



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD  
FRENTE A LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

PRESENTADA POR  
**BRENDA ALISSON SEVILLA REYES**

ASESOR  
**DAVID SANTOS ROJAS QUIÑONEZ**

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA

LIMA – PERÚ

2023



**Reconocimiento - No comercial - Compartir igual  
CC BY-NC-SA**

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

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



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A LOS  
EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE  
LIMA METROPOLITANA**

**TESIS PARA OPTAR  
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADA POR:  
BRENDA ALISSON SEVILLA REYES**

**ASESOR:  
MG. DAVID SANTOS ROJAS QUIÑONEZ  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8330-5341>**

**LIMA, PERÚ  
2023**

## **DEDICATORIA**

A mis padres, que son mi motivación para seguir creciendo como profesional. A mi hermana, por ser mi ejemplo de perseverancia y admiración. A Facundo, por darme una motivación más para seguir aprendiendo de esta hermosa carrera.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>PORTADA .....</b>	<b>i</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>ii</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO .....</b>	<b>iii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>RESUMEN DE REPORTE DE SIMILITUD .....</b>	<b>viii</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>ix</b>
<b>CAPITULO 1: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
1.1. Bases Teóricas .....	11
1.1.1. Procrastinación Académica: .....	11
1.1.2. Ansiedad ante los exámenes:.....	15
1.2. Evidencias empíricas: .....	20
1.2.1. Investigaciones nacionales: .....	20
1.2.2. Investigaciones internacionales: .....	21
1.3. Planteamiento del problema .....	22
1.3.1. Descripción de la realidad problemática.....	22
1.3.2. Formulación del problema .....	26
1.4. Objetivos de la investigación .....	26
1.4.1. Objetivo general .....	26
1.4.2. Objetivos específicos .....	26
1.5. Hipótesis:.....	27
1.5.1. Formulación de la hipótesis de la investigación.....	27

1.5.2. Variables del estudio:.....	28
1.5.3. Definición operacional de las variables: .....	28
<b>CAPÍTULO II: MÉTODO .....</b>	<b>30</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	30
2.2. Participantes .....	30
2.3. Medición .....	31
2.3.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	31
2.3.2. Inventario de la Ansiedad ante Exámenes- Estado.....	32
2.4. Procedimiento:.....	32
2.5. Aspectos éticos .....	33
2.6. Análisis de Datos .....	33
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....</b>	<b>39</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>44</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>45</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>51</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Estadísticos descriptivos de las dimensiones de Ansiedad frente a Exámenes y Procrastinación Académica .....	36
<b>Tabla 2</b> Prueba de normalidad Kolmogorov- Smirnov .....	36
<b>Tabla 3</b> Análisis de correlación entre procrastinación Académica y Ansiedad frente a Exámenes.....	37
<b>Tabla 4</b> Correlación entre dimensiones de procrastinación académica y ansiedad frente a exámenes .....	37
<b>Tabla 5</b> Comparación en función al sexo .....	38
<b>Tabla 6</b> Comparación en función a la condición laboral.....	38

## Resumen

El fin de este estudio es determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a exámenes en estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Esta investigación es cuantitativa, transversal, de estrategia asociativa-predictiva a un grado de correlación simple. La población estudiada estuvo compuesta por 251 estudiantes de 21 a 29 años, de ambos sexos de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, asimismo, se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo accidental. Para la obtención de datos, se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de la Ansiedad ante Exámenes- Estado. Entre los resultados se halló que existe relación inversa entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a exámenes ( $\rho = -.161^*$ ,  $p = .01$ ). Finalmente, se encontró que las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades se relacionan de manera inversa con la ansiedad frente a los exámenes. Así también, no se evidenció diferencias significativas en base al sexo y la ocupación de los estudiantes.

**Palabras claves:** Procrastinación académica, ansiedad frente a los exámenes, estudiantes universitarios.



## **Abstract**

The purpose of this study is to determine the relationship between academic procrastination and anxiety about exams in students of the psychology school of a private university in Metropolitan Lima. This research is quantitative, cross-sectional, associative-predictive strategy to a degree of simple correlation. The study population was composed of 251 students from 21 to 29 years old, of both sexes of the psychology career of a private university in Lima, likewise, a non-probabilistic sampling of accidental type was used. To obtain data, the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Inventory of Exam-State Anxiety were used. Among the results it was found that there is an inverse relationship between academic procrastination and anxiety in front of exams ( $\rho = -.161^*$ ,  $p = .01$ ). Finally, it was found that the dimensions of academic self-regulation and postponement of activities are inversely related to anxiety in front of exams. Likewise, no significant differences were evidenced based on the sex and occupation of the students.

**Keywords:** Academic procrastination, anxiety about exams, college students.

## Resumen De Reporte De Similitud

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
<b>REPORTE_TESIS- SEVILLA BRENDA.docx</b>	<b>Brenda Sevilla</b>
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
<b>10039 Words</b>	<b>60568 Characters</b>
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
<b>53 Pages</b>	<b>235.9KB</b>
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
<b>Mar 25, 2023 10:14 AM GMT-5</b>	<b>Mar 25, 2023 10:15 AM GMT-5</b>
<hr/>	
<b>● 19% de similitud general</b>	
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 18% Base de datos de Internet</li><li>• Base de datos de Crossref</li><li>• 15% Base de datos de trabajos entregados</li><li>• 3% Base de datos de publicaciones</li><li>• Base de datos de contenido publicado de Crossref</li></ul>	
<b>● Excluir del Reporte de Similitud</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Material bibliográfico</li><li>• Coincidencia baja (menos de 10 palabras)</li><li>• Material citado</li></ul>	



**Mag. David Rojas Quiñónez**

## **Introducción**

Durante la etapa universitaria el estudiante se enfrenta a diversas responsabilidades que conlleva a una nueva adaptación frente a la educación superior, estas responsabilidades suelen requerir que las decisiones que tomen seas idóneas para el manejo de la organización del tiempo, pero el desbalance del sentido de responsabilidad en ocasiones puede originar en el estudiante repercusiones de tipo emocional. Cabe resaltar que el estudiante día a día se enfrenta a muchos estresores externos para el cumplimiento de sus metas, pero en adición a esto se encuentra la pandemia de la COVID-19, causando que muchos estudiantes tengan que adaptarse a una nueva forma de estudio, trayendo consigo conductas dilatorias y un alto porcentaje de ansiedad frente a nuevas modalidades de evaluación.

En este sentido, la presente investigación busca responder esta problemática académica ¿Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a los exámenes en universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana?, y a su vez comprobar la relación entre las dimensiones de postergación de actividades y autorregulación emocional con la ansiedad frente a los exámenes. Asimismo, obtener una diferenciación sociodemográfica en base al género y la condición laboral de la poblacional muestral.

El resultado de este estudio servirá como herramienta informativa para la realización de programas preventivos y a su vez permitirá una mayor comprensión del personal docente para fomentar dentro de las aulas estrategias adecuadas de planificación de tiempo, con el fin de disminuir la conducta procrastinadora.

Este análisis es cuantitativo y de tipo correlacional simple transversal, en el cual no se tendrá un manejo directo con los datos, por lo que no se denominará una investigación experimental. Los participantes fueron 251 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima y que en su mayoría se encontraban en séptimo y octavo ciclo.

Esta investigación está compuesta por cuatro capítulos, de modo que en el primer capítulo se presenta el sustento teórico y definiciones de las variables, además de evidencias empíricas, recopilación de investigaciones nacionales e internacionales, problemática actual, los objetivos e hipótesis del estudio. De la misma forma, el segundo capítulo está compuesto por la metodología, donde se brinda una breve explicación sobre el diseño utilizado, descripción de la población y de las escalas, además del proceso de recopilación de información. En el tercero, se hace mención de los resultados del estudio y en el cuarto capítulo, se realizó la explicación detallada de dichos resultados, conclusiones del estudio y recomendaciones.

## Capítulo I: Marco Teórico

### 1.1. Bases Teóricas

#### *1.1.1. Procrastinación Académica:*

Es sabido que la conducta procrastinadora se viene manifestando en la literatura con mayor predominancia en el transcurso de los tiempos, definiéndola, así como la dilatación voluntaria o la negativa a realizar las exigencias requeridas del entorno, trayendo consigo repercusiones negativas en el individuo (Mann, 2016). Por lo tanto, en la revisión histórica se puede observar, como una problemática que permanece en distintos ámbitos (Pardo y Perilla, 2014) y uno de ellos es lo académico, en el cual se centra el presente estudio.

Ellis y Knaus (2002) hacen mención que la procrastinación académica es la propensión del estudiante para eludir actividades llegando a dejarlas para último minuto. Steel (2001) refiere que es un comportamiento repetitivo del estudiante, el aplazar tanto la realización como la culminación de las tareas académicas, ya sea por falta de visión, tiempo, organización o diversas distracciones. Por lo que estos autores convergen en que la procrastinación académica es una inclinación comportamental de aplazamiento repetitivo del estudiante.

Rothblum et al. (1986) indica que existen repercusiones implicadas como el alto nivel de ansiedad a casusa de la dilatación continua en la culminación de actividades. Del mismo modo, Ferrari, et al. (1995), coincide en estas implicancias, refiriendo que la procrastinación posee una base cognitiva y a su vez comportamental, evidenciándose la finalidad de realizar una determinada actividad académica, pero también existe la diligencia de desarrollarla o darle

fin, trayendo consigo sentimientos de ansiedad, inquietud y abatimiento. Chan (2011) hace mención que en la procrastinación académica converge la disyuntiva de culminar las actividades académicas o satisfacer los requerimientos del entorno.

Respectivamente, Riva (2006) comenta que la procrastinación académica se presenta porque el estudiante trata de evitar la realización de actividades que traigan consigo situaciones aversivas, dando así mayor prioridad a tareas que sí aportarían situaciones positivas a corto plazo, originándose así demoras en realizar estas actividades. Además, Senecal et al. (2003), refiere que puede ser causal del miedo a fracasar, una mala gestión de tiempo o rechazo a la actividad pendiente. Por lo cual, estos autores coinciden que esta conducta de aplazamiento se da por miedo a consecuencias negativas, como el fracaso, dando así mayor importancia a actividades que proporcionen consecuencias satisfactorias en el estudiante.

Luego de ver todas las definiciones propuestas por diferentes autores es preciso mencionar la definición de Busko (1998) quien considera que la procrastinación es la predilección a posponer actividades con continuidad, en donde el estudiante establece justificaciones para no sentir culpa sobre su conducta evitativa de las tareas, por lo cual esto engloba todo lo referido anteriormente, siendo una definición relevante para este estudio.

## **Perspectivas Teóricas Sobre La Procrastinación**

### ***Perspectiva Psicodinámica***

La perspectiva psicodinámica explica desde sus inicios a la procrastinación desde la postura del miedo al fracaso, centrándose en sí en comprender la motivación que tienen las personas para abandonar o fracasar en una actividad, a pesar de sus capacidades para tener éxito en ellas (Quant, 2012).

Burka & Yuen (1983) indican que la procrastinación tiene sus orígenes en el miedo, ya que cuándo se posterga actividades continuamente se da por protegerse del temor a fallar. Así mismo, Baker (1990) explica que la acción de procrastinar se da por temor a fracasar, que puede ser originado por la relación con los padres facilitando el aumento de la frustración y el decrecimiento de la autoestima del niño.

Teniendo en cuenta todas las perspectivas abordadas, la perspectiva psicodinámica posee limitaciones (Steel, 2007). Por lo cual, Quant (2012) refiere que una de estas limitaciones es la poca probabilidad para el desarrollo de cuestionarios que permitan estudiar la procrastinación y factores relacionados al comportamiento procrastinador.

### ***Perspectiva Conductual***

Rothblum et al. (1986), señala que para hablar de procrastinación se debe incluir variables motivacionales y conductuales. Por tal, Ferrari & Emmons (1995), indica que esta perspectiva hace mención que la elección de la realización de una tarea tiene que implicar respuestas positivas instantáneas para el individuo y la acción de eludir las actividades implicaría consecuencias de aplazamiento.

Por otro lado, Skinner (1997) indica que la conducta procrastinadora persiste en la persona porque es reforzada por sus consecuencias, es decir, que la conducta de aplazamiento tuvo en algún momento éxito, debido a diversas respuestas positivas del entorno que ha contribuido que este tipo de conductas persistan.

### ***Perspectiva Cognitiva - Conductual***

Stainton et al. (2000), desde esta perspectiva, plantea que la procrastinación es producto de esquemas desadaptativos del individuo, que pueden estar relacionados al pensamiento de inutilidad y miedo a la vergüenza social. Así también, refiere que los estudiantes que procrastinan están propensos a tener pensamientos de tipo obsesivo cuando no logran finalizar una tarea o se acorta el plazo de presentación de esta.

Ellis y Knaus (1977), proponen que los desórdenes emocionales que llevan a la procrastinación se deben a los pensamientos disfuncionales del estudiante sobre los acontecimientos que vive, cuyas repercusiones desfavorables son de carácter emocional o conductual lo que conlleva el no finalizar una actividad determinada, en este marco el estudiante se traza expectativas altas e irreales que como resultado se consigue lo opuesto llevándolo así al fracaso y provocando incomodidad, dilatación de realizar dicha actividad, hasta la dificultad e imposibilidad de terminarla.

Un estudio realizado por Ellis & Knaus (1997) y Salomón & Rothblum (1984), señala que un 25% de estudiantes evidencian implicancias psicológicas de tipo emocional y que la procrastinación es frecuentemente relacionada con negativas consecuencias académicas, por lo tanto, se puede relacionar con notas bajas y deserción de cursos (Semb et al. 1997). Así también, Salomón y Rothblum (1984) indica que la conducta procrastinadora también implicaría sensación de ansiedad a causa de las reiteradas demoras en las actividades académicas.

Siguiendo lo anterior, Solomón y Rothblum (1984) refieren que el retraso innecesario de estas actividades académicas puede conllevar al estudiante a experimentar sensaciones de



malestar, razón por la cual evitan realizar estas actividades que conllevan a un bajo nivel de satisfacción para el estudiante.

### **1.1.2. Ansiedad Ante Los Exámenes:**

Sarason & Mandler (1952) mencionan que es una respuesta emocional anticipatoria que se presenta en los estudiantes cuando están expuestos a situaciones de implicancia evaluativa. Así también, Gutiérrez & Avero (1995) coinciden que esta problemática es una respuesta emocional en donde el estudiante siente que sus aptitudes están siendo evaluadas, por lo que aparecen preocupaciones caracterizadas como miedo al fracaso y consecuencias negativas direccionadas al autoestima, vergüenza social o pérdida de beneficios.

Spielberger (1980) indica que la ansiedad ante los exámenes se da por pensamientos anticipatorios en relación al fracaso y las consecuencias que le atribuyen, la cual estas pueden influenciar en la autoestima del estudiante. Por otro lado, desde un enfoque cognitivo conductual, Everson et al. (1993) menciona que el miedo en situaciones evaluativas genera en la persona sentimientos de angustia, preocupación, dificultad en la atención, concentración y por ende en la ejecución de los exámenes; dentro del ámbito académico.

Por lo cual, Furlan (2013) profundiza esta definición refiriendo que es una patología clínica relevante cuando este malestar psicológico se vuelve continuo, el cual obstaculiza su desenvolvimiento académico dándole lugar a conductas de evitación de exámenes, aun habiéndose preparado.

Por otro lado, Bauermeister (1989) indica que se debe tomar en cuenta como una característica propia de actuar del individuo (rasgo) o un acontecimiento situacional (estado). Por lo cual hay individuos que pueden tener mayor predisposición a desarrollar miedo en

situaciones de evaluaciones, por tal esa respuesta hacia las evaluaciones se puede atribuir como un rasgo. Siendo su propuesta la más relevante para este constructo, debido la realización de varios estudios sobre ansiedad frente a exámenes dentro del contexto universitario y que además abarca la diferenciación conceptual mencionada por Spielberger.

### ***Ansiedad Según Estado***

Spielberger (1996) define a la ansiedad como una condición emocional temporal que puede cambiar en el transcurso del tiempo y en intensidad, ya que la persona que la padece si logra darse cuenta de su ansiedad en un momento determinado y la percibe como una situación amenazante. Al ser consciente de esto la persona llega a reflejar tensión y aumento de actividad del sistema autónomo.

### ***Ansiedad Según Rasgo***

Spielberger (1966) lo define como una conducta predispuesta del estudiante para ver muchas situaciones como amenazantes, cuando realmente no lo son. Así también, indica que las experiencias pasadas pueden de cierta manera determinar que las personas perciban algunas situaciones de forma peligrosa y responder a ellas con un alto nivel de ansiedad estado.

### **Propuesta Teórica:**

#### ***Ansiedad Estado- Rasgo:***

Una de las primeras teorías que surgieron para distinguir tanto ansiedad como estado y como rasgo, fueron propuestas por Cattell y Scheier (1958, 1961), pero desde una perspectiva psicométrica factorial.

En esta primera teoría rasgo- estado, se brinda dos propuestas conceptuales, el cual el rasgo de ansiedad es una predisposición interna que posee la persona a reaccionar de una manera ansiosa y, además, que es independientemente de la situación en que se encuentra. Siendo desde esta perspectiva la ansiedad un factor de personalidad. Frente a la definición de estado de ansiedad, Cattell (1961) refiere que es una condición emocional temporal y que durante esta fluctuación de tiempo se pueden presentar alteraciones fisiológicas en el individuo. Siendo así estas conceptualizaciones una de las primeras distinciones rasgo- estado.

### ***Teoría Rasgo- Estado***

Spielberger (1966) indica que, para poder hablar de una teoría de la ansiedad, se da a una distinción de definiciones entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo y a su vez se debe diferenciar los estímulos condicionados que producen el estado de ansiedad y las defensas para evitar dichos estados. Por lo cual profundiza y clarifica la Teoría interactiva de Ansiedad Estado-Rasgo que fue propuesta por Cattell y Scheier en 1961, desarrollando así una de las teorías de mayor difusión en el campo de ansiedad.

Spielberger (1966) coincide con Cattell y Scheier, en la conceptualización de ansiedad estado como un constructo emocional transitorio y que varía con el tiempo. Siendo también una condición subjetiva, la cual predomina la percepción consciente del individuo de sus sentimientos de tensión, es decir que dependerá mucho de la percepción que tenga la persona frente a una situación, sea o no peligrosa. En cuanto a la ansiedad rasgo, indica que existe una predisposición en el individuo para notar ciertas situaciones como peligrosas y las respuestas frente a ello con estado de ansiedad.

Spielberger (1972) menciona en su teoría que a través de mecanismos sensoriales y cognitivos los niveles de estado de ansiedad serán percibidos como desagradables en situaciones que el individuo las valore como amenazantes. Así también refiere que la intensidad del estado de ansiedad será proporcional al nivel de peligro que esta situación pose para el individuo. En cuanto a la duración del estado de ansiedad será conforme a la persistencia que tenga el individuo al percibir esta situación como amenazante.

Asimismo, Spielberger (1972) refiere que los individuos con un mayor porcentaje de rasgo de ansiedad pueden percibir una situación como amenazante, cuando esta afecta la autoestima del individuo, y que al darse esto, se presentan elevaciones de ansiedad, el cual pueden ser manifestadas explícitamente en la conducta del individuo, siendo tomadas como mecanismos de defensas que en el pasado fueron útiles para la reducción de la ansiedad. Adicionalmente menciona que el individuo puede desarrollar mecanismos de defensa frente a la frecuencia de estas situaciones estresantes, siendo utilizadas para reducir el estado de ansiedad.

## **Ansiedad frente a los exámenes Estado- Rasgo**

### ***Modelo de Déficits Cognitivos***

Sarason (1990) refiere que el miedo en situaciones de evaluación se da en algunos casos por consecuencias atencionales y otras por déficits en habilidades. Por otro lado, Benjamín (1981) hace mención que la ansiedad llega a afectar la concentración del individuo para realizar una tarea específica de la evaluación, ya que el estudiante toma mayor relevancia a sus

pensamientos de auto reproche por no haber estudiado lo que debía o por no tener correctos hábitos de estudio.

Mandler y Sarason (1952) diferenciaron dos tipos de impulsos que están involucrados para la realización de una tarea en específica, el cual el primer impulso corresponde a las respuestas ansiosas que estarían provocando una adecuada concentración en la ejecución de una actividad determinada y el segundo impulso es la solución a este problema, es decir que el nivel atencional del estudiante se ve perjudicado ya que no logra prestar la suficiente atención a la resolución de una tarea, debido a las respuestas ansiosas que se presentan , entorpeciendo así su ejecución. En este sentido, Win (1971) asocia grandes porcentajes de preocupación con un mayor grado de ansiedad a los exámenes, siendo así la consecuencia de no realizar eficazmente una tarea.

Comunian (1993) indica que en un estudio realizado sobre la interferencia cognitiva estado- rasgo y la ansiedad ante los exámenes, se pueden encontrar que varios pensamientos disfuncionales que se suelen manifestar durante los momentos de evaluación, en estudiantes con alta ansiedad y bajo rendimiento académico. Así también, Mischel et al. (1972) complementa lo dicho líneas arriba, refiriendo que la interferencia de estos pensamientos negativos, suelen ser más intensos cuando una tarea resulta ser difícil. En esto coincide Navas (1989) ya que refiere que el motivo central de la ansiedad es la preocupación excesiva o los pensamientos irracionales, el cual impiden un adecuado desenvolvimiento en la realización de los exámenes.

## ***Modelo del Proceso Transaccional***

Spielberger (1972) hace mención que tanto la preocupación como los componentes emocionales están involucrados en dicha problemática, por lo que considera que ante una situación de evaluación aparece una relación entre la elevación de la ansiedad rasgo y la exposición a estas situaciones de prueba, la cual el estudiante lo percibe con miedo y como resultado a esto surge un elevado nivel de estado de ansiedad. Por lo cual, este enfoque asocia a la ansiedad frente a exámenes, a las anteriores aproximaciones sociales y a inadecuadas vivencias en momentos de fracaso en evaluaciones.

### **1.2. Evidencias Empíricas:**

#### ***1.2.1. Investigaciones Nacionales:***

El estudio realizado por Querevalú y Echabaudes (2020) en el que se asoció ambas variables en 280 escolares entre los 14 y 17 años, de dos colegios de Lima. Para ello se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). Como hallazgo se encontró relación significativa entre ambas variables en los estudiantes del nivel secundario.

Abado y Cáceres (2018), en su investigación comprobaron la correlación de la procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en 143 universitarios de la Facultad de Psicología de una universidad de Cajamarca. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y Escala de Reacción ante las evaluaciones. Se evidenció que los universitarios muestran ansiedad al posponer sus actividades académicas

Así también, Maldonado y Zenteno (2018), analizaron la asociación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, el cual se conformó por 313 universitarios entre los 16 y 36 años de edad de dos universidades de Lima Metropolitana. Para ellos se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la escala de Ansiedad ante exámenes (CAEX). Se llegó a concluir que los universitarios mientras se presente mayor procrastinación también se evidenciaran mayor ansiedad ante los exámenes

Yepes (2018), cuya investigación tuvo como finalidad comprobar existencia de relacional entre la procrastinación académica y la ansiedad en 239 universitarios de la facultad de administración de una institución superior privada de Trujillo. Por lo cual se hizo uso de la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y Reacciones ante las evaluaciones (RTT), adaptados por Vallejo (2015). Entre los resultados hallados, no se evidenció una correlación directa entre ambas variables.

### ***1.2.2. Investigaciones Internacionales:***

Núñez & Gavilanes (2023) relacionan la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en 433 universitarios de la carrera de Nutrición y Enfermería de una universidad técnica de Ecuador, siendo sus edades comprendidas entre los 18 y 36 años. Para esta investigación se hizo utilidad de la Escalada de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de ansiedad ante los exámenes (C-TAS), donde se logró evidenciar la correlación entre ambas variables, asimismo, se halló mayor porcentaje de ansiedad ante los exámenes en mujeres.

Machado & Hervías (2021) investigaron la relación entre la procrastinación y ansiedad ante los exámenes; y el efecto de estas sobre el rendimiento académico en 201 estudiantes de una universidad de España. Para ello se utilizó el Inventario alemán de ansiedad frente a los

exámenes adaptado (GTAI-A), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y un autoinforme de calificaciones. Como resultado de la investigación se halló que si existe relación entre ambas variables, las cuales pueden causar en los estudiantes falta de confianza y una incidencia indirecta hacia el rendimiento académico.

Alessio & Main (2019), investigaron la relación entre la ansiedad ante exámenes, procrastinación general y académica en 171 estudiantes de una universidad de Argentina. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario Alemán de ansiedad ante los exámenes (GTAI-AR), Escala de Procrastinación General (EPG) y la Escala adaptada de Procrastinación Académica (ATPS). Entre los resultados se determinó la existencia de una relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes.

### **1.3. Planteamiento del Problema**

#### ***1.3.1. Descripción de la Realidad Problemática***

El periodo universitario sin duda alguna es una suma de retos para los estudiantes, quienes lidian con demandas relacionadas a lo académico, social y en algunos casos responsabilidades laborales, pero que a su vez se encuentran expuestos a distracciones que genera que los jóvenes inviertan su tiempo de manera constante en actividades de ocio; llegando así a mostrar una inadecuada planificación y organización, ocasionando dificultades en su preparación frente a situaciones evaluativas y en el cumplimiento de sus tareas académicas que son requeridas en un determinado tiempo. (Álvarez & Oscar, 2010).

No obstante, no se puede ser ajenos a la problemática actual en la que nos enfrentamos, siendo el confinamiento obligatorio por la covid-19, que ha generado un efecto desfavorable en la salud mental, metas profesionales y seguridad (Alonzi, et al. 2020).



En este sentido, las instituciones educativas de enseñanza básica y superior, tuvieron que adaptarse a este nuevo contexto, llegando así a modificar la modalidad de enseñanza, de una manera virtualizada (Estrada-Araoz et. al 2020). Esta nueva forma de adaptación de la enseñanza remota ha llegado a afectar tanto a los docentes como a los estudiantes, debido al uso de nuevos recursos tecnológicos (Estrada-Araoz et al. 2020) y a su vez la sobrecarga de trabajo y exposición constante a dispositivos tecnológicos, causando fatiga y cansancio visual. Asimismo, Wang (2020) hace mención en que el confinamiento tiene repercusiones de índole mental en los estudiantes. Seguido a esto, Cao (2020), refiere que la existencia de estresores causados por la Covid-19, generan en los alumnos procrastinación académica y altos indicadores de ansiedad en los estudiantes. Además, el uso continuo de los dispositivos tecnológicos y la falta de supervisión de estos, ha provocado en los estudiantes que haya mayor incidencia de distractores (redes sociales, juegos en línea, etc.) y el aumento de la conducta procrastinadora, en la realización de sus actividades académicas; por lo cual, en momentos de evaluación, puede verse acrecentado los niveles de ansiedad en el estudiante. (García y Silva, 2019).

Por tal, la procrastinación académica se puede explicar cómo la dificultad para poder organizarse en iniciar a desarrollar o terminar una actividad, por lo cual se llega aplazar y que producto a eso se originan sensaciones de angustia, inquietud o estrés (Steel,2004). Por otra parte, Eisenbeck et al. (2019), menciona que la procrastinación puede afectar a la salud mental del estudiante.

Cabe resaltar, que el estudio de la conducta procrastinadora fue de importancia en las últimas tres décadas; Rotenstein et al. (2009), entre estas se lograron encontrar catorce investigaciones, las cuales mostraron similitud en sus resultados, hallando que la

procrastinación académica era una problemática relevante y que llegaba a afectar el progreso del estudiante en su vida universitaria. De la misma forma, coincidieron autores como Zarick y Stonebraker (2009). Así también, Domínguez et al. (2014) concuerda con estas investigaciones, ya que se hace mención que la procrastinación académica es una dificultad notable dentro del área educativa superior, afectando circunstancialmente la vida académica del estudiante. Asimismo, Marquina et al. (2016), hallaron en su investigación que el 97.1% de los estudiantes realizaban sus actividades académicas como tareas o trabajos académicos, al mismo día u horas antes de ser presentadas, evidenciando que un buen número de universitarios llegan a aplazar sus tareas académicas.

Del mismo modo, una de las posibles repercusiones de la conducta procrastinadora es la ansiedad ante los exámenes, que suele mostrarse comúnmente en situaciones que el estudiante sienten que sus aptitudes son evaluadas, presentando reacciones emocionales como preocupación de fracasar, que puede traer la pérdida de algún beneficio (Zeidner, 2007), además puede experimentar de forma frecuente, sentimientos de preocupación que interponen con los de procesos cognitivos de concentración, atención y desarrollo de exámenes (Spielberger & Vagg, 1995) por lo puede influir significativamente el bienestar mental del estudiante (Bauseda,1995).

Generalmente, cuando los estudiantes acumulan cursos sin dar exámenes finales, genera un retraso relevante en el avance de su carrera universitaria, además de no restablecerse adecuadamente, puede aumentar la posibilidad que se originen otros malestares psicológicos, esto debido a que la conducta procrastinadora y temor al fracaso en las evaluaciones cohabitan en el estudiante (Furlan, 2013). Estudios internacionales indican que existe una asociación directa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes (Furlan et al. 2010) e

incluso con repercusiones emocionales, estrés y poco interés para solicitar apoyo (Furlan et al. 2014). Además, problemas para atender y concentrarse, adquisición o retención de información, afectando así la adquisición de nuevos conocimientos y su rendimiento académico (Jadue, 2001). Algo semejante ocurre con el estudio realizado por Vallejos (2015), quien halló la relación entre ambas variables y que, a su vez se evidencia que las mujeres suelen presentar altos niveles de ansiedad que a comparación de los hombres. Por otro lado, Hayat et al. (2020), señala que se ha podido comprobar en varios estudios que existe mayor prevalencia de conductas dilatorias en los varones. Asimismo, Martín- Antón et al. (2022), hace mención que los estudiantes que poseen también una ocupación laboral pueden presentar mayor incidencia en la conducta procrastinadora que a comparación de quienes solo se dedican exclusivamente a lo académico.

Si bien, los reportes de investigación sostienen una asociación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes. La necesidad de plantear una replicabilidad de estudios toma relevancia cuando a) se desea demostrar la sostenibilidad de resultados, en este caso, en la relación entre las variables de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes, b) cuando no existen reportes de investigación elaborados en un contexto en particular, como ocurre en el caso de Perú y, c) ante la presencia de eventos que posibilitan modificación en sus resultados, como fue la pandemia por Covid-19 pues este fenómeno ocasionó la modificación que el aprendizaje fuese de manera remota.

Aunado a ello, debe mencionarse que la pandemia por Covid-19 posibilitó la emergencia de mayores estresores y con ello, una mayor afección en la salud y el desempeño de los estudiantes. Por lo tanto, incluir variables como la procrastinación académica y la ansiedad ante

exámenes permitirá entender si algunos comportamientos del estudiante tienen un impacto negativo en su desempeño universitario.

### ***1.3.2. Formulación del Problema***

¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana en el 2020?

## **1.4. Objetivos de la Investigación**

### ***1.4.1. Objetivo General***

Determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana en el 2020.

### ***1.4.2. Objetivos Específicos***

Determinar la relación entre la dimensión de autorregulación académica y ansiedad frente a exámenes en estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Determinar la relación entre la dimensión de postergación de actividades y ansiedad frente a exámenes en estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Comparar la relación de la procrastinación académica y ansiedad frente a exámenes de acuerdo al género.

Identificar la diferencia entre hombres y mujeres en la relación de la procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Comprobar la diferencia entre los estudiantes que laboran y no laboran en la relación de la procrastinación académica y la ansiedad frente a exámenes en los estudiantes de la escuela de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.

## **1.5. Hipótesis:**

### ***1.5.1. Formulación de la Hipótesis de la Investigación***

#### ***Hipótesis General***

Existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente exámenes en universitarios de una universidad privada de Lima metropolitana.

#### ***Hipótesis Específicos***

Existe relación entre autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana.

Existe relación entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes en universitarios de una universidad privada de metropolitana.

Existe diferencia entre hombres y mujeres en la relación de la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Existe diferencia entre los estudiantes que laboran y no laboran en la relación de la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

### ***1.5.2. Variables del Estudio:***

Según Busko (1998) la procrastinación académica como es la propensión a aplazar la mayoría de veces una actividad basándose en justificarse o excusarse para eludir el cargo de conciencia frente a la postergación de la tarea.

Bauermeister (1989) indica que la ansiedad frente a los exámenes se asocia una característica de la personalidad del estudiante o como estado situacional. Por lo cual hay individuos que se encuentran con mayor predisposición a evidenciar miedo en situaciones evaluativas, siendo esta reacción considerada como un rasgo de personalidad.

### **1.5.3. Definición Operacional de las Variables:**

#### ***Procrastinación Académica:***

Los puntajes obtenidos por encima de 75, nos ayuda a determinar si el estudiante es capaz de manejar los requerimientos académicos.

#### ***Autorregulación Académica:***

Una puntuación menor de 27 indica un porcentaje bajo, y mayor de 35, un porcentaje alto.

***Postergación de Actividades:***

La puntuación menor a 7 evidenciaría un grado bajo, y mayor a 9, un grado alto.

***Ansiedad Ante los Exámenes:***

La sumaria obtenida por encima de 15, nos ayuda determinar altos niveles de ansiedad situacional.

## **Capítulo II: Método**

### **2.1. Tipo y Diseño de Investigación**

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, transversal, de metodología asociativa-predictiva a un nivel de correlación simple (Ato et al. 2013). Cabe precisar que la investigadora no tuvo un manejo directo ni manipulación de datos, por lo cual no se contempla como un estudio experimental.

### **2.2. Participantes**

Se encuentra constituido por 251 universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, siendo sus edades comprendidas entre los 21 y 29 años, de ambos sexos.

La población a estudiar está compuesta por universitarios de la carrera de psicología y realizado por una designación a través de un muestreo no probabilístico de tipo accidental. (León & Montero, 2006).

Como criterios de inclusión se especificará, que sean universitarios de séptimo a octavo ciclo de la Facultad de Psicología, que residan en Lima Metropolitana, se encuentren matriculados en todos los cursos, que sus edades comprendan entre los 21 a 29 años y de nacionalidad peruana. Como criterios de exclusión, se especificará a universitarios de 30 años a más de la carrera de psicología, que residan en provincias, que se encuentren matriculados en un solo curso, que sean extranjeros, estudiantes de los primeros ciclos y que presenten alguna dificultad de salud.



## **2.3. Medición**

Para la recopilación de la información poblacional se hizo mediante la utilización de los siguientes instrumentos de evaluación psicológica:

### ***2.3.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA)***

Escala de Procrastinación Académica (EPA) elaborado en Canadá por Busko (1998), adaptado en Perú por Domínguez (2014). El instrumento tiene como objetivo evaluar la procrastinación académica a través de 12 ítems, con formato de respuesta de tipo Likert de cinco puntos, los cuales van desde 1 = Nunca, hasta 5= Siempre. Puede ser aplicado a estudiantes de 16 a más años, tanto de forma individual como colectiva. Así mismo, el tiempo de aplicación fluctúa entre los ocho y doce minutos.

El instrumento está constituido de dos dimensiones latentes:

Autorregulación académica (9 ítems): Es un proceso mediante el cual el estudiante logra establecer objetivos de índole educativo, consistiendo en el control y regulación de sus pensamientos, motivaciones y conducta frente a alcanzar meta (Valle et al., 2008), siendo un factor relevante en la conducta procrastinadora.

Postergación de actividades (3 ítems): son situaciones que deben atenderse, ya que están siendo sustituidas o dejándose de lado situaciones irrelevantes, sin embargo, más agradables.

En cuanto a las propiedades psicométricas, Domínguez et. al (2014) identificó la confiabilidad con el alfa de Cronbach de .821 que se reportó para la escala total. Vallejo (2015) mediante un análisis de contenido identificó evidencias de validez por la prueba de Kaiser

Meyer Olkin, además la confiabilidad se obtuvo con el alfa de Cronbach y se reportó para la escala total un valor de  $\alpha = .89$ .

### **2.3.2. *Inventario de la Ansiedad ante Exámenes- Estado***

Inventario de la ansiedad ante exámenes-estado (TAI-estado) elaborado en Puerto Rico por Bauermeister (1983), adaptado en Perú por Domínguez (2016). El instrumento tiene como objetivo evaluar la ansiedad ante exámenes-estado a través de 15 ítems, con formato de respuesta de tipo Likert de cuatro puntos, los cuales van desde 0 = Nada, hasta 3= Mucho. Puede ser aplicado a estudiantes de 18 a más años, tanto de forma individual como colectiva. Así mismo, el tiempo de aplicación fluctúa entre los ocho y doce minutos.

En cuanto a las propiedades psicométricas, el estudio de Domínguez (2016) identificó evidencias de validez de estructura interna, además la confiabilidad se alcanzó mediante el alfa de Cronbach y se reportó para la escala total de ansiedad ante examen un valor de  $\alpha = .943$ .

Para la presente investigación se describe la confiabilidad a través del coeficiente de alfa de Cronbach indicando que, en la escala de ansiedad frente a los exámenes, tiene una consistencia interna alta ( $\alpha = .796$ ), de igual manera, para la subescala de autorregulación académica fue de  $\alpha = .759$  y para postergación de actividades fue de  $\alpha = .785$ ; evidenciando una adecuada consistencia interna y confiabilidad aceptable (Ruiz, 2002).

## **2.4. Procedimiento:**

Para este estudio, debido a la emergencia sanitaria y la nueva modalidad de estudio en la universidad, se realizó la evaluación de los participantes de manera online, mediante la

plataforma de Formulario de Google. Previo al llenado de la ficha sociodemográfica y de los cuestionarios, los participantes dieron su aprobación en la participación en la investigación y se les informó el fin del estudio, su cooperación de manera voluntaria, el anonimato, la reserva de la información proporcionada y la ausencia de daño físico y psicológico durante el proceso de esta.

## **2.5. Aspectos Éticos**

Se ha tomado en consideración la ficha de consentimiento informado, la cual fue llenada por los estudiantes, seguido a esto se pasará a explicar el objetivo del presente estudio, confidencialidad de los datos y resultados, asimismo se recalcará la participación voluntaria.

Por otro lado, se hizo uso de instrumentos de medición validados para la población del estudio, la cual permitió que los resultados de los cuestionarios presenten interferencias en sus puntuaciones.

## **2.6. Análisis de Datos**

La información adquirida para el presente estudio fue procesada mediante el *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versión 25.0

En primera instancia, se analizó indicadores sociodemográficos y se adicionó los datos que se recabaron en los cuestionarios proporcionados a una población de estudiantil, en el cual se hizo en base a estadísticos descriptivos.

Seguido a esto, se ejecutó la prueba de *Kolmogorov-Smirnov*, para comprobar la distribución de los datos y la existencia de significancia estadística ( $p > .05$ ).

El estadístico utilizado es el coeficiente Pearson, donde se evaluó su dirección, el nivel de significancia ( $<.05$ ) y la magnitud de la correlación.

### Capítulo III: Resultados

En el resultado del análisis descriptivo de las dimensiones de ansiedad frente a exámenes y Procrastinación Académica, que se muestran en la tabla 1, indica que la variable unidimensional de Ansiedad frente a exámenes, se ha obtenido una media de 50 y una desviación estándar de 6.70; de igual manera, las dimensiones de Procrastinación Académica, como Autorregulación Académica y Postergación de Actividades obtuvieron una media de 21 y 9 respectivamente, y cuya desviación estándar es de 5.05 y 2.42 respectivamente.

Con respecto a la asimetría y curtosis de las dimensiones, podemos observar que, en Ansiedad frente a exámenes, existe una asimetría negativa (-.76) y una clasificación leptocúrtica de la curtosis (.61). De igual manera, en las dimensiones de Procrastinación académica, como autorregulación académica y Postergación de actividades, tienen una asimetría positiva (.29) y una asimetría negativa (-.53), así también una curtosis platicúrtica de (.46) y (.34), respectivamente.

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos de las dimensiones de Ansiedad frente a Exámenes y Procrastinación Académica*

	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Ansiedad frente a Exámenes	50	6.70	-.76	.61
<b>Procrastinación</b>				
Autorregulación Académica	21	5.05	.29	.46
Postergación de actividades	9	2.42	-.53	.34

*Nota.* DE: Desviación estándar

Con el fin de contrastar las hipótesis propuestas, se realizó un análisis de la distribución de las variables. En la tabla 2, se estableció el uso de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, se pudo evidenciar que los valores obtenidos no siguen una distribución normal ( $p = <.05$ ). Por lo cual se determinó hacer uso de pruebas no paramétricas.

**Tabla 2**

*Prueba de normalidad Kolmogorov- Smirnov*

Variables	Estadístico	p
<b>Procrastinación</b>		
Postergación de actividades	.941	.01
Autorregulación académica	.979	.01
Ansiedad frente a los exámenes	.954	.01

*Nota:* p: Nivel de significancia estadística

En la tabla 3, se muestra la relación entre la procrastinación académica y ansiedad frente a exámenes con el estadístico Rho Spearman. Se encontró una relación negativa de categoría de baja.

**Tabla 3**

*Análisis de correlación entre procrastinación Académica y Ansiedad frente a Exámenes*

Procrastinación Académica	
Ansiedad frente a exámenes	-.161*

*Nota.* \*p <.05

En la Tabla 4, se encontró que la dimensión de Autorregulación académica de Procrastinación Académica se correlaciona de manera negativa con una categoría baja. Asimismo, se encontró correlación negativa de categoría baja entre la dimensión de postergación de actividades y ansiedad ante exámenes.

**Tabla 4**

*Correlación entre dimensiones de procrastinación académica y ansiedad frente a exámenes*

Ansiedad frente a exámenes	
Autorregulación Académica	-.132*
Postergación de Actividades	-.166*

En la tabla 5, se desarrolló el análisis comparativo en función al género y la ocupación. Como resultados, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas (p >.05.) en función al género en las variables de ansiedad frente a los exámenes y las dimensiones de autorregulación académica y postergación de actividades.

**Tabla 5***Comparación en función al sexo*

	Sexo				Estadísticos	
	Varones		Mujeres		U de Mann Withney	<i>d</i>
	(n= 208)		(n= 43)			
<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
Ansiedad frente a Exámenes	49.49	6.82	48.19	6.05	.119	.150
Autorregulación Académica	21.55	4.91	22.26	5.74	.191	.126
Postergación de actividades	8.72	2.43	8.79	2.41	.798	.024

*Nota.* n= muestra, M= Media, DE= Desviación Estándar, *d*= d de Cohen

En la Tabla 6, referente a la condición laboral, tampoco se hallaron diferencias estadísticamente significativas ( $p > .05$ ) en las variables de ansiedad frente a los exámenes, la autorregulación académica y la postergación de actividades.

**Tabla 6***Comparación en función a la condición laboral*

	Condición laboral				Estadísticos	
	No trabaja		Trabaja		U de Mann Withney	<i>d</i>
	(n= 144)		(n= 107)			
<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
Ansiedad frente a Exámenes	49.33	6.84	49.19	6.54	.119	.150
Autorregulación Académica	21.98	5.16	21.26	4.90	.191	.126
Postergación de actividades	8.83	2.38	8.61	2.49	.798	.024

*Nota.* n= muestra, M= Media, DE= Desviación Estándar, *d*= d de Cohen



## Capítulo IV: Discusión

El fin de este estudio fue comprobar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, en donde se pudo evidenciar lo siguiente.

Los resultados encontrados señalan la comprobación de una correlación inversamente baja entre las variables de procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes, por lo cual se relaciona que, a mayor presencia de los niveles de procrastinación académica, menor sería la presencia de los niveles de ansiedad frente a los exámenes. Este resultado podría implicar que en el presente estudio fue realizado durante la pandemia de la covid-19, por lo cual los universitarios se encontraban frente a una disminución de estresores académicos, como por ejemplo la no realización de evaluaciones, así también podemos inferir que los niveles de ansiedad podrían haber estado vinculados a otros aspectos diferentes a la conducta procrastinadora. Estos resultados coinciden con lo señalado por Marquina y Horna (2018), los cuales hallaron la existencia de una relación inversa entre ambas variables, la cual determinaron que la conducta procrastinadora en los estudiantes no se presentaban necesariamente por un solo factor en particular, sino que puede deberse a grupo de factores ambientales, como bien se señala en un estudio realizado por Howell & Watson( 2017), quienes hacen mención que la conducta de postergación no solo suscita por causales internas del estudiante, sino que se puede relacionar a causales externas del entorno

del estudiante como la sobrecarga de tareas académicas, problemas en el ámbito personal, laboral, social y familiar. Sin embargo, estos hallazgos, no coinciden con investigaciones previas, como lo estudiado por los autores Vallejos (2015), Castro y Rodríguez (2018), quienes hallaron que existe relación entre las variables y explican que mientras el estudiante aplaza más sus actividades mayor será el grado de ansiedad que presente, nivel de ansiedad que presente, ya que al posponer estas actividades el estudiante contará con menor tiempo para finalizarlas, por tal esto provocará que sus niveles de ansiedad incrementan, debido al poco tiempo que dispone y las consecuencias que conlleva la no realización de estas actividades.

Por otro lado, los resultados indican existe una relación inversamente baja entre la dimensión de autorregulación académica y ansiedad frente a los exámenes, lo cual se logra demostrar que los universitarios poseen dificultades para organizar, planificar y equilibrar sus actividades académicas dentro de los plazos previstos, lo cual generaría consecuencias emocionales vinculados a la ansiedad, momentos previos o durante la entrega y/o evaluación de la actividad académica. Estos resultados son similares por lo reportado por Mamani y Aguilar (2018), quienes comentan que al encontrar un menor nivel de la capacidad para la autorregulación frente a las actividades académicas, los estudiantes van aumentando la ansiedad frente a estas actividades, presentando una inadecuada capacidad de autocontrol con relación a la preparación para un rendir un examen , evidenciándose la incapacidad de organización de tiempo y falta de estrategias de aprendizaje (Furlan, 2010), y presentaran acciones de aplazamiento de tareas (Ferrari et al. 1995). Asimismo, esto se puede explicar desde la perspectiva cognitivo conductual, que según Ellis y Knaus (1977) indican que esto se debe a las creencias disfuncionales que posee el estudiante sobre los acontecimientos que

vive en este sentido suele trazarse expectativas muy altas e irreales, originando resultados opuestos, llevando así al fracaso y desencadenando sentimientos de frustración, incomodidad, dilatación de realizar dicha actividad, hasta la imposibilidad de culminarla.

Asimismo, se evidencia que existe una relación inversa entre la dimensión de postergación de actividades y ansiedad frente a los exámenes, esto quiere decir que cuando el estudiante posterga sus actividades, los niveles de ansiedad se ven reducidos. Este resultado es distinto a lo señalado por Gil y Botello (2018), quienes señalan que el estudiante necesita un tiempo prudente para la preparación de un examen, la cual le permitirá adquirir el conocimiento adecuado para afrontar esta evaluación, pero si el estudiante posterga las actividades de preparación, no tendría los conocimientos necesarios, lo que generará un incremento de su ansiedad (Castro y Rodríguez, 2018). Como parte de la explicación, pareciera ser que pueden existir otros fenómenos que aporten a que un estudiante que postergue se sienta confiado al realizar un examen y por lo tanto, no manifieste ansiedad. Se conoce que durante la pandemia por Covid-19 la educación remota posibilitó a que las evaluaciones sean de manera virtual, lo que posibilitó a que el estudiante tuviera otras estrategias para resolver el examen y por lo tanto no manifestara ansiedad.

En el tercer objetivo específico, no se evidenciaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la relación de la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes, lo cual podría estar siendo influenciado por el tamaño muestral. Puesto que se coincide con el estudio realizado por Domínguez (2017), el cual infirió que esta ausencia de diferencias se debía al predominio de la cantidad de estudiantes de sexo femenino en la carrera de psicología. Asimismo, Pardo et al. (2014), en su estudio halló homogeneidad tanto en hombres como en mujeres, y determinó como causal el número de participantes.

Así también, en el cuarto objetivo específico, no se presentaron diferencias relevantes entre los estudiantes que laboran y no laboran, por lo que se explicaría que durante el confinamiento los estudiantes que laboraban y no laboraban pasaban por los mismos estresores externos, siendo la adaptación a una nueva modalidad tanto en el área académica, laboral, familiar y social. Los resultados encontrados no poseen similitud con lo hallado por Domínguez (2017), el cual se evidencia que los universitarios que no laboran suelen evidenciar niveles altos de procrastinación que a comparación de los que, si laboran, esto debido a que mucho de los estudiantes que laboran suele gestionar su tiempo de una manera adecuada, lo que produciría que se cumpla con los plazos pactados en la entrega de las actividades académicas.

Las implicancias prácticas del estudio se orientan a dar a conocer la prevalencia de la conducta de las variables o si hay la existencia de otros criterios que puedan estar relacionadas a las variables a estudiar, lo cual servirá de apoyo teórico para futuras investigaciones. Asimismo, esta investigación servirá de herramienta informativa para la creación e implementación de programas enfocados a prevenir y a afrontar dicha problemática, permitiendo contribuir con el bienestar mental de los universitarios que padecen de esta problemática. Así también, permitirá una mayor comprensión del personal docente y psicólogos de la institución para que así puedan fomentar estrategias de planificación de tiempo, mediante talleres que intervengan de manera conductual y cognitiva en el estudiante, motivándolo al establecimiento de metas a corto y largo plazo, con el fin de disminuir la conducta procrastinadora y los estresores emocionales, logrando que se pueda desarrollar de manera óptima las competencias y habilidades necesarias que permitan al estudiante universitario, desenvolverse en su periodo estudiantil.

Por otro lado, se hallaron limitaciones para el presente estudio, evidenciándose factores externos como el contexto en el que se realizó la evaluación, siendo la pandemia de la Covid -19, en este sentido tuvo que realizarse en la modalidad virtual, por lo cual la población estudiada no tuvo supervisión directa en la ejecución de los cuestionarios, provocando que se puedan originar diferencias en la comprensión e interpretación de los cuestionarios. Asimismo, se tuvo mayor alcance a los estudiantes de últimos ciclos, originando que no hay mayor acceso a ciclos primarios e intermedios.

Se recomienda para futuras investigaciones realizar estudios con muestras más amplias, para el estudio de variables sociodemográficas. También es importante elaborar una investigación longitudinal con estudiantes universitarios, para comprobar sus estrategias de estudio y la planificación, se están desarrollando de manera óptima

## **Conclusiones**

Existe una relación inversa entre la procrastinación académica y la ansiedad frente exámenes en universitarios de una universidad privada de Lima metropolitana.

Se evidencia una relación inversa entre autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana.

Existe relación inversa entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes en universitarios de una universidad privada de Lima metropolitana.

Se halló la ausencia de diferencias altamente relevantes de acuerdo al género en la relación de la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

No se evidenció diferencias altamente predominantes entre los universitarios que laboran y no laboran en la relación de la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

## **Recomendaciones**

Se sugiere involucrar otras variables externas que estén generando ansiedad en el estudiante, a su vez ampliar la muestra y considerar otras variables sociodemográficas como edad, número de materias cursadas, facultad, etc.

Implementación de programas enfocados a la prevención y disminución de la conducta procrastinadora y manejo de la ansiedad ante situaciones evaluativas, la cual este orientado a proporcionar herramientas de afrontamiento en el estudiante.

Incorporar talleres de gestión del tiempo y hábitos de estudios en los estudiantes. Asimismo, es relevante capacitar a la plana docente sobre dicha problemática y enfatizar el seguimiento oportuno al estudiante para valorar su estado emocional debido a esta emergencia sanitaria.

Es relevante continuar investigando sobre dicha problemática para así lograr un mayor alcance y herramientas de prevención.

## Referencias

- Abado, X., & Cáceres, A. (2018). Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6526>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Revista persona*, 10(26), 159-177.
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bauermeister, J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, (7), 69-88
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A Structural equation model* [Tesis de Maestría, University of Guelph]. The Atrium. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Chan, A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Revista Temática Psicológica*, (7), 53-62.
- Cattell, R. & Scheier, I. (1958). The nature of anxiety: A review of thirteen multivariate analyses comprising 814 variables. *Psychological Reports*, 4(3), 351-388. <https://doi.org/10.2466/pr0.4.3.351-388>



- Dominguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293- 304.
- Domínguez, S. (2016). Inventario de la ansiedad ante exámenes- estado: análisis preliminar de validez y confiabilidad en estudiantes de psicología. *Liberabit*, 22(2), 219-228.
- Domínguez, S. (2017). Ítem único de ansiedad ante exámenes: evidencias de validez convergente e incremental en estudiantes universitarios. *Educación Médica*, 19(5), 264-270.
- Echabaudes, R., & Querevalú, F. (2019). *Relación entre Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de tercer a quinto año del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPU. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2393>
- Estrada-Araoz, E., Gallegos-Ramos, N., Mamani-Uchasara, H., & Huaypar-Loayza, K. (2020). Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Educação do Campo*, (10237), p. 16. <http://dx.doi.org/10.20873/uft.rbec.e10237>
- Everson, H., Tobias, S., Hartman, H., & Gourgey, A. (1993). Test anxiety and the curriculum: The subject matters. *Anxiety, Stress & Coping. An International Journal*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.1080/10615809308249528>
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (Ed.). (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York: Plenum

- Furlan, L. (2013). Eficacia de una Intervención para disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 2, (1). 75–89.
- Furlan, L., Ferrero, M., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante lo exámenes, procrastinación académica y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3334/333432764005.pdf>
- Gutiérrez Calvo, M., & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7(3), 569-578.  
<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7289>
- Hayat, A., Jahanian, M., Bazrafcan, L., & Shokrpour, N. (2020). Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement, *Shiraz E Medical Journal*, 21(7), e96049, <https://doi.org/10.5812/semj.96049>
- Machado, M. & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258.  
<https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Martín- Antón, L., Aramayo- Ruiz, K., Rodríguez- Sáez, J. & Saiz-Manzanares, M. (2022). La procrastinación en la formación inicial del profesorado: el rol de las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico. *Educación XXI*, 25(2), 65-88.  
<https://doi.org/10.5944/educxx1.31553>

- Maldonado, C. & Zenteno, M. (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana Unión, Lima. Repositorio UPU <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1040>
- Mamani, S. & Aguilar, A. (2018). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*. 2018(11), 33-4. <https://doi.org/10.20453/rph.v11i2.3627>
- Mandler, G., & Sarason, S. (1952). A study of anxiety and learning. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(2), 166–173. <https://doi.org/10.1037/h0062855>
- Marquina, R., Gómez, L., Salas, C., Santibáñez, S., & Rumiche, R. (2016). Procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*, 12(1), 1-7.
- Marquina, R., Horna, V., & Huaire, E. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista Conciencia EPG*, 3(2), 89 – 97.
- Pardo, D., Perilla, L. & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanos de Psicología*, 14 (1) 31-44.
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Rothblum, E., Solomon, J. & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, (33), 387-394.

- Ruiz, C. (2002). *Instrumentos de investigación educativa. Procedimientos para su diseño y validación*. Editorial Fedeupel.
- Senecal, C., Julien, E. & Guay, A. (2003). Role conflict and academic procrastination: a self-determination perspective. *European journal of social psychology*, (33), 135-145.
- Spielberger, C. D. (1980). *Test anxiety inventory: Preliminary professional manual*. California: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. (1996). *Manual for the Trait-State Anger Expression Inventory*. Florida: Psychological Assessment Resources.
- Stainton, M., Lay, C. & Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297-312.
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/6029>
- Yepes, A (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la carrera de administración y marketing de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://hdl.handle.net/11537/14026>
- Zeidner, M. (2007). Test anxiety in educational contexts: Concepts, findings, and future directions. In P. A. Schutz & R. Pekrun (Eds.), *Emotion in education* (pp. 165–184). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012372545-5/50011-3>

## **ANEXOS**

## Anexo A

### EPA

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

**N= Nunca CN= Casi Nunca AV= A veces CS= Casi siempre S = Siempre**

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

Postergación de actividades: 1, 6, 7

(Calificación directa: a mayor puntuación, mayor postergación)

Autorregulación académica: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12

(Calificación directa: a mayor puntuación, mayor autorregulación)

## Anexo B

### CUESTIONARIO

Lee cuidadosamente cada una de las siguientes afirmaciones y marca una opción para indicar cómo te sentías **EN EL MOMENTO DEL EXAMEN**. No hay respuestas buenas o malas. No emplees mucho tiempo en cada oración.

N= Nada      A= Algo      B= Bastante      M= Mucho

### DURANTE EL EXAMEN...

1	...me siento inquieto y perturbado.	N	A	B	M
2	... pensar en la calificación que pueda obtener interfiere con mi trabajo.	N	A	B	M
3	...me paraliza el miedo.	N	A	B	M
4	...pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.	N	A	B	M
5	...mientras más me esfuerzo más me confundo.	N	A	B	M
6	...pensar que puedo salir mal interfiere con mi concentración.	N	A	B	M
7	...me siento agitado.	N	A	B	M
8	...me siento angustiado por el mismo.	N	A	B	M
9	...siento mucha tensión.	N	A	B	M
10	...me parece que estoy en contra de mí mismo.	N	A	B	M
11	...me coge fuerte el pánico.	N	A	B	M
12	...me pongo tan tenso que siento malestar en el estómago.	N	A	B	M
13	...pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.	N	A	B	M
14	...siento que el corazón me late rápidamente.	N	A	B	M
15	...me pongo tan nervioso que se me olvidan datos que estoy seguro que sé.	N	A	B	M

Clave:

N= 1    A= 2    B= 3    M= 4

## Anexo C

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

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

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

Saludos cordiales.

P.d.: La TAI-Estado la mando en otro correo. Sigue los mismos lineamientos que los que figuran en este mail.

-----

Dr. **SERGIO** ALEXIS **DOMINGUEZ** LARA

C.Ps.P. 18556

Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)

Researchgate: [https://www.researchgate.net/profile/Sergio\\_Dominguez\\_Lara/](https://www.researchgate.net/profile/Sergio_Dominguez_Lara/)