

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

**Relación entre Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en
estudiantes de tercer a quinto año del nivel secundario de dos
instituciones educativas de Lima Metropolitana**

Por:

Robert Ivan Echabaudes Ilizarbe
Fernando Zacarías Querevalú Nabarro

Asesor:

Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro

Lima, diciembre de 2019

**DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN**

Yo Lindsey Wildman Vilca Quiro, de la Facultad de Ciencias de la Salud , Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión,

DECLARO:

Que el presente trabajo de investigación titulado: "Relación entre Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de tercer a quinto año del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana" constituye la memoria que presentan los estudiantes Robert Ivan Echabaudes Ilizarbe y Fernando Zacarías Querevalú Nabarro para aspirar al grado de bachiller en Psicología, cuyo trabajo de investigación ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

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

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, a los 02, diciembre del año 2019



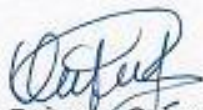
Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro

Relación entre Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en
estudiantes de tercer a quinto año del nivel secundario de dos
instituciones educativas de Lima Metropolitana

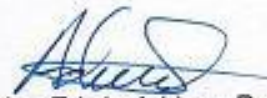
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Presentada para optar el grado de bachiller en Psicología

JURADO CALIFICADOR



Mg. Rosmery Quispe Trujillano
Presidente



Psic. Cristian Edwin Adriano Rengifo
Secretario



Psic. Josias Trinidad Ticse
Vocal



Psic. Lindsey Wildman Vilca Quiro
Asesor

Lima, 2 de diciembre de 2019

Relación entre Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de tercer a quinto año del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana

Fernando Zacarias Querevalú Nabarro^a, Robert Ivan Echabaudes Ilizarbe^a
^aEP. Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo determinar si existe relación significativa entre procrastinación y ansiedad en estudiantes de tercero, cuarto y quinto año del nivel de secundaria. La muestra estuvo conformada por 280 estudiantes de ambos sexos del nivel secundario de los colegios de Lima, que oscilan entre las edades de 14 y 17 años de ambos sexos. El diseño y tipo de investigación fue no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional, ya que no se manipularon las variables, se midió en un momento determinado y se busca determinar si existe relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes. Los instrumentos utilizados fueron Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). Los resultados obtenidos demuestran que existe relación significativa entre la procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes ($\rho=0.118$, $p=0.05$), así como en su dimensión de postergación de actividades y ansiedad ante los exámenes ($\rho=0.152^*$, $p=0.011$). Finalmente, se encontró que la dimensión de autorregulación académica no se relaciona con la ansiedad ante los exámenes ($\rho=0.091$, $p=0.131$).

Palabras claves: Procrastinación académica, Ansiedad ante los exámenes y postergación académica.

Abstract

The purpose of this research was to determine if there is a significant relationship between academic procrastination and anxiety in third, fourth and fifth year students at the secondary level. The sample consisted of 280 students from high schools of Lima, ranging between the ages of 14 and 17 of both sexes. The design and type of research was non-experimental and cross-sectional, since the variables were not manipulated. The instruments used were the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Self-Assessment Inventory of Test Anxiety (IDASE). The results obtained show that there is a relationship between the variables of academic procrastination and anxiety against exams ($\rho = 0.118$, $p = 0.05$), as well as in its dimension of postponement of activities and anxiety before exams ($\rho = 0.152^*$, $p = 0.011$). Finally, it was found that the academic self-regulation dimension is not related to exam anxiety ($\rho = 0.091$, $p = 0.131$).

Keywords: Academic procrastination, test anxiety and academic postponement.

1. Introducción

Los estudiantes del nivel secundario deben enfrentar distintos desafíos dentro del ámbito académico, especialmente si se trata de obtener buenas calificaciones en los cursos, esto en su mayoría incluye aprobar todos o la mayoría de los exámenes, y de esa forma obtener un óptimo rendimiento académico (Furlan, Ferrero y Gallart, 2014). Además, requieren de un proceso previo para el logro académico donde deberán lidiar con dos problemas principales: la procrastinación académica, que es la dificultad para realizar las actividades académicas dentro de un límite de tiempo establecido, así como controlar los niveles de ansiedad durante una situación de evaluación (Vallejo, 2015).

La ansiedad frente a los exámenes es materia de investigación en muchos lugares del mundo, un estudio realizado en España descubrió que entre el 15 a 25% de alumnos de primaria y secundaria presentaban un nivel alto de ansiedad frente a los exámenes (Escalona y Miguel-Tobal, 1996). En Argentina, Furlan et al. (2011) mencionan que el 10% de estudiantes universitarios presentaron ansiedad clínicamente significativa al momento de rendir un examen; además, en Colombia un grupo de universitarios que presentaban ansiedad antes las evaluaciones comenzaron a mostrar tensión cognitiva, llegando a la conclusión de que si esta aumentase causaría el incremento de las ansiedades motora y fisiológica (Ávila-Toscano et al. 2011). En el Perú también se realizó una investigación con estudiantes preuniversitarios, para determinar los grados de ansiedad que estos presentan frente a las evaluaciones, encontrándose que un 27% se ubicaron en una categoría alta, mientras que el 39.63% poseyeron un nivel moderado, y el 33.38% presenta un nivel bajo (Chávez et al. 2012).

Entonces la ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad que se presenta en el contexto educativo y se caracteriza por la predisposición de reaccionar con ansiedad ante un examen o situaciones de evaluación similar, debido a la preocupación sobre las posibles consecuencias negativas o su temor al fracaso (Jadarat, 2004). Shick (2012) añade que esta situación repercute sobre sus capacidades y resulta en un menor rendimiento académico. Por otro lado, se clasifica la ansiedad ante los exámenes como estado y como rasgo, con la diferencia básica en la transitoriedad de los niveles de ansiedad, donde el primero es momentáneo durante la prueba porque percibe esta situación amenazante y el segundo es una tendencia general a percibir la evaluación como más amenazadoras que los estudiantes que no la presentan (Jadarat, 2004).

Se ha observado que los estudiantes que experimentan niveles más altos de ansiedad y miedo al fracaso en una actividad presentan conductas de postergación como una forma de proteger su autoestima (Park y Sperling, 2012). En relación a ello Quant y Sánchez (2012) definen la procrastinación académica como un patrón de comportamiento caracterizado por la postergación o aplazamiento voluntario de la ejecución de las actividades relacionadas al contexto académico. Además de ser voluntario el retraso debe ser intencional e innecesario en el comienzo, completamiento o programación de las actividades académicas (Awuni, 2011). Asimismo, describe la falta de intención de realizar una tarea, demorando la

realización de la misma y que finalmente conlleva a su incumplimiento o en otros casos a hacerlo bajo un grado intenso de estrés (Furlan, Ferrero y Gallart, 2014); esta tendencia conductual hacia el retraso de las tareas se debe a una falta de acciones auto organizadas y de objetivos deseados, es decir que las actividades que retrasa no son de su interés para los objetivos que tiene por lo que sus acciones no están organizadas para su culminación (Al-Shagaheen, 2017).

En el contexto académico la conducta procrastinadora se observa en América latina que aproximadamente el 61% de las personas presentan procrastinación y el 20% presenta procrastinación crónica; esta última implica un patrón regular de comportamientos de aplazamiento frente a las tareas y actividades que son su responsabilidad (Quant y Sánchez, 2012). Además, Angarita, Sánchez y Barreiro, (2012) sostienen que en Colombia el 22.5 % son procrastinadores crónicos, donde las razones para procrastinar se encuentra el miedo al fracaso con 13.9% % y aversión al trabajo 8.6 %. En el Perú Carranza y Ramírez (2013) realizaron una investigación en la Universidad Peruana Unión (Tarapoto) donde encontraron que un 55.3% presenta un nivel promedio, 25.8% un nivel alto y 18.9% un nivel bajo de procrastinación.

Los estudiantes consideran a la procrastinación académica como un problema crítico por que dificulta la realización de sus actividades y por lo general presenta niveles altos de estrés y ansiedad (Al-Shagaheen, 2017). Por otro lado, la ansiedad ante los exámenes es un problema muy frecuente, sobre todo entre los escolares que afrontan una presión centrada en la obtención de un gran éxito académico y el futuro ingreso a la vida universitaria (Rosario et. al., 2008). Por otro lado, y en entorno fuera del contexto escolar puede terminar en problemas psicológicos como la ansiedad y depresión (Furlan, 2013).

Actualmente no se han realizado investigaciones sobre las variables procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en población escolar, no obstante, la procrastinación es un patrón que se va reforzando en etapas de la vida como en la niñez, pubertad y adolescencia llegando a su punto más crítico en la etapa universitaria; además, las cifras alertan sobre el impacto potencial que pudieran tener sobre el desempeño académico y en el área interpersonal de los estudiantes. De manera que es relevante realizar esta investigación porque permitirá obtener información sobre la conducta procrastinadora en adolescentes que tipo de relación guarda con la ansiedad ante los exámenes. Por lo expuesto, la presente investigación pretende determinar si existe relación entre procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes del tercero, cuarto y quinto año del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana.

1.1 Procrastinación académica

La procrastinación según el modelo de Ferrari es un retraso intencional del curso de acción deseado (Ferrari, Jhonson y McCown, 1995), como el acto innecesario de postergar una tarea o el aplazamiento de algo que es necesario para alcanzar una meta establecida (Díaz-Morales, Ferrari y Cohen, 2008) siendo considerada como un obstáculo que impide a las personas conseguir sus objetivos de forma eficiente y

productiva en sus actividades académicas (Álvarez, 2010). Además, es un patrón cognitivo conductual de postergación en el inicio, desarrollo o finalización de la tarea solicitada, afectando la intención de realizarla (Ferrari y Dovidio, 2000) y la toma de decisiones (Chan, 2011).

Por otro lado, se distingue dos tipos de procrastinadores: los procrastinadores crónicos (Specter y Ferrari, 2000) quienes tienen menos tiempo de preparación, se enfocan más en actividades que probablemente fracasen y no estiman adecuadamente el tiempo destinado para realizar una tarea. Por otra parte, los procrastinadores decisionales se entienden como un patrón desadaptativo de posponer una decisión por lo que les lleva más tiempo en completarse la tarea (Ferrari y Dovidio, 2000).

Asimismo, entre de las razones por las que los estudiantes postergan su actividad sobresalen el poco gusto por la actividad asignada (Steel, 2007) y la dificultad que demanda en realizarla (Dominguez-Lara, 2017), donde el postergar las actividades académicas tienen un impacto negativo en el desempeño académico, el proceso de aprendizaje (Sampaio y Bariani, 2011) y el bienestar subjetivo del estudiante (Quant & Sánchez, 2012). Según Dominguez-lara, Villegas y Centeno (2014) la conducta procrastinadora en base a la teoría subyacente se puede entender desde un modelo bifactorial en el que se manifiestan a través de un comportamiento de postergación de actividades académicas (Postergación de actividades) (Chan, 2011) junto con déficit en los procesos de autorregulación del aprendizaje (Sampaio y Bariani, 2011), no utilizan estrategias de aprendizaje efectivas (Won y Sperling, 2012) relacionado con el autocontrol y organización del tiempo (Chan, 2011) y la dificultad para adoptar y mantener un enfoque estructurado para estudiar sin seguir un determinado plan o sus intenciones (Autorregulación académica) (Won y Sperling, 2012).

1.2 Ansiedad frente a los exámenes

Spielberger (1980) define a la ansiedad frente a los exámenes como un rasgo específico situacional, el cual se caracteriza por la alta probabilidad de presentar niveles elevados de ansiedad en contextos relacionados con la evaluación de rendimientos. Así mismo, los estudiantes perciben estas situaciones como una amenaza para interferir con el alcance de metas importantes, generando una sensación de ansiedad, que en la mayoría de casos terminaría al finalizar las evaluaciones, sin embargo, esta sensación de ansiedad se presenta solo en aquellos exámenes que se perciben como complicados (Spielberg, 1980). La ansiedad ante los exámenes se explica a partir de la interacción de dos factores, el primero del área cognitivo, al cual Spielberg denominó "preocupación", estas preocupaciones se relacionan con la posibilidad de desaprobado y no cubrir con las expectativas y/o demandas tanto personales como de otras personas. Furlan (2013) señala que son dos tipos de preocupaciones que experimentan los estudiantes, el primero tiene que ver con las consecuencias de desaprobado el examen, ya que esto podría retrasar o impedir el avance de su proyecto de vida y que el concepto personal podría verse disminuido en relación a su apreciación personal, generando sistemas de incompetencia y desmotivación.

El segundo factor tiene que ver con el área afectiva denominado como “emocionalidad”, este se relaciona con la exteriorización fisiológica asociada con la respuesta de activación del sistema nervioso autónomo, es decir cuando el estudiante sienta inseguridad antes de rendir su evaluación la preocupación y la ansiedad aumentarán (Hernández et al. 1994). Para Bauermeister (1989) los exámenes son en su mayoría valorados como amenazantes y por esa causa se transforman en generadores de ansiedad, cuyo incremento está relacionado a la percepción subjetiva de cada individuo. Esta amenaza tiene que ver con el temor de equivocarse o fracasar y posiblemente desaprobado el examen. Esta fuente teórica sustenta que no todos los exámenes son percibidos con miedo o amenaza, el grado de ansiedad solamente se incrementará ante aquellos exámenes que son percibidos como complejos en contraste con los exámenes asumidos como fáciles o sencillos (Spielberg, 1980). Para Navas (1989) la mayoría de estudiantes que presentan ansiedad anticipada obtendrán notas desaprobatorias, y dificultades en relación al cumplimiento de objetivos académicos.

2. Materiales y Métodos

Basado en lo que dice Alto, López y Benavente (2012), es una investigación empírica no experimental de estrategia asociativa, con un diseño correlacional simple (DCS); ya que se busca determinar si existe relación significativa entre la procrastinación y el nivel de ansiedad ante los exámenes.

2.1. Participantes

Los participantes son un total de 280 estudiantes de ambos sexos de dos instituciones educativas básico regulares de Lima Metropolitana, con un rango de edades entre los 14 a 17 años mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, siendo seleccionados de forma directa e intencional; a los cuales se solicitó el consentimiento informado.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del tercer al quinto año del nivel secundario.

Criterios de exclusión:

- Más del 10 % de preguntas omitidas en las pruebas.
- Estudiantes que respondan al azar.

2.2. Instrumentos

2.2.1 Escala de Procrastinación Académica (EPA).

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue creada por Busko (1998) y adaptada al contexto limeño por Domínguez-Lara, Villegas y Centeno (2014) constituida por 12 ítems distribuidas aleatoriamente en 2 dimensiones, siendo estas: autorregulación académica y postergación de actividades con una escala de valoración de tipo Likert de 5 puntos (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre, Siempre).

En la adaptación a la población peruana realizado por Domínguez-Lara, Villegas y Centeno (2014) presentaron una estructura bifactorial con una matriz de saturaciones factoriales superiores a .40 lo que indica que el EPA presenta una adecuada validez de constructo, además la confiabilidad de los factores fue estimada mediante el coeficiente omega, obteniendo un indicador de .829 para el factor Autorregulación académica y de .794 para el factor Postergación de actividades. Por otro lado, la adaptación realizada por Álvarez (2010) fue en estudiantes de secundaria de Lima de 14 a 17 años, donde presenta adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad.

2.2.2 Inventario de Ansiedad frente a los exámenes (IDASE).

El Inventario de Ansiedad frente a los exámenes (IDASE) creado por Bauermeister, Collazo & Spielberger (1980), la adaptación del instrumento fue realizada en Perú por Villegas, Dominguez, Sotelo y Sotelo (2015), el instrumento inicial consta de 20 ítems de los cuales se eliminó el primer ítem porque presentaba un índice de homogeneidad bajo (0.086) donde los 19 ítems que quedaron presentaban un índice de homogeneidad mayores a 0.20. En cuanto a las propiedades psicométricas se reportó un coeficiente de consistencia interna bajo el método alfa de Cronbach de .959 para el primer factor (Emocionalidad) y .779 para el segundo factor (Preocupación), asimismo las evidencias de validez de constructo se realizaron a través del análisis de componentes principales con rotación promax y para la extracción de factores se utilizó el análisis paralelo donde se obtuvieron una estructura factorial de dos componentes diferenciados, los cuales explican el 65.032% de la varianza. Además, se realizó una adaptación para estudiantes de nivel secundaria de Lima de 15 a 17 años, donde presenta adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad (Aliaga, Ponce, Bernaola y Pecho; 2001).

2.3. Análisis de datos

En el análisis de datos se utilizó el programa JAMOVI que es un programa de acceso libre y que contiene los últimos avances metodológicos y estadísticos. La ventaja de este programa es el análisis de datos de manera intuitiva y no de manera engorrosa de otros programas (The jamovi Project, 2019).

3. Resultados

3.1. Análisis descriptivo

3.1.1. Nivel de procrastinación.

Se aprecia en la tabla 1 que solo 26.8% de los estudiantes presentan un nivel bajo de procrastinación, es decir, muy pocas veces aplazan la realización de actividades académicas, como estudiar para un examen. Respecto a sus dimensiones se aprecia que la mayoría de los estudiantes presentan entre un nivel moderado y alto de postergación de actividades. Finalmente 76.4% presentan un nivel bajo de autorregulación emocional.

Tabla 1

Nivel de procrastinación académica de los participantes

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Procrastinación académica	75	26.8 %	145	51.8 %	60	21.4 %
Postergación de actividades	93	33.2 %	128	45.7 %	59	21.1 %
Autorregulación académica	214	76.4 %	57	20.4 %	9	3.2 %

3.12. Descripción de procrastinación según datos sociodemográficos.

a. Nivel de procrastinación académica según sexo.

Se observa en la tabla 2 que el 54,2 % del grupo masculino presenta un nivel de procrastinación moderado, es decir algunas veces aplazan la realización de actividades académicas. Respecto a sus dimensiones se aprecia que casi la mitad de mujeres (48,3 %) presenta un nivel moderado en postergación de actividades lo que indica que algunas veces postergan la realización de actividades académicas.

Tabla 2

Nivel de Procrastinación académica según sexo de los participantes

	Femenino						Masculino					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Procrastinación académica	42	28.2	74	49.7	33	22.1	33	25.2	71	54.2	27	20.6
Postergación de Actividades	46	30.9	72	48.3	31	20.8	47	35.9	56	42.7	28	21.4
Autorregulación Académica	115	77.2	30	20.1	4	2.7	99	75.6	27	20.6	5	3.8

3.13. Descripción de Ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones.

En la tabla 3 se observa que la mayoría de estudiantes presenta un nivel moderado de ansiedad ante los exámenes (51.8 %) es decir presentan reacciones de ansiedad ante una situación de evaluación, específicamente exámenes académicos. De manera similar en las dimensiones de preocupación (49.3 %) y emocionalidad (51.1 %) relacionado a componentes cognitivos (pensamientos sobre su incapacidad de realizar el examen) y emocionales (nerviosismo y tensión) de la ansiedad respectivamente.

Tabla 3

Niveles de Ansiedad ante los exámenes y sus dimensiones en los participantes

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Ansiedad ante los exámenes	73	26.1 %	145	51.8 %	62	22.1 %
Preocupación	82	29.3 %	138	49.3 %	59	21.1 %
Emocionalidad	75	26.8 %	143	51.1 %	60	21.4 %

3.1.4. Nivel de ansiedad ante los exámenes según sexo.

En la tabla 4 se aprecia que la mayoría de hombres (51.7) y mujeres (51.9 %) presentan un nivel moderado de ansiedad frente a los exámenes; sin embargo, hay una mayor cantidad de varones (32.2 %) que presenta bajas reacciones de ansiedad frente a los exámenes. Por otro lado, con relación a la dimensión de preocupación son más las mujeres que presentan pensamientos sobre su falta de capacidad de resolver el examen (28.2 %) y en cuanto al plano emocional las mujeres presentan mayor síntomas fisiológicos y afectivos como nerviosismo y tensión en un nivel alto (29.8 %).

Tabla 4

Niveles de Ansiedad ante los exámenes en adolescentes según sexo

	Masculino						Femenino					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ansiedad ante los exámenes	48	32.2	77	51.7	24	16.1	25	19.1	68	51.9	38	29.0
Preocupación	52	34.9	74	49.7	23	15.4	30	22.9	64	48.9	37	28.2
Emocionalidad	50	33.6	76	51.0	23	15.4	25	19.1	67	51.1	39	29.8

3.1.5. Prueba de normalidad.

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se vio oportuno realizar primero la prueba de bondad, para un análisis de normalidad de las 2 variables. En la tabla 5 se presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S) donde se observa que solo la procrastinación académica y sus dimensiones presentan una distribución no normal ya que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). Por lo cual, para los análisis correspondientes se utilizó el estadístico de correlación de Spearman (ρ).

Tabla 5

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

Instrumentos	Variable	Media	D.E.	K-S	P
Escala de procrastinación académica	Procrastinación académica	32,45	7,658	,070	,002
	Autorregulación académica	23,84	6,128	,073	,001
	Postergación de actividades	8,61	2,648	,112	,000
Escala de Ansiedad ante los exámenes	Ansiedad ante los exámenes	45,85	13,067	,045	,200

3.1.6. Correlación entre las variables.

Como se puede apreciar en la tabla 6 el coeficiente de correlación de Spearman indica que existe una relación positiva y significativa entre el nivel de procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes ($\rho = 0.118$, $p = 0.050$) a nivel de .05 que demuestra que la relación no es producto del azar (Breakwell, Smith y Wrigth, 2012).

Es decir, los estudiantes que procrastinan constantemente a su vez presentan mayores indicadores de ansiedad. Además, muestra que existe relación positiva y significativa entre postergación de actividades y ansiedad ante los exámenes ($\rho=0.152$. $p=0.011$) lo que indica que a más postergación de actividades académicas mayor será los niveles de ansiedad en las evaluaciones. Sin embargo, no existe relación entre la autorregulación académica y la ansiedad ante los exámenes ($\rho=0.091$. $p=0.131$).

Tabla 6

Coeficiente de correlación entre Procrastinación académica y Ansiedad ante los exámenes

	Ansiedad ante los exámenes	
	ρ	p
Procrastinación Académica	0.118	0.050
Autorregulación académica	0.091	0.131
Postergación de actividades	0.152	0.011

4. Discusión

Para alcanzar el éxito académico el estudiante debe afrontar de manera adecuada diferentes desafíos, ya que además de asistir a clases, el estudio profundo supone tomar apuntes en clase, formular preguntas a docentes y compañeros, leer los textos comprensivamente, prepararse para los exámenes, etc (Zimmerman, Bonner y Kovach, 1996). Sin embargo, no es suficiente con elaborar un plan y estrategias, sino también procurar el cumplimiento de lo planeado, evaluar su implementación y realizar los ajustes necesarios. (Furlan et al. 2010). El comportamiento procrastinador es una de las mayores dificultades que pasan los estudiantes, ya que al postergar las actividades académicas estos podrían presentar síntomas de ansiedad ante la proximidad de entrega de tareas o exámenes. En ese sentido, se plantea que la procrastinación académica está relacionada con la ansiedad frente a los exámenes.

En relación a ello los resultados del análisis de correlación entre las variables procrastinación académica y ansiedad ante exámenes evidencian que existe una relación significativa ($\rho= 0.118$, $p=0.05$). Es decir que a mayor procrastinación académica mayor será el grado de ansiedad frente a los exámenes. El resultado coincide con el estudio de Maldonado y Zenteno (2018) realizado en el Perú con 313 estudiantes universitarios, quienes corroboraron que la procrastinación académica está asociada a la ansiedad frente a los exámenes. Además, la procrastinación académica en los escolares del nivel secundario produce un incremento en los niveles de ansiedad, específicamente en momentos de exámenes (Furlan et al. 2010), lo que indica que cuando los estudiantes más posterguen sus actividades académicas, experimentaron más indicadores de ansiedad en sus exámenes (Durand & Cucho 2016).

Con respecto a las dimensiones de procrastinación, en la investigación se encontró que existe relación positiva significativa entre la dimensión de postergación de actividades y ansiedad ante los exámenes ($\rho=0.152^*$, $p=0.011$). Esto quiere decir que una persona que realiza acciones de postergación de actividades académicas presentará mayores niveles de ansiedad frente a un examen. Estos hallazgos concuerdan con lo encontrado por Gil-Tapia y Botello-Príncipe (2018), Rosario et al (2008), Furlan, Piemontesi, Illbele y Sánchez (2010); ya que la preparación para un examen se considera una actividad académica, requiere de un tiempo prudente y de la realización de las demás tareas que le permitirán adquirir los conocimientos para afrontar adecuadamente una evaluación, por lo que no estará preparado de forma adecuada para realizar el examen. Además, si el estudiante posterga la realización de sus actividades académicas no dispondrá de tiempo necesario para realizarlas lo que incrementará su ansiedad por la poca preparación de la que dispone y por el temor a fracasar (Castro y Rodríguez, 2018).

Finalmente, se encontró que la dimensión de autorregulación académica no se relaciona con la ansiedad ante los exámenes ($\rho=0.091$, $p=0.131$). Es decir, los estudiantes que no presentan un adecuado autocontrol en relación la preparación para un examen usando adecuadas estrategias de aprendizaje y que no se organizan en cuestión de tiempo (Furlan et al. 2010), presentaran acciones de postergación de actividades académicas (Ferrari, Jhonson y McCown, 1995); sin embargo, esto no llevará necesariamente a la ansiedad frente a los exámenes, ya que incluso aquellos estudiantes que no procrastinan pueden presentar síntomas de ansiedad frente a un examen, porque la aparición de indicadores de ansiedad en una evaluación dependerá también de las estrategias de afrontamiento que utilice antes del examen y de la valoración que haga de sus capacidades (Dominguez-Lara, 2017b).

5. Conclusiones

A partir de los resultados se concluye que el 51.8 % de los estudiantes presentan procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes ambos en un grado moderado. En cuanto al género se observó que las mujeres presentan puntajes más altos en ansiedad frente a los exámenes. Por otro lado, los datos indican que existe relación significativa entre procrastinación académica y su dimensión postergación académica con la ansiedad frente a los exámenes. Sin embargo, no existe relación entre la dimensión de autorregulación académica y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes del nivel secundario.

6. Referencias

- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a los exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador* (Tesis para Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/364>
- Angarita, L., Sánchez. A. & Barreiro. E. (2012). Procrastinación académica y el rendimiento en estudiantes de psicología de una universidad privada en Bogotá. Colombia. *Memorias II Congreso Internacional Psicología Y Educación*.

- Psychology Investigation. 1–17. Recuperado de:
<http://psychoinvestigation.com/downloads.html>
- Aliaga J, Ponce C, Bernaola E, Pecho Y. Características psicométricas del inventario de autoevaluación de la ansiedad ante exámenes (IDASE). *Paradigmas. Revista Psicológica de Actualización Profesional*. 2:3-4. 11-30.
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*. 13, 159-177. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3646976>
- Álvarez, J., Aguilar, J. & Lorenzo, J. (2012). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, Universidad de Almería*, 10(26), 333-354. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Al-Shagaheen, E. (2017). Academic Procrastination and its Relationship with Self-Efficiency and Test-Anxiety among Mu'tah University Students in Jordan. *International Journal of Novel Research in Humanity and Social Sciences*. 4(2), 43-51. Recuperado de: www.noveltyjournals.com
- Ávila-Toscano, J., Hoyos, S., Gonzalez, D. & Cabrales, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicogente*. 14(26), 255-268. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113745>
- Awuni, J. (2011). Correlates of course anxiety and academic procrastination in higher education. *Global Journal of Educational Research*, 10(1), 55-65. Recuperado de: <https://www.ajol.info/index.php/gjedr/article/viewFile/79048/69357>
- Breakwell, G., Smith, J. y Wrigth, D. (2012). *Research Methods in Psychology*. SAGE Publications. California.
- Balanza, S., Morales, I., & Guerrero, J. (2009). Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Revista Clínica y Salud*, 20(2), 177-187. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180613879006.pdf>
- Bauermeister, J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 7, 69-88.
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, O., Gómez, J., & Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/679/67943296005.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>
- Castro, D. & Rodríguez, R. (2018). *Procrastinación Académica y Ansiedad ante exámenes en Estudiantes de Psicología de una Universidad de Cajamarca*. Tesis de pregrado. UPAGU Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello. Recuperado:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/733/INFORME%20DE%20TESIS%20Procrastinaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica%20y%20ans>

- iedad%20ante%20ex%C3%A1menes%20enn%20estudiantes%20de%20psicologi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chávez, H., Chávez, J., Ruelas, E. & Gómez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012. *Revista de Investigación en Psicología*, 17 (2), pp. 187-201.:
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v17i2.11266>
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico de jóvenes de educación superior. *Revista: Temática Psicología*. 7 (1). Recuperado de:
http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf
- Cova, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, A., Hernández, M. & Rodríguez, C. (2007). Problemas de salud mental en estudiantes de la universidad de Concepción. *Terapia psicológica*. 25. 105-112. Recuperado de:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200001
- Díaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., & Cohen, J. (2008). An integrated view of personality styles related to avoidant procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45 (6), 554- 558. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.018>
- Dominguez-lara, S.; Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *LIBERABIT*. 20(2): 293-304. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Dominguez-lara, S. (2017a). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes de lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de psicología de la Universidad Católica San Pablo*. 7(1), 81-95. Recuperado de: <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2017/09/4.-Procrastinaci%C3%B3n-acad%C3%A9mica-en-estudiantes-universitarios.pdf>
- Dominguez-lara, S. (2017b). Autorreporte del rendimiento en exámenes: un informe exploratorio. Self-reported test performance: An exploratory report. *Investigación en educación médica*. 6(23). Carta al editor. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716300485?via%3Dihub>
- Dominguez-lara, S., & Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *LIBERABIT*. 23(1). Recuperado de:
<http://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>
- Durand, C. & Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. (Tesis de pregrado) Universidad Peruana Unión, Lima. Recuperado de:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/143>.
- Escalona, A. & Miguel-Tobal, J. (1996). La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 23 (2), 195-209. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186666>

- Ferrari, J.; Jhonson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance-- Theory, Research and Treatment*. New York. Plenum Press. DOI:10.1007/978-1-4899-0227-6
- Ferrari, J. & Dovidio, J. (2000). Examining Behavioral Processes in Indecision: Decisional Procrastination and Decision-Making Style. *Journal of Research in Personality*. 34, 127–137. doi:10.1006/jrpe.1999.2247
- Furlan, L., Piemontesi, S.; Illbele, A. & Sánchez, J. (2010). *Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de Psicología de la UNC. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación VI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-031/416.pdf>
- Furlan, L., Pérez, E., Moyano, M. & Cassady, J. (2011). Propiedades psicométricas y estandarización de la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes a la población universitaria argentina. *Evaluar*. 10,22-31.
- Furlan, L (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*. 22(1), 75-89.
- Furlan, L.; Ferrero, M. y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. 6(3). doi: <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v6.n3.8726>
- Gil-Tapia, L. & Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista De Investigación y Casos En Salud*. 3(2), 89-96. Recuperado de: <http://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/75>
- Hernández, J., Pozo, C. & Polo, C. (1994). *Ansiedad ante los exámenes: Un programa para su afrontamiento eficaz*. Valencia: Promolibro. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=561391>
- Jadarat, A. (2004). *Test anxiety and academic procrastination: theory, research and treatment*. LAP LAMBERT Academic Publishing. Alemania.
- 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. Recuperado de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1040>.
- Mamani, S. (2017). *Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de lima metropolitana*. (Tesis de licenciatura) Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1042/Relacion_MamaniGuerrana.pdf
- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognitivas-conductuales. *Aprendizaje y comportamiento* 7(1),21-41.
- Park, S. & Sperling, R. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*, 3, 12-23. doi: 10.4236/psych.2012.31003.
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*. 3(1), 45-59.

- Recuperado de: [file:///C:/Users/admin/Downloads/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/Dialnet-ProcrastinacionProcrastinacionAcademica-4815146%20(3).pdf).
- Rosario, P. et al. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*. 20(4), 563-570. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?ID=3523>
- Sampaio, R. & Bariani, I. (2011). Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*. 2(2), 242-262. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2236-64072011000200008&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*. 21(2), 19-28. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/1339/133930525003/>
- Shick, G. (2012). The Measurement and Treatment of Test Anxiety. *American Educational Research Association*. 50(2), 343-372. Recuperado de: <http://www.jstor.org/stable/1170150>.
- Specter, M. & Ferrari, J. (2000) Time Orientations of Procrastinators: Focusing on the Past, Present, or Future. *Journal of Social Behavior and Personality*.15(5), 197-202.
- Spielberger, Ch. (1980). Tensión y Ansiedad. México: Editorial Harla.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Torrano, R., Ortigosa, J., Riquelme, A. & López, J. (2017). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 4(2), 103-110. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4771/477152556002.pdf>.
- The jamovi project (2019). jamovi (Version 0.9) [Computer Software]. Recuperado de: <https://www.jamovi.org>
- Vallejos, S. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. (Tesis para bachiller). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLEJOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Villegas, G., Dominguez-Lara, S.; Sotelo, N. & Sotelo, L. (2015). Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en universitarios de Lima. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*.3(1), 15-21. Recuperado de: http://www.psicol.unam.mx/silviamacotela/Pdfs/A2_Propiedad_psicometricas_del_Inventario_de_Autoevaluacion.pdf
- Won, S. & Sperling, R. (2012). Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. *Psychology*. 3(1), 12-23. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/276001594_Academic_Procrastinators_and_Their_Self-Regulation
- Zimmerman, B., Bonner, S. & Kovach, R. (1996). Developing self-regulated learners. Beyond achievement to self-efficacy. *American Psychological Association*: Washington.