figura 2	49
Figura 3	51
Figura 4	53
Figura 5	55

RESUMEN

En esta investigación se tuvo como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante exámenes. La muestra estuvo integrada por 89 estudiantes que cursaban entre el octavo, noveno y décimo periodo de una universidad privada de Lima. El diseño de investigación fue no empírico, de tipo descriptivo-correlativo, de corte transversal. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Postergación Académica y el Cuestionario de Inquietud frente a Evaluaciones. Se encontró una relación directa de magnitud moderada ($r_s = .36$) entre la procrastinación académica y ansiedad ante exámenes, lo cual, significa que los niveles altos de procrastinación académica se relacionan con una mayor presencia de ansiedad frente los exámenes, así como también, mientras existan niveles altos de ansiedad ante exámenes, mayor es la procrastinación en sus actividades académicas. Además, se hallaron relaciones entre los factores de la procrastinación académica y ansiedad ante exámenes, encontrando una relación inversa entre la autorregulación académica y ansiedad ante exámenes ($r_s = -.31$), donde, a mayor nivel de autorregulación académica, mayor presencia de ansiedad frente a una evaluación. De manera similar, con la postergación de actividades ($r_s = .30$), significando que los estudiantes con alta frecuencia en la postergación de actividades, tienden a manifestar mayor ansiedad ante las evaluaciones.

PALABRAS CLAVES: “Procrastinación académica, ansiedad ante exámenes, autorregulación académica, postergación de actividades”

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El ingreso a una educación superior conlleva exigencias que necesitan ser confrontadas con éxito para alcanzar una determinada meta que un educando se plantea (Dominguez et al., 2014). Pues, en la vida académica, la habilidad y el esfuerzo no son sinónimos, dado que el esfuerzo no garantiza un éxito, y es entonces donde las habilidades cognitivas y conductuales comienza a cobrar mayor importancia (Edel, 2003).

Al respecto, Ayala et al., (2020), manifiestan que la pereza como hábito puede ser algo normal para una cierta parte de la población, sin embargo, para los profesionales esto es un punto de partida problemático en los estudiantes sobre todo en jóvenes universitarios, llegando a causar procrastinación y un bajo rendimiento académico. Badia et al., (2018), señalan que los factores esenciales del bajo rendimiento académico son las deficiencias de los casos del proceso educativo y la procrastinación académica. Cabe mencionar que el termino llamado procrastinación académica viene alcanzando muchas evidencias empíricas en el siglo XXI, la cual debe de tomarse muy en serio porque al procrastinar ante cualquier actividad se pierde el foco central de una meta y esto desencadena en muchas otras consecuencias perjudiciales (Ayala et al., 2020).

Por su parte, Quant y Sánchez (2012), definen la procrastinación como una pauta de conducta definida por retrasar voluntariamente la ejecución de una tarea que requiere ser completada dentro de un plazo específico. Natividad (2014), de acuerdo a diversas investigaciones

consultadas, da a conocer que, en el ámbito latinoamericano, más de un 90% de estudiantes procrastina.

Por su lado, Diaz-Morales (2019), indica que del 20% al 25% de población general en América resultan ser procrastinadores crónicos. La etapa universitaria y lo que ello implica, permite y exige que los jóvenes universitarios adquieran nuevos conocimientos y prácticas para mantener un desenvolvimiento efectivo en el rol profesional, siendo la universidad la encargada de formar un perfil del profesional que la sociedad solicita (Mejia et al., 2018). Bajo esa premisa, puede resultar lógico pensar que la mayoría de estudiantes de pregrado están alcanzando los estándares profesionales, pero al parecer ello no es así. Ferreyra (2020), en su tesis *“El bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de diseño de una universidad particular debido a la procrastinación académica”* hace mención que hoy en día la baja productividad académico es uno de las dificultades de mayor preocupación para los docentes, problema que aparece a partir de varios agentes, como lo es la procrastinación académica. Estrada y Uchasara (2020) investigaron sobre *“Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú”*, encontraron que el 48.2% de los estudiantes presentaron un alto nivel de procrastinación académica y el 39% con un nivel moderado de ansiedad, demostrando una conexión clara y relevante entre la postergación académica y el nerviosismo, concluyendo que a medida que más procrastinan los alumnos, muy probablemente sea más altos los niveles de ansiedad, repercutiendo en el bienestar cognitivo y emocional de los educandos. Se puede ir apreciando que la procrastinación académica no trata únicamente de un síntoma, ni mucho menos

es una variable carente de antecedentes. Por lo contrario, todo indica que viene siendo materia de estudio para la comunidad científica.

Al hablar de ansiedad, se puede indicar que es un problema muy común en universitarios, propio de las actividades del día a día, entre ellas están las exposiciones en clases, carga de tareas, exigencia de los maestros, competencia entre pares, presión del mismo sistema, entre otros (Flores et al., 2016). Esto podría guardar relación con la procrastinación académica, pues al tratarse del aplazamiento o postergación de actividades que conlleva a un sentimiento de malestar en el individuo porque no inicia y/o finaliza sus obligaciones en un tiempo razonable, se estaría dando la repercusión con el área emocional, provocando sentimientos de infravaloración o ansiedad que solo genera falta de energías y/o abatimiento, alimentando más a la conducta de procrastinación (Díaz-Morales, 2019).

La literatura científica ha identificado la ansiedad como un factor asociado con la procrastinación, actuando como un catalizador o un síntoma de conductas de evitación en la realización de tareas (Ferrari & Emmons, 1995). Rothblum & Solomon (1984), quienes idearon el primer instrumento de evaluación para la dilación académica, también contribuyeron significativamente a este campo de estudio, indican que algunas de estas posibles razones para la procrastinación son la ansiedad ante exámenes o por la evaluación como una de las principales, la dificultad para la toma de decisiones, la rebelión contra el control, la falta de afirmación, el temor a las consecuencias del éxito, la inseguridad a realizar mal una prueba, la aversión percibida de la tarea y los estándares excesivamente perfeccionistas sobre la competencia.

Cabe mencionar que, si bien, la ansiedad es concebida como un mecanismo de emociones, pues al ser un conjunto de respuestas desagradables corporales, racionales o irracionales, también se habla de elementos cognitivos como físico-motor (Flores et al., 2016).

A nivel cognitivo, la ansiedad se presenta como un aspecto de preocupación marcado por sensación de intranquilidad, temor, inseguridad, dificultades para la concentración, autovaloraciones negativas; a nivel físico surgen una sucesión de cambios en las reacciones del sistema nervioso central, como frecuencia cardíaca, hiperventilación, dolor de pecho, dolor de espalda, sudoración palmar, palpitaciones; y en lo que se describe a nivel motor se puede observar los movimientos corporales repetitivos, inquietud motora, tartamudez (Flores et al., 2016).

Altamirano (2020), en su estudio *“La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios”* se descubrió una conexión notable entre la postergación como factor global y el nerviosismo, así como la dimensión denominada “postergación de actividades” con niveles elevados de inquietud. Aquellos resultados fueron contrastados con investigaciones de poblaciones similares, y se llegó a la conclusión que la ansiedad puede estar jugando un rol de desequilibrio y malestar en los alumnos, siendo que un mayor nivel de desasosiego se correlaciona con una postergación de actividades y falta de autorregulación cognitiva, afectiva y conductual. Es importante mencionar que la dilación académica y la inquietud ante exámenes, asignaciones y calificaciones, suelen ser un común denominador en una gran cantidad de estudiantes de un nivel superior (Manchado y Hervías, 2021).

Por todo lo expuesto, y tras haber observado que la procrastinación académica puede interferir en gran medida en la vida universitaria, ya sea a nivel afectivo, conductual y cognitivo, surge la necesidad de fortalecer las evidencias empíricas en un contexto universitario para servir como nuevos hallazgos y de bases teóricas para una mejor comprensión y análisis del fenómeno que aporte de manera reflexiva en la vida académica de los educandos.

1.1.2 Antecedentes de Investigación:

Antecedentes internacionales:

Alessio & Main, (2019) en su artículo titulado “Ansiedad ante exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera” la muestra estuvo conformada por 171 alumnos pertenecientes a la carrera de Psicología de la Universidad Católica Argentina, de la facultad Teresa de Ávila, ubicada en la provincia Entre Ríos; haciendo uso de un muestreo intencional y no probabilístico. Es una investigación cuantitativa, descriptivo-correlacional, transversal y de campo, para describir y comparar sus niveles de cada fenómeno y determinar qué tipo de procrastinación se asocia con mayor significancia frente a la ansiedad por evaluación. Para medir los factores mencionados, se emplearon la Versión Argentina del Cuestionario Alemán de Ansiedad ante Exámenes (GTAI-AR), la Escala de Postergación General (EPG) y la adaptación al contexto argentino de la Escala de Dilación Académica (ATP). Se detectó una correlación importante entre la inquietud ante los exámenes y tanto la dilación académica como la general, siendo más marcada en la procrastinación académica.

Altamirano (2020), en su artículo "La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios", estudió una muestra de 50 estudiantes de Psicología de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. El propósito principal del estudio fue indagar en la relación entre la dilación académica y los niveles de ansiedad. Para evaluar estos fenómenos psicológicos, se emplearon la Escala de Dilación Académica y la Escala de Ansiedad de Hamilton. El enfoque metodológico utilizado fue de naturaleza cuantitativa, con un alcance descriptivo correlativo y un diseño transversal. Los hallazgos de la investigación mostraron una correlación estadísticamente relevante entre la postergación de tareas y la ansiedad, mientras que no se identificó tal asociación entre la autorregulación académica y la ansiedad. El análisis finalizó que los estudiantes que experimentan ansiedad tienden a procrastinar o retrasar sus acciones ante las tareas académicas requeridas.

Pardo et al. (2014) exploraron la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad-rasgo en su artículo "Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología". La selección comprendió a alumnos de psicología de Bogotá, Colombia, con una composición de 73 mujeres y 27 hombres, cuyas edades variaban entre 18 y 37 años. El propósito de la investigación fue detallar la conexión entre aspectos psicológicos y explorar cómo ciertas variables sociodemográficas afectan la dilación de actividades académicas. Para la evaluación, se utilizaron la Escala de Dilación Académica (EDA) ajustada por Álvarez (2010) y el Inventario Autoevaluativo de Ansiedad Estado-Rasgo (IDAER). El enfoque metodológico adoptado fue cuantitativo, con un diseño no experimental, correlativo y transversal. Los resultados mostraron una asociación positiva entre la ansiedad de tipo rasgo y la dilación académica, aunque no se

detectaron disparidades significativas en cuanto a las variables sociodemográficas y la postergación académica.

Manchado y Hervías (2021) analizaron en su artículo "Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios" la relación entre estas variables en 201 estudiantes de educación superior en Cádiz, España. El propósito del estudio fue investigar cómo la dilación en actividades académicas y la inquietud frente a los exámenes influyen en el rendimiento académico. Para medir estas variables, se utilizaron el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes Adaptado (GTAI-A), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y un autoinforme de las calificaciones obtenidas por los participantes. El método de investigación empleado fue cuantitativo, con un diseño ex post facto retrospectivo de un grupo simple. Los resultados destacaron la presencia significativa de ansiedad ante las evaluaciones y la postergación en contextos académicos.

Antecedentes nacionales:

Maldonado y Zenteno (2018) investigaron en su tesis "Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este" la posible correlación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes. El análisis se llevó a cabo con un grupo de 313 alumnos de la universidad, con edades que oscilaban entre los 16 y los 36 años. La investigación se orientó hacia un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño descriptivo-correlacional y de corte transversal, utilizando la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX) como instrumentos de medición. Los resultados revelaron un vínculo notable y relevante entre los niveles de postergación

académica y la inquietud frente a las evaluaciones ($\rho = .128^*$, $p < .023$), indicando que altos niveles de procrastinación están asociados con altos niveles de ansiedad ante exámenes, y viceversa.

Abado y Cáceres (2018) exploraron en su tesis "Procrastinación Académica y Ansiedad frente a Evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología" la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante las evaluaciones. El grupo estuvo compuesto por 143 alumnos, elegidos a través de un muestreo no aleatorio intencional. El estudio, de naturaleza cuantitativa, adoptó un enfoque descriptivo-correlacional y un diseño transversal no experimental. Los dispositivos empleados fueron la Escala de Dilación Académica (PASS) de Solomon y Rothblum, y la Escala de Respuesta a las Evaluaciones (RTT) de Sarason (1984). Los hallazgos indicaron una conexión importante entre la postergación académica y la ansiedad ante las evaluaciones, sugiriendo que los estudiantes de primer año de psicología tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad ante las evaluaciones a medida que su procrastinación académica aumenta.

Montaño (2021) investigó sobre la "Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del primer y segundo ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén, 2017" la correlación entre la dilación académica y los niveles de ansiedad. El grupo investigado incluyó a 80 estudiantes, con edades comprendidas entre los 18 y los 21 años. Se empleó la Adaptación de la Procrastinación Académica realizada por Domínguez et al., (2014), así como la escala de ansiedad de Zung (EEA). El enfoque utilizado fue cuantitativo, con un diseño no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal. Los resultados revelaron una

correlación muy débil y directa entre las variables, con un coeficiente de correlación de $r=0.179$. Además, el 38% de los estudiantes con bajo nivel de postergación de actividades mostraron tener un nivel normal de ansiedad, mientras que el 33.8% con bajo nivel de autorregulación académica experimentaron ansiedad moderada.

Durand y Cucho (2015) analizaron la conexión entre la dilación académica y la inquietud en su artículo "Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2015". El grupo examinado consistió en 306 estudiantes de una universidad privada de Lima, compuesto por 164 mujeres y 142 hombres. El propósito de la investigación fue establecer la conexión entre la dilación académica y la ansiedad, utilizando un enfoque correlacional, un diseño no experimental y de corte transversal. Los dispositivos empleados comprendieron la Escala de Postergación Académica (EPA) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI adaptado por Sanz, Valla, De la Guía y Hernández, 2011). Los resultados obtenidos mediante el análisis de correlación de Spearman indicaron una conexión importante entre las variables ($\rho = .069$, $p = .437$), concluyendo que cuanto más posponen las actividades académicas los estudiantes, mayor es la ansiedad que experimentan.

1.1.3 Bases Teóricas:

Variable 1: Procrastinación académica

La procrastinación es el comportamiento de posponer de manera leve diversas tareas hasta alcanzar un nivel de malestar, siendo una problemática demasiado familiar (Solomon y Rothblum, 1984).

Define a la procrastinación como un modelo de actitud caracterizado por postergar o diferir intencionalmente la realización de responsabilidades que obligatoriamente debe ser entregado en un tiempo determinado. Y si en caso la persona sufre de ansiedad o depresión recurrente, presenta mayor probabilidad de vulnerabilidad a la procrastinación (Ferrari y Emmons, 1995).

Moreta-Herrera y Durán-Rodríguez (2018), aseveran que los procrastinadores muestran una idea irracional de pretender acabar la tarea mientras el tiempo de entrega sea del límite, manteniendo el pensamiento que mientras menos sea el tiempo para presentar, más efectividad en la realización de la actividad pero que no necesariamente puede alcanzar al éxito. En consecuencia, el estudiante experimenta preocupación por su comportamiento, rinde menos de lo necesario en la ejecución de la tarea y tarde en la entrega de las mismas al concluir que no está preparado para dicha labor.

Steel (2007) conceptualiza a la procrastinación como el hábito a través del cual una persona posterga o retrasa espontáneamente la realización de acciones previstas de manera irracional, pese a que se cuente con la intención de trabajar, poniendo excusas sin argumento.

Natividad (2014), lo define como la costumbre de carácter irracional en el cual el estudiante posterga una actividad académica valorada como importante, desencadenado malestar subjetivo. Siendo un hábito de la situación, de carácter dinámico, cambiante a través del periodo, tareas y contexto.

- **Modelos teóricos de la Procrastinación Académica**

Indican que cuando la dilación de actividades se ejecuta en el ambiente escolar exclusivamente, entonces toma el nombre de Procrastinación Académica (Moreta-Herrera y Durán-Rodríguez, 2018). La palabra procrastinación que usualmente escuchamos hasta el día de hoy, proviene del verbo inglés “procrastinate” que combina el adverbio común “pro” el cual es “hacia delante” con las terminaciones “cras” o “crastinus” que expresa “para mañana” y que al reunir en conjunto significa diferir intencional y usualmente algo debería ser hecho (Shouwenburg, 2005). Existen rastros en textos del poeta Hesíodo que registra data desde el año 800 antes de Cristo, época en que expresaban la conexión de la decadencia con la postergación de las labores y los quehaceres del hogar (Steel, 2007). Vale decir, que se han detectado antecedentes mucho más antiguos de contextos socioculturales muy distintos (Ferrari y Emmons, 1995). Tal es así que los egipcios en el tercer milenio antes de Cristo, se expresaban por medio de dos verbos para referirse a lo que hoy en día conocemos como procrastinación, ellos lo utilizaban para describir la evitación inoportuna del trabajo, al hábito perezoso de dejar las tareas para después y al esfuerzo impulsivo (Angarita, 2012).

Desde diversos modelos se ha tratado de explicar y de entender el fenómeno llamado procrastinación, curiosamente todos lo han vinculado con la evitación de tareas, aplazamiento de actividades, y miedo al fracaso. Es así que la procrastinación ha sido vista desde cuatro enfoques: el modelo psicodinámico, motivacional, conductual y cognitivo (Rothblum, 1990).

MODELO PSICODINÁMICO:

Quant y Sánchez (2012) apuntan que el aplazamiento explicada como el temor a fracasar ha sido propuesta por el modelo psicodinámico, que fue el primero en averiguar las actitudes vinculadas con la postergación de quehaceres.

Baker (1979, mencionado en (Rothblum, 1990) propone que la dilación puede interpretarse como temor al fracaso originado por la configuración de relaciones familiares disfuncionales, en las cuales el papel de los progenitores ha contribuido a la exacerbación de las decepciones y la disminución de la autoestima del niño. No obstante, una de las restricciones que ha presentado este modelo es la escasa posibilidad para desarrollar herramientas de evaluación que permitan medir tanto el nivel de procrastinación que presenta un individuo, como los factores asociados a este muestra de comportamientos.

MODELO MOTIVACIONAL:

McClellan (1953), según Rothblum (1990), exploró el modelo motivacional de la procrastinación, el cual postula que la motivación para el logro es una cualidad estable. Según este modelo, el individuo asigna esfuerzos que están dirigidos hacia la consecución del triunfo en diversas situaciones. Por lo tanto, un sujeto puede asumir dos posturas: la expectativa de lograr una victoria o el temor a fracasar. La primera se relaciona con la motivación hacia el logro, mientras que la segunda refiere a motivarse para no tener situaciones que el individuo considere perjudicial. Este modelo propone que los desórdenes emocionales se originan por la creencias irracionales sobre las situaciones que se experimenta, cuyas repercusiones son a nivel emocional y conductual es así que la procrastinación comienza inicia con la creencias irracionales sobre la actividad a resolver satisfactoriamente, se van planteando metas poco reales, cuyo resultados son

opuestos a los esperados, en consecuencias se entrelaza emociones desagradables o aversivas y se va enlenteciendo la ejecución de la tarea a resolver de manera gradual hasta llegar a la sensación de mera complicación e imposibilidad (Elis y Knaus, citado en Álvarez Blas, 2010).

MODELO CONDUCTUAL:

Desde la perspectiva conductual, la procrastinación se entiende como una conducta que los individuos tienden a repetir si han recibido recompensas previas por procrastinar. Por el contrario, aquellos que no han sido recompensados por tales comportamientos tienden a abandonarlos. Este fenómeno se explica mediante la ley del efecto (Natividad, 2014). Esta teoría describe que las conductas permanecen o se reiteran debido a sus consecuencias (Álvarez, 2010). Burka y Yuen. (2008) menciona que las personas procrastinan de forma repetitiva como consecuencia de no haber tenido éxitos en sus intentos de alcanzar sus metas, siendo inducidos por los factores que les han dejado continuar postergando sus actividades sin consecuencias desfavorables.

MODELO COGNITIVO – CONDUCTUAL:

Esto sugiere que la procrastinación académica se caracteriza por un proceso de procesamiento de datos desordenado, que incluye esquemas mal adaptativos relacionados con la inhabilidad y la ansiedad al rechazo social. Según este enfoque, los procrastinadores suelen reflexionar sobre sus comportamientos de postergación y son propensos a experimentar patrones de pensamientos reiterativos cuando enfrentan dificultades para ejecutar una acción. Stainton et al. (2000) argumentan que una persona que habitualmente muestra acciones de dilación y se compromete a ejecutar una labor, puede empezar a tener pensamientos obsesivos acerca de cómo

avanzar en la tarea y de su propia incapacidad para planificarla o ejecutarla. Esto puede desencadenar pensamientos automáticos negativos sobre la disminución de su autoeficacia, el temor a ser evaluado y la percepción de fracaso, lo que a menudo lleva a postergar o abandonar la tarea.

Variable 2: Ansiedad ante exámenes

Spielberger y Díaz-Guerrero (1975), manifiestan que la ansiedad tiene dos tipos, siendo la Ansiedad-Estado (A-Estado) como condición o estado transitorio que atraviesa el individuo, y se caracteriza por la tensión, aprensión subjetiva y un aumento de la actividad del sistema nervioso vegetativo, las condiciones cambian dependiendo del tiempo. El segundo tipo de ansiedad es la Ansiedad Rasgo (A-Rasgo) hace mención a la diferencias y tendencias comportamentales para responder frente a situaciones estresantes y amenazantes; siendo de mayor intensidad que la ansiedad estado.

La ansiedad es concebida como una reacción emocional, pues al ser un grupo de respuestas desagradables corporales, racionales o irracionales, también se habla de componentes cognitivos como físico-motor (Flores et al., 2016).

La respuesta de la ansiedad está compuesta por tres sistemas: motriz, fisiológico y cognitivo. El sistema motor implica comportamientos de evitación; el fisiológico, manifestaciones físicas como dificultad respiratoria, latidos acelerados, transpiración, manos frías y mojadas, sequedad bucal, vértigo o sensación de desequilibrio, y problemas abdominales. El sistema cognitivo, por su parte, abarca pensamientos irracionales y problemas en los procesos de

razonamiento. Estos aspectos reflejan cómo la ansiedad puede afectar integralmente a una persona (Reyes, 2003).

La ansiedad ante las evaluaciones se refleja en niveles más altos y constantes de ansiedad, junto con nerviosismo y pensamientos intrusivos que obstaculizan la atención, concentración y desempeño durante los exámenes. Rosário et al. (2008) destacan cómo estos factores pueden tener un efecto perjudicial en el rendimiento académico durante situaciones de evaluación.

La ansiedad ante las evaluaciones, también conocida como nerviosismo previo a los exámenes a la ansiedad que surge en contextos de evaluación donde la persona debe cumplir con ciertos requisitos, como presentar una prueba calificada o realizar una exposición pública. Este fenómeno se circunscribe principalmente al ámbito académico y puede afectar significativamente el desempeño de los individuos en estas situaciones (Vallejos, 2015).

La ansiedad ante las pruebas académicas puede definirse como una señal emocional que un individuo presenta ante una situación donde sus aptitudes son calificadas o evaluadas (Furlan, 2006).

Se distinguen dos tipos de ansiedad: la ansiedad como "rasgo" y la ansiedad como "estado". La ansiedad como "rasgo" se refiere a la propensión de un individuo a experimentar estados de ansiedad de manera habitual ante ciertos tipos de situaciones, lo cual constituye un patrón estable de respuesta frente a circunstancias adversas. Por otro lado, la ansiedad como "estado" es de carácter transitorio y se caracteriza por la aparición de tres sistemas de respuesta que interactúan entre sí. Estos no son comportamientos constantes, sino que varían según el evento y sus

características específicas, incluyendo la experiencia subjetiva, la activación fisiológica y las conductas observables (Furlan, 2006).

La ansiedad ante los exámenes es una experiencia emocional que se manifiesta en ciertos individuos, una vez que estos se hallan en situaciones en las que sus aptitudes son examinadas. Se refleja por la existencia de una preocupación constante ante el posible resultado negativo de una evaluación o por las consecuencias de aquel resultado (Ojeda et al, 2008).

- **Modelo teórico de la ansiedad por evaluación:**

Enfoques psicológicos de la ansiedad como escala general

Enfoque Conductual:

Según este modelo, la ansiedad es el conductor de una posible respuesta del individuo a su ambiente, frente a ciertos estímulos (Bower, 1981). Sumado a ello, Carrillo (2009), refiere que desde las perspectivas del aprendizaje, la ansiedad se considera un estado emocional transitorio que dependerá del estímulo y su consecuencia, además de la frecuencia con la que es vivida, así como del tiempo que dura el estado. Skinner (1974), menciona que los estímulos aversivos funcionan como reforzadores que generan respuestas directas del sistema nervioso autónomo, y que a su vez generan ansiedad. Lo anterior permitió entender a la ansiedad cómo una respuesta emotiva que es reforzada por comportamientos evitativos (Diaz Kuaik & De la Iglesia, 2019). Cabe resaltar que, para Eysenck, cuando una persona siente ansiedad, experimenta simultáneamente, tanto un estímulo y respuesta incondicionada; por lo que, si el individuo es expuesto durante un corto tiempo a dicha situación generadora de ansiedad, tendrá como

consecuencia la perpetuidad de la condición. Caso contrario de una exposición prolongada a la situación generadora de ansiedad, llevará a la extinción la respuesta ansiosa (Arias, 2012).

Enfoque Cognitivo:

El presente modelo, difiere del modelo conductista, puesto que hace referencia al miedo cómo un proceso cognitivo que permite valorar la existencia de un peligro o amenaza por parte del individuo frente a una ubicación que pueda parecer particular para el mismo; sin embargo, la ansiedad pasa a ser la respuesta que es estimulada por el miedo. Asimismo, el miedo y la ansiedad genera que la persona se proyecte en el futuro y ello generando duda, esto evidenciándose en las dudas o respuesta mencionadas (Beck & Clark, 2012).

Enfoque cognitivo-conductual:

En este enfoque la ansiedad se da a partir de las características del individuo y de las condiciones situaciones en la que se pueda presentar (Carrillo Irene, 2009). Agregado a ello, (Bower, 1981) en su teoría de la red asociativa, junta a las emociones en la memoria, bajo la denominación de “modos”, cada uno de ellos, manejan la información de los recuerdos agradables y desagradables; además, la acción de cada nodo, facilita la activación del estado de ánimo. Según (Correa, 2020), Lang refiere en su teoría tridimensional, que la ansiedad es un estado que genera tres tipos de respuestas, siendo estas de tipo cognitivas, fisiológicas y motoras, pero no se presentan necesariamente en simultaneo, sino que dependerá del individuo. También se resalta la Teoría Multidimensional de la Ansiedad, que considera a la ansiedad como un constructo de múltiples respuestas, que es comprendida por fisiológica, refiriéndose a toda respuesta y acción, frente a

situaciones estresantes o amenazantes; la cognitiva, hace referencia a todo proceso cognitivo y manejo de la información sobre la situación y los resultados que puedan esperarse; la respuesta conductual, que hace alusión a toda conducta o comportamiento del individuo, para poder hacer frente a la situación amenazante, ello puede generar una postura de lucha o de huida; y la respuesta afectiva, que comprende al malestar y sentimiento que se presenta en dicha situación (Díaz Kuaiak & De la Iglesia, 2019).

Perspectivas psicológicas de la Ansiedad ante Exámenes:

Es crucial resaltar que la ansiedad puede presentarse tanto como una emoción pasajera como un atributo de la personalidad bastante constante. En este contexto, diferenciar estas formas es esencial para cualquier investigación empírica. La inquietud frente a los exámenes, en concreto, alude a la inquietud que aparece en contextos donde se analizará el desempeño (Vallejos, 2015). Las manifestaciones de esta ansiedad incluyen síntomas cognitivos y fisiológicos, que pueden desencadenar comportamientos de evitación, donde el individuo intenta escapar de una situación percibida como peligrosa, constituyendo esta una respuesta motora (Sierra et al., 2003).

Síntomas de la Ansiedad:

Reyes (2003), indica que la reacción ante la ansiedad consta mediante tres sistemas principales:

- La primera es la motriz, el cual es evidenciado por conductas de evitación ante el afrontamiento de una situación de evaluación.

- El segundo es fisiológico, que está asociado con las reacciones complejas para el cuerpo, tales como, aceleración del ritmo cardiaco, sensación de ahogo, dificultades de respiración, fuerte sudor en las manos, vértigos o desvanecimientos, etc.
- El tercer es lo cognitivo, el cual se caracteriza por precauciones e ideas críticas, pensamientos irracionales en el cual la capacidad de concentración se ve perjudicada.

DIMENSIONES DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES:

Preocupación: Hace referencia al aspecto cognitivo de la ansiedad, según el autor son pensamientos e inquietudes de naturaleza cognitiva acerca del examen. Por tanto, engloba pensamientos pesimistas e inseguridad de sí mismo, de la situación y de la consecuencia en torno a los exámenes que terminan provocando efectos poco favorables sobre el rendimiento académico (Valero A., 1999).

Reacciones fisiológicas: Es el conjunto de características fisiológicas que aparecen como respuesta a la ansiedad. Su aparición surge ante la activación del sistema nervioso autónomo, dando lugar a los siguientes signos: taquicardia, sudoración, aceleramiento del ritmo cardiaco, entre otros.

Situaciones: Abarca el momento y tipos de exámenes más comunes que se rinden para evaluar las competencias educativas. Se evidencian síntomas de afrontamientos a los exámenes según la tipología de los mismos y los factores externos o del contexto educativo que provocan una reacción de ansiedad.

Respuesta de evitación: Hace referencia a los comportamientos de evitación o de escape, el cual es una característica propia de los problemas de ansiedad, es una manera de enfrentamiento contrario, en razón del cual el alumno percibe la situación estresante.

1.1.4 Definiciones conceptuales:

Variable: Procrastinación académica

La procrastinación académica se define como un patrón de comportamiento en el que se posterga o aplaza voluntariamente la realización de tareas que deben completarse en un plazo específico. Según Ferrari y Emmons (1995), las personas que experimentan ansiedad o depresión de manera recurrente son más susceptibles a la procrastinación, ya que estos trastornos pueden incrementar la tendencia a evitar enfrentarse a las responsabilidades académicas.

Dimensiones de Procrastinación Académica:

Autorregulación académica: Es un proceso dinámico y edificante, mediante el cual él o la estudiante establece objetivos, supervisa y gestiona su aprendizaje, controla su motivación, comportamientos y cognición (Pintrich, 2000).

Postergación de actividades: Se describe como el sinónimo de procrastinación, la cual es una decisión intencionada, pasa de fugaz, lleva a postergar sin necesidad alguna tarea por priorizar otra de menos relevancia (Dominguez Lara et al., 2014a).

Variable: Ansiedad ante exámenes

La ansiedad ante exámenes se manifiesta como una respuesta que abarca dimensiones emocionales, fisiológicas, cognitivas y conductuales, caracterizándose por estados de ansiedad más intensos y frecuentes de lo habitual. Esta condición incluye preocupaciones y pensamientos irrelevantes que interfieren significativamente con la atención, concentración y ejecución de los exámenes, según Rosário et al. (2008).

Dimensiones de la ansiedad ante exámenes:

Preocupación: Hace referencia al aspecto cognitivo de la ansiedad, según el autor son pensamientos e inquietudes de tipo intelectual sobre el examen. Por tanto, engloba pensamientos pesimistas e inseguridad de sí mismo, de la situación y de la consecuencia en tomo a los exámenes que terminan provocando efectos poco favorables sobre el rendimiento académico (Valero A, 1999).

Reacciones fisiológicas: Es el conjunto de características fisiológicas que aparecen como respuesta a la ansiedad. Su aparición surge ante la activación del sistema nervioso autónomo, dando lugar a los siguientes signos: taquicardia, sudoración, aceleramiento del ritmo cardiaco, entre otros (Valero, 1999).

Situaciones: Abarca el momento y tipos de exámenes más comunes que se rinden para evaluar las competencias educativas. Se evidencian síntomas de afrontamientos a los exámenes según la tipología de los mismos y los factores externos o del medio académico desencadenantes de una respuesta de inquietud (Valero, 1999).

Respuesta de evitación: Hace referencia a los comportamientos de evitación o de escape, el cual es una característica propia de los problemas de ansiedad. Es como cuando alguien hace lo contrario de lo que se espera para enfrentar algo difícil. Por ejemplo, cuando un estudiante se siente muy nervioso ante una situación estresante (Valero, 1999).

1.2. Formulación del problema

Problema General

¿Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022?

Problemas Específicos

¿Cuáles son los niveles de ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022?

¿Existe relación entre la autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022?

¿Existe relación entre la postergación de actividades y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022?

1.3. Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

Objetivos Específicos

Determinar los niveles de ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022

Determinar la relación entre la autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

Determinar la relación entre la postergación de actividades y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

1.4. Hipótesis

Para el planteamiento de hipótesis se tomó como referencia libros de metodología de la que detallan las condiciones que se debe tomar en cuenta para la realización de una investigación. Hernández et al., (2014), indican que las investigaciones cuantitativas que formulan hipótesis, son de alcance descriptivo, correlacional o explicativo, y que sirven para corroborar las ideas previas que el o los investigadores plantean, las cuales no necesariamente deben haber acertado.

Hipótesis de Investigación

En estudiantes de psicología de una universidad privada en Lima en el año 2022, se encontró una conexión importante entre posponer tareas académicas y sentir ansiedad antes de los exámenes.

Hipótesis Específicas

En estudiantes que están por terminar sus estudios en una universidad privada de Lima en 2022, se nota una gran preocupación por los exámenes.

En estudiantes que están por terminar sus estudios en una universidad privada de Lima en 2022, se encontró que hay poca conexión entre la capacidad de regular su propio aprendizaje y la ansiedad que sienten ante los exámenes.

En estudiantes que están por terminar sus estudios en una universidad privada de Lima en 2022, se observa que hay una relación moderada entre posponer las actividades y sentir ansiedad antes de los exámenes.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Tipo de Investigación

Enfoque de Investigación:

La investigación es de enfoque cuantitativo, significando esto que se hace uso de gran cantidad de datos numéricos que están relacionados con la variable estudiada (Hernández Sampieri et al., 2014).

Diseño y Corte de Investigación:

El presente diseño de la investigación es de tipo no experimental, por razón de las variables no son manipuladas en el análisis, con el fin de poder observar a los sujetos de estudio en su propio entorno y esencia (Hernández et al., 2014).

Respecto al corte de investigación, este es de tipo transversal, dado que la recolección, observación y análisis de datos solo se implementa una sola vez. Hernández Sampieri et al., (1996) indican que su propósito es hacer una sola descripción de las variables y examinar su incidencia en un determinado trance.

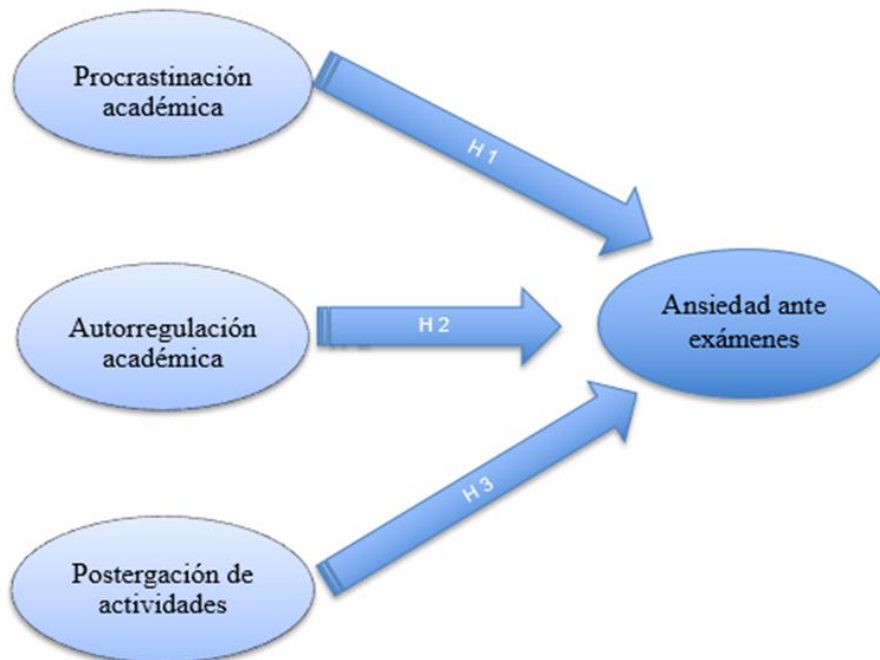
Alcance de Investigación:

El nivel de investigación correlacional nos ayuda a analizar dos o más variables para ver cuánto están relacionadas entre sí. Este tipo de estudio es útil para entender cómo se conectan diferentes cosas, ideas o grupos en una situación específica. En resumen, nos permite encontrar patrones

predecibles entre variables en la población o modelo que estamos estudiando, según lo explica Hernández et al. (1996).

Figura 1

Relación entre la postergación en el ámbito académico, sus diferentes aspectos y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología en los ciclos finales de una universidad privada en Lima, en el año 2022.



2.2 Población y Muestra

Unidad de Estudio

Un estudiante de la carrera de Psicología de ambos sexos que se cursen los tres últimos ciclos en una universidad privada de Lima, matriculado en la fase 2022-I.

Población:

La muestra de investigación está compuesta por 326 alumnos de los grados octavo, noveno y décimo de la especialidad de Psicología en una institución educativa de Lima, durante los primeros seis meses del año 2022. Los estudiantes tienen edades que oscilan entre los 17 y 25 años.

Tabla 1

Población de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de lima,2022

ESTUDIANTES POR NIVEL	N
Octavo ciclo	22
Noveno ciclo	22
Décimo ciclo	45
TOTAL	89

Nota: Datos obtenidos del registro otorgado por la coordinación académica

Tamaño de la Muestra

Debido a las limitaciones y al método de recopilación de datos utilizado, se optó por una muestra selectiva y a través de la técnica de "bola de nieve" en cadena. Hernández et al. (2014) indica que, en ocasiones, una misma investigación requiere de una táctica de muestreo mixta que

combine varios patrones de muestra. Asimismo, indica que una investigación cuantitativa puede emplear una muestra no probabilística, si esta la requiera. En vista de la poca accesibilidad a estudiantes pertenecientes a la población, y la dificultad de no poder contar con el listado completo del total de alumnos que pueda permitir el cumplimiento de una aleatoriedad estricta, no se consideró utilizar un muestreo probabilístico. Por lo tanto, para determinar la capacidad de la muestra no hubo alguna fórmula estadística y la cantidad de participantes fue de **89 alumnos** que estuvo sujeto a las condiciones que implica un muestreo intencional y por redes. Bobenrieth (2012) menciona que el muestreo intencional, también llamado muestreo deliberado, implica la selección no aleatoria de elementos basada en el juicio del investigador y de su conocimiento acerca de la población, seleccionando una muestra de participantes que indican por sí mismos cumplir con las características correspondientes a una determinada población. Es así, que a través de la muestra intencional no solo se opta por elegir participantes por pura conveniencia y disponibilidad, sino que también, se hace un intento de escoger sujetos pertenecientes y representativos a su población. Por otro lado, respecto a la muestra por redes, Hernández et al. (2014) indica que la muestra en cadena o por redes “bola de nieve”, consiste en identificar participantes clave con las características de población a estudiar, para agregarlos a la muestra, y a los mismos sujetos se les consulta si conocen a otras personas que cumplan con las características y puedan proporcionar información, de tal manera puedan ser incluidos a la muestra. Asimismo, Bobenrieth (2012) señala que la muestra en red o por bola de nieve consiste en seleccionar de manera no aleatoria elementos por redes sociales, donde el investigador encuentra un sujeto que cumple con los mismos criterios, y se le pide que ayude a reclutar y localizar otros sujetos.

Selección de la Muestra (Muestreo):

Dado que se emplearon la muestra por conveniencia y la muestra por redes, o también llamado, bola de nieve, siendo una estrategia de muestreo mixta, sugerido en el manual de metodología de investigación realizado por Hernández et al. (2014), se contó con 89 participantes para la investigación, esto como consecuencia y de acuerdo a la intencionalidad de los investigadores, procurando elegir estudiantes que cumplan con las características poblacionales y pertenecientes a la misma, así como también, en función de la socialización de instrumentos de evaluación entre los sujetos de estudio que concierne al muestreo por bola de nieve. Para ello, tras identificar participantes clave que son estudiantes de psicología de los tres últimos ciclos, se les solicitó la acción de transmitir las encuestas con alumnos que posean las mismas condiciones, y muestren disposición para someterse a una evaluación y ampliar información. Siendo así que, para concluir con el proceso de manera deliberada se consideró realizar la investigación con la cantidad mencionada en un principio, que fue la que se logró alcanzar.

2.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:

En la investigación, se ha usado la encuesta como una técnica de obtención de datos mediante la interrogación a sujetos que aportan información relativa al área de la realidad a estudiar, es así que los instrumentos para la indagación se desarrollaron a través de cuestionarios, siendo un proceso estructurado de recolección de información a través de la respuesta a una serie predeterminada de preguntas. Esto permitió obtener información de manera ordenada acerca de lo que las personas hacen, opinan, son, sienten, esperan, desean, afrontan, aprueban o desaprueban

acerca de un determinado objeto de investigación (Yuni y Urbano, 2006, p. 65). Hernández et al. (2014) señalan que un instrumento de medición es adecuado cuando registra datos observables que representan de manera fiel las variables y el contenido teórico de cada una de ellas.

Para la recolección de datos con respecto a las variables estudiadas, se utilizaron las siguientes herramientas y consecuentemente, se procedió a una adaptación psicométrica:

Cuestionario de Ansiedad en los Exámenes (CAEX), fue elaborado por:

Valero (1999), quien diseñó el instrumento especialmente para estimar las respuestas físicas, verbales, mentales y biológicas que se presentan en la ansiedad ante las evaluaciones o también llamado, exámenes. Siendo su objetivo describir las características comportamentales específicamente, y no evaluar el rasgo de ansiedad como constructo. Este instrumento determina cuatro factores: respuestas de evitación que aparecen ante las evaluaciones, las respuestas cognitivas de preocupación, las respuestas fisiológicas alteradas por la ansiedad y que surge en el momento del examen, y finalmente, las situaciones o tipos de exámenes. La forma de respuestas a los ítems es la de una escala tipo Likert con valores de 0 a 5 con las que la persona examinada informe sobre la frecuencia con que ocurre. La fiabilidad interna, hallada como consistencia interna mediante el coeficiente Alpha, es bastante elevada para el cuestionario en cuanto a las puntuaciones de ansiedad ($\alpha=0.9230$) y las puntuaciones de frecuencia ($\alpha=0.9427$), y algo menor para los ítems referidos a situaciones ($\alpha=0.8597$). Además, se realizó un primer análisis de componentes principales con todos los ítems, que reveló un solo agente principal que detalla el 26,8% de la varianza, y que englobaría la mayoría de los ítems. Asimismo, al realizar el análisis confirmatorio con rotación Varimax, con el fin de corroborar los cuatro contenidos o factores

iniciales con que se crearon los ítems, se halló la matriz de correlaciones con esos cuatro factores comportamentales que sirvieron para validar el instrumento. Más adelante, en el Perú se llevó a cabo el estudio “Propiedades psicométricas del cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes” con el fin de realizar una adaptación y uso seguro. Ojeda et al. (2008), autor del estudio, encontró que el coeficiente para el cuestionario total es de $\alpha=0,962$, lo que indica que el test tiene una alta homogeneidad entre sus ítems. Respecto a la validez del constructo se encontró más de cuatro factores, pero que el autor indica que puede ser causado debido al análisis factorial exploratorio con rotación varimax que hicieron, lo cual podría ser explicado debido a que los ítems guardan estrecha correlación entre sí, y, además, la estructura factorial esperada no podría verse reflejada en un análisis con rotación varimax, que supone una independencia de factores, por lo que el autor sugiere se realice otro análisis con rotación oblicua. Para la investigación se opta por realizar una adaptación del instrumento, motivo por el cual se realizó una prueba piloto con una muestra de 143 estudiantes de educación superior. Se empleó el coeficiente de omega para hallar la consistencia interna, encontrando un índice de confiabilidad de .987 para la escala total, y los índices de confiabilidad de .870 en la dimensión “Preocupación, .970 “Reacciones fisiológicas”, .949 “Situaciones y .918 en la dimensión “Respuestas de evitación”. Asimismo, se encontró que los factores de la estructura de la escala evidencian correlaciones, así como también, las cargas factoriales de los ítems por cada factor presentaron altos puntajes. Por ende, la escala puede ser evaluada como una escala total y con sus cuatro dimensiones.

Escala de Procrastinación Académica:

Para la procrastinación académica, se empleará la Escala de Procrastinación Académica por Busko (1998), quien lo construyó con una cantidad de 16 ítems, con valores de “Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre, Siempre”, permitiendo implementar la evaluación entre 8 a 12 minutos de manera individual o colectiva. Incluyendo una sola dimensión denominada como “Autorregulación académica”. Posteriormente, esta escala fue adaptada al castellano por Álvarez en 2010, siendo el primero en realizar esta traducción desde el inglés. Los resultados del análisis psicométrico del instrumento de adaptación revelaron una fiabilidad interna satisfactoria, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.80, y mostraron una estructura unidimensional, lo que significa que un único factor explicó el 23.89% de la variabilidad total del instrumento. Respecto a la validez del constructo, se realizó un análisis factorial exploratorio, y se obtuvo un índice de adecuación muestral de Kayser-Meyer-Olkin de 0.80, indicando así que las variables tienen un potencial explicativo adecuado. Además, se registró un valor de Chi cuadrado de 701.95 con un $p < .05$, permitiendo al investigador afirmar que los ítems estaban correlacionados significativamente. Cuatro años después de la adaptación inicial realizada por Álvarez en 2010, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue objeto de una nueva evaluación psicométrica que llevó a cambios significativos como resultado de un análisis factorial confirmatorio. Esta revisión reveló una estructura bifactorial, en contraste con la estructura unidimensional identificada inicialmente en Perú. La confiabilidad de la escala se estimó mediante el alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .816 para la escala total, .821 para el factor "Autorregulación académica" y .752 para el factor "Postergación de actividades". En cuanto a la distribución de ítems, el factor 1, "Autorregulación académica", incluye los ítems 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 y 12, donde los ítems se puntúan de manera invertida, indicando que puntuaciones más

altas reflejan una menor autorregulación. Por otro lado, el factor 2, "Postergación de actividades", comprende los ítems 1, 6 y 7, con la característica de que cuanto mayor sea la puntuación, mayor es la tendencia a postergar actividades. Para el presente estudio se realizó la adaptación del instrumento, realizando una prueba piloto con una muestra de 143 estudiantes de educación superior. Se empleó el coeficiente de omega para hallar la consistencia interna, encontrando un índice de confiabilidad de .889 para la escala total, y los índices de confiabilidad de .870 y .892 para los factores de autorregulación académica y postergación de actividades respectivamente. Asimismo, se encontró que los factores de la estructura de la escala evidencian correlaciones, así como también, las cargas factoriales de los ítems por cada factor presentaron altos puntajes. Por ende, la escala puede ser evaluada como una escala total y con sus dos dimensiones.

2.4 Procedimiento de análisis de datos

El estudio se llevó a cabo por conveniencia, lo que impide el uso de métodos inferenciales basados en la aleatoriedad de las muestras. Por tanto, se optó por analizar los datos utilizando herramientas de estadística descriptiva. Los resultados se expusieron en tablas que mostraban la distribución de frecuencias absolutas y relativas porcentuales para cada nivel de las variables y sus dimensiones. La normalidad se evaluó a través de estadísticos descriptivos de tendencia central, como la media y la mediana; de dispersión, como la desviación estándar y el rango; y de forma, observando el índice de simetría y curtosis. Un índice K2 superior a 5.99 indicó una distribución no normal. La relación entre las variables se examinó mediante el coeficiente de correlación de Spearman, y se cuantificó su magnitud siguiendo el criterio de Cohen (1988), que clasifica la magnitud de la relación como trivial o nula si $r_s < .10$, pequeña si $r_s < .30$, moderada si $r_s < .50$ y

grande si $r_s \geq .50$. En relación con los instrumentos psicométricos utilizados para medir las variables, se adaptaron la "Escala de Procrastinación Académica", que incluye dos dimensiones, y el "Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes". Se decidió implementar una prueba piloto para ajustar estos instrumentos a las características específicas de nuestra población de estudio, asegurando así su precisión y relevancia. Para verificar la estructura y la confiabilidad de los instrumentos adaptados, se aplicó el análisis factorial confirmatorio y se calculó la confiabilidad utilizando el coeficiente de Omega de McDonald (1999).

2.5 Aspectos éticos

Se tomó en cuenta que los participantes tengan la oportunidad de poder decidir su participación, sabiendo todo lo que ello concierne. Se elaboró un consentimiento informado exponiendo las implicancias de su participación en las encuestas a realizar, donde los estudiantes tuvieron en cuenta que toda participación trataría de carácter anónimo.

Es importante resaltar que para toda investigación es importante mencionar a los principios éticos básicos:

- a. La autonomía, a través del consentimiento informado, ya que a nadie se le exigió que sería de carácter obligatorio, sino cada participante desee colaborar de manera voluntaria al completar dicha encuesta.
- b. La justicia, todos los participantes tuvieron la misma oportunidad, no hubo un trato injusto o diferencia entre los participantes para dicha investigación.

c. La no maleficencia, se explicó cuál es la finalidad de la presente investigación, asimismo se protegió la información brindada evitando ocasionar algún daño en la salud de un participante.

d. La beneficencia, evita ocasionar un daño y hacer el bien en las personas que participen de la investigación.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Descripción demográfica

Tabla 2

Características sociodemográficas de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de lima,2022.

VARIABLES	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sexo	Masculino	17	19.10%
	Femenino	72	80.90%
Ciclo académico	VIII	22	24.71%
	IX	22	24.71%
	X	45	50.56%
	20-22	23	25.85%
Edad	23-25	47	52.80%
	26-28	19	21.34%
Total		89	100,0%

En la Tabla 2, se observa la distribución del total de participantes en función al sexo, observándose un 19.10 % de varones y 80.90% de mujeres. Asimismo, se muestra que los estudiantes cursan los tres últimos ciclos, siendo el 24.71% correspondiente al octavo y noveno ciclo, y el 50.56% en el décimo ciclo.

3.2. Descripción de resultados

Tabla 3

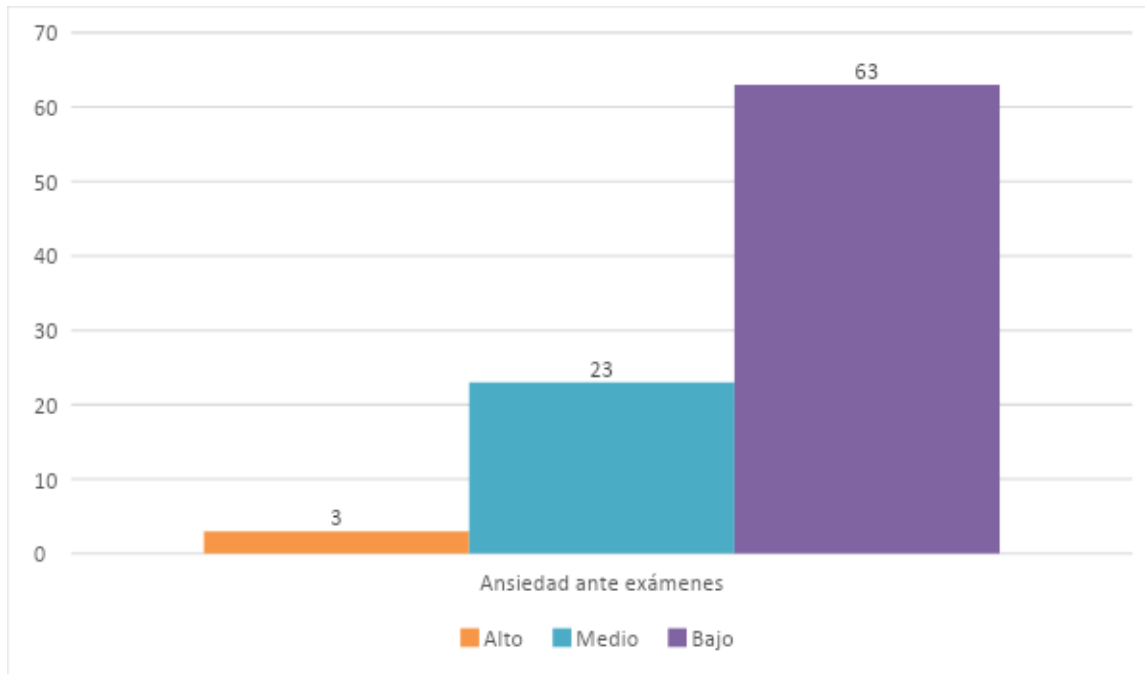
Niveles de ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022

Variable	Alto		Medio		Bajo		Total
	n	%	n	%	n	%	N
Ansiedad ante exámenes	3	3.4	23	25.8	63	70.8	89

En la tabla 3, se muestra una Ansiedad ante los exámenes de nivel bajo en un 70.8%, además se puede observar que un 25.8% de los estudiantes obtuvo un resultado medio y el 3.4% de los estudiantes demuestra tener un resultado alto. Estos resultados refieren a que los estudiantes presentan bajos niveles de ansiedad ante la evaluación.

Figura 2

Niveles de ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.



Nota: En la Figura 2, con respecto a la Ansiedad ante exámenes, 63 estudiantes de psicología presentan bajo nivel de ansiedad ante las evaluaciones, mientras que 23 alumnos manifiestan un nivel medio. Solamente 3 alumnos muestran un alto nivel de ansiedad ante exámenes.

Tabla 4

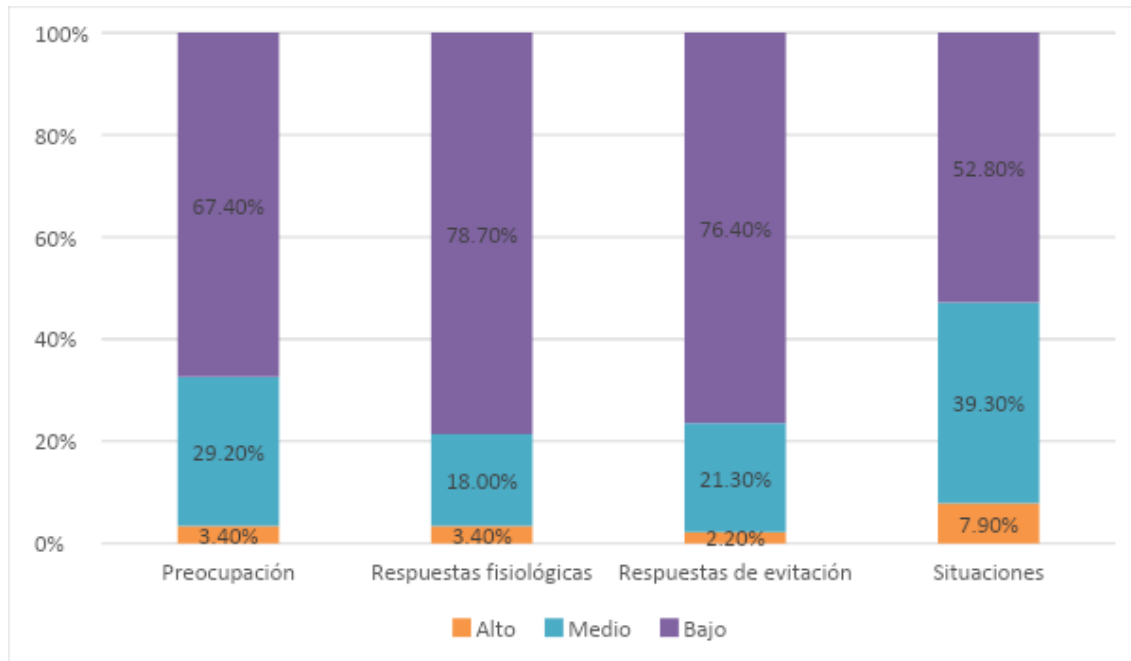
Dimensiones de los niveles de ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de Lima, 2022.

Dimensiones de ansiedad	Alto		Medio		Bajo		Total
	n	%	n	%	n	%	
Preocupación	3	3.4	26	29.2	60	67.4	89
Respuestas fisiológicas	3	3.4	16	18.0	70	78.7	89
Respuesta de evitación	3	2.2	19	21.3	68	76.4	89
Situaciones	3	7.9	35	39.3	47	52.8	89

En la tabla 4, con respecto a las dimensiones de la variable Ansiedad ante exámenes, se evidencio una mayor cantidad de respuestas de nivel bajo. Con respecto a la dimensión Preocupación, se obtuvo un 67.4% en nivel bajo, respuestas fisiológicas obtuvo un 78.7%, respuestas de evitación obtuvo un 76.4% y Situaciones 52.8%. Esto demuestra los bajos niveles de ansiedad ante exámenes en la mayoría de los estudiantes.

Figura 3

Dimensiones de los niveles de ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de Lima, 2022.



En la figura 3, con respecto a las dimensiones de la variable Ansiedad ante exámenes, se evidenciaron los siguientes resultados: En nivel “Medio”, para la dimensión Preocupación, un 29.2% de estudiantes, Respuestas fisiológicas obtuvo un 18.0%, la dimensión Respuestas de evitación resultó en 21.30% y finalmente situaciones obtuvo un 39.3%. En el nivel “Alto”, para la dimensión de “Preocupación” y “Respuestas fisiológicas” se obtuvieron los resultados de 3.4%; un 2.20% de los estudiantes presentaron un nivel “Alto” de Respuestas de evitación y en Situaciones, el 7.90% de ellos presentó nivel “Alto” de Ansiedad.

Tabla 5

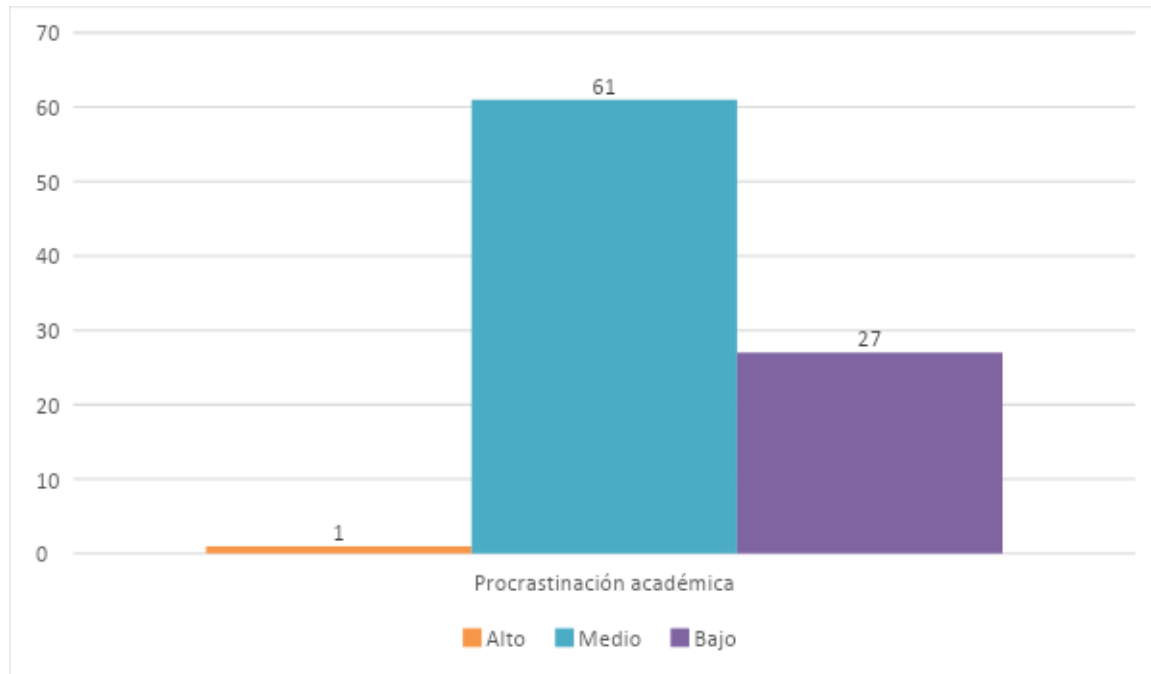
Niveles de procrastinación académica ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de Lima, 2022

Variables	Alto		Medio		Bajo		Total
	n	%	n	%	n	%	
Procrastinación académica	1	1.1	61	68.5	27	30.3	89

En la Tabla 5, se aprecia una procrastinación académica de nivel medio en un 68.5% con tendencia a ser bajo en un 30.3%, y solo 1.1% tiene una calificación de Procrastinación académica alta.

Figura 4

Nivel de procrastinación académica ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de Lima, 2022



Nota: En la Figura 4, con respecto a la Procrastinación académica, 61 estudiantes de psicología presentan un nivel medio de procrastinación académica, mientras que 27 alumnos manifiestan un bajo nivel de procrastinación académica. Solamente 1 estudiante muestra un alto nivel de procrastinación en tareas académicas.

Tabla 6

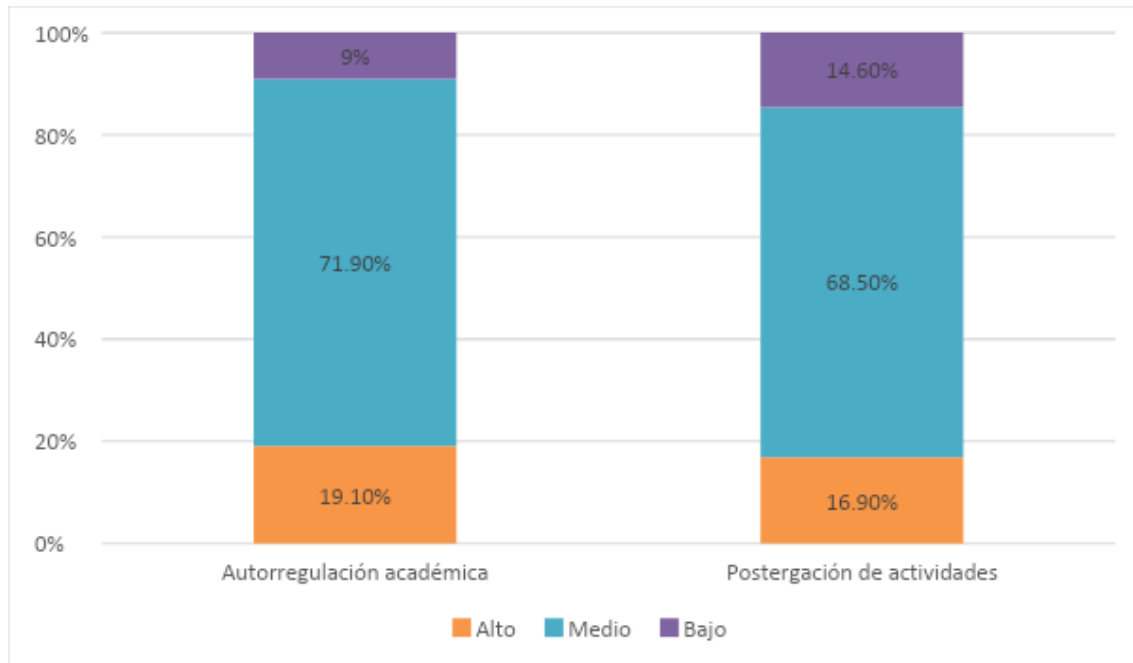
Niveles de las dimensiones de procrastinación académica ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de Lima, 2022.

<i>Dimensiones de procrastinación</i>	<i>Alto</i>		<i>Medio</i>		<i>Bajo</i>		<i>Total</i>
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	
<i>Autorregulación académica</i>	17	19.1	64	71.9	8	9.0	89
<i>Postergación de actividades</i>	15	16.9	61	68.5	13	14.6	89

Nota: En el estudio realizado sobre autorregulación académica y postergación de actividades en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en 2022, se encontró que el 71.9% de los participantes mostró una autorregulación académica de nivel medio, mientras que un 19.1% tendía hacia un nivel alto. Además, el 68.5% de los estudiantes exhibió un nivel medio de postergación de actividades. Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel medio de procrastinación académica, lo que se asocia con una capacidad de autorregulación académica regular.

Figura 5

Niveles de las dimensiones de procrastinación académica ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de Lima, 2022.



Nota: La Figura 5 muestra los resultados relacionados con las dimensiones de la variable "Procrastinación académica". Se observa que el 71.90% de los estudiantes presenta una "Autorregulación académica" y el 68.50% exhibe una "Postergación de actividades", ambos grupos con un nivel de calificación "Medio".

Sobre el nivel "Alto", un 19.10% de estudiantes presentó este nivel para la dimensión "Autorregulación académica" y un 16.90%, para la dimensión "Postergación de actividades".

3.2 Análisis de la Normalidad

Tabla 7

Análisis descriptivo de la normalidad de la Procrastinación académica y Ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de lima,2022

Variables	M	Me	DE	R	K2
Procrastinación académica	30.5	32	7.25	38	0.81
Autorregulación académica	28.3	28	6.01	27	1.35
Postergación de actividades	8.8	9	2.60	12	0.19
Ansiedad ante exámenes	66.1	53	45.13	232	26.11
Preocupación	18.8	16	13.70	66	12.53
Respuestas fisiológicas	16.3	12	14.54	71	41.74
Respuestas de evitación	7.0	4	7.03	31	29.50
Situaciones	24.1	23	13.68	66	4.44

La Tabla 7 muestra medidas de tendencia central como la media y la mediana, y medidas de dispersión como la desviación estándar y el rango. Estas medidas establecen una línea base para evaluar futuros cambios en las variables estudiadas tras la implementación de las recomendaciones de esta investigación. Además, se incluye un estadístico de forma, específicamente el índice de simetría y curtosis conjunta, donde valores K2 mayores a 5.99 indican una distribución no normal en los puntajes de las variables y sus dimensiones. Se decidió analizar la relación entre las variables utilizando el coeficiente de correlación de Spearman.

3.3 Análisis de las relaciones

Hipótesis general

$H_G:(\rho \neq 0)$ No existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología los tres últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

$H_0:(\rho=0)$ Existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología los tres últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

Hipótesis específica 1

$H_G:(\rho \neq 0)$ No existe un alto nivel de ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022

$H_0:(\rho=0)$ Existe un alto nivel de ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022

Hipótesis específica 2

$H_G:(\rho \neq 0)$ No existe relación entre la autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología los tres últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

$H_0:(\rho=0)$ Existe relación entre la autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología los tres últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

Hipótesis específica 3

$H_G:(\rho \neq 0)$ Existe relación entre la postergación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología los tres últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

$H_0:(\rho=0)$ No existe relación entre la postergación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología los tres últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

Regla de decisión

Rechazar H_0 si $|r_s| \geq .10$, caso contrario aceptar H_0 .

Evidencia estadística

Tabla 8

Relación entre la Procrastinación académica y Ansiedad ante exámenes en estudiantes de psicología de los últimos ciclos en una universidad privada de lima,2022

	<i>Ansiedad ante exámenes</i>	
	<i>Rs</i>	<i>Magnitud</i>
<i>Procrastinación académica</i>	.36	<i>Moderada</i>
<i>Autorregulación académica</i>	-.31	<i>Moderada</i>
<i>Postergación de actividades</i>	.30	<i>Moderada</i>

La Tabla 8 revela una relación directa de magnitud moderada ($0.30 \leq r_s < 0.50$) entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes, con un coeficiente de correlación de Spearman (r_s) de 0.36, en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en 2022. Basándose en estos resultados y según la regla de decisión establecida, se procedió a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa, confirmando así la existencia de una relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes.

Por otro lado, el coeficiente de correlación de Spearman muestra una relación inversa de magnitud moderada ($-.30 \leq r_s < -.50$) entre la autorregulación académica y la ansiedad ante exámenes, con un coeficiente (r_s) de -.31 en los estudiantes. Esto sugiere que una mayor autorregulación académica está asociada con una menor ansiedad ante los exámenes, y viceversa.

Finalmente, se identifica una relación directa de magnitud moderada ($0.30 \leq r_s < 0.50$) entre la postergación de actividades y la ansiedad ante exámenes, con un coeficiente de correlación de Spearman (r_s) de 0.30 en los estudiantes. En consecuencia, basándose en la evidencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, confirmando la existencia de una relación significativa entre la postergación de actividades y la ansiedad ante exámenes.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La investigación actual tuvo como objetivo general investigar la conexión entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de Psicología en los últimos ciclos de una universidad privada en Lima durante el año 2022. Mediante la aplicación de técnicas de recolección de datos y análisis estadístico de correlación, se identificó una relación directa de magnitud moderada ($0.30 \leq r_s < 0.50$) entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes ($r_s=0.36$). Al observar el valor absoluto del coeficiente de correlación Spearman ($|r_s| \geq 0.10$), se confirma la hipótesis general de la investigación, lo que indica que existe una relación entre las variables estudiadas. Esto implica que los estudiantes que muestran procrastinación en sus tareas académicas tienden a experimentar una mayor ansiedad ante los exámenes, y viceversa. En consecuencia, se puede concluir que existe una relación entre una mayor procrastinación académica y niveles elevados de ansiedad ante los exámenes. Del mismo modo, aquellos que presentan altos niveles de ansiedad ante los exámenes tienden a postergar con frecuencia sus responsabilidades académicas. En relación a esto, los hallazgos y los instrumentos de evaluación para ambas variables coinciden con los resultados obtenidos por Maldonado y Zenteno (2018) en su estudio, el cual se centró en determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. En su investigación, también identificaron relaciones directas de magnitudes moderadas ($\rho=0.128^*$, $p<0.023$), lo que sugiere que los estudiantes que exhiben mayor procrastinación académica suelen experimentar niveles elevados de ansiedad ante los exámenes. Asimismo, aquellos alumnos que presentan altos niveles de ansiedad ante los exámenes tienden a postergar con frecuencia sus responsabilidades

académicas (Maldonado & Zenteno, 2018). Es importante señalar que los investigadores mencionados utilizaron la Escala de Procrastinación Académica, adaptada por Domínguez et al. (2014), y el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes, desarrollado por Valero (1999), para medir ambas variables, al igual que en el estudio actual. Del mismo modo, Alessio y Main (2019), en su investigación científica cuyo propósito fue determinar qué tipo de procrastinación (general o académica) guarda una relación más significativa con la ansiedad ante los exámenes, encontraron relaciones directas y significativas entre estas variables. Según el coeficiente de correlación de Pearson, se evidenció que la relación que presentaba mayor significancia era entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes ($r=0.441$, $p<0.01$). Por lo tanto, concluyeron que los altos niveles de procrastinación académica por parte de los estudiantes se relacionan con elevados niveles de ansiedad ante las evaluaciones. Asimismo, observaron que los estudiantes que experimentan mayores niveles de ansiedad ante los exámenes tienden a procrastinar más que aquellos con niveles bajos o moderados de ansiedad. Para ese estudio, utilizaron la Escala de Procrastinación de Tuckman y el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes, instrumentos diferentes a los empleados en esta investigación. Sin embargo, encontraron relaciones positivas y significativas entre las variables. Por lo tanto, los resultados obtenidos en este estudio coinciden con los antecedentes presentados en la literatura científica, lo que sugiere que la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes están directamente relacionadas, independientemente del instrumento de medición utilizado. Solomon et al. (1986), considerados pioneros en el estudio de la procrastinación académica, sostienen que esta implica un nivel elevado de ansiedad debido a la continua postergación de las tareas académicas. Esta

afirmación proporciona una idea fundamental para comenzar a comprender la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes. Ellis y Knaus (2002), según lo citado por Candy y García (2019), sostienen desde el modelo cognitivo-conductual que durante un episodio de procrastinación académica, el individuo experimenta emociones y sentimientos no deseados como la ansiedad, así como también sentimientos de incapacidad y desesperación. Además, propones once pasos que todo procrastinador en el entorno académico experimenta, como el deseo inicial de realizar una tarea, la toma de decisiones para llevar a cabo una actividad, el retraso innecesario, la contemplación de las desventajas, la postergación de tareas, el autorreproche por su conducta, la persistencia en postergar, la ejecución de tareas en el último minuto, la sensación de fastidio, la convicción de no volver a procrastinar y, finalmente, la recaída en la procrastinación. Esta idea destaca cómo la ansiedad y la procrastinación académica están relacionadas de alguna manera en el contexto estudiantil. Por otro lado, Ferrari y Emmons (1995) señalan que cuando existe el temor de no alcanzar las metas, las personas eligen situaciones donde saben que pueden triunfar, evitando enfrentarse a aquellas que consideran difíciles de superar. Esta tendencia lleva a posponer estas últimas tareas. Es relevante destacar que en la presente investigación se evaluó la ansiedad ante los exámenes, incluyendo su dimensión de respuesta de evitación, y se encontraron relaciones con la procrastinación académica. Por lo tanto, es pertinente resaltar que lo planteado por estos autores guarda similitudes entre la procrastinación académica y la dimensión de evitación como respuesta a la ansiedad ante los exámenes.

En relación con los objetivos específicos, el primero consistió en evaluar los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de

Lima en el año 2022. Se encontró que el 70.8% de los estudiantes experimenta niveles bajos de ansiedad ante los exámenes, mientras que el 25.8% obtuvo un resultado medio y el 3.4% demostró tener un nivel alto de ansiedad. A partir de estos resultados, se puede interpretar que existe un bajo porcentaje de ansiedad en relación con los exámenes. Los resultados presentados concuerdan con los hallazgos de Reyes (2003), quien señala que no existe una predisposición por parte de los estudiantes a experimentar ansiedad frente a situaciones de evaluación. Esta falta de predisposición puede atribuirse a diversos factores, como el rendimiento obtenido en las calificaciones finales, lo cual influye en la aprobación o desaprobación de los estudiantes (Covington, 1992; Magalhães, 2007; citados en Rosario et al., 2008). Este fenómeno se alinea con la realidad de los estudiantes de los últimos ciclos universitarios, quienes, tras haber enfrentado múltiples evaluaciones previas y haber obtenido experiencias laborales relacionadas con su carrera, experimentan una reducción en estos niveles de ansiedad.

En el segundo objetivo, se planteó investigar la relación entre la autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima en el año 2022. Se encontró una relación inversa o negativa de magnitud moderada ($r_s = -0.31$) ($-0.30 \leq r_s < -0.50$), lo que indica que los estudiantes que poseen una mayor capacidad de autorregulación académica tienden a experimentar una menor ansiedad ante los exámenes. Por lo tanto, se puede concluir que existe una relación entre una mayor autorregulación académica y niveles más bajos de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de psicología de los últimos tres ciclos. Esto respalda lo planteado por Ferrari y Emmons (1995), quienes señalan que los estudiantes que experimentan altos niveles de ansiedad ante los exámenes suelen tener dificultades

para regular eficazmente sus demandas académicas. Esta deficiencia contribuye a una organización y preparación deficiente para enfrentar adecuadamente los exámenes. Así, se fortalece la idea de que la relación entre la autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes es de naturaleza inversa o negativa. Esto sugiere que una óptima gestión de estrategias para cumplir con las actividades académicas se relaciona con una menor presencia de síntomas ansiosos durante las evaluaciones, o viceversa, indicando que ante niveles elevados de ansiedad, la capacidad de autorregulación académica disminuye.

El tercer objetivo específico se centró en determinar la relación entre la postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima en el año 2022. Se encontró una relación directa de magnitud moderada ($0.30 \leq r_s < 0.50$) entre la postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes ($r_s = 0.30$). En este sentido, se puede interpretar que la postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes varían conjuntamente. Es decir, a medida que aumenta la frecuencia de postergación de actividades académicas, también aumentan los niveles de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de psicología. Asimismo, se observa que a mayores niveles de ansiedad frente a las evaluaciones, hay una mayor tendencia a postergar deliberadamente las actividades académicas. Por lo tanto, partiendo de las afirmaciones de Pintrich (2000), quien señala que la autorregulación académica es un proceso activo y constructivo mediante el cual el estudiante establece objetivos, supervisa y gestiona su aprendizaje, controla su motivación, comportamiento y cognición para dirigir su conducta hacia la realización de sus actividades académicas, es posible inferir que los hallazgos presentados por Vallejos (2015) reflejan que la falta de autorregulación académica y la

postergación de actividades desempeñan un papel significativo en las reacciones frente a los exámenes, asociándose con síntomas físicos de malestar y pensamientos negativos que surgen en el contexto de la evaluación. Asimismo, se puede observar que los resultados obtenidos en esta investigación concuerdan con los del estudio mencionado. Lo observado en el estudio de Vallejos (2015) revela que las dimensiones analizadas para la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes reciben nombres diferentes a las dimensiones presentadas en esta investigación. Sin embargo, apuntan al mismo concepto para cada una de ellas. En una explicación más específica desde la perspectiva conductual, y basándonos en las evidencias empíricas expuestas en este estudio sobre las correlaciones entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, se sostiene que a medida que un estudiante posterga sus actividades académicas, experimenta mayores síntomas de ansiedad frente a los exámenes. Además, aquellos estudiantes que muestran altos niveles de ansiedad ante las evaluaciones generalmente carecen de habilidades de autorregulación en el ámbito académico y tienden a posponer sus tareas de manera intencional (Maldonado y Zenteno, 2018; Alessio y Main, 2019; Manchado y Hervías, 2021). Es importante destacar que, si bien existen evidencias de correlaciones positivas entre la procrastinación académica como una medida global y la ansiedad ante los exámenes, también se pueden encontrar relaciones negativas entre la dimensión de autorregulación académica de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes. Esto significa que los estudiantes universitarios con altas habilidades de autorregulación para sus tareas tienden a experimentar menos reacciones ansiosas ante una evaluación. Además, se puede afirmar que los estudiantes que muestran bajos niveles de ansiedad ante las evaluaciones poseen una buena autorregulación conductual y cognitiva

en sus estudios. De acuerdo con la dimensión de postergación de actividades, se refiere al grado en que los estudiantes posponen sus responsabilidades académicas, sustituyéndolas por actividades más placenteras. Este aplazamiento de tareas suele generar insatisfacción y malestar subjetivo (Dominguez et al., 2014; Álvarez, 2010). Este fenómeno puede fortalecer la explicación de por qué la ansiedad ante los exámenes está directamente relacionada con la conducta de postergación de actividades. Ayala et al. (2020), en su estudio teórico titulado "La procrastinación académica: Teorías, elementos y modelos", llegan a la conclusión de que la procrastinación es el acto de postergar actividades de manera irresponsable, a pesar de conocer las consecuencias negativas que esto conlleva en el proceso educativo. Además, señalan que, según la teoría psicodinámica, la procrastinación resulta de situaciones experimentadas durante la infancia, donde la ansiedad, la angustia y la acumulación de tareas llevan al aplazamiento de actividades académicas. Esta relación entre la ansiedad y la procrastinación académica refleja la presencia de la ansiedad en este fenómeno, lo que probablemente explique por qué existe una relación observada en investigaciones empíricas, y no solo en teorías abstractas.

Limitaciones

Las limitaciones del estudio son evidentes: aunque abunda la teoría sobre ambas variables, la correlación directa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes no cuenta con una base teórica sustancial que la respalde. Esta carencia restringe la amplitud de la discusión teórica. Además, los objetivos específicos se ven afectados por la escasez de antecedentes que aborden las dimensiones de la procrastinación académica con una metodología de medición similar. A pesar de esta limitación, se lograron realizar análisis y discusiones sobre los pocos

estudios disponibles. Se destacan varias limitaciones en el estudio. Primero, la falta de acceso a bases de datos como Scopus, así como a libros electrónicos y artículos relevantes, que podrían haber enriquecido la discusión y comparación de resultados. Segundo, el tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia, lo que sugiere la implementación de muestras probabilísticas en futuras investigaciones, dado que la literatura científica cuenta con escasos ejemplos de este tipo de muestra.

Implicancias

Se enfatiza, en primer lugar, que se seleccionaron modelos teóricos de amplio reconocimiento en la literatura científica para el estudio de ambas variables, modelos que han sido pioneros en sus respectivos campos. Esta elección ha contribuido al enriquecimiento del conocimiento derivado de los resultados obtenidos. Además, teniendo en cuenta que algunas investigaciones nacionales se han limitado a calcular el coeficiente alfa de Cronbach sin llevar a cabo análisis factorial confirmatorio, en este estudio se adaptaron los instrumentos de medición según los modelos teóricos de cada variable. Esto garantiza que los investigadores futuros interesados en el tema dispongan de instrumentos que han sido sometidos a un riguroso proceso de evaluación, incluyendo la determinación de la confiabilidad mediante el coeficiente omega, el análisis factorial exploratorio y la validación de contenido.

Aunque la revisión de la literatura científica no reveló estudios que analicen las diferencias de género en la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes, esta investigación logró identificar tales diferencias entre hombres y mujeres. Estos hallazgos ofrecen un punto de partida

valioso para futuras investigaciones que deseen explorar este análisis comparativo en mayor profundidad.

CONCLUSIONES

Se investigó la conexión entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Psicología pertenecientes a los tres últimos ciclos de una universidad en Lima en el año 2022. Se halló una relación directa de magnitud moderada ($r_s = 0.36$) entre ambos factores, según el coeficiente de correlación de Spearman. Este resultado indica que niveles elevados de procrastinación académica están asociados con una mayor presencia de ansiedad ante los exámenes. Del mismo modo, altos niveles de ansiedad ante los exámenes están relacionados con una mayor procrastinación académica en los estudiantes.

El primer objetivo específico consistió en evaluar los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima en el año 2022. Los resultados revelaron que el 70.8% de los estudiantes experimenta niveles bajos de ansiedad ante los exámenes. Esto sugiere que hay un porcentaje bajo de estudiantes que experimentan ansiedad ante los exámenes.

Se buscó establecer la relación entre la autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes como segundo objetivo. Se identificó una relación inversa, también conocida como negativa, con un coeficiente de correlación de Spearman de -0.31 , que se encuentra dentro del rango de -0.30 a -0.50 . Este resultado indica que los estudiantes con mayor capacidad de autorregulación académica tienden a experimentar niveles más bajos de ansiedad ante los exámenes. Por lo tanto, se concluye que existe una relación entre una mayor autorregulación académica y menores niveles de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de psicología de los tres últimos ciclos.

El tercer objetivo específico consistió en determinar la relación entre la postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima en el año 2022. Se encontró una relación directa de magnitud moderada, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.30, que se sitúa en el rango de 0.30 a 0.50. Este resultado indica que la postergación de actividades y la ansiedad ante los exámenes varían juntas. En otras palabras, a medida que aumenta la tendencia a postergar actividades, también aumenta la ansiedad ante los exámenes, y viceversa.

Referencias

- Abado Begazo, X. N., & Caceres Pacco, A. E. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la escuela profesional de psicología* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6526>
- Albujar Moreno, W. A., & Castro Portillas, L. E. (2020). Procrastinación Académica y niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque, 2019. In *Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Alegre, A. A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57–82.
- Alessio, A., & Main, L. (2019). “*Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera*” [Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10603/1/ansiedad-examenes-procrastinacion-general.pdf>
- Altamirano Chérrez, C. E. (2020a). La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. In *Universidad Técnica de Ambato*.
- Altamirano Chérrez, C. E. (2020b). La procrastinación académica y su relación con los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. In *Universidad Técnica de Ambato*. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31553>

Álvarez Blas, Ó. R. (2010a). Procrastinacion general y academica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *PERSONA*, 13, 159–177.

Álvarez Blas, Ó. R. (2010b). Procrastinacion general y academica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *PERSONA*, 13, 159–177.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212009%0ACómo>

Angarita Becerra, L. D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85–94.

Aranibia, J. (1974). *La escuela como espacio educativo integral*.

Ayala Ramírez, A. S., Rodríguez Diaz, R. Y., Villanueva Quispe, W., Hernández Garcia, M., & Campos Ramirez, 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>

Badia, M., Dezcallar, T., & Cladellas, R. (2018). Uso lúdico de las TIC, procrastinación y género: un estudio con alumnos de educación primaria. *Aloma*, 36(2), 33–40.
<https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.2.33-40>

Beck, A. T., & Clark, D. A. (2012). Terapia cognitiva para transtornos de ansiedad. In *The Guilford Press*.

- Bobenrieth Astete, M. (2012). Cómo investigar con éxito en ciencias de la salud. In *Cómo Investigar Con Éxito En Ciencias De La Salud: Vol. parte II* (Escuela An, Issue 9). www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>
- Busko, D. A. (1998a). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model*. The University of Guelph.
- Busko, D. A. (1998b). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model* [The University of Guelph]. <https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/20169>
- Candy Atalaya, L., & Lupe García, A. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación En Psicología*, 22(2), 363–378. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Carrillo Irene. (2009). *Avances 124. Irene Carrillo.pdf* (p. 20).
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Cubas Vilchez, H. D. (2020). *Procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*.

- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación : Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51), 2019.
- Díaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: conceptualizaciones actuales. *Summa Psicológica*, 16(1), 42–50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Dominguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014a). Procrastinación Académica: Validación De Una Escala En Una Muestra De Estudiantes De Una Universidad Privada. *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(2), 293–304.
- Dominguez Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014b). Procrastinación Académica: Validación De Una Escala En Una Muestra De Estudiantes De Una Universidad Privada. *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(2), 293–304. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000200010
- Durand Peralta, C. E., & Cucho Púa, N. S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. Universidad Peruana Union.
- Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 1(2), 0.
- Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, H. J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322–337.

- Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, *10*(1), 135–142.
- Ferreya Leon, C. (2020). El bajo rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de diseño de una universidad particular debido a la procrastinación académica. In *Universidad San Ignacio de Loyola*. Universidad San Ignacio de Loyola.
- Figuera Gazo, P., & Torrado Fonseca, M. (2012). La adaptación y la persistencia académica en la transición en el primer año de universidad : el caso de la Universidad de Barcelona. *Universitat de Barcelona*, 17.
- Flores Tapia, M. de los Á., Chávez Becerra, M., & Aragón Borja, L. E. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, *8*(2), 35–41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>
- Furlan, L. (2006). Ansiedad ante los exámenes. ¿Qué se evalúa y cómo? *Evaluar*, *6*, 32–51. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/533/473>
- Haycock, L., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The role of Self-Efficacy and Anxiety. In *Journal of Counseling & Development*,: *Vol. Volume 76* (Issue Summer 118, pp. 318–324).
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (1996). Metodología de la investigación. In *Edición McGraw-Hill* (Cuarta edi).

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014a). *Metodología de la Investigación* (McGRAW-HILL (ed.); 6a. ed).

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014b). *Metodología de la Investigación* (McGRAW-HILL (ed.); 6a. ed).
[file:///C:/Users/Francisco/Desktop/TESIS/Investigacion Hernandez y Baptista.pdf](file:///C:/Users/Francisco/Desktop/TESIS/Investigacion%20Hernandez%20y%20Baptista.pdf)

León, F. G., Martínez, J. M. A., & Hernández, L. M. (2011). Tratamiento de la ansiedad en pacientes prequirúrgicos. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 4(3), 228–233.

Maldonado Mendoza, C. I., & Zenteno Gaytán, M. B. (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. [Universidad Peruana Union]. In *Universidad Peruana Union*.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1040>

Manchado Porras, M., & Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(2), 243–258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>

Mejia, C. R., Ruiz-Urbina, F. N., Benites-Gamboa, D., & Pereda-Castro, W. (2018). Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(3), 61–70.

- Montaño Santacruz, J. (2021). *Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1 y 2 ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén, 2017*. Universidad Cayetano Heredia.
- Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236–247. <https://doi.org/10.22199/s07187475.2018.0003.00003>
- Natividad Sáez, L. A. (2014). Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios. In *Universitat De València*. Universitat de València.
- Ojeda, G., Rosario, F., & Raygada, C. (2008). Propiedades psicométricas del cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes CAEX. *Revista de Psicología Herediana*, 3(1–2), 1–11. http://repebis.upch.edu.pe/articulos/rph/v3n1_2/a1.pdf
- Pardo Bolivar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ramirez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31–44.
- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. In *Handbook of Self-Regulation*. <https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50043-3>
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1), 45–59.

- Reyes Tejada, Y. N. (2003). *Relación entre el Rendimiento Académico, la Ansiedad ante los Exámenes, los Rasgos de Personalidad, el Autoconcepto y la Asertividad en Estudiantes del Primer Año de Psicología de la UNMSM* [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/590/Reyes_ty.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rosário, P., Núñez, J. C., Salgado, A., Gonzáles Pienda, J. A., Valle, A., Joly, C., & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: Relación con variables personales y familiares. [Test anxiety: Associations with personal and family variables.]. *Psicothema*, 20(4), 563–570. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720409.pdf>
- Rothblum, E. (1990). Fear of failure: The Psychodynamic, Need Achievement, Fear of Success, and Procrastination Models. *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*, 497–537. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6_17
- Santana, S. S., Loli, R. P. V., Nieto-Gamboa, J., Narvaste, B. S., & Taboada, M. A. R. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 1–13. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v8n3/2310-4635-pyr-8-03-e787.pdf>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59. <https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Spada, M. M., Hiou, K. Ms., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, Emotions, and Procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(3), 319–326.
- Spielberger, C. D., & Díaz-Guerrero, R. (1975). *Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado IDARE* (p. 35). [file:///C:/Users/Francisco/Downloads/Inventario](file:///C:/Users/Francisco/Downloads/Inventario%20de%20Ansiedad%20Rasgo%20-%20Estado%20-%20IDARE.pdf) de Ansiedad Rasgo - Estado - IDARE.pdf
- Stainton, M., Lay, C. H., & Flett, G. L. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait-Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297–312.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Valero A., L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 15(2), 223–231.
https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/08v97_10caex.PDF
- Vallejos Palomino, S. R. (2015). Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios [Pontificia Universidad Católica del Perú]. In *Tesis PUCP*.

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLEJOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Yuni, J., & Urbano, C. (2006). Técnicas para investigar. In *Recursos Metodológicos para la preparación de proyectos de investigación* (Segunda ed, pp. 65–66). Editorial Brujas.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2 ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Ferguson, C. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers.

Professional Psychology: Research and Practice, 40(5), 532-538.

Rosnow, R., y Rosenthal, R. (1989). Statistical procedures and the justification of knowledge in psychological science. *American Psychologist*, 44(10), 1276-1284

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna de Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022?	Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022	Existe relación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022	<p>Variable Independiente: Procrastinación académica</p> <p>Dimensiones: D1: Autorregulación académica</p> <p>D2: Postergación de actividades</p> <p>Variable Dependiente: Ansiedad ante Exámenes</p> <p>Dimensiones:</p>	<p>A. Tipo de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Enfoque de investigación: Cuantitativo ● Diseño: No experimental ● Corte: Transversal ● Alcance: Correlacional <p>B. Población y Muestra</p> <p>Población: 326 estudiantes de la carrera de psicología, de los últimos ciclos académico</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPOTESIS ESPECÍFICAS		
A. ¿Cuáles son los niveles de ansiedad ante exámenes en	A. Determinar los niveles de ansiedad ante exámenes en	A. Existe un alto nivel de ansiedad ante exámenes en		

<p>estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022?</p> <p>A. ¿Existe relación entre la autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022?</p>	<p>estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022</p> <p>B. Determinar la relación entre la autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022</p>	<p>estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022</p> <p>B. Existe una baja relación entre la autorregulación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022</p>	<p>D1: Preocupación D2: Reacciones fisiológicas D3: Situaciones D4: Respuestas de evitación</p>	<p>de una Universidad privada de Lima Norte.</p> <p>Muestra: La muestra estará compuesta por 89 alumnos de la carrera de psicología, que cursan los últimos ciclos académicos, de una universidad privada de Lima Norte.</p> <p>C. Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Para la Procrastinación Académica (variable independiente) se utilizó: Escala de Procrastinación Académica (Álvarez, 2010). ● Para la Ansiedad ante Exámenes (variable dependiente) Cuestionario
--	--	---	--	--

<p>B. ¿Existe relación entre la postergación de actividades y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022?</p>	<p>C. Determinar la relación entre la postergación de actividades y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.</p>	<p>C. Existe una relación media entre la postergación de actividades y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.</p>		<p>de Ansiedad ante Exámenes (Valero, 1999).</p> <p>D. Metodología para el procesamiento de datos:</p> <p>Se procedió a la digitación de los instrumentos utilizados, mediante "Google Forms".</p> <p>E. Metodología para el análisis</p> <p>Se utilizaron figuras y tablas. Además, se utilizó los antecedentes de estudios previos.</p>
--	--	---	--	---

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de las Variables de Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima, 2022.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION	RESULTADO FINAL
Variable Independiente: PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA	La procrastinación académica actúa como un patrón de comportamiento caracterizado por postergar o aplazar voluntariamente la realización de responsabilidades que deben ser entregadas en un momento y tiempo determinado. Y si en	La procrastinación Académica es un patrón de comportamiento caracterizado por postergar la realización de responsabilidades, lo cual va ser medido a través de la Escala de	1. Autorregulación académica	2,3,4,5,8,9,10,11, 12	Nunca Pocas veces A veces	Las respuestas obtenidas estuvieron bajo la escala de Likert, teniendo la siguiente condición: Más cercanas al 1, hacen referencia a un bajo nivel; contrario al 5,

	<p>caso la persona sufre de ansiedad o depresión recurrente, presenta mayor probabilidad de vulnerabilidad a la procrastinación (Ferrari y Emmons, 1995).</p>	<p>Procrastinación Académica por Busko (1998) donde encontraremos dos dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autorregulación académica 2. Postergación de actividades 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Postergación de actividades 	<p>1,6, 7</p>	<p>Casi siempre</p> <p>Siempre</p>	<p>que hacen referencia a un alto nivel.</p> <p>Bajo: 0-20</p> <p>Medio: 21-40</p> <p>Alto: 41-60</p>
<p>Variable Dependiente:</p> <p>ANSIEDAD ANTE EXÁMENES</p>	<p>La ansiedad ante exámenes es una respuesta emocional, fisiológica, cognitiva y conductual para exhibir estados de ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, con preocupaciones, pensamientos irrelevantes que interfieren con la atención,</p>	<p>La ansiedad ante exámenes va a evaluar las respuestas motoras, verbales, cognitivas y fisiológicas en los estudiantes universitarios, lo cual va ser medido a través del Cuestionario de</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preocupación 2. Reacciones fisiológicas 	<p>8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39</p> <p>1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27,</p>	<p>Nunca me ocurre</p>	<p>Se utilizó una escala Likert para las respuestas obtenidas, considerando lo siguiente: Cercanas al 0, hacen referencia a un bajo nivel de ansiedad; contrario al 5, el cual</p>

	concentración y realización de los exámenes (Rosário et al., 2008).	<p>Ansiedad en los Exámenes (CAEX) donde encontraremos las siguientes dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preocupación 2. Reacciones fisiológicas 3. Situaciones 4. Reacciones de evitación 		28, 29, 33, 34	Muy pocas veces	refiere un alto nivel de ansiedad. Bajo: 0 – 50 Medio: 51 – 150 Alto: 151 – 250
			3. Situaciones	5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	Algunas veces	
			4. Reacciones de evitación	4, 12, 14, 18, 22, 23, 35	A menudo Muchas veces me ocurre Siempre me ocurre	

Tabla 9*Índices de confiabilidad de la Procrastinación Académica*

Variable	Omega de McDonald
Procrastinación académica	.889
Autorregulación académica	.870
Postergación de actividades	.892

Tabla 10*Índices de correlación ítems total corregido de la Procrastinación Académica*

Autorregulación académica		Postergación de actividades	
Ítem	r _{ite}	Ítem	r _{ite}
2	.53	1	.74
3	.56	6	.84
4	.54	7	.77
5	.60		
8	.61		
9	.58		
10	.71		
11	.69		
12	.62		

Tabla 11

Índices de confiabilidad de la Ansiedad ante exámenes

Dimensión	Omega de McDonald
Ansiedad ante los exámenes	.987
Preocupación	.970
Reacciones fisiológicas	.970
Situaciones	.949
Reacciones de evitación	.918

Tabla 12

Índices de correlación ítems corregidos de la Ansiedad ante exámenes

Preocupación		R. Fisiológicas		R. de Evitación		Situaciones	
Ítem	r_{itc}	Ítem	r_{itc}	Ítem	r_{itc}	Ítem	r_{itc}
13	.82	1	.64	32	.67	12	.78
15	.87	10	.83	36	.71	14	.77
16	.81	11	.81	40	.80	18	.81
17	.85	2	.78	41	.77	22	.87
19	.68	20	.77	42	.82	23	.57
21	.81	26	.81	43	.73	35	.76
24	.88	27	.85	44	.75	4	.69
25	.80	28	.88	45	.82		
30	.75	29	.84	46	.71		
31	.85	3	.81	47	.73		

37	.88	33	.85	48	.60
38	.89	34	.86	49	.67
39	.83	6	.74	5	.77
8	.74	7	.85	50	.75
		9	.79		
