

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



TESIS DE GRADO

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS”

AUTORA: Gimenez, Daniela Belén

Legajo: 10849

TUTORA: Lic. Florencia Ferrero

Sede: Lomas de Zamora

Turno: Mañana

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Fecha: Noviembre 2021

Agradecimientos

A mis papás, Verónica y Javier, por siempre estar a mi par, acompañándome. Por nunca soltarme la mano. No tengo palabras de agradecimiento hacia ellos, fueron mi motor y mi guía desde el primer día en que les dije cuál era la profesión que aspiraba y quien quería ser. A mi hermano Iván por darme sus valiosos consejos. A mi novio Ezequiel, mi compañero de vida, por estar a mi lado, dándome aliento, confiando en mí y sosteniendo mi mano siempre. A mis abuelos Susana, Carlitos, María y Domingo por confiar continuamente en mí, por llenarme de hermosas palabras y caricias al corazón. A mi tía y madrina, Mariana, por transmitirme sus sabios consejos. A mis suegros por ayudarme cada vez que lo necesitaba. A toda mi familia en general. Cada uno desde su lugar estuvo y está constantemente presente en cada una de mis decisiones.

Gracias a mis estrellitas brillando en el cielo, sé que estarían muy orgullosos de mí.

A mis amigas de la vida.

A mis compañeros y compañeras de la facultad.

A cada uno de los docentes que tuve a lo largo de la carrera.

A mi tutora Florencia Ferrero, por guiarme y transmitirme su saber. Es una gran persona y profesional.

Pero mi agradecimiento final, más importante y valioso es para mi hija. Ella fue mi empuje, mis ganas de seguir siempre para adelante. Con ella aprendo todos los días, me enseña a superarme, a perseverar, y a ser mejor cada día. Ella me acompañó en mi panza a dar finales, a cursar, y me permitió seguir con este sueño. Es por eso que todo esto se lo debo a ella. Gracias Rebecca Rodríguez por dejarme ser lo que siempre quise ser. Sos una hermosa nena, pero el día de mañana sé que serás una hermosa mujer, fuerte y valiente.

Gracias a todos por alentarme, y verme crecer.

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios. El diseño que se llevó a cabo fue de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo, correlacional y temporalidad transversal. Se trabajó con un muestreo no probabilístico, de tipo intencional de 116 estudiantes universitarios mayores de 18 años. El 34,5 % hombres y 65,5 % mujeres entre 18 años y 53 años (M= 24,49 DT= 5, 96%). A quienes se les administró un protocolo compuesto por: un consentimiento informado, un cuestionario sociodemográfico Ad-Hoc; la Escala de Procrastinación Académica [EPA] (Busko, 1998), adaptado por (Domínguez et al., 2014) y la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes (Cassady & Johnson., 2002), adaptación argentina por Furlan et al. (2010). Los resultados evidenciaron que no se halló relación significativa entre las variables principales, por lo cual la hipótesis general se vio refutada. Respecto a quienes realizaron una carrera previa y quienes no, los segundos poseen mayor ansiedad cognitiva frente a los exámenes. Asimismo, cuanto peor alumno se considera un sujeto, más Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes y Procrastinación Académica presenta. Se concluyó que cuando los estudiantes son evaluados a la mitad del proceso escolar puede no encontrarse relación entre las variables (García et al., 2020). A su vez, los niveles de ansiedad van disminuyendo efecto de aprendizaje sobre aquello que causaba ansiedad a medida que pasa el tiempo (Casari et al., 2014). Por último, se entiende que la Procrastinación académica influye en el bienestar psicológico de los sujetos, pudiendo causar reacciones psicológicas desagradables que afectan a la autoimagen (Furlan et al. 2014) y así la autopercepción del alumno.

Palabras claves: Ansiedad frente a los exámenes – Procrastinación Académica – Estudiantes universitarios -

Abstract

This research work aimed to analyze the relationship between Academic Procrastination and Test Anxiety in university students.

The design that was carried out was non-experimental, with a quantitative, correlational and transversal temporality approach. A non-probabilistic, intentional sample of 116 university students over 18 years old was used.

34.5% men and 65.5% women between 18 and 53 years old (Mean = 24.49 SD = 5, 96%), who were administered a protocol consisting of: an informed consent, an Ad-Hoc sociodemographic questionnaire; the Academic Procrastination Scale [EPA] (Busko, 1998), adapted by (Domínguez et al., 2014) and the Cognitive Anxiety Scale for Exams (Cassady & Johnson., 2002), Argentine adaptation by Furlan et al. (2010).

The results showed that no significant relationship was found between the main variables, for which the general hypothesis was refuted. Regarding those who completed a previous career and those who did not, the latter have greater cognitive anxiety when facing exams. Likewise, the worse a student is considered to be, the more Cognitive Anxiety towards Exams and Academic Procrastination he/she has.

It was concluded that when students are evaluated in the middle of the school process, no relationship can be found between the variables (Garcia et al., 2020). In turn, anxiety levels decrease, a learning effect on what caused anxiety as time passes (Casari et al., 2014).

Finally, it is understood that academic procrastination influences the psychological well-being of the subjects, being able to cause unpleasant psychological reactions that affect self-image (Furlan et al. 2014) and consequently the student's self-perception.

Keywords: Test anxiety - Academic procrastination - University students -

Índice

Resumen	3
Abstract	4
Planteamiento del problema	7
Introducción	7
Pregunta de investigación	8
Justificación	9
<i>Teórica</i>	9
<i>Práctica</i>	9
<i>Social</i>	9
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
Hipótesis	10
Antecedentes	10
Marco teórico	17
Procrastinación	17
<i>Definición y caracterización del constructo</i>	17
<i>Variabilidad de Procrastinadores</i>	18
<i>La Procrastinación como variable psicológica</i>	19
Procrastinación académica	20
<i>La Procrastinación en el ámbito académico</i>	20
<i>Caracterización y definición del constructo</i>	21
<i>Dimensiones en la Procrastinación Académica</i>	25
Ansiedad	26
<i>Definición y caracterización del constructo</i>	26
Ansiedad ante los exámenes	28
<i>Definición y caracterización del constructo</i>	28
<i>Los diversos niveles de Ansiedad en situaciones evaluativas</i>	29
Metodología	32
Diseño	32
Participantes	32
<i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	32
Instrumentos	32
Procedimiento	34
Caracterización de la muestra	35
Descripción de variables	40

Análisis de normalidad	41
Correlaciones	41
Diferencia de grupos	45
Conclusión y Discusión	49
Referencias bibliográficas	52
Anexos	57

Índice de Gráficos

Gráfico 1	35
Gráfico 2	35
Gráfico 3	36
Gráfico 4	36
Gráfico 5	37
Gráfico 6	37
Gráfico 7	38
Gráfico 8	38
Gráfico 9	39
Gráfico 10	39
Gráfico 11	40

Índice de Tablas

Tabla 1	40
Tabla 2	41
Tabla 3	41
Tabla 4	42
Tabla 5	42
Tabla 6	42
Tabla 7	43
Tabla 8	43
Tabla 9	44
Tabla 10	44
Tabla 11	44
Tabla 12	45
Tabla 13	45
Tabla 14	46
Tabla 15	46
Tabla 16	47
Tabla 17	47

Planteamiento del problema

Introducción

Este trabajo se propuso caracterizar dos constructos psicológicos, permitiendo conocer la relación entre Procrastinación Académica [PCT] y Ansiedad ante los exámenes [AE].

El mundo se encuentra cada vez más competitivo y proclive a la postergación de las tareas y actividades, experimentando también ansiedad. En la actualidad, los seres humanos adoptan una serie de compromisos que muchas veces no pueden concretar, dando lugar a la ansiedad. A esta conducta de aplazar decisiones y postergar actividades se la denomina Procrastinación (García-Armas & Perez-Flores, 2018).

En la investigación de Furlan et al. (2014), establecieron que la ansiedad ante los exámenes y la Procrastinación académica puede considerarse como un indicador para los síntomas mentales donde la imagen de la persona tiene una clarividencia negativa.

Para Ferrari et al. (2014), la Procrastinación siempre va de la mano de la ansiedad a causa de ir postergando aquellas tareas específicas para realizar las más insignificantes.

La ansiedad ante los exámenes es una reacción emocional que los sujetos muestran ante eventos, en donde sus aptitudes son elevadas, siendo la preocupación la característica central por el posible fracaso o el inadecuado rendimiento en sus tareas, y futuras consecuencias aversivas en la autoestima, en lo social, y en la pérdida de algún beneficio (Gutierrez Calvo & Averó, 1995; Zeider, 2005).

La sintomatología ansiosa que puede presentar un universitario, podría establecerse en tres niveles: en el plano psicológico, dando lugar al miedo, la aprensión, lo catastrófico, en segundo lugar, lo fisiológico, estableciéndose por ejemplo la taquicardia, sensación de ahogo, temblores y demás. Y por último lo conductual

haciendo hincapié en el enfado, consumo de sustancias, deserción, entre otros (Lang, 1998).

Los estudiantes universitarios deben atreverse y a afrontar los desafíos de manera adecuada que se le presentan durante la carrera. Para alcanzar sus metas académicas, requieren desarrollar las competencias que les permitan estudiar en forma exhaustiva, profunda y a su vez reflexiva, en donde deberán tomar nota, formular preguntas a los docentes y a compañeros, leer textos de forma comprensiva, realizar síntesis, redactar informes, prepararse para los exámenes, y demás (Zimmerman et al., 1996; Furlan et al., 2012).

Sin embargo, para lograr lo mencionado, y para cumplir con las actividades, se requiere un trabajo adicional, en donde se refleje una correcta gestión de tiempos y esfuerzo, una adecuada planificación, poder resolver estrategias, organizar una agenda, realizar ajustes necesarios, cumplir con lo planeado, entre otras. Cuando existen desequilibrios, en esta planeación de actividades, surgen las preocupaciones y a su vez, moderados niveles de ansiedad, y, por ende, el rendimiento será bajo (Gutierrez Calvo, 1996; Piomontesi & Heredia, 2011).

De igual manera, se podría exponer, que existen estresores presentes en una carrera universitaria, por lo que las instancias de examen constituyen una de las principales fuentes de estrés y tensión para los estudiantes. Del mismo modo, en cada caso particular, el nivel de ansiedad y el modo de enfrentar cada examen se encuentran relacionados (Montaña, 2011).

Pregunta de investigación

¿Cómo es la relación, si existe, entre la Procrastinación Académica, y la Ansiedad ante a los exámenes?

Justificación

Teórica

Esta investigación puede ser de utilidad a nivel teórico a todas aquellas personas sean profesionales o no, que estén interesados sobre el tema a tratar. Además, consiste en ampliar el conocimiento sobre la importancia de la Procrastinación Académica y la Ansiedad ante los exámenes, y así, poder seguir desarrollando y realizando contribuciones al contexto de hoy en día. Conocer la relación que existe entre ambas variables, permitirá aportar información a los universitarios. Descubrir, y por sobretodo, entender que el alumno necesita de contención y de herramientas necesarias para poder llevar a cabo su vida universitaria y poder culminarla satisfactoriamente tanto para un desarrollo personal como profesional.

Práctica

Este estudio implicará una participación activa de un equipo interdisciplinario que conllevará el aporte de nuevos conocimientos y herramientas, posibilitando una mayor asimilación de contenido teórico en un contexto práctico, donde se pueda habilitar el debate y la amplitud de conceptos. Implementar técnicas que contribuyan a identificar los distintos factores de riesgo, establecer un plan en donde se pueda detallar los diferentes casos, logrando así una mejor calidad de vida en cuanto al desempeño académico. Brindar herramientas y estrategias para abordar dicha problemática en cada uno de los estudiantes.

Social

Este trabajo promueve la importancia en relación a la concientización y la difusión de los factores que podrían influir en el abordaje y rendimiento académico. Por otra parte, centralizarse en la familia, y en el entorno de cada estudiante, ya que el núcleo familiar, y el apoyo es de suma importancia. Se necesita la presencia tanto de la

familia como del educador, ya que todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida.

Objetivo general

- Conocer la relación entre las variables Procrastinación Académica y Ansiedad ante los exámenes en alumnos universitarios.

Objetivos específicos

- Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas
- Evaluar el nivel de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios
- Evaluar el nivel de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios
- Identificar el grado de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios según las variables sociodemográficas.
- Identificar el nivel de Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas.

Hipótesis

H1: A mayor nivel de Procrastinación Académica, existe un mayor nivel de Ansiedad ante los exámenes.

H2: Los estudiantes que hayan realizado una carrera previa poseen menos niveles de Ansiedad ante los exámenes y Procrastinación Académica que quienes no.

H3: Es mayor la Procrastinación Académica y la Ansiedad cognitiva frente a los exámenes en los estudiantes que se perciben a sí mismos como malos alumnos.

Antecedentes

La finalidad de este escrito radica en analizar las distintas investigaciones recientes relacionadas con la Procrastinación académica y la Ansiedad ante exámenes.

Con respecto a ambas variables, en la Universidad de Lima Norte, Gil Tapia y Botello-Príncipe (2018). La muestra estuvo conformada por 290 estudiantes y

plantearon determinar si existe relación entre Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes. Los resultados revelaron que existe asociación significativa entre Procrastinación académica y sexo; la postergación de actividades se relacionó con la ansiedad y la carrera profesional. Los estudiantes que postergan actividades académicas presentan mayor ansiedad. La Procrastinación se asoció con estudiantes de sexo masculino. En relación a los factores sociodemográficos, la mayoría son de sexo femenino (78.8%) de la carrera profesional de Psicología (35.8%), cursando el 3° ciclo (22.1%), solteros (94.8%) y no trabajan (60.3%).

Por otra parte, los autores Furlan et al. (2014), tuvieron como objetivo analizar las diferencias entre Ansiedad ante los exámenes, Procrastinación y Síntomas Mentales en alumnos universitarios. La muestra estuvo conformada por 219 estudiantes. De los cuales fueron (60% femenino y 40% masculino) entre 18 y 51 años de diferentes carreras de la Universidad Nacional de Córdoba. Por un lado, se obtuvo que los estudiantes con elevada Ansiedad ante exámenes y Procrastinación tienen una mayor probabilidad de síntomas mentales y físicos que aquellos con una sola condición. Por otro lado, la ansiedad ante los exámenes como la Procrastinación Académica, podrían considerarse como indicadores de una vulnerabilidad básica para presentar síntomas mentales enmarcados dentro los desórdenes ansiosos, del estado del ánimo y de la personalidad, en los que la imagen negativa de sí mismo y las modalidades disfuncionales de procesamiento de la información, juega un papel importante y fundamental.

Siguiendo la línea de Procrastinación académica, los autores Estremadoiro Parada y Schulmeyer (2011) tuvieron como objetivo analizar la Procrastinación académica en 319 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen un nivel medio de Procrastinación, que no existe diferencias en relación a los niveles entre facultades, sexos y rendimiento académico.

Las razones por la que los estudiantes procrastinan son por la ansiedad ante evaluaciones y por la tendencia a sentirse abrumados por no gestionar bien los tiempos. Se vislumbró diferencias entre los y las estudiantes en los motivos por los cuales procrastinan. Los hombres procrastinan más que las mujeres por miedo al éxito, por las presiones sociales, por pereza y por su tendencia a tomar los riesgos. En cambio, las mujeres, procrastinan más que los hombres por la ansiedad que le genera ser evaluadas, por perfeccionismo, y por el temor a fracasar. Estos resultados arrojados se relacionan con las exigencias sociales que recaen sobre ellos.

En cambio, la investigación de Casari et al. (2014), analizaron las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante situación de examen en 140 estudiantes de Psicología de la Universidad de Aconcagua de la provincia de Mendoza. Además, evaluaron las diferencias entre el grado de relación entre las variables en cuanto a género, materias rendidas y el año académico. En este artículo se encontraron diferencias significativas entre ansiedad ante los exámenes y estrategias de afrontamiento, además, se obtuvieron diferencias entre género y el año de cursada. Por otro lado, se puede observar que las mujeres y los hombres presentan una baja ansiedad frente a los exámenes. Pero, el hecho de que los estudiantes evaluados presenten en general niveles bajos de ansiedad ante los exámenes, no implica un buen rendimiento, sino que su manera de resolver y procesar la información es más eficiente que los estudiantes con altos niveles de ansiedad, ya que estos efectúan mayores y elevados recursos extras para obtener un mejor rendimiento. También se encontraron diferencias significativas entre estudiantes de distintos años académicos. Los niveles de ansiedad van disminuyendo a medida que pasan los años. También se puede observar que a mayor nivel de materias rendidas la ansiedad disminuye, lo que revelaría que a medida que van pasando los años, los niveles de ansiedad disminuyen y los estudiantes aprenden a manejar la ansiedad.

En relación a la exploración de los autores García Armas y Pérez Flores (2018), su trabajo está orientado a establecer la relación que existe entre los niveles de procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de Ingeniería Industrial de la Universidad Católica de Trujillo. La muestra cuenta con 123 alumnos, el cual demostró niveles medios de procrastinación académica, no encontrando diferencias significativas entre hombres y mujeres. Es importante destacar, que, en la investigación, los varones son quienes presentan mayor nivel de procrastinación y el nivel de ansiedad es medio.

Por otra parte, el artículo de Ávila Toscano et al. (2011), muestra los resultados de la evaluación de la ansiedad en universitarios las diferentes carreras con relación a los exámenes, los tipos de pruebas académicas y su rendimiento. En esta investigación se evaluaron 200 participantes de la universidad privada. Se puede observar que los participantes que reportan ansiedad ante exámenes, que entre las manifestaciones cognitivas sobresalen condiciones como la preocupación, el miedo, pensamientos negativos ante exámenes. También se destaca las cuestiones fisiológicas como palpitaciones, respiración entrecortada, temblores en manos, malestares de estómago y dificultad para la expresión verbal. La ansiedad ante examen, mostró variaciones importantes según el tipo prueba académica. La ansiedad fisiológica es la más frecuente asociada significativamente con el tipo de prueba, seguida por la motora, y, por último, la cognitiva. Por otro lado, también se observó que los exámenes orales de tipo individual es una de las variables con mayor significancia.

Otras de las investigaciones en relación a la variable ansiedad ante los exámenes, los autores Domiguez-Lara et al. (2016), hicieron hincapié en conocer la prevalencia de ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios de Lima. Participaron 751 sujetos (58.77% mujeres) de la carrera de Psicología, ingeniería y Biología pertenecientes a dos universidades privadas ubicadas en Lima Metropolitana con edades entre 16 y 51 años.

De acuerdo con los resultados obtenidos el 18.51% de los estudiantes presentan niveles bajos de ansiedad ante exámenes, un 55.26% niveles medios de ansiedad ante exámenes, y un 26.23% niveles altos de ansiedad ante exámenes. Por otro lado, existe una asociación estadísticamente significativa entre la ansiedad ante exámenes y las carreras profesionales, siendo los estudiantes de biología quienes presentaron mayor nivel de ansiedad ante los exámenes, seguidos por los estudiantes de ingeniería y por último los de psicología. Respecto al ciclo de estudio, los estudiantes que recién comienzan presentan niveles de mayor ansiedad ante exámenes en relación a los de los ciclos superiores. Y, por otra parte, no fue encontrada una relación significativa entre el sexo.

Por otra parte, la averiguación de los autores Maldonado Mendoza y Zenteno Gaytán (2018), tuvo como objetivo analizar si existe relación ente significativa ente la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. La muestra estuvo conformada por 313 estudiantes entre 16 y 36 años. Se puede observar que la mayoría de los estudiantes procrastinan sus actividades y tareas académicas, prorrogando, y sustituyéndolas por otras actividades más gratificantes. Asimismo, existen niveles moderados de autorregulación y postergación de actividades, es decir, que los estudiantes postergan sus actividades académicas, como la preparación para un examen, presentación de trabajos, elaboración de tareas antes de lo pactado. Además, se puede evidenciar también, la falta de elaboración de estrategias para controlar sus actividades académicas. Por otro lado, los hombres y mujeres procrastinan. Sin embargo, se encuentra notable diferencia en cuanto a la postergación de actividades, en donde los hombres son quienes dejar para después tareas académicas, como, por ejemplo, preparación ante un examen, entrega de trabajos prácticos, concertación de las

actividades antes de tiempo, entre otras. En relación a la ansiedad ante exámenes, se puede observar que el 50.2% de los estudiantes universitarios manifiestan moderados niveles de ansiedad ante exámenes. Pero, la mayoría de los estudiantes universitarios presentan preocupación antes o durante el examen. Además, experimentan un cierto grado de acciones que no se pueden controlar como en las exposiciones orales, y hablar en público, en relación a estas cuestiones aparece el miedo y el nerviosismo. Existe un nivel moderado de ansiedad frente a los exámenes en hombres y mujeres y ambos sexos presentan respuestas físicas ante situaciones de exámenes como dolor de estómago, dolor de cabeza, mareos, opresión en el pecho, entre otros.

La autora Grandis (2009), realizó una investigación en la que tuvo como meta analizar la evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios. La muestra estuvo conformada por 1.368 estudiantes que cursaban 1° y 5° año de las distintas carreras, las edades oscilaron entre los 17 y 59 años. La mayor cantidad de los alumnos que fueron encuestados, tienen un nivel de ansiedad moderado en 1° año, en los años que le siguen va bajando el nivel de ansiedad, pero en el último año de cursada la ansiedad ante los exámenes se vuelve a incrementar. Por otro lado, se observa que existe una mayor manifestación de preocupación de tipo cognitivo en las mujeres más que en los hombres. En relación a lo fisiológico, se puede vislumbrar que tienen mayores niveles en el género femenino.

A su vez, Vallejos Palomino (2015) explica que el factor de pensamientos negativos antes y durante las evaluaciones alcanza ítems relacionados con el temor o la anticipación del mal desempeño, manifestándose a través de pensamientos y creencias sobre el posible fracaso, sobre lo complicada que está siendo la evaluación académica, sobre cómo les estará yendo a los demás o sobre su incapacidad para lograr determinada tarea.

Por otro lado, los autores García et al. (2020) concluyeron en cuanto a la ansiedad, que los estudiantes fueron evaluados a la mitad del proceso escolar y no se encontró ninguna correlación entre la Procrastinación y la ansiedad. De manera equivalente, en otros estudios la ansiedad no parece estar relacionada con la Procrastinación y se propone que ésta debe ser examinada e interpretada en el contexto de su relación con otras variables (Haycock y Skay, 1998; Rabin et al., 2011)

Marco teórico

Procrastinación

Definición y caracterización del constructo

Para aclarar, el término Procrastinación proviene etimológicamente de dos vocablos latinos: “pro” y “crastinare”, que significan a favor de y relativo al día de mañana respectivamente, por lo que a su significado general le corresponde: retrasar o dejar para mañana tareas pendientes y fundamentales (García Armas & Pérez Flores, 2018).

La Procrastinación es un fenómeno profundo y complejo que en ciertas ocasiones se entiende como un rasgo de personalidad, pero que al mismo tiempo debe ser entendido contextualmente (McCloskey, 2011). Es un “círculo vicioso”, en donde la Procrastinación no sólo tendría un impacto en la realización de tareas, sino que también tendría una marca en la autoeficacia del sujeto, y esto podría conducir a una mayor y elevada Procrastinación (Dezcallar et al., 2015). Es aquello que hace que aplacemos las preocupaciones y permitamos que se agraven con el tiempo (Sirois, 2007).

Por otro lado, la Procrastinación es un comportamiento que está asociado a alejar las exigencias y las imposiciones, caracterizándose por la falta de organización, planeamiento y responsabilidad, ya sea en el núcleo laboral, familiar o académico (Pardo et al., 2014).

En relación a lo mencionado, éste concepto de Procrastinación hace referencia al incumplimiento de tareas y se comprendió como una característica negativa del ser humano, una propiedad en la que alude a la postergación voluntaria de labores que deben ser entregados en un determinado tiempo tiempo (Ferrari et al., 2012).

Otros autores (Kolawole et al., 2007), señalan que las causas de Procrastinación se encontrarían alrededor de la gestión y la inhabilidad de manejar el tiempo personal.

Sujetas con la incertidumbre sobre las preferencias de las acciones, metas y objetivos. Se puede vislumbrar también sensaciones de malestar procedentes de la realización de tarea. Luego de esto, se posterga la ejecución de la tarea asignada, centrándose en las prontitudes improductivas y seguidas de la incapacidad para concentrarse.

Un modelo actualizado de Procrastinación (Steel, 2011), la entiende como la consecuencia de una variabilidad de factores decisivos en la conducta final del procrastinador frente a la asignación de una actividad específica y definitiva, entre estos factores se encuentran: la expectativa de la persona acerca de los resultados que puede adquirir, la valoración del sujeto acerca de lo primordial o significativa que es la tarea, la tardanza en la satisfacción o tiempo pretendido para adquirir las consecuencias reforzantes y la impulsividad del sujeto.

Variabilidad de Procrastinadores

Las categorizaciones de la procrastinación pueden ser amplias, por ejemplo (Takás, 2005), expresa siete tipos de procrastinación: A) perfeccionista, hace hincapié a aquel que considera que la tarea que demora no cumple modelos o estándares personales. B) soñador, aquel que divaga y es insuficientemente realista. C) preocupado, aquel que le afecta notablemente de que las diferentes cosas le salgan mal o que cada una de ellas estén fuera de control. D) generador de crisis, se considera al sujeto que goza de algún tipo de interacción social dando lugar al aplazamiento, E) desafiante, quien aplaza agrediendo a terceros, F) ocupado, por estar atendiendo varias tareas a la vez, no finaliza ninguna de ellas, G) relajado, aquel que evita situaciones o momentos que le genera estrés.

Para (Chun y Choi, 2005), existen dos tipos de procrastinadores: los pasivos y los activos. Los pasivos se los consideran como aquellos procrastinadores típicos que

aplazan sus compromisos y responsabilidades, y tienen en general, un patrón de desajuste en su funcionamiento.

En relación a los tipos de procrastinadores, de acuerdo a Hsin y Nam (2005) también existen procrastinadores activos y pasivos. Los procrastinadores activos, postergan el trabajo, señalan trabajar bajo presión y tomar decisiones deliberadas para postergar las cosas. Mientras que los procrastinadores pasivos, no conciben procrastinar, sino que dejan de realizar las actividades en su momento. En ambos casos, los individuos procrastinar de la misma forma, se relacionan con el manejo del tiempo, la percepción de autoeficacia y las maneras de afrontamiento.

Este término importante y fundamental, se ha convertido en un fenómeno típico en la sociedad, cuya actividad de retrasar tareas es una consecuencia y un acto irresponsable del sujeto. Este proceder, puede ser voluntario e involuntario que genera severas consecuencias en las distintas áreas de la vida. Se inicia en la adolescencia y se establece en la edad adulta (Álvarez, 2010)

La Procrastinación como variable psicológica

Por otro lado, Burka y Yuen (2008), abordan un factor importante vinculado a la procrastinación: el temor al éxito. Ellos, especifican cogniciones que se relacionan y que explican la evasión del éxito: a) “El éxito demanda demasiado esfuerzo, debo retirarme”, “fobia al compromiso”, “El éxito es peligroso”, “No merezco éxito”.

Siguiendo esta línea, muchos procrastinadores presentan rasgos de personalidad muy marcados como la impulsividad, el perfeccionismo, la dependencia hacia el otro, creen que cometer un error puede llegar a ser un fracaso total (Quant & Sánchez, 2012). Es por esto, que las personas postergan y retrasan de vez en cuando alguna tarea o actividad por dejadez o poco compromiso; los procrastinadores dan por hecho el no

actuar, hacen de esto un hábito y una costumbre. Surgen las excusas, y ellas se vuelven un estilo de vida (Ferrari et al., 1995).

Cuando hay algo que puede causar molestia, algo con lo que el individuo no siente la capacidad de concretarlo correctamente, algo que no lo motive, es decir que no sea significativo en la vida de esa persona, lo evita. Ese comportamiento de evitar, de postergar la ejecución de una determinada actividad es cuando se la denomina Procrastinación. Estas ideas se pueden corresponder con creencias personales tempranas que perseveran hasta la vida adulta, las cuales perjudican distintas áreas a la hora de tomar una decisión, resolver un problema, hacer frente a situaciones y en la organización para el cumplimiento de objetivos. Es por esto, que el procrastinador, no es capaz de centralizar su atención en actividades que requieran importancia, su pensamiento es a corto plazo sin poder planificar hacia un futuro, teniendo como conducta la evitación minimizando esta sensación, y, además, presentando vulnerabilidad hacia un estado de impulsividad (Angarita, 2012).

Procrastinación académica

La Procrastinación en el ámbito académico

La vida universitaria conlleva un gran impacto en la forma de actuar de los estudiantes a través de los diversos cambios y las adaptaciones que se van dando (Domiguez et al., 2014; Domiguez, 2017).

El ingreso a la universidad reconoce en los jóvenes experimentar una serie de cambios en su vida, diferente a lo que vivieron y experimentaron en su época escolar, por ende, el material y las actividades de estudio tiene mayor complejidad académica, es más analítico, más extendido y profundo, el trato de los profesores es distinto, y el ritmo de las acciones dentro de la universidad varían de una forma drástica. La vida universitaria, conlleva exigencias que requieren ser desafiadas para poder llevar a cabo

los objetivos planteados, implicando así el cumplimiento, la responsabilidad, la planeación de tareas, resolución de exámenes, lectura, análisis, participación y demás. Para gestionarlas con éxito, los alumnos universitarios deben ser responsables, y capaces de ejecutar un esfuerzo necesario para llevarlo a cabo en un momento determinado, es decir, demanda desarrollar determinadas estrategias de afrontamiento adecuada. En contraste con esto, gran parte de los estudiantes carecen de estrategias o exteriorizan conductas inadecuadas para éstas demandas. Es por esta razón, que, en muchas ocasiones, las tareas y encargos suelen ser postergados, lo que obstaculiza el cumplimiento inmediato dando lugar a dificultades y complicaciones tanto en la vida personal de cada sujeto, como en lo académico. A esta tendencia se la reconoce como Procrastinación Académica (PA). Ella se caracteriza por ser un constructo multidimensional cuyos componentes son: cognitivos, afectivos y conductuales, relacionada con el proyecto de realizar una tarea, pero con una falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla y concretarla (Gil Tapia & Botello Príncipe, 2018).

De acuerdo con Steel (2007), la procrastinación académica tiene su inicio en la secundaria y sigue desarrollándose en la vida universitaria, en donde los alumnos refieren tener retrasos constantes y problemáticos a la hora de realizar las actividades y tareas.

Caracterización y definición del constructo

La Procrastinación Académica no manifiesta necesariamente a la falta de culminación de las tareas académicas, sino a la experiencia de demorarlas, que en algunos casos acarrea a no terminarlas, y en otros casos a hacerlo, pero con un elevado estrés. La Procrastinación Académica crea conflictos en el estudio, en la vida personal, y en la carrera profesional. En la sociedad moderna, el tiempo, la puntualidad, y la responsabilidad son valores importantes, y quienes procrastinan pagan un alto costo por

hacerlo. Normalmente, sobrellevan estrés psicológico en cada uno de los esfuerzos que tienen que realizar para cumplir en tiempo y forma y experimentan el dolor asociado al fracaso y las críticas proveniente de uno (Bustinza et al., 2005).

La presencia de la Procrastinación Académica en eminentes niveles, resulta alarmante por los efectos, psicológicos, fisiológicos y académicos generalmente negativos que le subyacen (García Ayala, 2013; Furlan et al., 2014).

A su vez, existe un determinado nivel de estrés que se vuelve útil, funcional y necesario en la vida universitaria que moviliza el actuar, pero cuando esta ansiedad súper ciertos límites, es aquí donde puede originar resultados des adaptativos. Esto podría relacionarse en situaciones de exámenes y en consecuencia llevar al alumno a un menor rendimiento académico (Castellanos Cardenas et al., 2011).

Para Ferrari et al. (2014), la Procrastinación siempre va de la mano a un estado de ansiedad a causa de ir aplazando tareas específicas para efectuar aquellas más efímeras e insignificantes y además más cómodas desde la perspectiva del alumno. Esta conducta, costumbre y comportamiento va creciendo con mayor intensidad en la vida universitaria, en donde los estudiantes casi siempre poseen una justificación al respecto para no presentar los trabajos, excusarse, o retrasar la lectura de actividades. A este tipo de estudiante se lo puede catalogar como perezosos o irresponsables, porque no se considera el origen de este comportamiento cuyas causas pueden ser variadas como: el perfeccionismo, el temor al fracaso, creencia de que son incompetentes o simplemente el desinterés. Este comportamiento de postergar es la que se define como Procrastinación Académica, y va adquiriendo importancia a medida que el ser humano reflexiona sobre las consecuencias perjudiciales que puede ocasionar tanto a nivel salud generando emociones negativas como en aspecto académico, ya que transportan a la deserción y al fracaso en muchos estudiantes porque no logran culminar una carrera o

en el caso de lograrlo, no están lo suficientemente capacitados para afrontar el resto de vida laboral.

Por otra parte, Quant y Sánchez (2012), declaran que, en el área educativa, los estudiantes dejan de realizar sus actividades académicas cuando la fecha de entrega se encuentra muy cerca, pero de igual forma suelen cumplir con muy pocas actividades y evitar asumir responsabilidades, ya que el estudiante tiene la idea errónea sobre que la presión incita un desarrollo óptimo en sus trabajos.

Rotblum et al. (1986), definen a la Procrastinación como “la tendencia a aplazar siempre o casi siempre una actividad académica y siempre o casi siempre experimentar ansiedad asociada a la Procrastinación”, de este modo se contemplan dos dimensiones de la Procrastinación académica, por un lado se encuentra la autorregulación académica, que evalúa el nivel cómo los alumnos regulan y controlan sus pensamientos, motivaciones y conductas (Alvarez, 2010 & Valle, 2017) y por otro lado, la postergación de actividades, que mide el grado en que los estudiantes retrasan o dejan para después las tareas académicas sustituyéndolas por otras más agradables que no generen mucho tiempo y esfuerzo y por cual generaría un malestar e insatisfacción (Álvarez, 2010; Domínguez y Centeno, 2014).

Por otro lado, Balkis y Duru (2009) añaden que la Procrastinación es un comportamiento común que se establece en gran medida en la vida universitaria pudiendo afectar al sujeto en sus relaciones sociales debido a los pensamientos de desamparo e ineficiencia, ya que no le permite la continuación de sus actividades académicas.

El núcleo de la conducta procrastinadora es la grieta en los procesos de autorregulación que imposibilitan una adecuada organización y gestión del tiempo que

conduce a postergar los deberes y tareas (Knaus, 2002; Wolters, 2003; Steel, 2007; Balkis & Duru, 2009).

En relación a lo mencionado, la Procrastinación académica, es un fenómeno del que se presentan diferentes vertientes en relación a su dinámica, como, por ejemplo, desde una perspectiva constructivista, en donde se establece la reciprocidad entre docente-alumno. La forma en que el alumno logra los conocimientos. Esto se refuerza con el tiempo con mecanismos mentales aprendidos que direccionan la forma de confeccionar una tarea, el estudiante descifra el mundo según esta construcción y el docente produce los distintos abordajes metodológicos que guíen, acompañen y vayan de la mano de la práctica, el sentido de ella, y la intención de la enseñanza (Villaruel, 2012). En este sentido, la planificación educativa que se elabora para ejecutar una clase está determinada por las peculiaridades de cada estudiante en concreto, por las distintas exigencias, competencias, y, además, por las motivaciones de que imparte del alumno (Pintrich & Schunk, 2006). Desde esta perspectiva, la Procrastinación académica es el resultado de las fallas en este proceso de construcción. Por otra parte, desde un modelo cognitivo-conductual, se lo manifiesta como un comportamiento que expone un deterioro en el proceso de autorregulación, en donde la demora en el arranque y en la finalización de la tarea, se encuentra implícito, posponiéndola para la siguiente fecha (González & Sánchez, 2013). Quienes realizan la Procrastinación, muestran una idea irracional de que van a poder concretar a futuro la tarea en el menor tiempo posible. Por consiguiente, cuando se llegan a buenos resultados gracias a la demora y a las excusas engañosas y exageradas, la creencia irracional se refuerza constantemente, y se mantiene en el tiempo, por lo cual, esta conducta vuelve a repetirse (Ellis & Knaus, 1997).

El sujeto piensa en concretar la tarea, sin embargo, conductualmente elude del inicio de ella y justifica en que no encuentra ni el escenario ni tampoco el tiempo para su cumplimiento, es por esto que se vuelve una conducta de evitación frente a una tarea en cuestión (Quant & Sánchez, 2012).

Dimensiones en la Procrastinación Académica

Respecto a la dimensionalidad de la Procrastinación académica, Dominguez et al. (2014) han definido dos importantes dimensiones: la postergación de actividades y la autorregulación académica. En cuanto a la postergación de actividades, Rothblum (1986), la define como la tendencia a postergar determinadas actividades académicas, de manera que los estudiantes presenten sus tareas y actividades fuera del tiempo establecido, Chigne (2017) añade, que la postergación de actividades se refiere a dejar a un costado las asignaturas que requieren prioridad y son de suma urgencia para ser reemplazadas por actividades o tareas irrelevantes y momentáneas.

El segundo componente, la autorregulación, se entiende como un proceso activo en donde se forman metas para lograr un cierto nivel de aprendizaje a través de regular y controlar la motivación y el comportamiento (Rakes & Dunn, 2010). En cuanto a autorregulación académica, implica a) la incorporación de metas y objetivos de aprendizaje, b) la selección de estrategias, c) el mantenimiento de los niveles de autoeficacia para aprender, y por ultimo d) la regulación constante de la ejecución académica (García- Ros & Pérez- González, 2011)

Wolters (2003) añade que la autorregulación es el segundo predictor de la Procrastinación, por tanto, concluye que en cuanto a los niveles bajos autorregulación se asocian con el crecimiento en la postergación de actividades académicas.

De aquí se desprende que, en relación al develamiento de niveles altos de ansiedad ante los exámenes, el alumno es propenso a efectuar errores en las tareas, en las actividades, postergarlas, interrumpirlas, evitarlas y hasta abandonarlas.

Ansiedad

Definición y caracterización del constructo

La ansiedad se detalla como una respuesta emocional que se establece en el sujeto ante situaciones o circunstancias que le generen o que las perciba como peligrosas (Virues Elizondo, 2005). Esta respuesta forma parte de mecanismos de supervivencia ante los eventos que nos resultan amenazantes, sorpresivos o nuevos (Cárdenas et al., 2010). En general, todos los individuos sienten o expresan un grado moderado de ansiedad, siendo ésta una respuesta adaptativa y no aplicable a peligros reales (Ortuno-Sierra et al., 2016). Sin embargo, la ansiedad que se vuelve patológica, se establece sin que exista una situación ambiental que la demuestre (Mardomingo, 2005). El trastorno de ansiedad se define como un padecimiento que presenta como síntoma central y principal una ansiedad aguda e intensa, desproporcionada, persistiendo y afectando la vida del sujeto en general, y ésta incapacita al momento de estudiar, trabajar o convivir. Pasa a ser un trastorno mental relativamente común y en muchas ocasiones no suele ser identificado ni elaborado (Cárdenas, 2010).

Para el autor Marks (1896), sostiene que, ella es una combinación de manifestaciones físicas y psicológicas, indicadas ya sea como una crisis, o como un estado de ánimo y por lo general, este estado se instituye en relación a la interpretación del peligro que recibe el sujeto y están relacionadas con la preocupación ante futuros peligros que no pueden ser advertidos de manera acertada.

Navas (1989), especifica a la ansiedad como un estado emocional, en donde se presenta una mezcla de sentimientos, reacciones, conductas o sensaciones del tipo

fisiológicas. Papalia (1994), define la ansiedad como un estado que se caracteriza por la presencia de sentimientos de aprensión, tensión, incertidumbre que florecen como resultado de que el individuo anticipa una amenaza real o imaginaria, de igual modo, se puede diferenciar lo que es la ansiedad normal que presenta cualquier ser humano ante cualquier situación importante, estando más activados mentalmente y físicamente, y más preparados para responder, de la ansiedad que se establece de forma continua, descomunal, descontrolando las conductas, los pensamientos, e ideas. Esta ansiedad, sí va a suponer una dificultad porque frena llegar a los objetivos que se ha propuesto el ser humano.

Según la teoría tridimensional de la ansiedad (Lang 1968, citado en Oblitas, 2004), establece que la reacción emocional de la ansiedad puede vislumbrarse en tres niveles: cognitivo subjetivo, haciendo hincapié a la experiencia, fisiológico, relacionándose a los cambios corporales; y motor aludiendo a las conductas observables.

A nivel cognitivo, la ansiedad se contempla en sentimientos de malestar, preocupaciones, miedo, inseguridad, conflicto para decidir, pensamientos negativos sobre sí mismo, pensamientos negativos por sobre los otros, dificultades para pensar, trabajar, estudiar, entre otros. A nivel fisiológico, la ansiedad se revela en relación a cambios y alteraciones como lo son, por ejemplo, la frecuencia cardíaca (palpitaciones), crecimiento de la respiración, presencia de sudoración, temblores en las diferentes partes del cuerpo, sequedad en la boca, dificultad para tragar, mareos, vómitos, contracturas musculares, entre otros. Y, por último, a nivel motor, se puede observar la hiperactividad, dificultades en la comunicación, tensión de las expresiones de la cara, llanto, evitación de situaciones, elevado consumo de alimentos y sustancias, y demás (Álvarez et al., 2012).

La ansiedad, hace referencia a una respuesta ante un peligro indefinido, confuso o imaginario, caracterizándose por la timidez, por la inquietud y sentimientos de desamparo. El sujeto ansioso, anticipa un hecho de desgracia, teniendo como resultado diferentes manifestaciones clínicas particulares como la sudoración, diarrea, respiración entrecortada (Sierra et al., 2003).

Según los autores Riveros et al. (2007), el sujeto se concibe paralizado con un sentimiento de indefensión, y por lo general, se provoca un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico. Se establece que cuando la ansiedad se exhibe en ocasiones inadecuadas o es tan intensa y perdurable se obstruye las actividades normales del ser humano, entonces se la considera como un trastorno.

Ansiedad ante los exámenes

Definición y caracterización del constructo

Las condiciones evaluativas tienen la capacidad de originar la activación de las respuestas emocionales de ansiedad. La ansiedad ante los exámenes, es una reacción emocional que los seres humanos poseen ante las diferentes situaciones en sus aptitudes son evaluadas, en donde su particularidad es la preocupación por el posible fracaso o por el mal rendimiento de las tareas y por las posibles consecuencias aversivas para el autoestima, minusvalía social y pérdida de algún beneficio ganado (Gutierrez Calvo & Avero, 1995, Zeidner, 2007).

La ansiedad ante los exámenes, despliega diferentes manifestaciones tanto cognitivas, como fisiológicas y conductuales (Navas, 1989; Zeidner, 2007). Las primeras, se relacionan con pensamientos e ideas obsesivas, negativas e irrelevantes, en conjunción con sentimientos de inadecuación y de inferioridad, por ejemplo “no llegaré a estudiar todo”, “no soy capaz”, y anticipo de consecuencias negativas en relación a su rendimiento con locuciones tales como “reprobaré el examen” “no podré finalizar mis

estudios”. Por otro lado, surge la preocupación de manera excesiva por la ejecución, pérdida de concentración y se desestiman aspectos fundamentales de la confección del examen. En relación a lo fisiológico, se puede observar perturbaciones en el sueño, en la alimentación, malestar de estómago, cefaleas, náuseas, diarrea, respiración entrecortada, aceleración cardíaca, tensión muscular, entre otras. A nivel comportamental, los síntomas pueden establecerse en función de conductas inadecuadas como pasar horas viendo la televisión, dejando pasar el tiempo frente a los libros, durmiendo, abusar en el consumo de sustancias, y otras conductas autodestructivas. Puede suceder, que el estudiante, por el malestar que le genera el estímulo ansioso, lo evite, es decir no se presente a la instancia de examen. También se pueden presentar perturbaciones en la conducta motora como la repetición de las palabras, el temblor en la voz, los bloqueos y, además, en la conducta no verbal, como en los tics, temblores en las manos y demás. La ansiedad ante los exámenes, es una complicación clínicamente significativa cuando el malestar psicológico del alumno se vuelve excesivo y recurrente, y dificulta el desempeño en las evaluaciones aun teniendo una preparación previamente satisfactoria (Furlán, 2013).

Según Rosario et al. (2008), la ansiedad ante los exámenes es un comportamiento muy frecuente, pero por sobre todo en la población escolar, en donde conlleva una presión social muy centrada en la elaboración de un gran éxito académico. Siguiendo esta línea, Conde (2004), afirma que los estudiantes al ser evaluados se consideran amenazados, en donde podrían presentar una ansiedad perjudicial.

Los diversos niveles de Ansiedad en situaciones evaluativas

Escalona y Miguel-Tobal (1996), cuentan que la mayoría de los estudiantes advierten una creciente ansiedad en periodos de examen. Esta elevación no solo repercute negativamente en el rendimiento de los exámenes, sino que puede llegar a

desnivelar la salud de los alumnos. Es por esto que el alumnado que presenta ansiedad antes de que comience el examen, empieza a experimentar trastornos físicos severos, como dolores de cabeza, náuseas, vómitos, entre otras, y cada uno de estos síntomas se van agravando cada vez más a medida que se acerca el día del examen.

Por otro lado, autores señalan que, ante la manifestación de niveles altos de ansiedad ante los exámenes, el estudiante es proclive a efectuar errores en las tareas, interrumpirlas, evitarlas y hasta abandonarlas (Furlan et al., 2015) y, además, exteriorizar dificultades en lo atencional, en la concentración, y en la retención de información (Jadue, 2001), afectando también en la salud mental de la persona (Grandis, 2009), en la motivación y en la energía (Alegre, 2013).

En congruencia con lo mencionado, Jadue (2001), añade que la ansiedad ante los exámenes, comprime la eficiencia en el aprendizaje, disminuyendo la atención, la concentración, y la retención dando lugar a un deterioro en lo académico. A su vez, la disminución en el rendimiento, trae consigo consecuencias negativas tanto en las calificaciones como en su autoestima (Bell-Dolan, 1995).

Según Anderson y Sauser (1995) Si un alumno realiza una lectura de las primeras consignas del examen y es capaz de responderlas, su estado de ansiedad irá disminuyendo, lo que conllevará también a una baja de preocupación. Por el contrario, la imposibilidad de responder acertadamente a las consignas, llevará al alumno a una intensificación de las distintas sensaciones de aprehensión, tensión o activación fisiológica como, por ejemplo, la aceleración del ritmo cardiaco, sudoración, entre otras.

Las situaciones evaluativas tienen la capacidad de generar la activación de las respuestas emocionales de ansiedad, ya que en ellas se encuentran presentes dos características fundamentales, por un lado, existe la posibilidad de llevar a cabo una

meta y lograrla de índole académico o no hacerlo; y por otro, suele existir una creciente y elevada incertidumbre (Furlán et al., 2014).

Metodología

Diseño

La investigación posee un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de alcance correlacional y corte transversal (Hernández Sampieri et al., 2014).

Participantes

Para realizar el presente estudio se utilizó una muestra no probabilística intencional, conformada por 116 estudiantes universitarios, de los cuales un 34,5% eran hombres y un 65,5% mujeres mayores de 18 años ($M=24,49$; $DT=5,96$). El 10,3% residentes de CABA y el 89,7% de GBA.

Criterios de inclusión y exclusión

De inclusión:

- Que los estudiantes universitarios sean mayores de 18 años.

De exclusión:

- Que los estudiantes tengan algún diagnóstico psiquiátrico o psicológico
- Que los estudiantes ingieran algún tipo de psicofármaco
- Que los estudiantes no hayan rendido ningún final

Instrumentos

1- Cuestionario Sociodemográfico

Se utilizó un cuestionario estructurado que describió la muestra según sexo (1. Femenino – 2. Masculino), edad, lugar de residencia, hijos (Sí – No), si está realizando una carrera actualmente, si estudia o estudia y trabaja, qué carrera está estudiando, cuántos finales rindió (1. CBC- 2. Primero- 3. Segundo- 4. Tercero- 5. Cuarto- 6. Quinto- 7. Sexto), si realizó alguna carrera previa, como se organiza para estudiar (1. Crea un cronograma de estudios- 2. Priorizo los temas más importantes y difíciles- 3. Divido la información en secciones- 4. Realizo mapas conceptuales- 5. Realizo

resúmenes), qué tipo de alumno se considera (1. Excelente- 2. Muy bueno- 3. Bueno- 4. Regular- 5. Malo) si tiene algún diagnóstico psicológico/psiquiátrico previo, y si es así si toma algún tipo de psicofármaco.

1- *Escala de Procrastinación Académica (EPA)*

Instrumento diseñado por Busko (1998), en la versión adaptada al castellano de Álvarez, (2010) y reducida en 12 ítems (Domínguez et al., 2014). Distribuidos aleatoriamente en 2 dimensiones: autorregulación académica (2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12) y postergación de actividades (1, 6, 7) con una escala de valoración de tipo Likert con 5 opciones de respuesta (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre, Siempre). Asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (Nunca) a 5 (Siempre).

Autorregulación académica: hace referencia al proceso activo en el cual el alumnado establecen sus objetivos y metas de aprendizaje intentando conocer, controlar y regular sus cogniciones, motivaciones y comportamientos. Está conformado por 9 ítems que se codifican de manera inversa. Y, por otro lado, la postergación de actividades, hace hincapié en el proceso de regulación de la conducta académica de los estudiantes y está formado conformado por 3 ítems. La interpretación de los puntajes es directa, es decir, mayor puntaje, mayor presencia de la dimensión evaluada. Por otro lado, 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, por otro lado, la confiabilidad de los factores fue estimada mediante el coeficiente omega, obteniendo un indicador de .829 para el factor de Autorregulación académica y de .794 para el factor Postergación de actividades.

2- *Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes*

(Cassady & Johnson., 2002), adaptación argentina por Furlan et al., (2010). Es una escala de auto informe conformada por 16 ítems que mide manifestaciones

cognitivas de ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios. Posee opciones de respuesta de tipo Likert con 4 opciones de respuesta posibles: (1 =Nada frecuente en mí, 2= Algo frecuente en mí, 3= Bastante frecuente en mí, 4= Muy frecuente en mi). Todos los ítems poseen una codificación directa. Las puntuaciones se obtienen sumando las respuestas a la totalidad de los ítems y varían entre 16 y 64. La escala presenta una confiabilidad de 92. El establecimiento de los puntos de corte a partir de los cuales se considera la condición clínicamente significativa, es el límite en $1\frac{1}{2} Z$ por encima de la media, lo que equivale en la distribución T diferenciada por género a un valor T 66. Para este valor corresponde en los varones un puntaje bruto de 47 y para las mujeres de 52. Los sujetos que puntúan por encima de estos valores tienen una elevada probabilidad de presentar dificultades emocionales asociadas a las evaluaciones.

Procedimiento

El cuestionario utilizado para Evaluar la Procrastinación y la Ansiedad ante los exámenes, fue administrado a través de la plataforma Google Forms, En un primer momento, se incluye un consentimiento informado, donde se dictaminó el carácter voluntario en relación a la participación de dicha investigación. Por otro lado, se avaló el anonimato y la confidencialidad de los datos, detallando y desarrollando que la búsqueda de información procedente a esta investigación solo iba a ser exclusivamente utilizada con fines académicos, sin prometer ningún tipo de devolución luego de la finalización de esta exploración. La duración de éste fluctuó entre los 10 y 15 minutos. Presentando en primera instancia el cuestionario socio-demográfico, luego el test de procrastinación académica, y por último el cuestionario de ansiedad frente a los exámenes. Subsiguientemente, los datos fueron calculados y sistematizados por el programa SPSS 25.0

Resultados

Caracterización de la muestra

Gráfico 1

Descripción de la variable Sexo

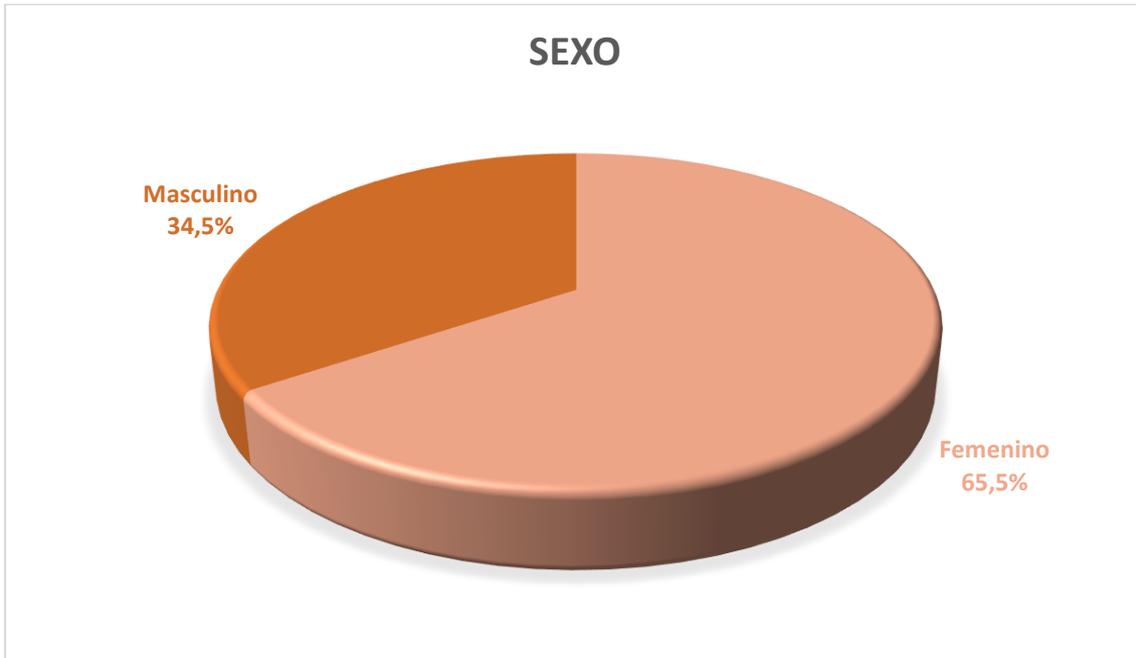


Gráfico 2

Descripción de la variable Lugar de residencia



Gráfico 3

Descripción de la variable Hijos

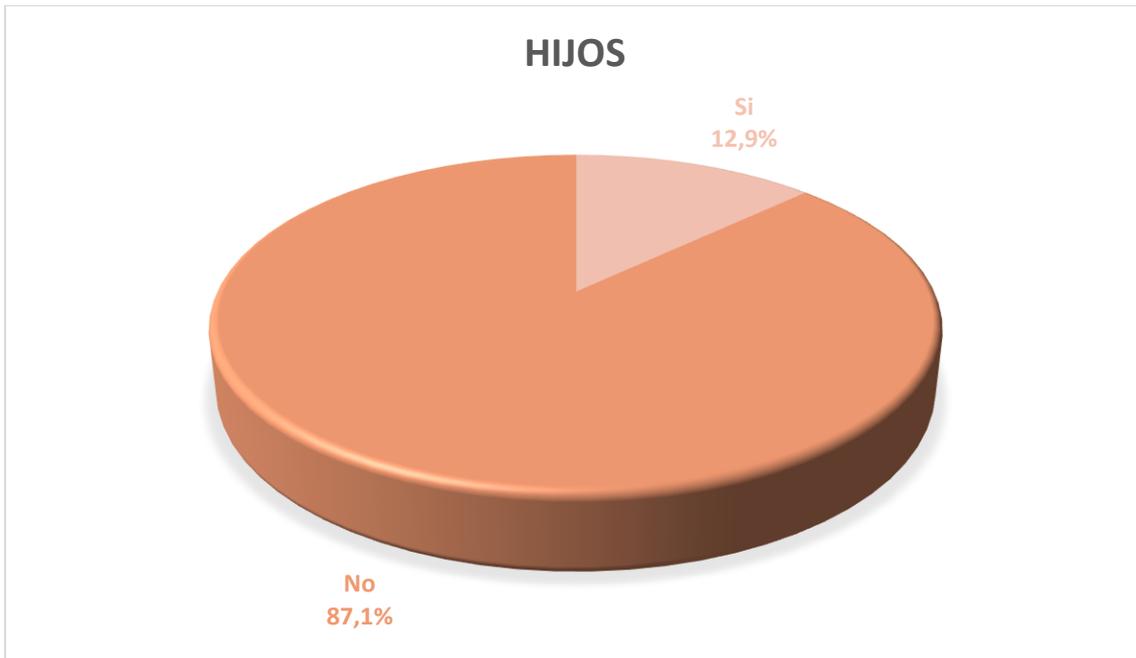


Gráfico 4

Descripción de la variable Situación laboral

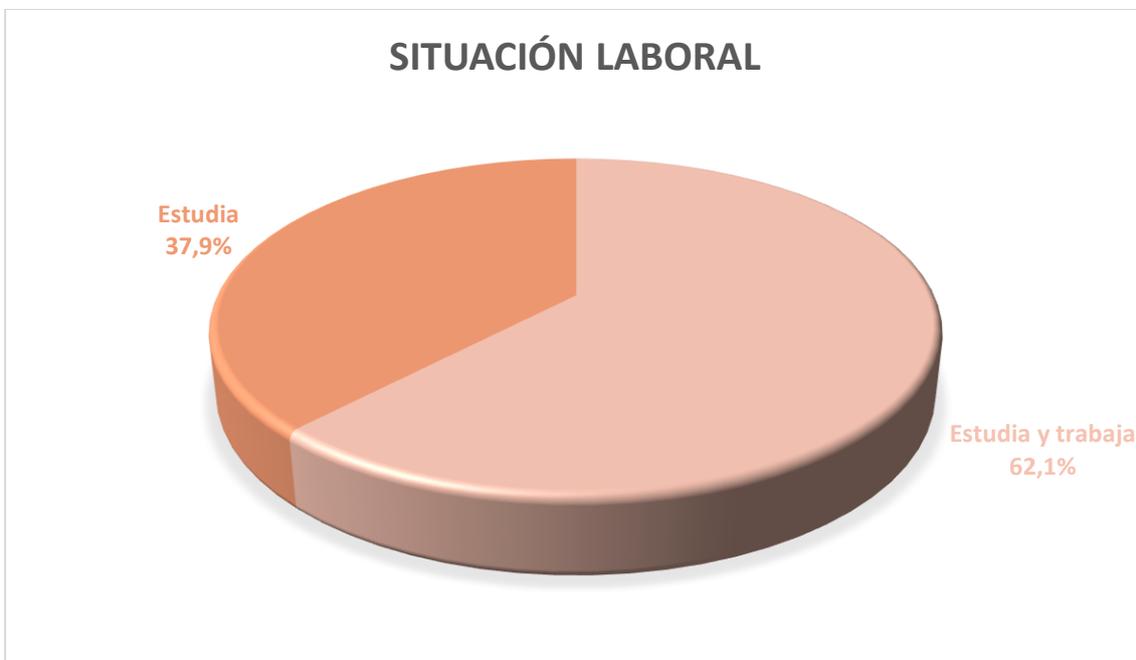


Gráfico 5

Descripción de la variable *Finales rendidos*

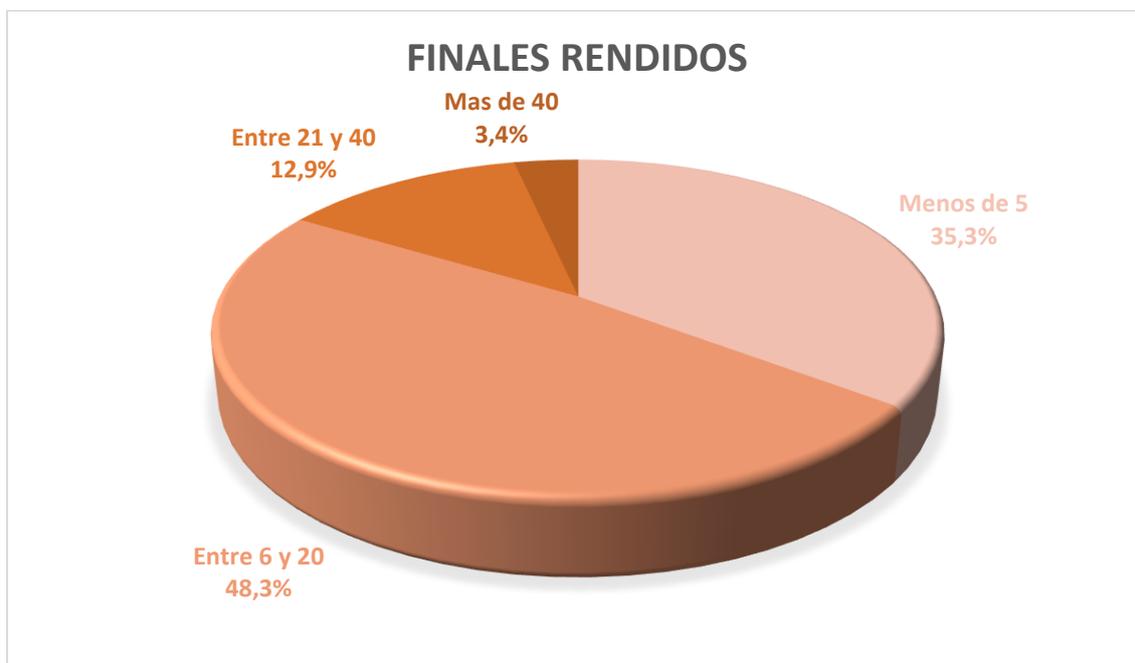


Gráfico 6

Descripción de la variable *Carrera previa*

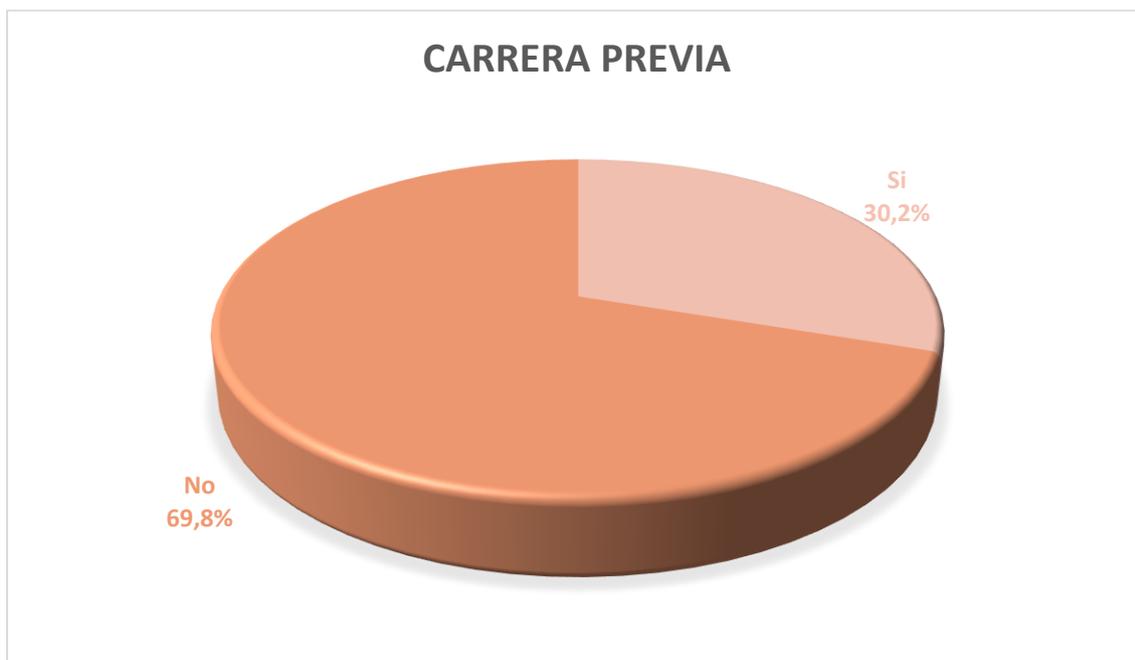


Gráfico 7

Descripción de los niveles de Ansiedad académica en hombres

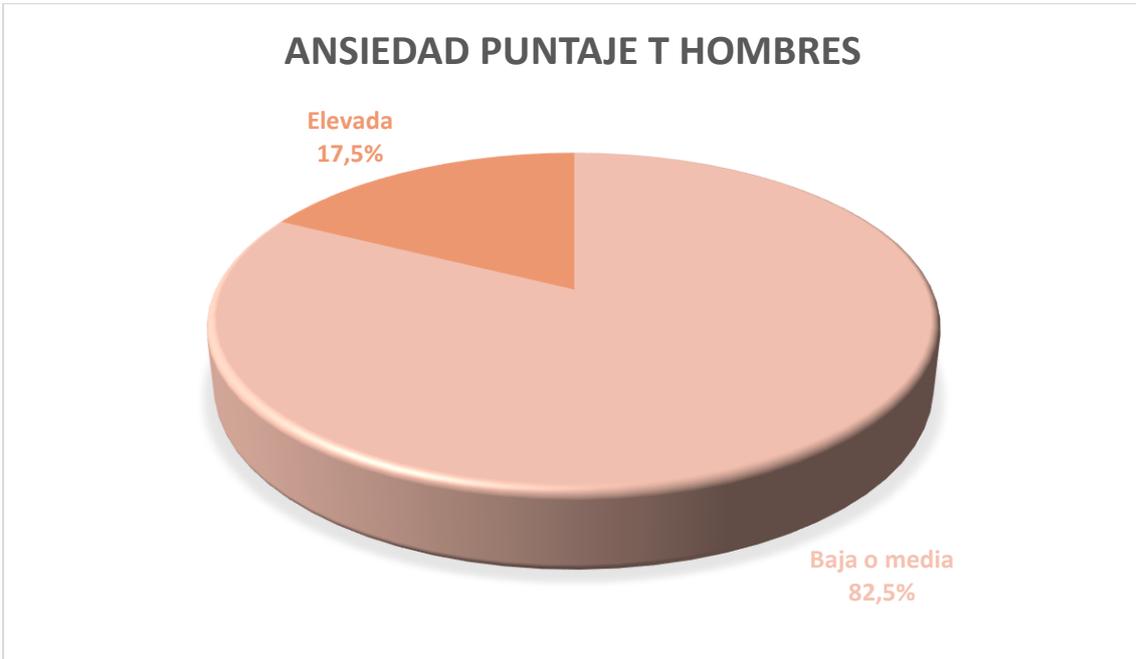


Gráfico 8

Descripción de los niveles de Ansiedad académica en mujeres

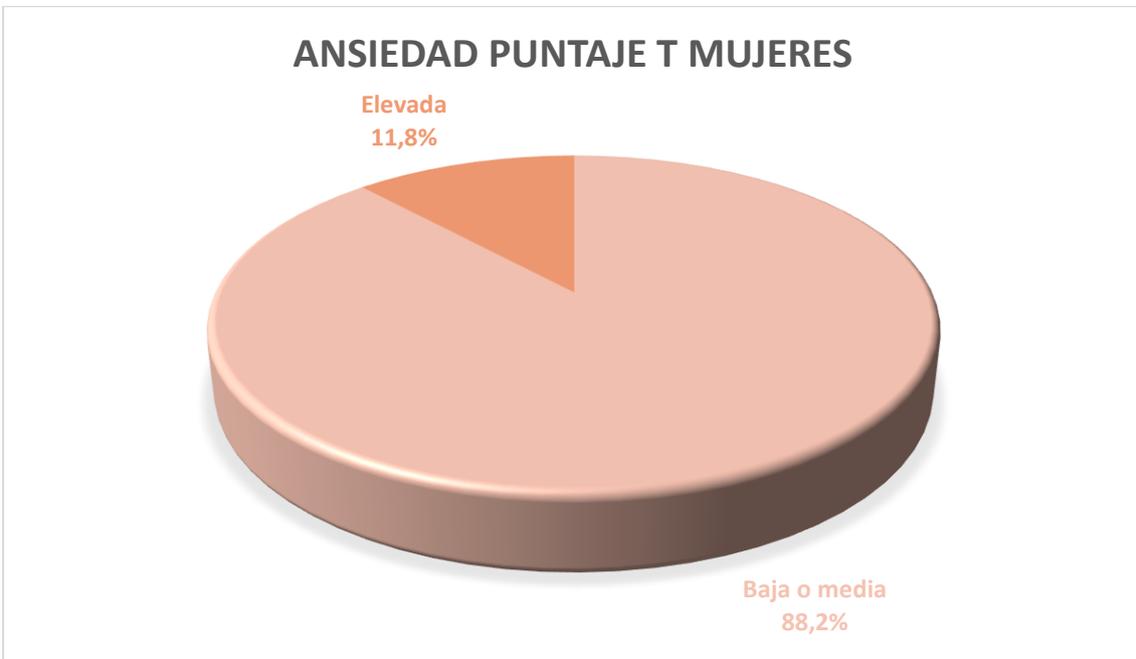


Gráfico 9

Descripción de la variable Año de carrera

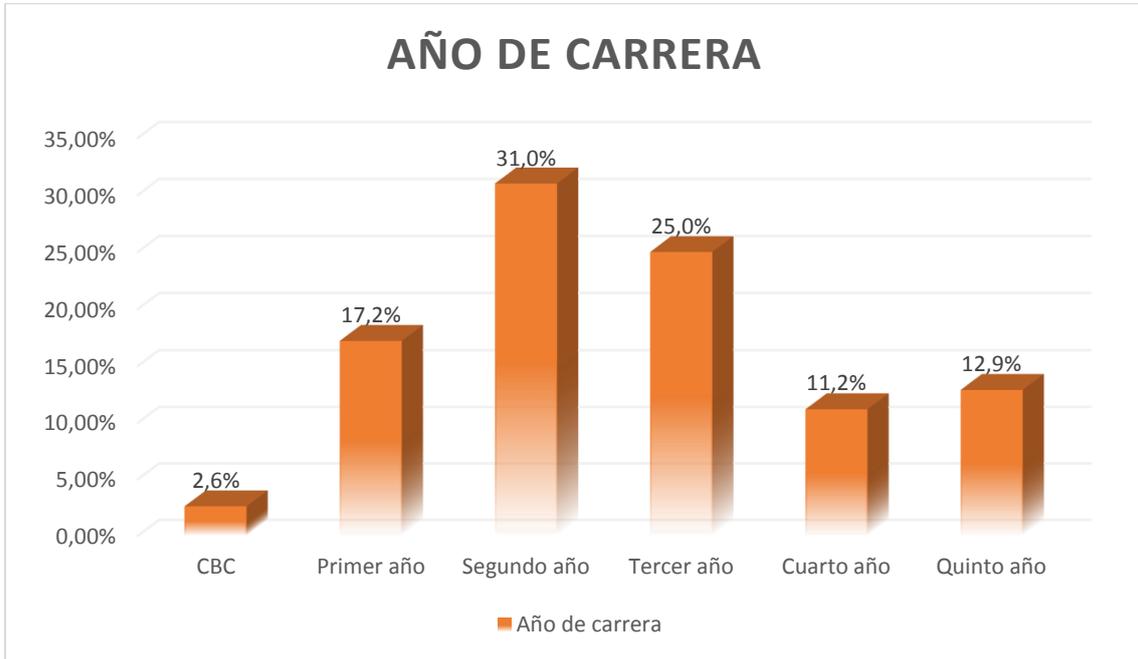


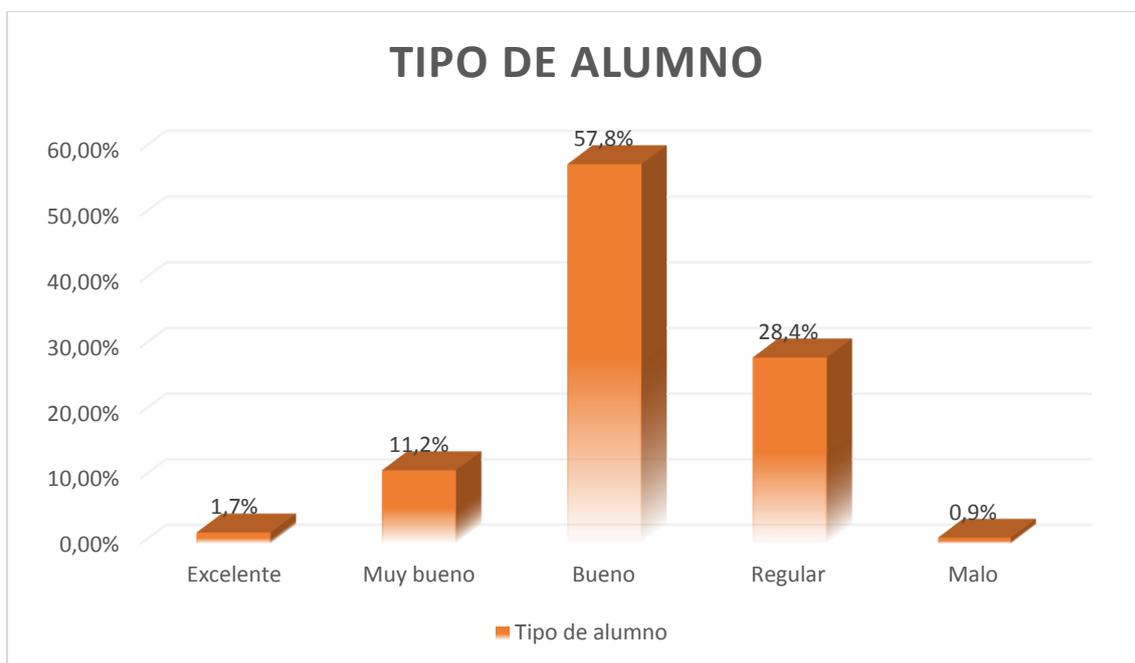
Gráfico 10

Descripción de la variable Organización de estudio



Gráfico 11

Descripción de la variable Tipo de alumno



Descripción de variables

Tabla 1

Descripción de las medidas de tendencia central de las variables escalares

	Edad	Postergación de actividades	Autorregulación académica	Procrastinación académica	Ansiedad cognitiva frente a los Exámenes
Media	24,49	9,58	21,90	31,48	37,72
Desvío típico	5,96	2,46	5,30	6,75	10,38
Mínimo	18	4	9	13	16
Máximo	53	15	36	49	62

La tabla evidencia que la Edad media es de 24 años y medio, con un DT= 5,96,

siendo la menor edad 18 años y la mayor 53 años. Respecto a la Ansiedad cognitiva frente a los Exámenes, la media del grupo ($M= 37,72$) indica que los sujetos poseen en promedio moderada a alta ansiedad, advirtiendo puntajes heterogéneos ($DT= 10,38$), con un mínimo de 16 y un máximo de 62. También se ve en la tabla que los sujetos presentan puntajes promedio que indican una moderada Procrastinación académica ($M= 31,48$; $DT= 6,75$; $Mín.= 13$; $Máx.= 49$) y Postergación de actividades ($M= 9,58$; $DT= 2,46$; $Mín.= 4$; $Máx.= 15$), sin embargo, en cuanto a la Autorregulación académica los

puntajes promedio (M= 21,90; DT= 5,30) son moderados a bajos, siendo el mínimo de 9 y el máximo de 36.

Análisis de normalidad

Tabla 2

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Sig.
Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes	.012
Procrastinación académica	.200*
Autorregulación académica	.200*
Postergación de actividades	.026

Nota. * = sig. > .05.

De acuerdo al análisis de normalidad se evidenció que las variables Procrastinación académica y Autorregulación académica presentan una distribución normal ($p > .05$). De manera contraria, las variables Ansiedad cognitiva frente a los exámenes y Postergación de actividades mostraron una distribución no normal.

Correlaciones

Tabla 3

Asociación entre las variables Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes y Procrastinación académica (con sus dimensiones)

	Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes
Procrastinación académica	-.004
Autorregulación académica	-.016
Postergación de actividades	.040

Nota. Estadístico utilizado Rho de Spearman.

En cuanto a la asociación entre variables, en este caso no se presentaron correlaciones significativas entre Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes y

Procrastinación académica y sus dimensiones. Esto indica que ambas variables actúan de manera independiente entre sí.

Tabla 4

Asociación entre las variables Edad y Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes

	Edad
Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes	-.288**

Nota. Estadístico utilizado Rho de Spearman. ** = $p < .01$.

La asociación entre las variables Edad y Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes tuvo una correlación significativa inversa y baja. Es decir, a menor edad, mayor Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes y viceversa.

Tabla 5

Asociación entre las variables Edad y Procrastinación académica (con sus dimensiones)

	Edad
Procrastinación académica	.135
Autorregulación académica	.095
Postergación de actividades	.163

Nota. Estadístico utilizado Rho de Spearman.

En cuanto a las variables Edad y Procrastinación académica (y sus dimensiones), no se hallaron correlaciones significativas. Es decir que la Edad es independiente a la variación de la Procrastinación académica y sus dimensiones.

Tabla 6

Asociación entre las variables Finales rendidos y Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes

	Finales rendidos
Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes	-.027

Nota. Estadístico utilizado Rho de Spearman.

No se halló una correlación significativa entre las variables Finales rendidos y Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes, lo que indica que ambas variables actúan de manera independiente entre sí.

Tabla 7

Asociación entre las variables Finales rendidos y Procrastinación académica (con sus dimensiones)

	Finales rendidos
Procrastinación académica	-.062
Autorregulación académica	-.045
Postergación de actividades	-.024

Nota. Estadístico utilizado Rho de Spearman.

La asociación entre las variables Finales rendidos y Procrastinación académica y sus dimensiones no tuvieron una correlación significativa. Ambas variables actúan de manera independiente entre sí.

Tabla 8

Asociación entre las variables Tipo de alumno y Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes

	Tipo de alumno
Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes	.267**

Nota. Estadístico utilizado Rho de Spearman. ** = $p < .01$.

En este caso la variable Tipo de alumno mostró una correlación significativa y directa con la variable Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes, es decir que cuanto peores alumnos se consideran los sujetos, más Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes presentan y viceversa (de acuerdo a las opciones de respuesta de la variable tipo de alumno, siendo 1= Excelente a 6= Malo).

Tabla 9

Asociación entre las variables Tipo de alumno y Procrastinación académica (con sus dimensiones)

	Tipo de alumno
Procrastinación académica	.387**
Autorregulación académica	.362**
Postergación de actividades	.310**

Nota. Estadístico utilizado Rho de Spearman. ** = $p < .01$.

Acá se puede ver que la variable Tipo de alumno correlaciona de manera significativa y directa con la variable Procrastinación académica y sus dimensiones, siendo que mientras peores alumnos se consideren los sujetos, mayor puntaje en la escala de Procrastinación académica y viceversa.

Tabla 10

Asociación entre las variables Año de carrera y Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes

	Año de carrera
Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes	.067

Nota. Estadístico utilizado Rho de Spearman.

Entre las variables Año de carrera y Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes no se halló una correlación significativa, siendo dichas variables actúan de manera independiente entre sí.

Tabla 11

Asociación entre las variables Año de carrera y Procrastinación académica (con sus dimensiones)

	Año de carrera
Procrastinación académica	.024

Autorregulación académica	-010
Postergación de actividades	.108

Nota. Estadístico utilizado Rho de Spearman.

Entre Año de carrera y Procrastinación académica y sus dimensiones no se halló correlación significativa, lo que indica que ambas variables son independientes entre sí.

Diferencia de grupos

Tabla 12

Diferencias entre el Sexo y la Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes

	Sexo	Rangos promedio
Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes	Femenino	59,59
	Masculino	56,44

Nota. Estadístico utilizado U de Mann-Whitney.

Respecto de la diferencia entre hombres y mujeres y la Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes no se evidenciaron resultados significativos.

Tabla 13

Diferencias entre Sexo y Procrastinación académica con sus dimensiones

	Sexo	Rangos promedio
Postergación de actividades	Femenino	55,22
	Masculino	64,74

Nota. Estadístico utilizado U de Mann-Whitney.

	Sexo	Media
Procrastinación académica	Femenino	31,26
	Masculino	31,90
Autorregulación académica	Femenino	21,89
	Masculino	21,92

Nota. Estadístico utilizado T de Student.

Respecto de la diferencia entre hombres y mujeres y la Procrastinación académica y sus dimensiones no se evidenciaron resultados significativos.

Tabla 14*Diferencias entre el Lugar de residencia y la Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes*

	Lugar de residencia	Rangos promedio
Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes	CABA	35,79
	GBA	61,12**

Nota. Estadístico utilizado U de Mann-Whitney. ** = $p < .01$.

Respecto de la diferencia entre quienes viven en CABA y en GBA con la Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes se evidenciaron resultados significativos. Es decir, quienes viven en Gran Buenos Aires poseen mayor ansiedad que quienes viven en CABA.

Tabla 15

Diferencias entre Lugar de residencia y Procrastinación académica con sus dimensiones

	Lugar de residencia	Rangos promedio
Postergación de actividades	CABA	46,42
	GBA	59,89

Nota. Estadístico utilizado U de Mann-Whitney.

	Lugar de residencia	Media
Procrastinación académica	CABA	29,83
	GBA	31,67
Autorregulación académica	CABA	21,25
	GBA	21,98

Nota. Estadístico utilizado T de Student.

Respecto de la diferencia entre quienes viven en CABA y en GBA con la Procrastinación académica y sus dimensiones no se evidenciaron resultados significativos.

Tabla 16*Diferencias entre la variable Carrera previa y la Ansiedad Cognitiva frente a los**Exámenes*

	Carrera previa	Rangos promedio
Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes	Si	38,27
	No	67,24**

Nota. Estadístico utilizado U de Mann-Whitney. ** = $p < .01$.

Con respecto a la diferencia entre quienes realizaron una carrera previa y quienes no, se hallaron resultados significativos en la variable Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes y el grupo de los que no poseen carrera previa. Es decir, que quienes no realizaron una carrera previa, poseen una mayor ansiedad que quienes si la realizaron.

Tabla 17

Diferencias entre la variable Carrera previa y Procrastinación académica con sus dimensiones

	Carrera previa	Rangos promedio
Postergación de actividades	Si	58,03
	No	58,70

Nota. Estadístico utilizado U de Mann-Whitney.

	Carrera previa	Media
Procrastinación académica	Si	31,22
	No	31,59
Autorregulación académica	Si	21,62
	No	22,02

Nota. Estadístico utilizado T de Student.

En cuanto a la diferencia entre quienes realizaron una Carrera previa y quienes no, no se hallaron resultados significativos para la variable Procrastinación académica y sus dimensiones.

Respecto del análisis de la variable Hijos (si tiene o no tiene hijos), Situación laboral (si estudia y trabaja o solo estudia) y Organización con el estudio (si crea un cronograma de estudios; si prioriza los temas más importantes y difíciles; si divide la información en secciones; si realiza mapas conceptuales; si realiza resúmenes; u otro) con Ansiedad cognitiva frente a los Exámenes, así como con Procrastinación académica y sus dimensiones, no arrojaron diferencias significativas ($p > .05$).

Conclusión y Discusión

El objetivo de esta investigación fue conocer la relación entre las variables Procrastinación Académica y Ansiedad ante los exámenes en alumnos universitarios, por ello se planteó la hipótesis general la cual afirmaba que a mayor Procrastinación Académica, mayor es la Ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que no se halló relación significativa entre las variables, por lo cual la hipótesis se vio refutada. Al igual que los autores García et al. (2020) concluyeron en cuanto a la ansiedad, que los estudiantes fueron evaluados a la mitad del proceso escolar y no se encontró ninguna correlación entre la Procrastinación y la ansiedad. De manera equivalente, en otros estudios la ansiedad no parece estar relacionada con la Procrastinación y se propone que ésta debe ser examinada e interpretada en el contexto de su relación con otras variables (Haycock y Skay, 1998; Rabin et al., 2011).

Respecto a la H2 la cual planteaba que los estudiantes que hayan realizado una carrera previa poseen menos niveles de Ansiedad ante los exámenes y Procrastinación Académica que quienes no. Los resultados evidenciaron que la hipótesis se confirma parcialmente ya que el análisis de la diferencia entre quienes realizaron una carrera previa y quienes no, arrojó resultados significativos en la variable Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes, es decir, que quienes no realizaron una carrera previa, poseen una mayor ansiedad que quienes si la realizaron. Sin embargo, en cuanto a Procrastinación académica y sus dimensiones no se hallaron resultados significativos. Estos resultados se encuentran en concordancia con lo planteado por Dominguez-Lara et al., (2016) quien refiere que los estudiantes que recién comienzan presentan niveles de mayor ansiedad ante exámenes en relación a los de los ciclos superiores. Se podría exponer, que existen estresores presentes en una carrea universitaria, por lo que las

instancias de examen constituyen una de las principales fuentes de estrés y tensión para los estudiantes. Del mismo modo, en cada caso particular, el nivel de ansiedad y el modo de enfrentar cada examen se encuentran relacionados (Montaña, 2011).

A su vez, Casari et al. (2014) añade, que también se encontraron diferencias significativas entre estudiantes de distintos años académicos. Los niveles de ansiedad van disminuyendo a medida que pasan los años.

Respecto a la H3 que planteaba que es mayor la Procrastinación Académica y la Ansiedad cognitiva frente a los exámenes en los estudiantes que se perciben a sí mismos como malos alumnos. En este caso la variable Tipo de alumno mostró una correlación significativa y directa con la variable Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes, es decir que cuanto peores alumnos se consideran los sujetos, más Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes presentan y viceversa (de acuerdo a las opciones de respuesta de la variable tipo de alumno, siendo 1= Excelente a 6= Malo). Y la variable Tipo de alumno correlaciona de manera significativa y directa con la variable Procrastinación académica y sus dimensiones, siendo que mientras peores alumnos se consideren los sujetos, mayor puntaje en la escala de Procrastinación académica y viceversa.

Furlan et al. (2014) sostienen que la ansiedad ante los exámenes como la Procrastinación Académica, podrían considerarse como indicadores de una vulnerabilidad básica para presentar síntomas mentales enmarcados dentro los desórdenes ansiosos, del estado del ánimo y de la personalidad, en los que la imagen negativa de sí mismo y las modalidades disfuncionales de procesamiento de la información, juega un papel importante y fundamental.

Por otra parte, en el artículo de Ávila Toscano et al. (2011), muestra los resultados de la evaluación de la ansiedad en universitarios las diferentes carreras con relación a los exámenes, los tipos de pruebas académicas y su rendimiento. Se puede

observar que los participantes que reportan ansiedad ante exámenes, que entre las manifestaciones cognitivas sobresalen condiciones como la preocupación, el miedo, pensamientos negativos ante exámenes.

Siguiendo esta línea, la Procrastinación académica y las razones por las que se concibe esta conducta influye en el bienestar psicológico de los alumnos, existiendo correlaciones significativas con reacciones psicológicas y comportamentales como el estrés académico, sentimientos de depresión, ansiedad, tristeza, angustia, desesperación o conflicto de concentración (Cardona, 2015); los cuales pueden ser un indicador para síntomas mentales en donde la autoimagen se ve afectada y tienen una connotación negativa (Furlan et al. 2014) y de esta manera afectar la autopercepción del alumno. A su vez, Vallejos Palomino (2015) explica que el factor de pensamientos negativos antes y durante las evaluaciones alcanza ítems relacionados con el temor o la anticipación del mal desempeño, manifestándose a través de pensamientos y creencias sobre el posible fracaso, sobre lo complicada que está siendo la evaluación académica, sobre cómo les estará yendo a los demás o sobre su incapacidad para lograr determinada tarea.

Limitaciones y recomendaciones

Hubiera hecho falta homogenizar la cantidad de hombres y mujeres, ya que se presentan menos hombres que mujeres.

Poder administrar los protocolos en fechas próximas o posteriores a los exámenes.

Sería de gran importancia llevar a cabo programas de intervención en donde se analicen la presencia de otros síntomas. Esto permitiría visualizar el problema principal. Por otro lado, realizar técnicas de afrontamiento y terapias en donde se centren en la resolución de problemas, e intervenciones en relación al estado anímico general de los estudiantes para lograr una visión más positiva de sí mismos.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 10*(1), 336-338.
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Ávila – Toscano, J. H., Pacheco, S. L. H., González, D. P., & Polo, A. C. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente, 14*(26).
<https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552359004.pdf>
- Casari, L. M., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología (PUCP), 32*(2), 245-249. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v32n2/a03v32n2.pdf>
- Castro Bolaños, S., & Mahamud Rodriguez, K. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología, 25*(2), 190-191.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/354/87>
- Dominguez- Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de Psicología de Lima. *Revista Evaluar, 16*(1), 20-30.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/15715/15506>
- Dominguez-Lara, S. A., Bonifacio-Vilela, M., & Caro- Salazar, A. (2016). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología, 6*(2), 50.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472014000200003&script=sci_arttext

- ocratinaci% c3% b3n% 20acad% c3% a9mica% 20como% 20factor% 20de% 20la% 20deserci% c3% b3n% 20universitaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gil- Tapia, L., & Botello- Príncipe, V. (2018). Procrastinación Académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 3(2), 89-91. <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/75/74>
- Heredia, D.; Piemontesi, S.; Furlán, L.; Pérez, E. (2008). Adaptación de la escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre pre-examen(Copeau). *Avaliação Psicológica*, 7(1), 2-3. <https://www.redalyc.org/pdf/3350/335027183003.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández- Collado, C. y Baptista- Lucio, P. (2014). *Selección de la muestra*. En metodología de la Investigación (6ª ed., pp.170-191). México: McGraw-Hill
- Jesús, M. L. R., Eduardo, H.C. V., & Edson, H. I. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista ConCiencia EPG*, 3(2), 1-91. <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huair.inacio/23.pdf>
- Maldonado Medonza, C. I., & Zenteno Gaytán, M. B. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1040>
- Moreta-Herrera, R.; & Duran- Rodríguez, T. (2018). Propiedades psicométricas de la escala Procrastinación académica (EPA) en estudiantes de Psicología de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 237-239. <https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/3321/3040>

- Ortega Sanz, M. P. (2020). *Relación entre el uso excesivo de los smartphones y la Procrastinación Académica en estudiantes de una universidad privada* [Tesis de grado, Facultad de Humanidades, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL.
http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10026/1/2020_Ortega%20Sanz.pdf
- Portilla Diaz, A. C. (2001). *Compromiso académico y Procrastinacion académica en ingresantes de una universidad nacional de Trujillo* [Tesis de grado, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN.
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/27596/Portilla%20Diaz%20Angie%20Chamile.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salgado, A., Rosario, P., Nuñez Pérez, J.C., González- Pienda, J.A., Valle, A., Joly, C., Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 1-564.
<http://repositorio.esepf.pt/bitstream/20.500.11796/2697/1/3523.pdf>
- Vallejos Palomino, S, R. (2015) *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios* [Tesis de grado, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional UCP.
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/6029/VALLAJOS_PALOMINO_SILVIA_PROCRASTINACION_ACADEMICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Velázquez, M. G. L., Cortés, M. H., & Landeros, M. G. (2020) Relación entre funciones ejecutivas y hábitos de estudio con la Procrastinación académica de estudiantes de Bachillerato. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(4), 1756- 1757.

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol23num4/Vol23No4Art19.pdf>

Anexos

Instrumentos de recolección de datos.

Acepto participar de manera voluntaria con el fin de contribuir con la tesis de Gimenez Daniela de la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas de la Universidad Abierta Interamericana. Dejo constancia de haber comprendido que la información obtenida será utilizada con el objetivo de obtener el título de Licenciatura en Psicología y acepto que no se realizará una devolución de los datos obtenidos. Se garantiza la confidencialidad de los datos y el anonimato. Muchas gracias por su participación.

Consentimiento informado

1. ACEPTO*

___ Si

___ No

Datos sociodemográficos *

2. Sexo*

___ Femenino

___ Masculino

3. Edad* _____

4. Lugar de Residencia*

___ CABA

___ GBA

5. ¿Tenés hijos? *

___ Si

___ No

6. **¿Estás realizando una carrera actualmente? ***

Si

No

7. **Situación laboral***

Estudia

Estudia y trabaja

8. **¿Qué carrera estás estudiando? ***

9. **¿En qué año de la carrera estás? ***

10. **¿Cuántos finales rendiste?**

Ninguno

Menos de 5

Entre 6 a 20

Entre 21 a 40

Más de 40

11. **¿Realizaste alguna carrera previa? ***

Si

No

12. **¿Cómo te organizas para estudiar? ***

Creo un cronograma de estudios

Priorizo los temas más importantes y difíciles

Divido la información en secciones

Realizo mapas conceptuales

Realizo resúmenes

Otras

13. ¿Qué tipo de alumno te consideras? *

Excelente

Muy Bueno

Bueno

Regular

Malo

14. ¿Tenés algún diagnóstico psicológico/ psiquiátrico previo? *

Si

No

15. Si la respuesta es sí, ¿Tomas algún psicofármaco? *

Si

No

Cuestionario I

A continuación, encontrará una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Leer cada frase y contesta según los últimos meses de tu vida como estudiante, marcando la opción que consideres. Responder con total sinceridad.

1) Cuando tengo que hacer una tarea normalmente la dejo para último momento*

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

2) Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes*

- a) Nunca

- b) Pocas veces
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

3) Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda*

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

4) Asisto regularmente a las clases*

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

5) Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible*

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

6) Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan*

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

7) Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan*

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

8) Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio*

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

9) Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido*

- a) Nunca
- b) Pocas veces
- c) A veces
- d) Casi siempre

e) Siempre

10) Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio*

a) Nunca

b) Pocas veces

c)A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

11) Trato de terminar mis trabajos con tiempo de sobra*

a) Nunca

b) Pocas veces

c)A veces

d)Casi siempre

e) Siempre

12) Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas*

a) Nunca

b) Pocas veces

c)A veces

d)Casi siempre

e) Siempre

Cuestionario II

Las siguientes afirmaciones describen experiencias de los estudiantes universitarios en relación a los exámenes. Indica cuan habituales resultan para vos. Responder con sinceridad

1. La preocupación por los exámenes me quita el sueño*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

2. Cuando tengo que enfrentar exámenes finales me bloqueo*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

3. Durante los exámenes pienso mucho en las consecuencias de reprobarme*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

4. Al comenzar un examen estoy tan nervioso que a menudo no puedo pensar con claridad*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

5. Cuando en un examen estoy presionado por responder, mi mente se pone en blanco*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

6. Durante los exámenes muchas veces suelo pensar que tal vez no soy muy brillante*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

7. Durante los exámenes me pongo tan nervioso que olvido cosas que realmente conozco *

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

8. Después de rendir un examen siento que podría haberlo hecho mejor*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

9. Realizar bien los exámenes me preocupa más de lo que debería*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

10. Durante los exámenes tengo la sensación de que no me está yendo bien*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

11. Cuando rindo un examen difícil me siento derrotado aún antes de comenzar*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

12. En los exámenes no demuestro todo lo que se acerca de un tema*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

13. No soy bueno para rendir exámenes*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

14. Cuando me entregan un examen demoro un tiempo para calmarme y pensar
con claridad*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

15. En los exámenes no obtengo buenos resultados*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

16. Cuando rindo un examen me pongo tan nervioso que cometo errores tontos*

- a) Nada frecuente en mi
- b) Algo frecuente en mi
- c) Bastante frecuente en mi
- d) Muy frecuente en mi

¡Gracias por su colaboración!