

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en
estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

Por:

Cinthia Isabel Maldonado Mendoza

Marlith Betzi Zenteno Gaytán

Asesora:

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga

Lima, febrero de 2018

Cómo citar:

Estilo *American Psychological Association* (APA)

Maldonado, C. & Zenteno, M. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este*. (Tesis de pregrado).
Universidad Peruana Unión, Lima.

Estilo Vancouver

1. Mendoza, C. & Gaytán, M. (2018). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Peruana Unión, 2018.

Estilo Turabian

Maldonado, C. & Zenteno, M. “Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este”. Tesis de pregrado, 2018.

Ficha catalográfica:

Cinthia Maldonado, Marlith Zenteno
Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. Autores: Cinthia Maldonado y Marlith Zenteno; Asesor: Dr. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga – Lima, 2018.
87 páginas: anexos, tablas.

Tesis (Licenciatura) -- Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. EP. Psicología, 2018.
Incluye referencias y resumen.
Campo del conocimiento: Psicología

1. Procrastinación académica. 2. Ansiedad ante exámenes. 3. Estudiantes universitarios.

DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

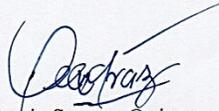
Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: *“Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este”* constituye la memoria que presenta las **Bachilleres Cinthia Isabel Maldonado Mendoza** y **Marlith Betzi Zenteno Gaytán** para aspirar el título profesional de Psicóloga, ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, a los 13 días, del mes de febrero del 2018.



Dámaris Susana Quinteros Zúñiga.

“Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este”

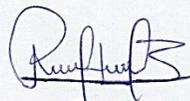
TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo(a)

JURADO CALIFICADOR



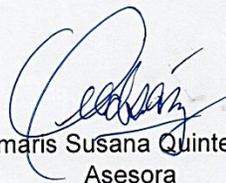
Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro
Presidente



Psic. Rocío Evelin Herrera Blancas
Secretaria



Psic. Isaac Alex Conde Rodriguez
Vocal



Dra. Damaris Susana Quinteros Zuñiga
Asesora

Ñaña, 13 de febrero de 2018

Dedicatoria

A mis padres Paúl Zenteno y Maura Gaytán por su cariño, paciencia y sacrificio que hicieron que este esfuerzo valga la pena. A mi hermana Rosmery, por su carisma, motivación y, sobre todo, por su ejemplo de esfuerzo y valentía para continuar en momentos difíciles. Este proceso no ha sido fácil, pero gracias a su soporte, el cual ha sido indispensable y fundamental, este logro se ve realizado.

Marlith Betzi Zenteno Gaytán.

Este trabajo es dedicado a mis padres Carmen Mendoza y Enrique Maldonado porque estuvieron brindándome su apoyo incondicional y porque me motivan cada día a seguir adelante, por sus consejos y sus palabras de aliento en cada momento difícil que se presentaba. A mis hermanos Roxana y Enrique Maldonado, por sus consejos y apoyo.

Cinthia Isabel Maldonado Mendoza.

Agradecimiento

Agradecemos, en primer lugar a nuestro amado Dios, por ser nuestro sustentador y habernos dado las fuerzas suficientes cuando experimentamos desánimo, asimismo, por darnos sabiduría durante todo el proceso de tesis y porque puso en nuestro camino a su querida universidad, en donde nos llenamos de conocimientos y reforzamos nuestra vida espiritual.

A nuestras asesoras, Dámaris Quinteros y Lea Ingaroca, por sus aportes y experiencias brindadas para con nuestro estudio, los cuales fueron indispensables para continuar con este proceso de aprendizaje y poder culminar esta meta tan anhelada.

A nuestra alma mater, la Universidad Peruana Unión, por infundir en nuestro desarrollo profesional, valores y principios cristianos los cuales llevaremos a doquiera que vayamos.

A nuestra Escuela Profesional de Psicología y a cada docente que esta conforma, por la vocación de servicio transmitida. Por compartir en cada trabajo sus conocimientos e incentivar nuestro esfuerzo.

A las universidades privadas de Lima Este, en las cuales realizamos la presente investigación.

A cada compañero de clase, que con su tan sola presencia nos motivó a continuar, por cada momento compartido y el ímpetu que pusimos todos juntos durante estos cinco años de vida profesional.

Finalmente, a nuestros queridos amigos: Odrow Boindia, Max Ventura y Nicole García, que con su compañía, cariño y preocupación nos acompañaron con palabras de aliento para culminar nuestra etapa universitaria.

Índice general

Resumen	xi
Abstract.....	xiii
Capítulo I: El problema	14
1. Planteamiento de problema.....	14
2. Pregunta de investigación	18
2.1. Pregunta general	18
2.2. Preguntas específicas.....	18
3. Justificación	18
4. Objetivos de la investigación.....	19
4.1 Objetivo general	19
4.2 Objetivos específicos.....	19
Capitulo II: Marco teórico	20
1. Presuposición filosófica.....	20
2. Antecedentes de la investigación.....	22
2.1 Antecedentes internacionales	22
2.2 Antecedentes nacionales.....	24
3. Marco conceptual.....	27
3.1 Procrastinación académica	27
3.2 Ansiedad ante exámenes	34
3.3 Marco teórico referente a la población de estudio	42
4. Definición de términos.....	46
4.1 Gabaérgico:	46
4.2 Serotoninérgico:	46
4.3 Dilación:	46
5. Hipótesis de la investigación	46
5.1 Hipótesis general	46
5.2 Hipótesis específicas	46

Capítulo III: Materiales y métodos.....	47
1. Diseño y tipo de investigación.....	47
2. Variables de la investigación.....	47
1.1 Definición conceptual de las variables.....	47
1.2 Operacionalización de las variables.....	49
3. Delimitación geográfica y temporal.....	50
4. Participantes.....	50
1.3 Características de la muestra.....	37
5. Instrumentos.....	51
5.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA).....	51
5.2. Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX).....	52
6. Proceso de recolección de datos.....	53
7. Procesamiento y análisis de datos.....	53
Capítulo IV: Resultados y discusión.....	54
1. Resultados.....	54
1.1 Análisis descriptivo.....	54
1.2 Prueba de normalidad de dos variables.....	60
1.3 Correlación entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes.....	61
2. Discusión.....	62
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.....	66
1. Conclusiones.....	66
2. Recomendaciones.....	66

Índice de Tablas

Tabla 1: <i>Periodos de la adultez</i>	44
Tabla 2: <i>Tabla de operacionalización de la variable procrastinación académica</i>	49
Tabla 3: <i>Tabla de operacionalización de la variable ansiedad ante los exámenes</i>	49
Tabla 4: <i>Características de los participantes</i>	50
Tabla 5: <i>Nivel de procrastinación académica y sus dimensiones de los participantes</i>	54
Tabla 6: <i>Nivel de procrastinación académica y sus dimensiones según sexo</i>	55
Tabla 7: <i>Niveles de procrastinación académica de los participantes según universidades</i>	56
Tabla 8: <i>Niveles de ansiedad ante exámenes de los participantes</i>	57
Tabla 9: <i>Niveles de ansiedad ante exámenes según sexo de los participantes</i>	58
Tabla 10: <i>Niveles de ansiedad ante exámenes según universidades de Lima Este</i>	59
Tabla 11: <i>Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio</i>	60
Tabla 12: <i>Coefficiente de correlación entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes</i>	61

Índice de anexos

Anexos 1: <i>Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica</i>	68
Anexos 2: <i>Propiedades psicométricas del Cuestionario de Ansiedad ante exámenes</i>	70

Nomenclatura o símbolos usados

r : rho de Spearman

p : Significancia

α : Alfa de Cronbach

ks : Prueba de Kolmogorov- Smirnov

et al. : y otros

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. Las escalas utilizadas para la medición de las variables de estudio fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA), y la Escala de Ansiedad ante Exámenes (CAEX). La muestra estuvo conformada por 313 estudiantes universitarios cuyas edades oscilan entre los 16 a 36 años de edad de dos universidades privadas de Lima Este. Se encontró que existe una relación positiva y significativa entre los niveles de procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes ($\rho = .128^*$, $p < .023$). Por lo que se concluyó en que, mientras existan niveles altos de procrastinación académica en los estudiantes universitarios, estos presentarán también niveles de ansiedad ante los exámenes.

Palabras clave: procrastinación académica, ansiedad ante exámenes, estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of the present study was to determine if there is a significant relationship between academic procrastination and test anxiety in students from private universities in Lima East. The scales used to measure the study variables were the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Test Anxiety Scale (CAEX). The sample was conformed by 313 university students whose ages oscillate between the 16 to 36 years of age of two private universities of East Lima. It was found that there is a positive and significant relationship between the levels of academic procrastination and test anxiety ($\rho=.128 *$, $p<.023$). So it was concluded that, while there are high levels of academic procrastination in college students, these will also present levels of anxiety before the exams.

Keywords: academic procrastination, exam anxiety, university students.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento de problema

Para que un estudiante pueda alcanzar las metas que se ha propuesto en su carrera profesional, requiere afrontar de manera adecuada los diferentes desafíos que ésta representa, sin embargo, muchos de ellos están expuestos a distracciones que no permiten la realización de sus deberes estudiantiles a tiempo, por lo que las dejan para después, siendo que muchos de estos jóvenes tienden a invertir este tiempo en actividades de ocio y diversión. La mayoría de estudiantes practican este tipo de conducta por lo que no planifican y organizan sus actividades académicas, llevándolos a realizar sus tareas en el último minuto y cuando esto ocurre, suelen experimentar presión durante la entrega de tareas y en las evaluaciones.

Clariana, Cladellas, Badia y Gotzens (2011) mencionan que una persona refuerza el comportamiento procrastinador durante el nivel secundario, es así que, al llegar a la universidad, para el estudiante procrastinar se convierte en un hábito, puesto que se ha ido fortaleciendo desde antes. Es por ello que este es un comportamiento es considerado como usual en la población universitaria, a esto añade Natividad (2014) que aproximadamente un 90% de estudiantes han concurrido en esta práctica, sin embargo, esta no siempre es de forma crónica.

A nivel mundial, la procrastinación académica es un comportamiento alarmante en dicha población. Por ello, Solomon y Rothblum (1984) realizaron estudios en Norteamérica

encontrando que el 50% de estudiantes casi siempre adopta este comportamiento en su vida estudiantil.

Esta problemática no es excepción en nuestro país, puesto que en Perú se realizó una investigación con estudiantes universitarios de Lima, en donde se evidenció que un 61,5% de estudiantes postergan sus actividades académicas, estos mismos estudiantes, por lo menos han desaprobado entre uno a seis cursos en el transcurso de la universidad (Chan, 2011).

Por esto, Ackerman y Gross (2005) conceptualizan a la procrastinación académica como una conducta que va cambiando durante el tiempo, ya que se vincula con variables de la educación, tales como; el método de enseñanza, el material utilizado para enseñar, y otros medios que aportan al aprendizaje del estudiante.

Asimismo, la procrastinación académica es definida como aquel acto de aplazar la ejecución de las actividades académicas consideradas como significativas por el individuo, presentando capacidad para realizar, pero las posterga sin razón alguna, incluso este aplazamiento puede causar malestar emocional (Natividad, 2014).

Cabe resaltar que la procrastinación académica tiene relación con diversos factores, a continuación, se mencionará algunos:

Rodríguez y Clariana (2017) en un estudio con universitarios, hallaron que el nivel de la procrastinación no depende del curso que los estudiantes llevan, sino más bien de la edad, no obstante, se confirma que la postergación académica se reduce entre los 25 años a más. De la misma manera, Steel (2007) reafirma que la procrastinación disminuye a medida que las personas se hacen mayores.

Por consiguiente, se encontró evidencias de la asociación con el rendimiento académico, llevándolos muchas veces a desertar de la universidad (Garzón & Gil, 2017).

Por otro lado, Paz, Aranda, Navarro, Delgado y Sayas (2014) mencionan que aquellos alumnos que perciben la procrastinación como una postergación presentan baja motivación intrínseca por sus deberes académicos y la falta de planificación y organización del tiempo, estas se relacionan con la actitud de cambiar estos comportamientos de postergación.

Asimismo, la conducta procrastinadora presenta relación con el estrés académico, evidenciando; fatiga, cefalea, somnolencia, inquietud, sentimientos de tristeza, ansiedad, angustia, problemas de concentración e irritabilidad (Cardona, 2015)

De los factores vinculados con procrastinación académica, ansiedad ante evaluaciones es importante ya que es uno de los factores que es más significativa en los estudiantes universitarios, siendo que estos están expuestos frecuentemente a situaciones de evaluación.

En relación a lo mencionado Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez, y Martínez (2012) añaden que la procrastinación académica se asocia con elevados niveles de ansiedad frente a exámenes, es decir, que cuando un estudiante deja para después sus quehaceres estudiantiles, a su vez se incrementa el nivel de ansiedad específicamente en momentos de evaluación.

Por otro lado, la ansiedad ante exámenes se define como una respuesta emocional que presenta un sujeto antes o durante el examen, mientras la persona rinde a prueba, éste puede experimentar una distracción en su atención, creando pensamientos negativos afectándolo en su concentración o siguiendo las instrucciones, respondiendo inadecuadamente las preguntas planteadas en el examen (Salinas, Guzmán & Rodas, 2008).

Por su parte, Bausela (2005) refiere que es un conjunto de manifestaciones emocionales que los estudiantes presentan, cuando se encuentran en situaciones de evaluación y al no ser controlada dicha ansiedad, esta puede influir en el rendimiento académico del estudiante.

Reforzando la relación entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes, Vallejos (2015) desarrolló una investigación con estudiantes universitarios. El objetivo de dicho estudio fue hallar la relación entre dichas variables y con pensamientos negativos.

De esta manera, Furlan, Ferrero y Gallart (2014) realizaron un estudio para encontrar relación entre procrastinación académica, ansiedad ante exámenes y síntomas mentales. Los resultados mostraron que aquellos estudiantes que presentan elevados niveles de ansiedad ante exámenes y procrastinación académica son más propensos a desarrollar síntomas mentales, a diferencia de quienes presentan solo una de las variables mencionadas.

Por otro lado, en estudiantes universitarios de los primeros ciclos, la ansiedad y la procrastinación son comportamientos mucho más frecuentes ya que tienden más a sufrir de algún tipo de problema en su salud mental, tales como; estrés, inestabilidad emocional, frustración, pérdida de la noción del tiempo y poca intención para buscar ayuda. Asimismo, en el ámbito académico se evidencia dificultad en la autorregulación y organización del tiempo (Stead, Shanahan & Neufeld, 2010).

Asimismo, Durand y Cucho (2016) realizaron una investigación con estudiantes universitarios en Lima Este. Los resultados evidenciaron que, sí existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad, es decir, que cuanto más postergan sus actividades académicas, mayor ansiedad experimentarán.

Por lo mencionado, el presente estudio se realizará en estudiantes universitarios ya que las dos variables de estudio se presentan en niveles más altos dentro de esta población (Ackerman & Gross, 2005; Rodríguez & Clariana, 2017). Además, se eligieron universidades de Lima Este, con el objetivo de analizar los resultados de dichas universidades.

2. Pregunta de investigación

2.1. Pregunta general

¿Existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este?

2.2. Preguntas específicas

¿Existe relación significativa entre autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este?

¿Existe relación significativa entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este?

3. Justificación

La procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes son comportamientos que la mayoría de estudiantes presentan puesto que están expuestos a situaciones de presión y evaluación, siendo que muchos a su vez dejan para después sus quehaceres académicos provocando en ellos síntomas de ansiedad. Por ello, el presente trabajo de investigación busca determinar si existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios.

Por su relevancia social será de aporte a la Institución ya que el estudio permitirá identificar casos de dicha problemática, asimismo, se realizará la entrega de los resultados a las instituciones lo cual ayudará a desarrollar programas de fortalecimiento de hábitos de estudio, control de tiempo, entre otros, con el objetivo de disminuir los niveles de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes.

Por su relevancia teórica se busca motivar la elaboración de nuevos estudios que aporten de forma precisa y sustancial resultados que den a conocer el comportamiento de poblaciones con

características distintas a la estudiada en esta investigación. De igual manera, se presenta información revisada de los modelos y aportes actuales de las variables estudiadas. La relevancia metodológica del presente estudio permitirá la ampliación del campo de aplicación de las pruebas psicométricas que se emplean.

4. Objetivos de la investigación

4.1 Objetivo general

Determinar si existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

4.2 Objetivos específicos

Determinar si existe relación significativa entre autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

Determinar si existe relación significativa entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

Capítulo II

Marco teórico

1. Presuposición filosófica

El siguiente capítulo tiene como objetivo mostrar una revisión bibliográfica de las dos variables de investigación a fin de contar con el sustento bíblico filosófico correspondiente.

Con relación a la procrastinación, la Biblia muestra su consigna en diferentes partes del Antiguo y Nuevo Testamento.

Salomón advierte a Israel sobre la preocupación por el día de mañana que eclipsa las necesidades de hoy “no te jactes del día mañana, ya que no sabes lo que el día traerá” (Proverbios 27:1 NTV). Según este texto, nadie tiene garantizado el mañana, además de establecer una agenda ya prevista. Asimismo, Proverbios 13:16 dice: “las personas sabias piensan antes de actuar, los necios no lo hacen y hasta se jactan de su necesidad”. El necio habla y hace cosas sin planificación, y emprende aquello para lo cual no tiene aptitud alguna, por eso es necesario designar momentos específicos de cada semana para las actividades que se realizará, es decir, de planificar actividades y cumplirlas integralmente.

Asimismo, la Biblia menciona “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13). El significado básico de este verbo es “tener poder”, en especial respecto a poseer la capacidad física que le permite a uno acometer tareas difíciles.

En el libro “Mente, carácter y personalidad” se menciona que aquellas personas que realizan a tiempo cumpliendo con sus trabajos con dedicación y esfuerzo divino, consecuentemente logran fortalecer sus facultades mentales, no descuidando el área física;

podrían demostrar que las personas que no se esfuerzan académicamente es probable que no presentan mayor conocimiento a futuro, por ello se debe analizar cómo organizar el estudio académico, para tener un desarrollo mental (White, 2007).

La Biblia en Salmos 25 narra la historia de David, quien estaba pasando por difíciles momentos, llevándolo a suplicar por dirección, perdón y cuidado ya que sus enemigos lo estaban persiguiendo. En esta situación, David experimenta arrepentimiento, soledad y aflicción, sin embargo, ora a Dios y encuentra la calma en medio de su desesperación.

Por otro lado, Mateo 25 resalta: “Por tanto os digo: no os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber, o por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que el vestido?”. Asimismo, Mateo 6:33 menciona: “Más buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas serán añadidas”, todo ello hace referencia a que, si el ser humano pone toda su confianza en Dios, este será librado de la ansiedad. Añade el apóstol Mateo que el ser humano no debería temerle a las difíciles situaciones que se le puede presentar, ya que si incluso Dios cuida de las aves aún más cuidará de sus hijos a quien ama profundamente (Mateo 10:26 al 33).

White (2007) en su obra “Mente, carácter y personalidad” refiere que este tipo de manifestaciones, tales como; el estrés y la ansiedad traen enfermedades físicas e incluso la muerte, por ello White motiva a que las personas deben poner sus preocupaciones en Dios, sin embargo, con ello no basta, puesto a que es indispensable confiar en él. Por otro lado, menciona que el ser humano no se cansa por el trabajo, si no por las preocupaciones y tensiones que este experimenta, por lo que es mejor buscar el lado alegre a las diversas situaciones adversar.

Finalmente, Proverbios 12:25 afirma que cuando una persona presenta síntomas de ansiedad tiene a su vez un corazón agobiado y desanimado, sin embargo, cuando este recibe buena palabra en su entorno, se contenta.

2. Antecedentes de la investigación

2.1 Antecedentes internacionales

Seguidamente, se presentan estudios internacionales con referencia a las variables de estudio: En España, Rosário et al. (2008) realizaron una investigación con el propósito de observar el impacto de ansiedad frente a evaluaciones y variables sociopersonales, encontrándose aquí a la procrastinación. Se tomaron dos muestras, la primera fue conformada por 533 estudiantes (48,4% hombres y el 51,6% mujeres) de una institución de enseñanza secundaria obligatoria, mientras que en la segunda muestra participaron 796 estudiantes (el 49,5% hombres y el 50,5% mujeres) que tenían entre 11 y 17 años, además eran alumnos de los 3 primeros cursos de la educación secundaria. Se evaluó con el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAE) de Rosário y Soares, el Cuestionario de Postergación en el Estudio (CPE) de Biggs y para evaluar las variables socioeducativas se usó un instrumento construido por los autores del presente estudio. En la primera muestra, los resultados mostraron que efectivamente, la ansiedad ante exámenes y el comportamiento procrastinador se relacionan positiva y significativamente ($r=0,21$; $p<0,01$). En la segunda muestra, se evidenció que la ansiedad frente a exámenes tiene un efecto significativo sobre la procrastinación ($r=0,35$; $p<0,01$). Concluyendo que a mayor ansiedad frente a exámenes mayores el comportamiento de procrastinación y viceversa.

Furlan, Piemontesi, Illbele y Sánchez (2010) ejecutaron un estudio en Argentina, en donde participaron 227 alumnos universitarios de psicología, cuyas edades oscilaban entre 19 y 62

años. Se aplicó la Escala de Procrastinación de Tuckman; los resultados evidenciaron que la procrastinación y la ansiedad frente a los exámenes son dos comportamientos habituales entre los estudiantes, además existen estudios realizados de estas variables. En general, se hallaron correlaciones moderadas y positivas, ($r=.230$; $p<.000$) concluyendo que cuanto más procrastinación académica practique un estudiante, mayor será el incremento de la Ansiedad ante exámenes.

En Colombia, Pardo, Perilla, y Salinas (2014) realizaron un estudio con el objetivo de hallar relación entre procrastinación académica y ansiedad rasgo en estudiantes. Los participantes fueron 100 estudiantes de la carrera de Psicología, quienes tenían entre 18 y 37 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Álvarez y el Inventario Auto Descriptivo de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) elaborado por Spielberger y Díaz. Se encontró que sí existe relación significativa y positiva ($r=.024^{**}$; $p<.023$) entre las dos variables, es decir, que cuanto más sea el grado de postergación de actividades, mayor ansiedad ante exámenes.

De igual forma; Rodríguez, Dapía y López (2014) hicieron un estudio en España, el cual tenía como fin, hallar el nivel de ansiedad ante los exámenes. Los participantes fueron 325 estudiantes del nivel secundario, cuyas edades oscilaban entre 12 y 16 años. Asimismo, se evaluó con el Cuestionario de Estrés en Estudiantes Universitarios (SEEU) de Crandall, Preisler y Ausprung y el Cuestionario de Ansiedad Ante los Exámenes (CAEX) de Valero. Encontrándose que un 25.2% de estudiantes experimentan ansiedad baja y el 74.7% presentan ansiedad media alta, es decir que la ansiedad ante los exámenes es la variable que afecta a los estudiantes universitarios.

En Argentina, Furlan et al. (2014) desarrollaron un estudio con la finalidad de identificar si existe relación entre ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios. La muestra fue de 219 estudiantes, que tenían edades entre 18 y 51 años. Se utilizaron los siguientes instrumentos; la Escala Cognitiva de Ansiedad ante los Exámenes de Furlan, Cassady y Pérez, el Instrumento de Procrastinación Académica de Furlan, y Cuestionario Epidemiológico de Sintomatología Mental de Burijowich. El análisis multivariante de varianza permitió constatar diferencias globales entre las variables de estudio, siendo la relación altamente significativa y positiva ($r=.819$; $p<.001$), lo que quiere decir que, los estudiantes que presentan procrastinación académica y ansiedad ante exámenes tienen mayor posibilidad de presentar síntomas mentales y físicos, que a diferencia de quienes presentan una de estas variables.

1.1 Antecedentes nacionales

Posteriormente, se desarrollan estudios nacionales relacionados con las variables del presente estudio:

Álvarez (2010) hizo un estudio en Lima, titulado: “Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana”. Los participantes fueron 235 alumnos de cuarto y quinto año de secundaria, de ambos géneros. Se utilizó la Escala de Procrastinación General y Académica adaptado por Álvarez. Los resultados indicaron que existían diferencias significativas ($p>.001$) entre procrastinación general y académica, asimismo, se identificó que la procrastinación académica ($M = 3.18$, $D.E.= 0.31$) presenta mayor valoración que procrastinación general ($M =2.94$, $D.E. = 0.49$), lo que quiere decir que en los estudiantes la procrastinación académica es practicada con mayor frecuencia a diferencia que la procrastinación general. Por otro lado, en Lima se realizó una investigación

por Alegre (2013) con el objetivo de mostrar la relación entre autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima, la muestra fue de 348 alumnos universitarios. Se utilizaron los siguientes instrumentos la Escala de Autoeficacia y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados evidencian correlación negativa ($p < .235$) y significativa ($r = .000$) pero baja.

Chávez, Chávez, Ruelas y Gómez (2014) realizaron una investigación en Lima, titulada “Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario–Universidad Nacional Mayor de San Marcos, ciclo 2012. Se evaluó a 800 estudiantes haciendo uso de un muestreo no probabilístico intencional, para lo cual, se utilizó los siguientes instrumentos; Escala de Ansiedad ante los exámenes (IDASE) de Bauemeister, Collazo y Spielberger. Los resultados obtenidos indicaron que el 27% de los estudiantes presentó un nivel alto de ansiedad ante los exámenes, mientras que el 33.38% y 39.63% se ubicó en un nivel bajo y moderado, asimismo, se halló un mayor nivel de ansiedad en el sexo femenino (17.13%) a diferencia del masculino, que obtuvo un menor nivel (9.88%). De igual manera se evidenció mayor ansiedad en los postulantes a Medicina Humana, Derecho y Administración.

Vallejos (2015) en Perú realizó un estudio llamado “Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios” de una Universidad Privada de Lima. Los participantes fueron 130 estudiantes, con edad promedio de 20 años. Los instrumentos utilizados fueron; la Escala de Procrastinación Académica de Solomon y Rothblum, así como la Escala de Reacción Ante Evaluaciones de Sarason. Concluyeron que hay relación altamente significativa y moderada ($r = .51$, $p < .000$) entre la reacción ante evaluaciones y procrastinación académica, esto significa que cuando los estudiantes más posterguen sus actividades académicas, experimentarán más ansiedad en sus exámenes.

En Lima Metropolitana, Chávez (2015) ejecutó un trabajo de estudio, el cual tenía como finalidad, encontrar relación entre procrastinación crónica y ansiedad estado rasgo en estudiantes universitarios. Los participantes fueron 118 estudiantes, quienes oscilaban entre 20 a 28 años. Además, se realizó la evaluación con; el Inventario de Procrastinación para Adultos de McCown y Johnson, la Escala de Procrastinación General de Layde Mann y el Cuestionario de Procrastinación en la Toma de Decisiones de Mann de Díaz y el Inventario De Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE) de Spielberger, Gorsuch y Lushene. Los resultados concluyeron que existe una relación positiva y significativa entre procrastinación y ansiedad rasgo ($r = .53^{**}$) - estado ($r = .34^{**}$) en estudiantes que trabajan.

Durand y Cucho (2016) realizaron una investigación en Lima Este, el cual tenía como objetivo encontrar relación entre procrastinación académica y ansiedad. Se evaluó a una muestra de 306 alumnos de ambos sexos, quienes oscilaban entre 18 a 60 años. Se aplicaron los siguientes instrumentos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Depresión, adaptado por Sanz, Vallar, De la Guía y Hernández. Se concluyó que la procrastinación académica se relaciona significativamente con la ansiedad ($r = .220$; $p = 0.00$), de modo que, a mayor postergación de actividades académicas que realizan los estudiantes, mayor será la ansiedad.

Asimismo, Alí y Chambi (2016) ejecutaron un estudio en Juliaca, con estudiantes de Ingeniería Civil y Enfermería. El estudio tenía el fin de encontrar diferencias en el grado de ansiedad ante los exámenes. Para la evaluación se usó el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX) de Valero. Los resultados concluyeron que, un 37.8% de estudiantes de Ingeniería Civil evidencian ausencia de ansiedad, en cuanto a ansiedad leve, un 41.1% lo presenta, y el 6.7% presentan moderada ansiedad. Por otro lado, el 61.4% de estudiantes de

Enfermería presenta ausencia de ansiedad, el 18.2% se ubica en un nivel de ansiedad leve, y un 4.5% se sitúan en un nivel moderado. Es decir que los estudiantes de Ingeniería Civil presentan mayor ansiedad frente a los exámenes, a diferencia de los alumnos de Enfermería.

Por otro lado, Tarazona, Romero, Aliaga y Veliz (2016) ejecutaron un estudio en Huancayo con el propósito de describir la procrastinación académica en 169 estudiantes universitarios de ambos sexos. Los instrumentos que se utilizaron fueron; la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y el Cuestionario de Hábitos Socioculturales elaborado por los mismos autores que elaboraron este estudio. Los resultados indicaron que en lo referente a la procrastinación, el 71% se encuentran en un nivel alto, el 20,7% obtuvieron un nivel promedio y el 8,3% en un nivel bajo, esto evidencia que la procrastinación es una práctica sociocultural.

Finalmente, Amoretti (2017) desarrolló un estudio en Villa El Salvador, con el fin de encontrar la relación ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en un centro educativo. Los participantes fueron 326 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre 12 y 18 años. Se utilizaron los siguientes instrumentos; Inventario de Autoevaluación Frente a los Exámenes (IDASE) de Bauemeister, Collazo y Spielberger, así como, la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Aliaga. Los resultados evidenciaron que hay relación altamente significativa ($r = -0.205^{**}$, $p < 0.01$) entre las variables del estudio.

3. Marco conceptual

1.2 Procrastinación académica

1.2.1 Definiciones

La procrastinación se define como un hábito inadecuado que se refuerza al evitar realizar las tareas, las cuales son percibidas por el estudiante como desagradables, escapando momentáneamente de la ansiedad que las tareas le generan, por lo que realizan alguna

actividad gratificante logrando así evitar a la ansiedad asociada con el estudio (Ferrari, Johnson & McCown, 1995).

Además, Ferrari y Díaz (2007) indican que las personas que procrastinan muestran conductas inadecuadas como bajo desempeño académico, excusas falsas, señalan al tiempo perdido como culpable en no realizar las tareas, generando en ellos ansiedad frente a los exámenes.

Asimismo, Tuckman (1990) define a la procrastinación académica como la ausencia de realización de tareas académicas, puesto que, la persona aplaza o evita cumplir con dicha labor que debe ejecutar. Asimismo, la procrastinación es la incapacidad para iniciar o realizar una tarea y dejarla por realizar actividades de gratificación personal. El procrastinador culpa a la situación con excusas falsas.

Por otro lado, Solomon y Rothblum (1984) refieren que la procrastinación académica es toda acción de aplazar voluntariamente la realización de las tareas académicas llevando al estudiante a sentir malestar. Asimismo, esta conducta se debe a que no desarrollan una adecuada autorregulación académica justificando la demora de sus trabajos (Steel, 2007).

1.2.2 Tipos de procrastinación

Al revisar la literatura, se ha encontrado tres tipos de procrastinación; familiar, emocional y académica. A continuación, serán descritos:

a. Procrastinación familiar:

Según Angarita (2012) refiere que ocurre en el ámbito familiar y que las conductas de procrastinación dentro de esta área, está considerada como el aplazamiento en realizar los deberes cotidianos, es decir, que el individuo se muestra obligado y puede experimentar

desánimo a pesar de tener la intención de realizar las actividades del hogar en un cierto tiempo.

b. Procrastinación emocional:

Ferrari y Emmons (1995) mencionan que este tipo de comportamiento se caracteriza porque la persona involucrada, puede experimentar diferentes emociones al aplazar, ya que posee mucha energía. Cuando el individuo realiza las actividades y estas son entregadas a tiempo, experimenta una sensación de bienestar, sin embargo, cuando procrastina tiene un bajo autoconcepto y autoestima.

c. Procrastinación académica:

Según Solomon y Rothblum (1984) refieren que este tipo se da cuando el estudiante evita realizar las obligaciones estudiantiles, esto puede causar en el estudiante desánimo a la hora de ejecutarlas, teniendo una percepción de estas actividades como desagradables.

A esto Parisi y Paredes (2007) agregan que el aplazamiento académico es un defecto de planificación de las actividades, pues se relacionan con nuestras conductas, factores afectivos y cognoscitivos.

Chun y Choi (2005) mencionan que esta variable se relaciona con comportamientos de inseguridad para poder ejecutar las actividades en un cierto tiempo. Puede estar relacionada a la dilación de la tarea presentando un mayor nivel de estrés de la persona, esta sensación puede hacer que el sujeto elabore las actividades.

De igual manera, Sánchez (2010) considera a la dilación académica como un comportamiento que crea pretextos y justificaciones del tiempo que perdió para ejecutar las labores, asimismo, puede evitar a que sienta preocupación en el momento de realización de una actividad estudiantil.

1.2.3 Características de la procrastinación

Knaus (1997) plantea un conjunto de características propias de los individuos que muestran disposición a postergar. Las personas posponen por varias razones. A continuación, se describen seis características de postergar:

- Algunas personas tienen dificultades para organizar sus esfuerzos y seguir el desarrollo de sus prioridades. Suelen ser despistadas u olvidadizas y posponen el esfuerzo especialmente necesario para el seguimiento de los proyectos. Cuando no controlan cuidadosamente las actividades y horarios tediosos, enfrentan a una doble molestia; la actividad realizada y las posibles nuevas complicaciones causadas por la demora.
- Las personas postergan las actividades académicas pueden experimentar impotencia, desesperanza, y autocompasión, asimismo, creen que todo lo que hagan será inútil, teniendo como consecuencia de este engaño, la frustración.
- La gente que siente hostilidad y pospone para vengarse de alguien, constantemente se perjudica a sí mismo, por ejemplo: como un niño que rompe su juguete para impedir que sus compañeros jueguen con él.
- Algunas personas tolerantes se revelan contra las rutinas y los horarios porque quieren vivir según sus propias normas y esperan que los demás se adapten a sus deseos, es decir, ellos posponen las actividades para promover su propio interés.
- Las personas experimentan preocupación por que otras personas puedan de ella, aplazando sus actividades para evitar la desaprobación de los demás. Por ello, cuando creen que actúan mal se aíslan, para evitar sentimientos de vergüenza o inutilidad. Así pues, se esfuerzan para tener una imagen adecuada frente a otras personas, además,

frecuentemente excusan sus errores o fracasos mostrando que no tuvieron suficiente tiempo para realizar un buen trabajo.

Chun y Choi (2005) plantean que se puede diferenciar a las personas que aplazan pasivamente y activamente. El aplazador pasivo se caracteriza por experimentar inseguridad para culminar sus trabajos, metas o actividades en un momento establecido. Sin embargo, el aplazador activo se describe como aquel que busca beneficiarse cuando procrastina, ya que siente presión para terminar sus actividades planificadas.

1.2.4 Factores asociados a la procrastinación

Según Flett, Blankstein, Hewitt y Koledin (1992) el perfeccionismo está relacionado con la procrastinación y es considerado como un estilo de personalidad multidisciplinario con diversos tipos de comportamientos relacionados con la motivación para llegar a ser perfectos, considerando las áreas sociales y personales.

Ferrari et al. (1995) refieren que la persona que procrastina adquiere el tiempo necesario para crear un buen trabajo, sin embargo, cuando se presentan pensamientos negativos en cuanto a la ejecución de su trabajo no podrá realizar su trabajo a tiempo. Es decir que el comportamiento procrastinador tiene relación con aquellos pensamientos que este manifiesta.

Finalmente, la ansiedad es un factor predominante en la procrastinación académica. Así lo reitera Rosario et al. (2008) quienes realizaron una investigación sobre dichas variables, encontrándose relación positiva y significativa, además, se halló que niveles altos de ansiedad no cambian la conducta de las personas que dilatan y que un nivel de ansiedad moderada puede provocar conductas de procrastinación.

Furlan et al. (2010) realizaron un estudio de análisis de la escala de procrastinación de Tuckman de 1990, la cual constituye 72 ítems. Además, investigaron sobre las propiedades

psicométricas de dicho constructo tomando en cuenta las definiciones de las dimensiones, por lo que encontraron que la procrastinación se relaciona con bajo rendimiento académico, depresión, problemas para seguir instrucciones, baja autoeficacia, débil autoestima y falta de autorregulación ya que presentaban dificultad para concentrarse, bajo nivel de compromiso, ansiedad y miedo al fracaso y perfeccionismo.

Por otro lado, Steel (2007) refiere que la procrastinación se relaciona con la baja autoeficacia, atraso en las actividades, impulsividad, distractibilidad, organización y motivación al logro.

1.2.5 Modelos teóricos sobre la procrastinación

A continuación, se muestran los diferentes modelos teóricos de la procrastinación:

a. Modelo psicodinámico

Baker señala que este modelo es el primero en estudiar las conductas que se relacionan con el aplazamiento de actividades. Considera a la dilación como un miedo a fracasar y está relacionada a la desmotivación de las personas, cuando una persona no se encuentra motivada, desmotivación que ocasiona que fracasen o dejen las actividades. Además, este modelo refiere que las malas relaciones familiares influyen en el miedo a la frustración, puesto que el compromiso de los padres ha causado frustraciones, afectando autonomía de su hijo (citado por Rothblum, 1990).

b. Modelo conductual

Según Skinner (1977) este patrón muestra que el comportamiento permanece cuando es reforzado, es decir, esta conducta se mantiene por sus efectos, ya sean negativos o positivos. A esto González (2014) agrega que la persona posterga porque su comportamiento de

aplazamiento es retroalimentado por el buen resultado que, en ciertas situaciones manifiesta, por este motivo siguen practicando estas acciones.

Según Carranza y Ramírez (2013), el modelo conductual describe que el comportamiento de un individuo se mantiene cuando es reforzado. Las personas que aplazan, organizan y planifican sus actividades académicas y comienzan las acciones que tempranamente dejan de lado ya que han experimentado, de esta manera, esto es debido a los factores del propio ambiente y no se fijan en los beneficios que tendrían si culminaran sus tareas.

c. Modelo motivacional

Ferrari et al. (1995) mencionan que la persona experimenta el placer del beneficio para realizar la actividad, y es considerada como una característica que no puede ser cambiada en la persona, en la cual el individuo invierte diversas conductas para llegar a la meta en cualquier situación; por ello, la persona puede tener dos alternativas: la primera es la certeza de llegar a la meta, logrando lo que ha planificado realizando referencia a la meta motivacional y la segunda, el temor a frustrarse, evadiendo una situación que el individuo percibe como no productiva. Cuando el temor a la frustración supera la certeza de llegar a la meta, los individuos prefieren tareas donde podrán tener el éxito asegurado, asimismo, éstos dilatan los trabajos que consideran difíciles o que perciben no tener la capacidad para terminar la tarea.

d. Modelo cognitivo - conductual

Según Natividad (2014) este enfoque muestra cómo los individuos experimentan e intervienen sus ideas, acciones y pensamientos acerca de sí mismos, también de las percepciones que tienen acerca de las otras personas. Estos elementos, habitualmente, son adaptativos, ya que en algunas otras circunstancias no ocurren. Se puede observar que sobresale el protagonismo principal de las distorsiones cognitivas, pensamientos negativos,

etc., en el desarrollo y control de sentimientos no claros y en los comportamientos desadaptativos.

González (2014) agrega que existen ciertos comportamientos de las personas que procrastinan; los aplazadores crónicos emocionales son aquellos que postergan sus actividades por otras que ellos perciben que son más importantes y les generan beneficio y placer. Además, suelen ejecutar sus tareas en el último momento, lo que se ve reforzado si cumplen con sus objetivos. A estas personas, les gusta experimentar presión para terminar sus actividades llevándolos a sentir ansiedad cuando postergan, siendo eficientes para la ejecución de sus trabajos en el último minuto, ya que presentan el reforzador de experimentar placer y frecuentemente buscan una excusa para sus postergaciones.

El modelo de Wolters muestra que la postergación se relaciona con el proceso de información, que se representa mediante esquemas desadaptativos vinculados al no poder realizar la actividad y el temor a ser excluido socialmente, este comportamiento es reflexionado por la persona. Además, los individuos piensan obsesivamente cuando no ejecutan la actividad o cuando se aproxima el tiempo de entregar el trabajo, es decir, se sienten comprometidos para realizar las tareas académicas, sin embargo, al llegar el momento el individuo no pudo terminar con su tarea, surgen los pensamientos negativos que impiden que la persona termine con la tarea (citado por Carranza & Ramírez, 2013).

1.3 Ansiedad ante a exámenes

1.3.1 Definiciones.

Mandler y Sarason (1952) consideran la ansiedad ante exámenes como la anticipación de presentar una alta tensión, y también como la respuesta fisiológica, específicamente ante una circunstancia en el área académica.

Asimismo, Bausela (2005) agrega que la ansiedad ante los exámenes se refiere a la respuesta de emociones que el estudiante experimenta cuando se encuentra en una evaluación. De igual manera, si este estado se presenta en un nivel alto o si el estudiante no sabe controlarlo, puede generar una baja calificación en dicha evaluación.

La ansiedad ante evaluaciones es una reacción emocional que los individuos experimentan ante circunstancias en las que sus aptitudes son evaluadas, siendo su característica principal la preocupación por fracasar o por un bajo rendimiento en sus tareas cuya consecuencia puede ser la baja autoestima y la minusvalía social (Gutiérrez & Avero, 1995).

Finalmente, según la Clasificación Internacional de las Enfermedades - CIE 10, la ansiedad ante las evaluaciones se encuentra dentro de las fobias específicas, ya que éstas se limitan a situaciones muy específicas, las cuales puede generar miedo excesivo en situaciones como reuniones sociales, exposición al público o a lugares donde haya presencia de varias personas (Organización Mundial de la Salud, 2016).

1.3.2 *Síntomas de la ansiedad.*

Según Reyes (2003) la respuesta de la ansiedad se compone por tres tipos de síntomas:

- El primero es motor, el cual es manifestado a través de conductas que buscan huir o evitar la situación estresante.
- El segundo es fisiológico que está relacionado con las contestaciones del cuerpo, tales como problemas de respiración, taquicardia, sensación de ahogo, excesivo de sudor en manos, boca seca, desmayos o vértigos, trastornos estomacales, entre otros.
- Finalmente, se encuentra el sistema cognitivo, el cual es caracterizado por ideas irracionales, como también dificultad en los procesos de pensamiento.

Las manifestaciones de la ansiedad se pueden presentar mediante síntomas cognitivos y fisiológicos, lo cual puede tener una reacción de evitación, en donde el sujeto busca una solución de peligro, siendo esta una respuesta motora (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

1.3.3 Síntomas de la ansiedad ante exámenes.

Zeidner (2007) menciona que la ansiedad logra evidenciarse mediante tres niveles, seguidamente se presentarán estos tres fundamentos:

- A nivel fisiológico, aparecen dificultades para conciliar el sueño, dolor de estómago, migraña, sensación de inmovilización, mareos, tensión muscular, presión torácico entre otros.
- A nivel comportamental, el estudiante puede considerarse incapaz de concentrarse antes del examen, llegando a presentar comportamiento evitativo, y en consecuencia no presentarse a la evaluación. Asimismo, se pueden evidenciar perturbaciones en la conducta motora, como temblor en la voz, repeticiones, bloqueos, y a su vez a nivel no verbal, como tics, temblor de manos, entre otros.
- A nivel psicológico, presenta pensamientos negativos distorsionados juntamente con sentimientos de inferioridad, tales como “No llegaré a estudiar todo”, “Soy incapaz de estudiar”, “No sirvo para estudiar”, “Voy a jalar el examen”. Luego, imagina consecuencias negativas de lo que está pensando, así como “Qué pensarán mis padres”, “No lograré concluir mis estudios”, etc. Por otro lado, el estudiante presenta dificultades durante el examen, como; pérdida de concentración y no prestan atención a aspectos resaltantes del examen.

Asimismo, Cassady y Johnson (2002) refieren que a nivel cognitivo lo estudiantes que presentan ansiedad ante exámenes experimentan pensamientos automáticos distorsionados

s y baja autoeficacia por lo que presentan poco uso de estrategias de estudio. A su vez tienden a percibir a los exámenes como situaciones amenazantes y su nivel de atención en un examen disminuye.

Agrega Montaña (2011) que se presentan retrocesos visuales, reducción en la velocidad de lectura y dificultad para articular palabras. De manera similar, coinciden Salinas, Guzmán y Rodas (2008) quienes mencionan que el sujeto experimenta una serie de pensamientos negativos recurrentes que no permiten una adecuada concentración.

Por otro lado, la ansiedad ante exámenes presenta síntomas a nivel físico, tales como; mareos, náuseas, sensación de taquicardia y sentimiento de temor (Cassady & Johnson, 2002).

A nivel comportamental se evidencia principalmente conductas de evitación en los estudiantes, mediante las cuales buscan salir de la situación. Asimismo, presentan poco autocontrol, dificultad para resolver problemas (Montaña, 2011).

1.3.4 Factores asociados a la ansiedad ante exámenes.

Un estudio realizado por Casari, Anglada y Daher (2014) confirma que las estrategias de afrontamiento son un factor que influye en la ansiedad ante exámenes, ya que en el trabajo mencionado se encontró relaciones significativas entre dichas variables. Asimismo, se encuentran asociadas otras variables, como género y el año de estudio que cursa el estudiante.

Menciona Álvarez, Aguilar y Lorenzo (2012) que hay relación entre el tiempo de estudio y la ansiedad ante los exámenes, es decir, a mayor tiempo de estudio, se presentarán mayores síntomas de ansiedad ante las evaluaciones.

A esto, Rosário et al. (2008) describe que la ansiedad ante las evaluaciones depende de factores personales como edad, sexo y familiares. Añade que las mujeres muestran un nivel

superior que los varones, sin embargo, este nivel disminuye con el aumento de categoría de los estudios de los padres, de la cantidad de cursos y de las notas en matemáticas.

1.3.5 Modelos teóricos sobre la ansiedad.

A continuación, se examinarán los modelos explicativos teóricos que intentan exponer los fenómenos que están relacionados con la ansiedad.

a. Modelo psicodinámico.

Freud (1893) indica tres teorías de la angustia - ansiedad:

- La primera teoría, menciona que la ansiedad o libido es reprimida por el individuo, ya que en la persona se encuentra una relación entre el yo y el mundo exterior, es decir, este percibe un peligro en su entorno.
- La segunda teoría se basa en la ansiedad neurótica, la cual tiene un origen muy distinto a las otras teorías, ya que el inicio de esta, se da a efecto de algún hecho pasado, el cual fue traumático para el individuo y que a su vez es reprimido, en consecuencia, puede llegar a presentarse como aquel miedo intenso inconsciente, el cual parece de forma imprevista.
- La tercera teoría, considera a la ansiedad como lo que la persona siente cuando el peligro viene del mundo social interiorizado del Superyo, el cual busca ser parcial con pensamientos morales y éticos, por lo que el individuo experimenta emociones, como; la culpa, vergüenza, el miedo al castigo, entre otros.

Asimismo, Freud consideraba que la ansiedad era el resultado de tensiones a nivel sexual, las cuales eran difíciles de expresar, por lo que eran reprimidas. La ansiedad es un proceso de tensión, por lo cual el individuo es amenazado por grandes cantidades de emociones, las cuales no son controladas.

b. Modelo biológico

La ansiedad es causada por una relación entre las diversas emociones que se experimentan, de igual manera, cuando el individuo vive una situación estresante: manifestando ocurre que las estructuras límbicas, la formación reticular y la activación aurosal cambian su forma (Papez, 1937).

Asimismo, es indispensable considerar las investigaciones relacionadas con la genética, psicofisiología, endocrinología y neurobiología cuando se trata de la ansiedad. Los trastornos de ansiedad, como pánico o fobia específica, se desencadenan por el factor genético, lo cual es significativo desarrollo de los signos de dichos trastornos. Al respecto, otras investigaciones, revelaron que, en diversos estados de ansiedad, los elementos de adaptación se precipitan por la manifestación del complejo neurotransmisor GABA, por lo que la ansiedad se encuentra relacionada con la acción de diferentes sustancias ansiolíticas y sedantes. De igual manera, las estrategias producidas por la ansiedad no son consideradas como precisas y las líneas de estudio se desarrollan con otros sistemas de neurotransmisión, es por ello que, no solamente el sistema gabaérgico está relacionado con la ansiedad, sino también otros sistemas, como el serotoninérgico (Barlow, 2004).

c. Modelo conductista

Skinner (citado por Grandis, 2009) considera a la ansiedad como un comportamiento que se manifiesta solo cuando un estímulo se antecede a otro estímulo aversivo después de cierto tiempo, lo cual, genera modificaciones en el comportamiento.

Agregan Valiente, Sandín y Chorot (2002), en su primera teoría sobre el inicio de las fobias, consideran que la ansiedad es una respuesta, que se aprende a través del condicionamiento clásico, siendo la ansiedad una respuesta condicionada. Asimismo, aseguran

que Bandura en su teoría de aprendizaje social menciona que las respuestas de ansiedad frente a estímulos condicionados también pueden darse a través de la imitación de modelos, los cuales refuerzan esas conductas.

Asimismo, Watson resalta que la ansiedad es una respuesta conductual y fisiológica cuando el sujeto se encuentra en circunstancias de peligro. A esto agrega, que este comportamiento es aprendido por una experiencia ya vivida, puesto que la ansiedad se considera como aquella respuesta que está condicionada y que lleva al individuo a una respuesta conductual (Cano, Tobal, González & Iruarrizaga, 1994).

d. Modelo cognitivo

Beck hace énfasis en su modelo, y postula cuando un individuo tiene algún tipo de trastorno emocional también presenta distorsiones cognitivas en el proceso de información. Así pues, en la ansiedad se encuentra la percepción del peligro y las ideas irracionales que una persona presenta de sí mismo, lo cual no le permite enfrentarse a la amenaza (Sanz, 1993).

Añade Clark y Beck (2012) que el individuo atribuye la responsabilidad de su ansiedad, a la situación y no a la cognición, por lo que el nivel de ansiedad se modificará dependiendo de cómo la asimile el individuo. Muchas veces al presentarse a un examen, la ansiedad será elevada si el estudiante espera que el examen sea difícil y a su vez dude de su preparación, por otro lado, sin embargo, si el individuo espera que el examen sea fácil y está seguro de su preparación, su ansiedad será baja.

Asimismo, Beck refiere que de igual forma el individuo que presenta ansiedad tiene dificultad para percibir señales de las situaciones de amenaza evaluadas, además se subestima para afrontar el peligro identificado (citado por Clarck & Beck, 2012).

e. Modelo cognitivo conductual

Rasco y Suárez (2010) refieren que la conducta se desencadena por los procesos de interacción y los componentes personales que tiene una persona frente a una situación que le genera ansiedad. Consecuentemente, ello genera pensamientos irracionales y otras situaciones que provocan una respuesta conductual.

Sierra et al. (2003) considera que la ansiedad es un rasgo de personalidad, la cual es una reacción emocional dividida en tres tipos: cognitivo, fisiológico y motor. Asimismo, los pensamientos son reales para la persona, siendo así que da un nivel elevado de credibilidad. A esto Rodríguez y Vetere (2011) reafirman que las creencias, pensamientos e ideas son respuestas que activan a la ansiedad.

f. Modelo tridimensional de Lang

Martínez, Inglés, Cano y García (2012) mencionan que la teoría tridimensional de Lang definía a la ansiedad como un conjunto de reacciones que se encontraban en tres sistemas. A continuación, se muestran dichos sistemas:

- Sistema Cognitivo: este sistema se caracteriza porque en la ansiedad normal se manifiesta mediante pensamientos y sentimientos distorsionados. Mientras que la ansiedad patológica se manifiesta como una amenaza mayor que la anterior, consecuentemente se pueden presenciar trastornos de ansiedad o pánico generalizados.
- Sistema motor o conductual: como efecto de los sistemas ya mencionados se pueden evidenciar cambios en el comportamiento del individuo. Estos cambios pueden ser de dos tipos:
 - Cambios directos: aparición de tics, temblores, inquietud motora, tartamudeo, entre otros. Además, se puede producir una baja para la capacidad motora, la

ejecución en actividad compleja, memoria a corto plazo y percepción visoespaciales.

- Cambios indirectos: se presentan conductas evitativas que pueden salir del control de la persona.
- Sistema fisiológico: a este sistema se relacionan los Sistemas Nervioso Autónomo y Somático, específicamente la actividad de estos sistemas se incrementa con la presencia de la ansiedad. Asimismo, el Sistema Nervioso Central aumenta su actividad neuroendocrina. A consecuencia de lo mencionado, se pueden dar aumentos en la actividad cardiovascular, la actividad electrodérmica, frecuencia respiratoria y cambios en el tono de piel.

1.4 Marco teórico referente a la población de estudio

1.4.1 El estudiante universitario

Es aquel individuo que evoluciona de acuerdo a las necesidades que experimenta durante el proceso de vida, los cuales refuerzan su identidad estudiantil. Cuando un estudiante ingresa al ámbito universitario trae consigo vivencias escolares, distintas a las universitarias (Matus, 2010).

a. Características

A continuación, Soler (2013) hace referencia a algunas características predominantes dentro de la población universitaria:

- Género: cabe mencionar que en la mayoría de universidades están presentes tanto varones y mujeres, sin embargo, son las estudiantes de género femenino quienes constituyen la mayoría. Cabe resaltar que los varones tienden a dedicar más tiempo a

actividades de ocio y no a actividades culturales, sin embargo, las mujeres suelen buscar actividades académicas.

- Edad de los primeros años: si bien es cierto, los estudiantes de los primeros ciclos casi siempre eran alumnos egresados de la secundaria, en la actualidad esto ha ido cambiando ya que la edad de ingreso ha ido aumentando al pasar los años, esto se debe a que la mayoría de jóvenes inicia su vida universitaria a partir de los 18 o 19 años, pues ha repetido el año escolar, siendo este el motivo del aplazamiento. Sin embargo, esto puede modificarse, ya que el aplazamiento también puede depender de factores culturales o económicos. Asimismo, hay un grupo pequeño que se inicia con mayor edad, los cuales tienen entre 20 y 25 años.
- Estatus familiar: son pocos los estudiantes universitarios que están casados, mientras que hay una cantidad mayor de estudiantes solteros o con pareja, siendo los estudiantes solteros quienes posponen la planificación de una familia puesto que su atención está focalizada en sus estudios, pero son los estudiantes casados y con hijos quienes se organizan más.
- Hábitos de estudio: los estudiantes que le dedican más tiempo a sus trabajos académicos, obtienen a su vez mayores notas, por ello, son los alumnos que tienen menos tiempo libre. Asimismo, quienes trabajan dentro de algún tipo de biblioteca tienden a tener mejores hábitos académicos ya que están expuestos a la búsqueda de información, en consecuencia tienen mejores calificaciones.

Asimismo, para Learreta, Cruz y Benito (2012) existen otras características que identifican a un estudiante universitario:

- Tiene capacidad para planear y organizar su tiempo para realizar sus actividades académicas.
- Fuerte motivación para con sus actividades académicas.
- Aspira a cumplir sus logros académicos, por lo que utiliza recursos de aprendizajes.
- Alto interés por el trabajo con sus superiores, siendo así que desarrolla la capacidad de liderazgo.
- Capacidad de una buena síntesis para dar una adecuada respuesta.

1.4.2 *Adulthood*

a. *Stages of adulthood*

Papalia, Sterns, Feldman y Camp (2009) divide a en tres periodos a la adultez, además las subcategorizan en tres aspectos: físico, cognitivo y psicosocial:

Tabla 1

Periodos de la adultez, según Papalia, Sterns, Feldman y Camp (2009)

Periodo	Desarrollo físico	Desarrollo cognitivo	Desarrollo psicosocial
Adulthood joven (20-40 años)	Cambios ligeros en la condición física. El estilo de vida se ve reflejado en la salud.	La toma de decisiones se vuelve más importante y requiere de un mayor juicio crítico. Búsqueda de una profesión.	Los hábitos y rasgos de personalidad se vuelven más estables. Asimismo, las vivencias y experiencias personales influyen en la personalidad. Las decisiones también serán tomadas en base al entorno social y el estilo de vida.
Adulthood media (40 a 65 años)	Se presentan deterioros sus capacidades, salud, destrezas y resistencia. Inicio de la menopausia en mujeres.	En su mayoría, las experiencias habilidades intelectuales y prácticas se incrementan en su totalidad. En algunas persona el éxito profesional y poder	Inicio de matrimonio o formación de un hogar. El cuidado de los padres y crianza de los hijos causan preocupación. Los hijos dejan su casa y se presenta el síndrome del 'nido vacío'.

Adulthood (65 years and more)	It increases the care of healthy practices, but, however, they observe deteriorations in health.	economy increases, while in others these decay due to fatigue. Memory and intelligence are affected by the passing of time.	Most people retire. Family support in this stage is very important. It faces personal losses and death.
-------------------------------	--	---	---

b. Typical processes of adulthood

Cornachione (2006) establishes five processes in adulthood:

- Transition to adulthood (17-22 years): Young people tend to isolate themselves from family, marking the beginning of independence. This stage is a challenge as new experiences are faced.
- Entering the adult world (22-28 years): They feel adults, are independent of parents and try to achieve immediate goals without thinking of consequences.
- Transition at 30 (28-34 years): In this process, some questions arise, such as: "Is this the life I should lead? Is this my only path?", especially for women who work, they plan if they want to have a child.
- Rooting (33-43 years): They are characterized because in this stage, a life project is established. The individual reaches their own value and separates from those who exercise authority in their life.
- Transition to maturity (40-45 years): In this stage, the human being realizes that time is shorter than before and reflects on the decisions made.

Asimismo, tienen conocimiento de que la primera parte de su vida pasó y que hay cosas que lograrán.

4. Definición de términos

Según Pedroza (2014) propone los siguientes términos:

- Gabaérgico: proviene del término GABA, cuya función es inhibir funciones excitatorias del sistema nervioso central, asimismo, se localiza en la médula espinal y otras partes del cerebro.
- Serotoninérgico: su papel es controlar el estado anímico. También se encarga de realizar funciones, como: dormir, comer, estar en alerta, manifestar conductas agresivas y regulador del dolor. Agrega que un nivel alto de este neurotransmisor está asociado a la depresión, mientras que un bajo nivel de ésta se asocia con la ansiedad.
- Dilación: la Real Academia Española (2018) define la dilación como; la demora, tardanza o detención de algo por algún tiempo.

5. Hipótesis de la investigación

1.5 Hipótesis general

Sí existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

1.6 Hipótesis específicas

Sí existe relación significativa entre autorregulación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

Sí existe relación significativa entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Diseño y tipo de investigación

La investigación fue de diseño no experimental, ya que no se manipularon deliberadamente a las variables, y también porque se observaron los fenómenos tal como se dan en el contexto natural. Por otro lado, fue de tipo cuantitativo y de corte transversal porque los instrumentos se aplicaron en un tiempo o momento actual. Así también, fue tipo descriptivo-correlacional, puesto que se describieron estadísticamente las variables y se buscó encontrar la relación entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

2. Variables de la investigación

2.1. Definición conceptual de las variables

2.1.1. Procrastinación académica

Según Chun y Choi (2005) la procrastinación académica es considerada como la falta de automotivación en el ámbito académico, además, una conducta que tiende a aplazar las actividades o tareas. Cabe señalar que, el aplazamiento no lleva precisamente a que no se realice la tarea o a que no se alcance la meta, sino que ésta se logre en situaciones de elevado estrés. A continuación, se definirá las dimensiones de Procrastinación académica:

a. Autorregulación académica: es la acción que un estudiante tiene para identificar su proceso de aprendizaje, requiere de autoconocimiento de sus emociones y sus estrategias de aprendizaje (García, 2012). Al respecto, Hernández y Camargo (2017) agregan que la

autorregulación académica o del aprendizaje es aquel proceso, el cual requiere de la organización de las tareas a nivel conductual, cognitivo y ambiental, lo cual conlleva a un adecuado aprendizaje. Asimismo, se define como el control de los pensamientos, acciones, emociones y motivación mediante las estrategias para lograr las metas académicas (Panadero & Tapia, 2014).

b. Postergación de actividades: Valero (1999) conceptualiza a la postergación de actividades como la acción de retrasar las labores académicas que deben realizarse, las cuales son reemplazadas por otras actividades placenteras.

2.1.2. Ansiedad ante los exámenes

Salinas, Guzmán y Rodas (2008) agregan que la ansiedad ante exámenes se define como una conducta de emociones que percibe el estudiante en el momento de la evaluación, éste puede tener la incapacidad para contestar, creando pensamientos negativos en él, en consecuencia, el individuo responde inadecuadamente las preguntas de la evaluación. A continuación, se definirá las dimensiones de Ansiedad ante los exámenes:

a. Preocupación: estado de inquietud o temor producido ante una situación difícil o ante un problema, debido a la preocupación por alcanzar las expectativas propias o las de los demás (Valero, 1999). Además, la Real Academia Española (2018) lo define como la acción y efecto de preocupar o preocuparse.

b. Reacciones fisiológicas: son las reacciones que se producen en el organismo ante estímulos estresores como dificultad para respirar, sudoración o manos frías, sequedad de la boca, entre otras (Valero, 1999).

c. Situaciones: son diversas circunstancias relacionadas a eventos, que pueden generar dificultad o felicidad (Valero, 1999). La Real Academia Española (2018) agrega que es considerada como la acción y efecto de situar o situarse.

d. Reacciones de evitación: son la actitudes adoptadas para no afrontar ciertos problemas o situaciones que generan algún tipo de estrés o intranquilidad (Valero, 1999).

2.2. Operacionalización de las variables

A continuación, se presenta la tabla de operacionalización de las variables de estudio:

2.2.1. Procrastinación académica.

Seguidamente, se mostrará la tabla de matriz de operacionalización de la variable procrastinación académica.

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la variable procrastinación académica de Busko validada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014)

Variable	Dimensión	Ítems	Instrumento	Categorías de respuestas
Procrasti - nación Académica	Autorregula- ción académica	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	Escala de Procrastinación Académica (EPA)	1: Nunca
	Postergación de actividades	1, 6, 7		2: Pocas veces 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre

Posteriormente, se mostrará la tabla de matriz de operacionalización de la variable ansiedad ante exámenes.

2.2.2. Ansiedad frente a exámenes.

Tabla 3

Matriz de operacionalización de la variable ansiedad ante los exámenes, según Valero (1999)

Variable	Dimensión	Ítems	Instrumento	Categorías de respuestas
----------	-----------	-------	-------------	--------------------------

	Preocupación	8., 13, 15, 16, 17, 19, 19, 21, 24,25, 30, 31, 37, 38, 39.		0: Nunca me ocurre
Ansiedad ante exámenes	Reacciones Fisiológicas	1, 2, 3, 6, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 33, 34.	Cuestionario de Ansiedad ante a Exámenes (CAEX)	1: Muy pocas veces
	Situaciones	5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.		2: Algunas veces
	Reacciones de Evitación	4, 12, 14, 18, 22, 23, 35.		3: A menudo suele ocurrirme
				4: Muchas veces
				5: Siempre me ocurre

3. Delimitación geográfica y temporal

El presente estudio de investigación se realizó en dos universidades privadas de Lima Este; Universidad Peruana Unión (UPeU) y la Universidad César Vallejo (UCV). Se inició el proyecto de investigación el mes de marzo de 2017 y se finalizó en febrero de 2018.

4. Participantes

Para la selección de los participantes se empleó el método no probabilístico porque todas las personas no tendrán la misma posibilidad de ser elegidas, además, la participación fue completamente voluntaria. Asimismo, se procedió a la selección por conveniencia de acuerdo a los fines de la investigación.

4.1. Características de la muestra

A continuación, se presenta las características de los participantes del presente estudio:

Tabla 4

Características de los participantes

Variable	Categoría	N	%
Sexo	Femenino	184	58,8%
	Masculino	129	41,1%
Universidades	UCV	169	54%
	UPeU	144	46%

En la tabla 4 se observa los estudiantes que participaron en esta investigación el 58,8% son mujeres y el 41,1% son varones. Además, este estudio se realizó en dos Universidades, las cuales el 54% pertenecen a la UCV y el 46% pertenecen a la UPeU.

4.2. Criterios de inclusión y exclusión

4.2.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes matriculados en el semestre 2017-2 en una universidad privada de lima Este.
- Estudiantes mayores de 18 años y menores de 35 años.
- Estudiantes que cursan del primer al tercer año de una carrera profesional.

4.2.2. Criterio de exclusión

- Estudiantes menores de 17 años y mayores de 36 años.
- Estudiantes que no estén matriculados en el semestre académico.
- Estudiantes de carreras técnicas.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado

5. Instrumentos

5.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La Escala de Procrastinación Académica fue creada por Busko y adaptada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014) Esta escala comprende dos dimensiones: postergación de actividades y autorregulación académica. Puede ser aplicada en forma individual o colectiva. El tiempo de aplicación total es de 8 a 12 minutos y no suele superar los 17 minutos. Está compuesta por 12 ítems, los cuales evalúan con fiabilidad la tendencia hacia la procrastinación académica. Todos los reactivos se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos,

siendo así que, para los ítems inversos, siempre = 1, casi siempre = 2, a veces = 3, casi nunca = 4 y nunca = 5, mientras que los ítems directos se puntúan de la siguiente manera; 5 = siempre, casi siempre = 4, a veces = 3, casi nunca = 2 y nunca = 1. La confiabilidad del instrumento se evidencia mediante el alfa de Cronbach, (0.81) para la escala total. Asimismo, Alegre (2013) realizó la evidencia de validez mediante el análisis factorial exploratorio, logrando obtener la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin, el cual alcanzó un valor de 0.82, que indica que la prueba contiene adecuada consistencia interna.

5.2. Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX)

El instrumento que usó fue el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX), de Valero (1999) creado en España que tiene el objetivo de evaluar, específicamente la ansiedad ante los exámenes, así con en sus cuatro dimensiones (la preocupación, las respuestas fisiológicas, la evitación y el tipo de examen). La aplicación se realiza en forma grupal, su duración es 30 minutos, aproximadamente. El presente instrumento fue validado en Lima Metropolitana, Perú y está creado para evidenciar los síntomas a nivel motor, cognitivo y fisiológico. Asimismo, está compuesto por 50 ítems descriptivos de la diferente sintomatología, no existen ítems inversos, solo directos. Y se evidencia un resultado general, más no por dimensiones. El valor que se otorga a cada categorización es la siguiente; 0= nunca me ocurre, 1= muy pocas veces me ocurre, 3= a menudo me ocurre, 4= muchas veces me ocurre y 5= siempre me ocurre. El CAEX tiene una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.92. y una validez de 0,68 según el análisis factorial con rotación varimax, los resultados fueron obtenidos por Valero en Lima Metropolitana, con una muestra de estudiantes universitarios.

6. Proceso de recolección de datos

- En el mes de setiembre se procedió a visitar las instalaciones de las universidades o facultades para solicitar la autorización en las áreas de investigación, logrando la ejecución del proyecto.
- Posteriormente se realizaron las diversas coordinaciones con los encargados para establecer un horario de aplicación de los instrumentos.
- Finalmente, la aplicación de los instrumentos se realizó de manera grupal, con una duración de 30 minutos por cada salón. Antes de aplicar los instrumentos se leyó brevemente el consentimiento informado y las instrucciones de cada test.

7. Procesamiento y análisis de datos

Una vez recogida la información, se realizó el análisis estadístico a través del Software estadístico SPSS para Windows, versión 24. En seguida, se identificó los valores fuera de rango y la eliminación de los valores perdidos. Luego, se ejecutó la recodificación de variables, asignándole un valor numérico a las categorías de respuestas, posteriormente, se procedió a analizar la distribución normal utilizando la prueba de Kolmogorov- Smirnov. Como resultado se obtuvo la prueba no paramétrica por lo que se escogió el rho de Spearman.

Capítulo IV

Resultados y discusión

En este capítulo se plantea el análisis descriptivo de los resultados y, a continuación, se presenta la discusión del estudio.

1. Resultados

1.1 Análisis descriptivo

1.1.1 Nivel de procrastinación académica

Tabla 5

Nivel de procrastinación académica y sus dimensiones

Variable	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Procrastinación académica	71	22.7%	123	39.3%	119	38%
Autorregulación académica	94	30%	138	44.1%	81	25.9%
Postergación de actividades	67	21.4%	168	53.7%	78	24.9%

En la tabla 5 se observa que, respecto a la procrastinación académica, el 22.7% de los estudiantes encuestados se sitúa en el nivel bajo; 39.3%, en el nivel moderado y 38%, en el nivel alto. Es decir, que la mayoría de estudiantes procrastinan sus actividades académicas, aplazándolas y sustituyéndolas por otras tareas más gratificantes. Asimismo, el 44.1% y 53.7% de los estudiantes evidencian niveles moderados de autorregulación académica y postergación de actividades, es decir, éstos postergan sus tareas académicas, tales como preparación para un examen, presentación de trabajos, revisión y realización de tareas antes de tiempo. Además, evidencian dificultad para usar estrategias de aprendizaje y así controlar sus actividades académicas.

1.1.2 Nivel de procrastinación académica según datos socio demográficos.

Tabla 6

Nivel de procrastinación académica y sus dimensiones según sexo de los participantes

Variable	Masculino			Femenino		
	Bajo	Moderado	Alto	Bajo	Moderado	Alto
Procrastinación Académica						
n	22	56	51	49	67	68
%	17.1%	43.4%	39.5%	26.6%	36.4%	37%
Autorregulación Académica						
N	36	57	36	58	81	45
%	27.9%	44.2%	27.9%	31.5%	44%	24.5%
Postergación de Actividades						
n	21	65	43	46	103	35
%	16.3%	50.4%	33.3%	25%	56%	19%

En la tabla 6, se observa que un 39.5% de estudiantes de género masculino y un 37% del género femenino se encuentran en niveles altos de procrastinación académica, dicho de otro modo, tanto hombres como mujeres postergan sus actividades académicas. En cuanto a los estudiantes que no autorregulan su actividad académica o que lo hacen deficientemente, el porcentaje de varones (27.9%) es mayor que el de mujeres (21.5%). Si bien la diferencia no es remarcable, lo que evidencian ambas cifras es que la mayoría de estudiantes, sean mujeres o varones, carecen de la capacidad de control de sus actividades académicas. En la dimensión en la que sí existe una notable diferencia entre varones y mujeres es en la dimensión postergación de actividades, en esta el 33.3% de varones y el 19% de mujeres se sitúan en el nivel alto. Esto quiere decir que en su mayoría son los varones quienes dejan para después sus tareas académicas, tales como preparación para un examen, presentación de trabajos, revisión y realización de tareas antes de tiempo, entre otras.

Tabla 7

Nivel de procrastinación académica y sus dimensiones según universidades de Lima Este.

Variable	Nivel	UPeU		UCV	
		n	%	n	%
Procrastinación académica	Bajo	43	25.4%	28	19.4%
	Promedio	65	38.5%	58	40.3%
	Alto	61	36.1%	58	40.3%
Autorregulación académica	Bajo	56	33.1%	38	26.4%
	Promedio	69	40.8%	69	47.9%
	Alto	44	26%	37	25.7%
Postergación de actividades	Bajo	38	22.5%	29	20.1%
	Promedio	88	52.1%	80	55.6%
	Alto	43	25.4%	35	24.3%

Asimismo, la tabla 7 muestra que tanto estudiantes de la UPeU, como estudiantes de la UCV muestran un nivel alto de procrastinación académica (36.1% y 40.3%, respectivamente). Aunque los porcentajes no se puedan comparar puesto que la muestra para cada universidad fue diferente, estos revelan que en ambas universidades existe un considerable grupo de estudiantes que procrastinan sus actividades académicas.

De forma específica, en la dimensión de autorregulación académica, se aprecia que el mayor porcentaje de estudiantes de ambas universidades – 40.8%, en el caso de la UPeU y 47.9%, en el caso de la UCV – se sitúan en el nivel promedio. Lo que indica que tanto los estudiantes de la UPeU como los de la UCV usan pocas estrategias de aprendizaje para controlar sus actividades académicas. Finalmente, con respecto a la dimensión postergación de actividades, también el mayor porcentaje de estudiantes de ambas universidades – 52.1%, en el caso de la UPeU y 55.6%, en el caso de la UCV – se sitúan en el nivel promedio. Es decir, que en ambas universidades más de la mitad de los estudiantes encuestados dejan para después

específicamente tareas académicas, tales como preparación para un examen, presentación de trabajos, revisión y realización de tareas antes de tiempo, entre otras.

2.1.1 Nivel de ansiedad ante exámenes

Tabla 8

Nivel de ansiedad ante exámenes en los participantes

Variable	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Ansiedad ante exámenes	75	24%	157	50.2%	81	25.9
Preocupación	66	21.1%	164	52.4%	83	26.5%
Reacción fisiológicas	77	24.6%	154	49.2%	82	26.2%
Situaciones	75	24%	155	49.5%	83	26.5%
Reacciones de evitación	77	24.6%	157	50.2%	79	25.2%

En la tabla 8 de manera global se puede observar que el 50.2% de estudiantes universitarios muestran niveles moderados de ansiedad ante exámenes. De forma específica, respecto de la dimensión preocupación se observa que 21.1% de estudiantes se ubican en el nivel bajo; 52.4%, en el nivel moderado y 26.5%, en el nivel alto. Esto indica que la mayoría de estudiantes universitarios experimentan respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen. Asimismo, respecto de la dimensión reacciones fisiológicas, se observa que el 49.2% de los estudiantes encuestados se sitúa en el nivel promedio, lo cual evidencia que la mayoría de estudiantes muestra respuestas producidas en el organismo durante la evaluación. De igual manera ocurre en la dimensión situaciones, en la que el 49.5% de estudiantes universitarios se ubica en nivel moderado, lo cual indica que experimentan en cierto grado eventos incontrolables, tales como exámenes de forma pública y personal, exposiciones, responder en público, entre otros eventos que producen nerviosismo y miedo. En cuanto a la dimensión de reacción de evitación, el 50.2% de encuestados se ubica en un nivel moderado y el 25.2% en nivel alto, lo que evidencia que, en su mayoría, los universitarios experimentan

respuestas de evitación durante los exámenes, en otras palabras, evaden dicha situación con cualquier pretexto.

2.1.2 Nivel de ansiedad ante exámenes según datos sociodemográficos

Tabla 9

Nivel de ansiedad ante exámenes según sexo de los participantes

Variable	Masculino			Femenino		
	Bajo	Moderado	Alto	Bajo	Moderado	Alto
Ansiedad ante exámenes						
n	30	66	33	45	91	48
%	23.3%	51.2%	25.6%	24.5%	49.5%	26.1
Preocupación						
n	22	71	36	44	93	47
%	17.1%	55%	27.9%	23.9%	50.5%	25.5%
Reacción fisiológicas						
n	29	64	36	48	90	46
%	22.5%	49.7%	27.9%	26.1%	48.9%	25%
Situaciones						
N	31	67	31	44	88	52
%	24%	51.9%	24%	23.9%	47.8%	28.3%
Reacciones de evitación						
n	30	67	32	47	90	47
%	23.3%	51.9%	24.8%	25.5%	48.9%	25.5%

En la tabla 9 se puede observar que los estudiantes del género masculino y femenino muestran un nivel moderado en esta variable (51.2% y 49.5, respectivamente) lo cual indica que un considerable porcentaje tanto de hombres como de mujeres muestra ansiedad ante los exámenes. En cuanto a la dimensión de preocupación, el 17.1% de los varones se sitúa en el nivel bajo, mientras que el resto se ubica en nivel moderado (55%) y alto (27.9%), es decir, los varones, en mayor cantidad que las mujeres experimentan respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen. Asimismo, en la dimensión reacciones fisiológicas, tanto varones (49.7%) como mujeres (48.9%) presentan niveles moderados, lo cual evidencia que ambos géneros desarrollan respuestas físicas durante o antes del examen, tales como; dificultad para conciliar el sueño, problemas estomacales, dolor de cabeza, sensación de

inmovilización, mareos, opresión en el pecho, entre otros. Por otro lado, tanto varones como mujeres se encuentran en niveles moderados (51.9% y 47.8%, respectivamente) en la dimensión de situaciones, esto indica que los encuestados de ambos géneros experimentan situaciones académicas incontrolables que les generan ansiedad. Finalmente, en la última dimensión, los estudiantes del género masculino y femenino presentan niveles moderados (51.9% y 48.9%, respectivamente), nivel que indica que los estudiantes experimentan comportamientos evitativos frente a los exámenes.

Tabla 10

Nivel de ansiedad ante exámenes según universidades de Lima Este

Variable	Nivel	UPeU		UCV	
		n	%	n	%
Ansiedad ante exámenes	Bajo	45	26.6%	30	20.8%
	Promedio	82	48.5%	75	52.1%
	Alto	42	24.9%	39	27.1%
Preocupación	Bajo	38	22.5%	28	19.4%
	Moderado	86	50.9%	78	54.2%
	Alto	45	26.6%	38	26.4%
Reacciones fisiológicas	Bajo	48	28.4%	29	20.1%
	Moderado	77	45.6%	77	53.5%
	Alto	44	26%	38	26.4%
Situaciones	Bajo	39	23.1%	36	25%
	Moderado	86	50.9%	69	47.9%
	Alto	44	26%	39	27.1%
Reacción de evitación	Bajo	44	26%	33	22.9%
	Moderado	83	49.1%	74	51.4%
	Alto	42	24.9%	37	25.7%

Por otro lado, la tabla 10 muestra que estudiantes de ambas universidades se sitúan en niveles promedios - 48.5% en el caso de la Upeu y 52.1% en el caso de la UCV- en cuanto a

ansiedad ante exámenes. Por otro lado, la dimensión de preocupación muestra que el 50.9% de alumnos de la UPeU y el 54.2% de la UCV muestran un nivel promedio. De igual manera, en la dimensión reacciones fisiológicas, tanto el 45.6% de estudiantes encuestados pertenecientes a la UPeU como el 53.5% de los de la UCV se sitúan en el nivel promedio, es decir, que estudiantes de ambas universidades experimentan síntomas físicos ante un examen académico. Por otro lado, los estudiantes de ambas universidades se ubican en niveles promedios - 50.9% y el 47.9% en el caso de la UCV - en la dimensión de situaciones, de lo que se deduce que en las dos universidades mencionadas, los estudiantes vivencian eventos incontrolables, tales como; exámenes de forma pública y personal, exposiciones, responder en público, entre otros, experimentando nerviosismo y miedo.

Finalmente, el 22.9% de los estudiantes encuestados de la UPeU se sitúan en el nivel bajo para la dimensión de reacción de evitación. Asimismo, la UCV muestra niveles bajos con un 26% de estudiantes. Es decir que, ambas universidades utilizan excusas para huir de la evaluación.

2.2 Prueba de normalidad de dos variables

A continuación, se presentan los resultados de normalidad, presentados con el objetivo de realizar los análisis comparativos y diferir las hipótesis planteadas. Se procedió a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido, la tabla 11 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov.

Tabla 11

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio

Instrumentos	Variables	Media	D.E.	K-S	P
Escala de	Procrastinación	32.74	5.12	.113	.000

Procrastinación Académica	académica				
	Autorregulación académica	23.69	4.79	.078	.000
	Postergación de actividades	9.05	2.05	.132	.000
Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes	Ansiedad ante exámenes	74.8	38.95	.065	.003

Como se observa, los datos correspondientes a las 2 variables en su totalidad no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleó estadística no paramétrica.

1.3 Correlación entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes

A continuación, se muestran los resultados de la prueba de hipótesis, a través del análisis de correlación, usando la Escala de Procrastinación Académica.

Tabla 12

Coefficiente de correlación entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes

Procrastinación	Ansiedad ante exámenes	
	Rho	P
Procrastinación Académica	.128*	.023
Autorregulación académica	.117*	.038
Postergación de actividades	-.036	.527

* La correlación es significativa al nivel 0.05

Como se puede apreciar en la tabla 12, el coeficiente de correlación de Spearman indica que existe una relación positiva y significativa entre nivel de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes ($\rho = 0.128^*$, $p < .023$). Es decir, cuánto más procrastinan académicamente los estudiantes experimentan mayor ansiedad ante exámenes o viceversa. De manera similar ocurre con la dimensión de autorregulación académica: existe una correlación positiva y significativa ($\rho = 0.117^*$, $p < .038$) entre esta dimensión y la ansiedad ante exámenes es decir, que cuando menos estrategias de aprendizaje se usan para controlar las

actividades académicas, mayor ansiedad ante exámenes presenta. Sin embargo, no se encontró correlación ($\rho=-0.36$, $p<.527$) entre la dimensión postergación de actividades y la ansiedad ante exámenes.

2. Discusión

El estudiante universitario se encuentra en constantes situaciones de presión, debido a que busca rendir adecuadamente para alcanzar sus metas académicas, sin embargo, presenta conductas que influirán en el alcance de dichos objetivos, entre ellas se encuentra el comportamiento procrastinador, el cual se refiere a postergar las tareas académicas para después, en consecuencia, los estudiantes tienen la probabilidad de presentar síntomas de ansiedad ante los exámenes.

En cuanto a los resultados del análisis de correlación entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes se halló una relación positiva y significativa ($\rho=0.128^*$, $p<.023$), es decir, que cuanto mayores fueron los niveles de la conducta procrastinadora en el ámbito académico (entendida como la ausencia de realización de tareas académicas, debido a que se aplaza o evita cumplir con la tarea académica [Tuckman, 1990]), mayores fueron también los niveles de ansiedad ante los exámenes (considerada como una conducta de emociones que percibe el estudiante en el momento de la evaluación, que puede producir la incapacidad para contestar, creando pensamientos negativos, en consecuencia, el individuo responde inadecuadamente las preguntas de la evaluación [Salinas, Guzmán y Rodas, 2008]). A esto (Furlan et al. 2010) añaden que la procrastinación académica se asocia con elevados niveles de ansiedad frente a exámenes, es decir, que cuando un estudiante deja para después sus quehaceres estudiantiles, se incrementa los niveles de ansiedad específicamente en momentos de evaluación. Esto coincide con diversos estudios cuyos resultados evidencian relación

significativa entre ambas variables, lo que indica que cuando los estudiantes más posterguen sus actividades académicas, experimentarán más ansiedad en sus exámenes (Furlan et al. 2010; Vallejos, 2015; Durand & Cucho 2016). Asimismo, Furlan et al. (2014) encontraron que existe relación altamente significativa y positiva entre estas variables ($\rho=0.819$; $p<.001$), es decir, que los estudiantes que presentan procrastinación académica y ansiedad ante exámenes tienen mayor posibilidad de presentar síntomas mentales y físicos a diferencia de quienes presentan solo una de estas variables. Finalmente, Pardo et al. (2014) concuerdan con lo mencionado, afirmando que sí existe relación significativa y positiva entre procrastinación académica y ansiedad estado rasgo, por lo que se consideran que cuanto mayor sea el grado de postergación académica, mayor es la ansiedad ante exámenes.

Por otro lado, la poca práctica o ausencia de la autorregulación académica influye en la manifestación de la ansiedad ante los exámenes, en otras palabras, a mayor ausencia de (la organización de actividades cognitivas y conductuales los cuales llevan al cumplimiento de las metas [Hernández y Camargo, 2017]), mayor es la ansiedad frente a un examen. En este sentido, los resultados del presente estudio indican que la autorregulación académica tiene correlación positiva y significativa ($\rho=0.117$, $p<.038$) con la ansiedad ante exámenes. Dicho esto, (Ferrari et al. 1995) argumentan que aquellos estudiantes que presentan elevado nivel de ansiedad ante exámenes, a su vez presentan dificultad para autorregular sus actividades académicas, esto aporta a una deficiente organización y preparación para un buen afrontamiento o rendimiento en los exámenes. A esto añade que el comportamiento procrastinador casi siempre está acompañado de ansiedad, preocupación e inquietud. Zimmerman y Moyla (citado por Sáiz & Pérez, 2016) plantean su teoría, haciendo referencia a tres fases fundamentales para una adecuada autorregulación: la fase de anticipación, que es

plantearse estrategias de planificación y automotivación antes de lo esperado; la fase de desarrollo, la cual se caracteriza por tener estrategias de autocontrol, autoobservación y autoreforzamiento, y la fase de reflexión, que es realizarse el autojuicio, la autoevaluación y la autosatisfacción después del aprendizaje. Añaden que cuando una o más de estas fases se ven dificultadas, el estudiante presentará un bajo proceso de autorregulación. Por lo cual, Cassady y Johnson (2002) coinciden con que uno de los componentes de la autorregulación académica es la preparación o anticipación; factor importante que al estar ausente o si es deficiente se incrementa la ansiedad ante exámenes, de manera que el estudiante puede llegar al fracaso en un examen. Furlan et al. (2010) agregan que hay una probabilidad de que la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes se relacionen, ya que, se presentaría un desequilibrio en el proceso de autorregulación del aprendizaje, siendo una de ellas la preocupación, la cual contribuye a que el estudiante tome importancia a la estrategia de preparación para un mejor rendimiento, es decir que si el alumno no tiene una serie de estrategias de aprendizaje, consecuentemente; otorga muy poca importancia a las tareas académicas y, confía en automotivarse más adelante, por lo tanto presenta poca capacidad para adaptarse a dificultades, en consecuencia, el estudiante experimentará falta de confianza en sí mismo y, por ende, bajo rendimiento en el examen.

En cuanto a los resultados del análisis de correlación entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes se encontró que no existe relación ($\rho = -0.36$, $p < .527$). Ante esto, Steel (2007); Vahedi, Onwuegbuzie (2004); Farrokhi y Gahramani (2012) refieren que la postergación de actividades se asocia con los niveles de ansiedad, sin embargo, no ante situaciones específicas, entre ellas ansiedad ante exámenes. A esto, Pardo, Perilla y Salinas (2014) encontraron que la postergación de las actividades académicas no solo tiene como

consecuencia la ansiedad ante un examen, sino más bien con rasgos de ansiedad y datos sociodemográficos de una persona. Por otro lado, Domínguez (2017) menciona que un estudiante puede presentar postergación en sus actividades pero no necesariamente esta desencadenará ansiedad en un examen, sino que más bien, el estudiante puede desempeñarse ordenadamente para dicho examen pero aun así puede presentar síntomas de ansiedad frente a una evaluación. A esto hace hincapié que la ansiedad previa o durante un examen puede tener otros factores, como; previas experiencias negativas ante un examen o dificultad para controlar sus emociones. Asimismo, otro sustento del porque no existe relación entre postergación de actividades y ansiedad ante examen, es que se evidenció que la dimensión de postergación de actividades no presenta una adecuada consistencia interna ya que obtiene solo tres ítems. Al respecto, Arribas (2004) agrega que para estudiar favorablemente una dimensión es imprescindible que el número mínimo de ítems sea mayor a 6 de manera que abarquen proporcionalmente las dimensiones del constructo, además, en el cuestionario de procrastinación académica, la dimensión de autorregulación académica presenta una fiabilidad alta ($p < .916$), sin embargo, la dimensión de postergación de actividades mostró una fiabilidad moderada ($p < .353$). Es posible que la diferencia de ambos resultados se deba a la cantidad de ítems que se presenta en cada dimensión, ya que la dimensión de autorregulación académica está compuesta de nueve ítems, mientras que la dimensión de postergación de actividades cuenta con tres ítems.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

3. Conclusiones

Los resultados del presente estudio demostraron las siguientes conclusiones que darán un panorama más amplio con respecto a las variables de estudio.

- En cuanto al objetivo general, se evidencia que existe relación positiva y significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes ($\rho=0.128^*$, $p<.023$). Esto quiere decir que a mayor procrastinación académica, mayor ansiedad ante exámenes.
- Respecto al primer objetivo específico, se observa que, sí existe relación positiva y significativa ($\rho=0.117$, $p<.038$) entre autorregulación académica y ansiedad ante exámenes, esto indica que cuantas menos estrategias de control y organización para un buen aprendizaje tengan los estudiantes, mayor será la manifestación de ansiedad ante exámenes.
- Con respecto al segundo objetivo específico, no se halló correlación ($\rho=0.36$, $p<.527$) entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes. Cabe la posibilidad de que no se halló relación por la inconsistencia de la prueba dicha dimensión, lo cual no permitió evaluar de manera efectiva.

4. Recomendaciones

A continuación, se presentan brevemente puntos a tomar en consideración:

- A los representantes de las instituciones de estudio, se sugiere implementar programas de prevención y promoción para los estudiantes con el fin de concientizar los efectos de presentar un comportamiento postergador o de ansiedad ante exámenes. Asimismo, realizar un plan de intervención personalizado, con temas como autocontrol y control de tiempo, para aquellos estudiantes que presentan niveles elevados de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes.
- A futuros investigadores, se recomienda realiza un estudio comparativo con otras universidades de Lima, con el fin de comparar los resultados entre las instituciones y estudiar qué factores pueden influir en la procrastinación académica.
- Al personal docente, se sugiere realizar capacitaciones, en las cuales se pueda fomentar el desarrollo de estrategias de aprendizaje, de modo que puedan fomentar en los estudiantes el uso de estas.
- Se propone que se continúe estudiando ambas variables, pero en diferentes contextos muestrales, así como estudiantes del nivel primario, secundario o en el ámbito laboral, con el propósito de poder evidenciar el desarrollo del comportamiento procrastinador en las mencionadas poblaciones y los factores que influyen.
- También se recomienda crear otros instrumentos que midan la procrastinación académica en Lima Metropolitana, los cuales contengan adecuada consistencia interna y fiabilidad.

Anexos 1

Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica

Fiabilidad de la escala de condiciones de procrastinación académica

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 1 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (12 ítems) en la muestra estudiada es de .353 a .669 que puede ser valorado como indicador de una moderada fiabilidad teniendo en cuenta que más de .70 es considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Asimismo, se puede observar que el puntaje de fiabilidad es aceptable para autorregulación académica, mientras que postergación de actividades presenta un bajo puntaje de fiabilidad.

Tabla 1

Estimaciones de consistencia interna de la escala de procrastinación académica

Sub Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Autorregulación académica	9	.669
Postergación de actividades	3	.353
Procrastinación Académica	12	.569

Validez de constructo sub test – test de la Escala de Procrastinación académica

Como se observa en la tabla 2 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad es alta (.916**) y moderada (.353**), siendo ambos altamente significativos.

Tabla 2

Correlaciones sub test - test de la escala de procrastinación académica

Dimensiones	Test	
	R	p
Autorregulación académica	,916**	,000
Postergación de actividades	,353**	,000

Anexos 2

Propiedades psicométricas del Cuestionario de Ansiedad ante exámenes

Fiabilidad de la escala de condiciones de Ansiedad ante exámenes

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 3 permite apreciar que la consistencia interna global de la escala (50 ítems) en la muestra estudiada es de ,95 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Asimismo, se puede observar que todas las dimensiones presentan puntajes aceptables de fiabilidad.

Tabla 3

Estimaciones de consistencia interna del cuestionario de ansiedad ante exámenes

Sub Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Preocupación	14	.905
Reacciones fisiológicas	15	.887
Situaciones	14	.855
Reacciones de evitación	7	.821
Ansiedad ante exámenes	50	.951

Validez de constructo sub test – test del cuestionario de Ansiedad ante exámenes

Como se observa en la tabla 14 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son altos en su totalidad, además de ser altamente significativos.

Tabla 14

Correlaciones sub test - test de la escala de ansiedad ante exámenes

Dimensiones	Test	
	R	p
Preocupación	.913	.000
Reacciones fisiológicas	.913	.000
Situaciones	.690	.000
Reacciones de evitación	.882	.000

Referencias

- Ackerman, D. & Gross, B. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5–13.
<https://doi.org/10.1177/0273475304273842>
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de educación y psicología de la USIL*.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.29>
- Alí, R. & Chambi, O. (2016). *Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016*. Universidad Peruana Unión. Recuperado de:
http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/639/Ruth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez, J., Aguilar, J. & Lorenzo, J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), 333–354. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa El Salvador*. Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/AMORETTI>

TRUJILLO%2C TALIA MARGARITA.pdf

- Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*, 5(2), 85–94. Recuperado de: <http://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/249/217>
- Arribas, M. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. *Matronas Profesión*, 5(17), 23–29. <https://doi.org/10.6018/rie.33.1.182391>
- Barlow, D. (2004). *The experience of anxiety*. New York: The Guilford Press. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lx9hf-3ZJCQC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic.&ots=WhqDq9K7e&sig=rQdOv5opSSGkoJPUoNhQ5hyu5m8#v=onepage&q=Anxiety and its disorders>.
- Bausela, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Revista Venezolana de Educación*, 9(31), 553–558. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35603117.pdf>
- Cano, A., Tobal, J., González, H. & Iruarrizaga, I. (1994). El afrontamiento de la ansiedad en las drogodependencias. *Anales de psicología*, 10(2), 145–156. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2744820%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2744820&orden=171361&info=link>
- Cardona, L. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad de Antioquia. Recuperado de: http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/242/1/CardonaLeandra_relacionesprocrastinacionestresacademicoestudiantesuniversitarios.pdf

- Carranza, R. & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes Universitarios*, 3(2), 95–108. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369%0A>
- Casari, L., Anglada, J. & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243–269. <https://doi.org/80111899009>
- Cassady, J. & Johnson, R. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en Educación Superior. *Unifé*, 7(1), 53–62. Recuperado de: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Chávez, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado rasgo en una muestra de estudiantes universitarios*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6022>
- Chávez, H., Chávez, J., Ruelas, E. & Gómez, B. (2014). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I, 17(2), 187–201. Recuperado de: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/11266/10108>
- Chun, A. & Choi, J. (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>

- Clarck, D. & Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. New York: The Guilford Press.
- Clariana, M., Cladellas, R., Badia, M. & Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 87–96.
- Clark, D. & Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. New York: The Guilford Press. Recuperado de: https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/terapia_cognitiva_para_trastornos_de_ansiedad1.pdf
- Cornachione, N. (2006). *Psicología del Desarrollo: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba: Editorial Brujas.
- Domínguez, S. (2017). Educación Médica. *Educación Médica*, 10(31), 181-193. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.04.004>
- Domínguez, S., Villegas, G. & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una Universidad Privada. *Academic Procrastination: Validation of a Scale in a Sample of Students From a Private University.*, 20(2), 293–304. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=100114269&lang=es&site=eds-live>
- Durand, C. & Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. Universidad Peruana Unión. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/143>

- Ferrari, J. & Díaz, J. (2007). Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish journal of psychology*, 10(1), 91–96. <https://doi.org/10.1017/S113874160000634X>
- Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance. Personality and Individual Differences* (Vol. 19). New York: Plem Press. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)90075-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)90075-6)
- Ferrari, J. & Emmons, R. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10(1), 135–142. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Flett, G., Blankstein, K., Hewitt, P. & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in College Students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 20(2), 85–94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Freud, S. (1893). Obras completas: Sigmund Freud (p. 357). Buenos Aires: Industria Argentina. Recuperado de: https://www.academia.edu/9156038/Volume_II_-_Estudios_sobre_Histeria_1893-1895
- Furlan, L., Ferrero, M. & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31–39. <https://doi.org/10.5944/educxx1.17.1.10708>
- Furlan, L., Piemontesi, S., Illbele, A. & Sánchez, J. (2010). Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC. En *II Congreso Internacional de investigación y práctica profesional en Psicología XVII Jornadas de investigación sexto encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR*. (pp. 33–38). Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-031/416.pdf>

- García, M. (2012). La autorregulación académica como variable explicativa de los procesos de aprendizaje universitario. *Revista de curriculum y formación del profesorado*, 16(1), 203–221. Recuperado de: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART12.pdf>
- Garzón, A. & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educacion*, 28(1), 307–324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Grandis, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. Universidad Nacional de Córdoba. Recuperado de: <http://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/239>
- Gutiérrez, M. & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias, auxiliares y comprensión lectora- Déficit de procesamiento versus falta de confianza, 7(3), 1–10. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/1003.pdf>
- Hernández, A. & Camargo, Á. (2017). Autorregulación del aprendizaje en la educación superior en Iberoamérica: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 146–160. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2017.01.001>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. Metodología de la investigación. Santa fe: Editorial educación. <https://doi.org/>- ISBN 978-92-75-32913-9
- Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Revista Venezolana de Educación*, 9(31), 4.
- Knaus, W. (1997). Superar el hábito de posponer. *RET: revista de toxicomanías*, ISSN-e 1136-0968, N.º. 13, 1997, págs. 19-22, (13), 19–22. Recuperado de: http://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET13_3.pdf

- Learreta, B., Cruz, A. & Benito, Á. (2012). Análisis documental sobre el estudiante adulto en la Educación Superior: un perfil emergente de alumnado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 58(3), 1–10. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/30171/TESIS INES SOLER.pdf?sequence=1>
- Mandler, G. & Sarason, S. (1952). A study of anxiety and learning. *Abnormal and Social Psychology*, (44), 166. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2010.07.025>
- Martínez, C., Inglés, C., Cano, A. & García, J. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y Estrés*, 18(1134–7937), 201–219. Recuperado de: http://www.researchgate.net/publication/232706973_Estado_actual_de_la_investigacin_sobre_la_teora_tridimensional_de_la_ansiedad_de_Lang_Current_status_of_research_on_Langs_three-dimensional_theory_of_anxiety%5Cnhttps://scholar.google.es/scholar?cluster=69
- Matus, M. (2010). *Diversidades e identidades de los estudiantes universitarios en sus experiencias escolares*. Universidad Veracruzana Intercultural. Recuperado de: http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCMQFjAB&url=http://www.intersaberes.org/wp-content/uploads/2013/02/tesis-maestria-Luisa.pdf&ei=AKbBU9fmCNPmsASu7oLgBg&usg=AFQjCNHmGSH3W_QO7NY1c7L4G2NMjscQTW&bvm=bv.708
- Montaña, L. (2011). *Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1º y 5º año*. Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104092.pdf>
- Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Universidad

- de Válcenia. Recuperado de:
[http://roderic.uv.es/handle/10550/37168%0Ahttp://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis Luis A. Natividad.pdf?sequence=1](http://roderic.uv.es/handle/10550/37168%0Ahttp://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1)
- OMS. (2016). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de:
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>
- Panadero, E. & Tapia, J. (2014). ¿Cómo se autorregulan nuestros alumnos? Modelo de Zimmerman sobre estrategias de aprendizaje. *Anales de Psicología*, 30(2), 450–462.
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>
- Papalia, E., Sterns, H., Feldman, R. & Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y la vejez*. Santa fe: Mc Graw Hill. Recuperado de:
<https://psicobolivar.files.wordpress.com/2011/09/desarrollo-del-adulto-y-vejez-papalia-libro.pdf>
- Papez, J. (1937). *A proposed mechanism of emotions*. *Archives of Neurology & Psychiatry* (Purpura, Vol. 38). <https://doi.org/10.1001/archneurpsyc.1937.02260220069003>
- Pardo, D., Perilla, L. & Salinas, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31–44. Recuperado de:
http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen14_numero1/04-articulo_3.pdf
- Parisi, A. & Paredes, M. (2007). Diseño, construcción y validación de una escala de postergación activa y pasiva en el ámbito aboral. *Revista de Escuela de Psicología UCV*, 26(2), 99–126. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n2/v26n2a03.pdf>
- Paz, A., Aranda, R., Navarro, M., Delgado, M. & Sayas, Y. (2014). Representaciones

- mentales sobre la procrastinación en estudiantes de psicología de la UNMSM. *Revista Electronica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1148–1167. Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol17num3/Vol17No3Art12.pdf>
- Pedroza, R. (2014). *Manual de prácticas de psicología*. México: Universidad Iberoamericana.
- Piemontesi, S., Heredia, D. Furlan, L., Sánchez, J. & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89–96. Recuperado de: <http://0-search.ebscohost.com/mercury.concordia.ca/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2011-29574-011&site=ehost-live&scope=site%5Cnpiemontesi@psyche.unc.edu.ar>
- RAE. (2018). Real Academia Española. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=U3Uz4uF>
- Rasco, L. & Suárez, V. (2010). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este, 2016*. Universidad Peruana Unión. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/111/1/TESIS_BURNOUT_IVONE.pdf
- Reyes, Y. (2003). Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM. *The Americas*, 1–167. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rodríguez, A., Dapía, D. & López, A. (2014). Ansiedad ante los exámenes en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y*

Educación, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.17979/reipe.2014.1.2.14>

Rodríguez, R. & Vetere, G. (2011). *Manual de Terapia Cognitiva Conductual de los trastornos de ansiedad*. Buenos Aires: Polemos. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=QmydAwAAQBAJ&pg=PA29&dq=teoria+cognitiva+de+piaget+ansiedad&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwuj5Jum5tjRAhUFHpAKHXtpDX YQ6AEIGjAA#v=onepage&q=teoria+cognitiva+de+piaget+ansiedad&f=false>

Rosário, P., Núñez, J., Salgado, A., González, J., Valle, A., Joly, C. & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relaciones con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563–570. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72720409>

Rothblum, E. (1990). Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. Recuperado de: http://rothblum.sdsu.edu/doc_pdf/procrastination/FearofFailure.pdf

Sáiz, M. & Pérez, M. (2016). Autorregulación y mejora del autoconocimiento en resolución de problemas. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 14–30. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8076>

Salinas, D., Guzmán, B. y Rodas, A. (2008). *Ansiedad ante los exámenes y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de Bachillerato del Colegio José Ingenieros de la Universidad Francisco Gavidia*. Universidad Francisco Gavidia.

Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(51), 87–94.

Sanz, J. (1993). Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck. *Anales de Psicología*, 9(2), 133–170. Recuperado

de: https://www.um.es/analesps/v09/v09_2/02-09_2.pdf

- Sierra, J., Ortega, V. & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar E Subjetividade / Fortaleza*, 3(1), 10–59. <https://doi.org/10.1093/med/9780199380183.003.0001>
- Soler, I. (2013). *Los estudiantes universitarios. Perfiles y modalidades de vinculación con el estudio en la universidad española*. Universitat de Valencia. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/30171/TESIS INES SOLER.pdf?sequence=1>
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Stead, R., Shanahan, M. & Neufeld, R. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175–180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- 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>
- Tarazona, F., Romero, J., Aliaga, I. & Veliz, M. (2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185–194. Recuperado de: <http://www.uncp.edu.pe/revistas/index.php/horizontedelaciencia/article/view/214/210>
- Tuckman, B. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally procrastination scale. *American Educational Research Association*, 51, 473–480. Recuperado de: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>

- Valero, A. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de psicología*, 15(2), 223–231. Recuperado de: <http://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/10172>
- Valiente, R., Sandín, B. & Chorot, Y. (2002). Miedos comunes en niños y adolescentes: Realación con la sensibilidad a la ansiedad, el rasgo de ansiedad, la afectividad negativa y la depresión. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(1), 61–70. Recuperado de: [http://aepcp.net/arc/05.2002\(1\).Valiente-Sandin-Chorot.pdf](http://aepcp.net/arc/05.2002(1).Valiente-Sandin-Chorot.pdf)
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios. Tesis de licenciatura*. Pontificie Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6029>
- White, E. (2007). *Mente, carácter y personalidad* (Casa Editora Sudamericana). Buenos Aires.
- Zeidner, M. (2007). Test anxiety in educational contexts: concepts, findings and future directions. En *Emotion in education* (p. 165). California: Academic press. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=SrwfSmAgtLsC&oi=fnd&pg=PA165&dq=Zeidner%2C+Test+anxiety+in+educational+contexts%3A+concepts+2007&ots=L831KZGHmx&sig=PCueLfy-afJHJTvbXvihWdKE27g#v=onepage&q=Zeidner%2C+Test+anxiety+in+educational+contexts%3A+c>

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE EXÁMENES

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

0= No siento nada

1= Ligera ansiedad

2= Un poco intranquilo

3= Bastante nervioso

4= Muy nervioso

5= Completamente nervioso

1. En los exámenes me sudan las manos.	
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar	
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	
4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.	
5. Las condiciones donde se realiza un examen influyen y aumentan mi nerviosismo (por ejemplo; demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.)	
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.	
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.	
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.	
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.	
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos	
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.	
12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.	

13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado	
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.	
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen	
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.	
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.	
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).	
22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.	
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.	
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.	
28. He sentido mareos y nauseas en un examen.	
29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.	
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy rápido.	
34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	
35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	
36. Cuando mis compañeros comentan sobre el examen antes de tomarlo, me pongo nervioso.	

37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.	
38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	
39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	

Califique con la misma escala (0-5) el grado de ansiedad o nerviosismo que sentiría si tuviese que realizar algunos de los siguientes tipos de examen:

40. Un examen de entrevista personal.	
41. Un examen oral en público.	
42. Una exposición de un trabajo en clase.	
43. Un examen escrito con preguntas alternativas.	
44. Un examen escrito con preguntas abiertas.	
45. Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	
46. Un examen tipo oposición ante un tribunal.	
47. Un examen de cultura general.	
48. Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	
49. Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	
50. Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.).	