



Universidad  
Señor de Sipán

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD  
FRENTE A LAS EVALUACIONES EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD  
PARTICULAR DE CHICLAYO, 2022  
TESIS  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.**

**Autor:**

**Bach. Vera Urcia, Cristhian Noe**

**Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-0342-2471>**

**Asesor:**

**Dr. Castillo Hidalgo, Gabriel Efren**

**Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-3522-3875>**

**Línea de Investigación**

**Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas para enfrentar  
los desafíos globales.**

**Sub Línea de Investigación**

**Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida**

**Pimentel – Perú**

**2024**



Universidad  
Señor de Sipán


## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la DECLARACIÓN JURADA, soy egresado (s) del Programa de Estudios de **Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

### **PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A LAS EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO, 2022**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Vera Urcia Christian Noé	DNI: 47409357	
--------------------------	---------------	--

Pimentel, 20 de julio del 2023

## REPORTE DE SIMILITUD TURNITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS VERA URCIA PARA TURNITIN.doc

x

RECuento DE PALABRAS

8132 Words

RECuento DE CARACTERES

46204 Characters

RECuento DE PÁGINAS

31 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

58.9KB

FECHA DE ENTREGA

Jun 28, 2024 12:53 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 28, 2024 12:54 PM GMT-5

### ● 15% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

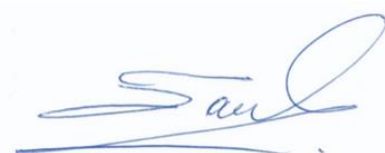
- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A LAS  
EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR  
DE CHICLAYO, 2022**

**Aprobación del jurado**



---

DR. SARMIENTO PEREZ LUIS ALBERTO  
**Presidente del Jurado de Tesis**



---

MG. ASENJO ZAPATA CORNELIA YAJAIRA  
**Secretario del Jurado de Tesis**



---

DR. CASTILLO HIDALGO EFREN GABRIEL

**Vocal de jurado**

## **Dedicatoria.**

Al iniciar mi dedicatoria, lo realizo con mucha nostalgia, al recordar a mis padres Lorenzo y Carmen, ya que en gran parte ellos fueron mi motivación para iniciar la hermosa carrera que elige y es por ellos y para ellos que realice mi tesis.

Así mismo, va en dedicatoria hacía mi familia, principalmente hacía mis padres y hermanos, quienes estuvieron apoyándome en todo momento. Mi madre Teresa, quien es la mayor responsable de poder yo tener el primer logro de muchos triunfos en mi vida, quien nunca desconfió en mi y a pesar de todo los momentos difíciles estuvo para poder apoyarme. A mi padre Noé, a pesar de tener un carácter rígido, fue quien me formo y me inculco valores para ser la persona que soy.

Por otro lado, va dirigido a mi esposa Nataly, que está ahí para poder apoyarme y poder soportar mis cambios de ánimos a causa de mi estrés y desesperación por tratar de cumplir este objetivo, a mis hijos Mathias y Khalessy, por ser los angelitos que Dios ha mandado para tener la mejor bendición que me ha podido dar

Para finalizar va dedicado a mis tías; Irene, Chani, Zoila, Flor y Chabú, las cuales han estado en todo momento difíciles y complicado.

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por ser quien permite que yo pueda cumplir con este hermoso trabajo de mi tesis, por sus bendiciones, por su protección y por qué nunca me ha dejado solo. Su misericordia lo he podido ver en muchos aspectos de mi vida, ya que en muchos momentos pensé que no lo lograría y luego llegó el momento que por mucho tiempo lo soñé y espero y eso se lo debo a él.

Agradecer a mi madre quien es el pilar fundamental para mantenerme de pie y es por ella que nunca baje los brazos, su apoyo y amor incondicional son lo mejor para mí.

Por otro lado, a mi Padre, sé que en muchas ocasiones pensó que había invertido en mí y que nunca tendría frutos, esto te lo dedico con mucho orgullo y amor y con ello te hago la demostración que no fue una pérdida.

Agradecer a mi esposa, por estar ahí y no abandonarme en los momentos difíciles y ser la persona quien fue quien influyo para seguir.

Para terminar, agradecer a mis familiares en general por su motivación y apoyo incondicional.

## Resumen

El propósito de este estudio fue determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad por la evaluación entre estudiantes de una determinada universidad de Chiclayo en el año 2022 mediante un método cuantitativo, transversal, descriptivo correlacional y un diseño no correlacional. Utilizando la Escala de Procrastinación Académica desarrollada por Busko (1998) y la Escala Española de Ansiedad Cognitiva de Spearman Brown, se generó una muestra aleatoria probabilística de 223 estudiantes de la Escuela de Profesiones Médicas Humanas que cursan el ciclo 2022-II. De los datos estadísticos de la distribución, se encontró que el valor del resultado principal fue 0.491,  $p = 0.002^{**}$  ( $p < 0.01$ ), lo que estableció una correlación estadística directa y altamente significativa entre las principales variables, concluyendo que la actitud de procrastinación académica, los indicadores de ansiedad frente a las evaluaciones también incrementarán.

**Palabras clave:** procrastinación académica, ansiedad frente a las evaluaciones, postergación de actividades.

## **Abstract**

The purpose of this study was to determine the relationship between academic procrastination and evaluation anxiety among students at a specific university in Chiclayo in the year 2022 using a quantitative, cross-sectional, descriptive correlational method and a non-correlational design. Using the Academic Procrastination Scale developed by Busko (1998) and Spearman Brown's Spanish Cognitive Anxiety Scale, a probabilistic random sample of 223 students from the School of Human Medical Professions who were studying the 2022-II cycle was generated. From the statistical data of the distribution, it was found that the value of the main result was 0.491,  $p = 0.002^{**}$  ( $p < 0.01$ ), which developed a direct and highly significant statistic between the main variables, concluding that the attitude of Procrastination academically, test anxiety indicators will also increase.

**Keywords:** academic procrastination, anxiety about evaluations, postponement of activities.



## ÍNDICE

APROBACIÓN DEL JURADO.....	II
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO.....	VI
RESUMEN .....	VII
ABSTRACT .....	VIII
ÍNDICE .....	IX
I. INTRODUCCIÓN.....	10
II. MÉTODO.....	25
III. RESULTADOS .....	31
3.1. RESULTADOS EN TABLAS Y FIGURAS .....	31
3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	37
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	39
4.1. CONCLUSIONES .....	39
4.2. RECOMENDACIONES .....	40
REFERENCIAS.....	41
ANEXOS .....	43

## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente las exigencias de acuerdo con el ámbito laboral y académico suelen ser muy grandes y demandantes, a causa de una competencia que incrementa cada día durante el desarrollo del mercado, caracterizado por la aparición de profesionales que cubren mayores ámbitos de educación, logrando obtener habilidades necesarias para incorporarse al mundo laboral desde edades tempranas (Arellano, 2015), esto ha generado que la sociedad educativa tome mayor interés por el tipo de formación profesional que se brinda a la comunidad, otorgando mayor relevancia a las capacidades cognitivas y actitudinales a la par, dejando en segundo plano a las calificaciones escolares o universitarias o cuantitativas que muchas veces no reflejan los verdaderos conocimientos. Sin embargo, antes de elegir una carrera universitaria no se tienen en cuenta algunos aspectos, como el recorrido profesional que se puede formar a partir de la educación secundaria y la motivación que debe tener cada estudiante al momento de tomar una decisión; También existen factores psicológicos que pueden interferir y limitar las calificaciones en los estudios académicos, como la procrastinación. Sin embargo, en los ámbitos académicos las actividades se posponen para más tarde, llenas de razones o justificaciones que respaldan el aplazamiento y promesas de que se realizarán en un momento posterior (Busko, 1998). Además, consta de factores autorreguladores y retardados, que permiten comprender su origen y por tanto evaluarlo en un contexto específico (por ejemplo, una universidad).

Mercedes (2009) señala que una persona experimenta diversas evaluaciones durante su existencia, cuestionando sus habilidades y conocimientos, ello genera una ligera sensación de sentirse ansioso, lo que genera una reacción positiva porque estimula suficientes talentos. Si la ansiedad ocurre con más frecuencia y se desarrolla a un nivel severo, puede convertirse en un obstáculo para las actividades normales.

Durante la etapa universitaria, los educandos a menudo se ven tentados a posponer sus tareas escolares o universitarias, un fenómeno conocido como procrastinación académica. Según Stell, en un rango del 80 y el 95 por ciento de los universitarios caen en esta conducta, debido a diversos factores presentes en sus vidas que los distraen y les impiden dedicar el tiempo necesario a sus

estudios, como las actividades sociales y el entretenimiento (Steel, 2007, citado en Rodríguez y Clariana, 2017).

Alegre, (2014). La procrastinación se caracteriza por un comportamiento en el que se evita iniciar, llevar a cabo y finalizar tareas, lo que genera sentimientos de ansiedad, frustración e inquietud debido a la falta de motivación. A nivel universitario, los educandos desarrollan necesidades profesionales a través de trabajos y exposiciones individuales y grupales. Así como las exigencias personales que enfrentan como adultos. (Cardona et al., 2015).

Según Zong Qinghou, la ansiedad es un malestar psicológico intenso porque se convierte en un sentimiento de que una persona cree que no puede controlar eventos futuros. La ansiedad es una emoción común que todas las personas experimentan en momentos determinados. Debe considerarse como una advertencia que señala peligro y ayuda a las personas a tomar acciones preventivas para hacer frente a esas situaciones. (Bojórquez, 2015).

Definir ansiedad por evaluación es considerarla como un estado situacional caracterizado por el nivel de conocimiento asociado a un examen escrito u oral o a un tema específico (Stöber, 2004), que genera en los estudiantes una ansiedad excesiva, lo que activa niveles fisiológicos en estas situaciones. ciertos mecanismos. Sobre dicho tema (Piemontesi, et al., 2012); hace que la mayoría de las personas se preocupen por el bajo desempeño en actividades específicas, afecta negativamente estructuras psicológicas importantes como la autoestima, la autoestima y la autoimagen, provocando que los estudiantes carezcan de confianza en sus capacidades y duden de su rendimiento académico. (Calvo y Aveiro, 1995).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2016) indican que en durante los años más coyunturales, o las últimas tres decenas de años la cantidad de alumnos que manifiestan índices de depresión y/o ansiedad ha incrementado aproximadamente en un 49%, pasando de 415 millones a 614 millones; estudios de mayor cercanía expresan que casi el 10% de las personas a nivel mundial se encuentra afectado por uno de estos males, independientemente del ámbito en que se desenvuelvan, desde que inició la pandemia este valor ha incrementado, encontrando que el 20% de personas en

el mundo está siendo afectada tanto por depresión como por ansiedad, sumado a ello, el Ministerio de Salud (MINSA, 2021), emitió un reporte donde señaló que el 40% de ciudadanos peruanos tiene dificultades de ansiedad o algún otro problema vinculado a la salud mental, siendo las regiones con mayor incidencia Lima, Arequipa, Cusco, La Libertad, Callao y Lambayeque.

Por otra parte, las experiencias de carácter emocional en torno al rendimiento académico están relacionadas a que algunas instituciones educativas superiores no cumplen con algunas normas, motivo por el cual no cuentan con un área especializada en psicología que pueda abordar de forma oportuna estos problemas partiendo de la detección de indicadores, restándole un recurso a los estudiantes en su formación profesional; la medida fue implementada para todas las organizaciones que fomentan la educación superior bajo objetivo de que las dificultades emocionales en-g el ámbito educativa disminuyan, utilizando estrategias preventivas y que además permitan promover actitudes saludables dentro de la práctica estudiantil como hábitos de estudio entre otras herramientas que contribuyan y sean factores determinantes al momento de buscar un mejor clima académico.

Se supone que las carreras o ciertos programas de desarrollo académico relacionado con la salud a menudo generan más preocupación y nerviosismo en los estudiantes, en comparación con otras carreras universitarias. Un ejemplo de esto es la carrera de Medicina, donde los alumnos suelen experimentar mayores niveles de ansiedad porque experimentan una carga de actividades académicas no solamente con los pacientes sino también con los familiares de los mismos, estar expuestos a patógenos, tener contacto directo con las enfermedades pudiendo exponer a sí mismos y a sus familiares, todo ello configura un cúmulo de situaciones que traen consigo presión y deficiente gestión del tiempo, al respecto Alves (2017) identificó un sustancial incremento de universitarios de la carrera de medicina humana que evidencian síntomas afectivos perjudiciales, los cuales repercuten de forma considerable en el desarrollo personal y profesional.

De acuerdo a la revisión teórica, existen investigaciones previas sobre estas variables, pero en contextos geográficos diferentes al de la presente investigación. Por lo tanto, los resultados obtenidos servirán como un punto de

partida para llenar este vacío teórico, utilizando datos empíricos recopilados en el entorno local.

Es necesario realizar un estudio sobre la procrastinación de carácter académico y el grado de ansiedad que se pasa en los exámenes en alumnos de una universidad de Chiclayo, ya que una de las principales dificultades que enfrentan en la actualidad es el incumplimiento de los plazos establecidos para entrega de trabajos, solicitud de extensiones para presentaciones y proyectos de investigación, lo cual impacta significativamente en su rendimiento académico y podría estar relacionado con un incremento en los niveles de ansiedad; ante esto surge la pregunta de investigación ¿Cuál es la relación que existe las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022?

A nivel internacional, un estudio realizado en México por Cárdenas et al. (2020) evaluó el nivel de tendencia de aplazamiento de tareas académicas entre 147 estudiantes de tres carreras educativas de unas de las facultades más representativas de la Universidad Autónoma del Carmen . Utilizando el cuestionario de la escala de evaluación de la procrastinación para estudiantes de Solomon y Rothblum (1984), los resultados revelaron que el comportamiento de procrastinación se caracterizaba principalmente por un nivel medio. Además, se observó que a medida que se acercaban las fechas de las pruebas finales, los estudiantes tendían a procrastinar más. Asimismo, el 57.87% de los encuestados presentó niveles más altos en la dimensión actitud-afectiva, indicando que les resultaba difícil iniciar las actividades debido a la falta de confianza en su capacidad para completarlas con éxito.

López et al. (2020) realizaron un trabajo para evaluar el nivel de tendencia procrastinación de carácter académica entre estudiantes universitarios mexicanos que trabajan en ocupaciones de ciencias de la salud, el conjunto muestral estuvo compuesto por 113 participantes y los resultados arrojaron que el 55.8% reportó altos rangos de aplazamiento de labores académicas. niveles en la variable general, indicando que las actividades que suelen posponer son

aquellas con mayor fecha de entrega, además la mayoría expresó una baja tendencia a dejar de procrastinar, afirmando que los principales motivos fueron falta de energía, control, confianza en el propio conocimiento y asertividad, argumentando que este es un comportamiento bastante común y se practica con frecuencia entre los estudiantes universitarios.

El estudio realizado por Rodríguez et al. (2021) se enfocó en explorar la relación entre la tendencia a posponer tareas que dejan los docentes y los niveles de ansiedad en educandos universitarios de Psicología de una institución ecuatoriana. La unidad muestral estuvo compuesta por 50 participantes, cuyos resultados revelaron que la gran parte (52%) de los estudiantes presentaban altos niveles de procrastinación, mientras que casi la mitad (47%) se ubicaba en un nivel similar respecto a su capacidad de autorregulación emocional. Además, predominaba una ansiedad de grado leve (54%), y se evidenció una diferencia significativa por género con las mujeres mostrando una mayor incidencia de ansiedad severa. Los promedios de las dos dimensiones de la tendencia a aplazar las tareas académicas variaron considerablemente según el semestre, observándose un mayor retraso en las actividades entre los estudiantes de último año y una mejor autodisciplina en los de ciclos iniciales. Finalmente, el estudio determinó una correlación estadísticamente significativa entre el aplazamiento acotado y los niveles de ansiedad.

Manchado y Hervías (2021) realizaron un estudio para evaluar cómo la procrastinación orientada de forma académica y la ansiedad que tienen las personas en las pruebas y cómo afectan el desempeño que pueden tener las personas en el aspecto académico, utilizando una muestra de 201 participantes. Encontraron que existe una relación indirecta entre la ansiedad o sentimiento de estrés y los exámenes de rendimiento. Además, concluyeron que es importante prevenir y solucionar los rangos de bajo rendimiento, ya que esto ayuda a que los estudiantes muestren un nivel adecuado de preocupación psicológica, lo que les permite comprender sus indicadores y desarrollar planes beneficiosos.

Por otro lado, Botello y Gil (2018) llevaron a cabo un trabajo a nivel nacional para determinar un supuesto de relación entre la tendencia de aplazamiento de tareas o procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad del Norte de Lima en 2017.

Utilizaron diseños correlacionales y no correlacionales en una unidad muestral probabilística de 290 estudiantes de ambos sexos de la Facultad de Ciencias de la Salud. Para ello, aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), adaptada por Álvarez (2010), y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (1965), adaptada por Astocondor (2001).

Los resultados de esta investigación muestran que una proporción considerable de los participantes (34.1%) presentaba niveles de ansiedad que oscilaban de mínimos a moderados. Además, se encontró una relación significativa entre la procrastinación académica y el sexo de los estudiantes, siendo los hombres quienes tendían a postergar más sus actividades ( $m=41$ ) en comparación con las mujeres. Asimismo, se evidenció que la postergación de tareas se asociaba tanto con la ansiedad como con la carrera profesional de los estudiantes. De manera específica, los educandos de la facultad de salud que procrastinan más experimentaron mayores niveles de ansiedad. En resumen, los hallazgos destacan la relevancia de abordar la procrastinación académica, especialmente en el contexto de las carreras de Ciencias de la Salud, debido a su relación con el bienestar emocional de los estudiantes. Es crucial motivar a los expertos a desarrollar programas dirigidos a la prevención y promoción de hábitos saludables. Esto permitirá crear estrategias efectivas en el contexto educativo para evitar la postergación de tareas académicas y enseñar técnicas para manejar la ansiedad.

Castro y Rodríguez (2018) realizaron un estudio que su principal objetivo fue identificar la relación entre la postergación de tareas académicas y la ansiedad ante los exámenes que rinden los educandos de una universidad de Cajamarca. El estudio se ahondó en un carácter correlacional y de diseño que no se requiere experimentar. Se evaluó a 274 participantes de 17 a 34 años de edad, utilizando la Escala de Procrastinación Académica de Solomon y Rothblum (1984) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad adaptada por Vallejos (2015). Los hallazgos más relevantes indican una correlación directa con la variable y de gran valor por lo que se acepta la hipótesis. Además, se encontró que el 58,4% de los participantes presentaba niveles moderados a bajos de ansiedad antes del examen, el 46% tenía niveles similares en la dimensión emocionalidad, y el 49,3% en la dimensión preocupación. Por otro lado, el 32,8% de los estudiantes

presentaba un rango de carácter medio-bajo de procrastinación o tendencia de aplazamiento académico. En conclusión, la ansiedad aumenta a medida que se retrasan las actividades académicas, un fenómeno conocido como procrastinación.

Barahona (2018) realizó una encuesta para explorar la relación estadística entre el grado de ansiedad ante los pruebas que se realizan de forma tardía y la procrastinación académica en educandos de psicología de una universidad no pública de Lima. El estudio tuvo un diseño no experimental, transversal y correlacional, con una muestra no probabilística de 259 estudiantes. Se utilizaron el Inventario de Autoevaluación en Exámenes (IDASE) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los resultados no mostraron una correlación general entre las variables ( $p=0,069$ ), pero sí una correlación directa significativa entre la procrastinación académica y la llamada dimensión de preocupación de la ansiedad ante los exámenes ( $p<0,05$ ).

Por otro lado, Abado y Cáceres (2018) realizaron un trabajo de carácter correlacional y no experimental para determinar la relación entre la procrastinación de actividades y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del primer ciclo de psicología de la Universidad Nacional de San Agustín. Según los estudios de Rothblum (1984) y la Escala de Respuesta a la Calificación (RTT) de Sarason (1984), también conocida como Niveles de Procrastinación Académica, los hombres y las mujeres conciben niveles promedio más elevados de procrastinación, reflejados en sus informes personales y justificaciones para este comportamiento. Sin embargo, al evaluar los niveles de ansiedad por género, no se encontraron diferencias significativas, donde la mayoría de hombres (33,3%) y mujeres (33,6%) se ubicaron en rangos medios inferiores.

A nivel local, Ramos y Pedraza realizaron un estudio con el propósito de determinar la relación entre la postergación de tareas académicas y la ansiedad en educandos de enfermería de una universidad privada de Chiclayo – 2017. Este fue un estudio correlacional y de diseño en el que no se experimenta, con una unidad muestral no probabilística de 150 estudiantes de primer ciclo de la carrera de Enfermería, de ambos géneros. Se les aplicó la Escala de Procrastinación en Adolescentes, elaborada por Arévalo (2012), y la Escala de Problemas de Ansiedad, elaborada por García y Magaz (2015). Los hallazgos



revelaron una relación directa y estadísticamente relevante entre los factores estudiados. Adicionalmente, un 72.7% de los participantes mostraron altos niveles de aplazamiento de tareas académicas, mientras que un 35.3% presentó elevados niveles de ansiedad ante las evaluaciones. Esto sugiere que el hábito de posponer las actividades académicas tiende a propiciar la aparición de altos grados de ansiedad en contextos de pruebas escritas dentro del entorno universitario.

Steel (2007) indica que una de las primeras investigaciones respecto a la variable fue postulada en el año 1992, por el autor Milgram, quien mencionó que la intersección de múltiples actividades y el poco tiempo con el que se cuenta, genera procrastinación, en torno a lo indicado, dicha palabra es observada como un comportamiento relacionado a las quejas presentadas ante una alta demanda de actividades (Natividad, 2014).

Por otra parte, Busko (1998) señala que la procrastinación tiene origen en la cultura egipcia, en relación a la pereza en el instante que realizan tareas y las evaden dentro de su trabajo, según Steel (2007) la procrastinación tiene lugar en la fase previa de la revolución industrial, asumiendo un significado negativo hasta la actualidad, dado que las organizaciones productoras van significando un factor de desarrollo económico en la sociedad.

De acuerdo con Ferrari et al., (1995), la procrastinación y el aplazamiento de tareas en gran medida vinculado con la ejecución de alguna actividad que no era tan urgente, prosiguiendo con un estado de ansiedad, perjudicando de forma significativa a muchas personas, puesto que las tareas necesarias para su formación no son llevadas de forma totalitaria, sino que se modifican con otras que no son productivas ni favorecen a su desarrollo profesional, pero que, brindan un mayor placer.

Steel (2007) refleja que la procrastinación es un aspecto negativo relacionado a particularidades de contextos modernos, actualmente se llevan a cabo diferentes avances en la tecnología, generando que las personas empleen mucho tiempo en ellas, por tanto, conlleva a una designación poco favorable. Sumado a ello, la procrastinación académica, se reconoce como una serie de

conductas y pensamientos acumulados, de acuerdo a lo que describen Ackerman y Gross (2017) es factible de modificar con el tiempo.

Actualmente, existen diversas teorías que buscan comprender y explicar el fenómeno de la procrastinación. Algunas ideas proponen que se trata de un mecanismo de defensa psicológico, mientras que otras sugieren que se debe a problemas de organización y gestión del tiempo.. Una de ellas es la teoría cognitivo-conductual, propuesta por Ellis y Knaus (1977). Según esta perspectiva, la procrastinación se origina en creencias irracionales de los individuos. Estos suelen tener miedos y concepciones equivocadas sobre la necesidad de completar sus actividades de manera perfecta. Esto los lleva a establecer metas poco realistas, lo que resulta en retrasos y tareas que no se finalizan de manera adecuada. Sin embargo, esto no implica una falta de habilidades por parte de la persona.

Por otro lado, la teoría conductual de Stell (2007) enfatiza que la conducta de procrastinación se mantiene cuando se ve reforzada por resultados positivos. Es decir, cuando la persona obtiene una "recompensa" por postergar sus tareas, tiende a repetir dicho comportamiento de manera constante. Las personas con tendencia a la procrastinación suelen cuando una persona se encuentra incapaz de terminar una tarea, a menudo experimenta una obsesión mental, donde sus pensamientos no dejan de girar en torno a la tarea incompleta.(Stainton et al., 2000).

Además, la procrastinación tiene diferentes facetas, como la procrastinación o postergación de actividades o evitar realizarlas por completo, según indica Busko (1998). En estos casos, la persona prefiere dedicarse a otras cosas en lugar de enfocarse en la tarea que tiene pendiente. Desarrollan sus habilidades y capacidades a través de la repetición cuando trabajan bajo presión, y su comportamiento antes, durante e incluso después es excepcional. De igual manera, Valdez y Pujol (2014) plantearon que procrastinar una actividad es la conducta de detenerse, por otro lado, completar una tarea en el momento adecuado muchas veces va acompañado de excusas para cancelar la actividad.

La autorregulación académica, por su parte, es otra dimensión que se dice que es el proceso mediante el cual los estudiantes trazan y fijan metas

(Domínguez, Villegas, y Centeno, 2014). Según García (2012), nos dice que es la medida en que los estudiantes organizan y revisan su razonamiento, conducta y motivación para que su solución sea esclarecedora y eficaz y se alcancen sus objetivos educativos.

Cada comportamiento de procrastinación tendrá consecuencias obvias de ansiedad. Knaus (2002) cree que acumular trabajo exacerbará la ansiedad y dificultará que las personas tomen decisiones antes de comenzar una tarea, logrando así el éxito. Puede conducirles a sentimientos de fracaso, a saturación de reacciones, y también a sentirse impotentes, y ellos mismos pueden sentir lástima de sí mismos, esconderse y decir que se sienten incapaces de satisfacer las exigencias de un mundo que es más riguroso.

Evadir la realidad es otra consecuencia importante de la procrastinación, ya que a menudo procrastinamos porque algo de nuestra vida no nos gusta, como nuestra situación sentimental, laboral o familiar. Cuando aplazamos las cosas que nos desagradan, estas se acumulan y pueden llegar a causarnos daño (Knaus, 2002).

Según el enfoque teórico propuesto por Spierlberger (1980), se demostró que la ansiedad generada por los exámenes tiene dos elementos, a saber, la naturaleza emocional que involucra la fisiología, la naturaleza afectiva que involucra sentimientos desagradables como tensión y nerviosismo, y la preocupación como elemento cognitivo, que consiste en pensamientos egocéntricos que no tienen nada que ver con la situación y son más propensos a centrarse en asuntos importantes. Las personas que realizan tareas son del tipo "no puedo hacerlo", lo que refleja expectativas negativas sobre sí mismos, la situación y las consecuencias.

Al llegar a su conclusión, Spielberg consideró que los dos tenían efectos diferentes en el postrero resultado: la inquietud se relacionaba con una performance deficiente en las tareas del intelecto, en tanto que la autocrítica no se relacionaba con las tareas del intelecto, por ende, a la hora de realizar un examen, los individuos con ansiedad dividen su atención entre las necesidades del mismo y otras actividades, como por ejemplo la preocupación y la autoevaluación, las cuales no tienen importancia en el desempeño que se

requiere. El último afloja al alumno de sus requerimientos para el examen y ayuda a la baja performance. De esta manera, bajo presión, las personas con mucha ansiedad dividen su atención entre lo que es “importantemente” y lo que es “importantemente”, en tanto que las personas con poca ansiedad se centran únicamente en la actividad que realizan. (Spielberger, 1980).

Según Spielberger (1980), la ansiedad que tienen los educandos a los exámenes se manifiesta en diversos ámbitos. A nivel fisiológico, se pueden experimentar síntomas como taquicardia, náuseas, boca seca, entre otras. A nivel cognitivo, surgen pensamientos negativos como "no puedo, no sirvo para estas cosas". De acuerdo a una percepción psicológica, las personas a menudo se sienten incapaces de tomar acción, decidir, comunicarse o manejar situaciones diarias. Esto puede llevar a dificultades para leer, entender preguntas, ordenar ideas o recordar palabras y conceptos. Incluso se puede presentar un problema mental (o "quedarse en blanco"), donde la persona no logra recordar la respuesta, a pesar de conocerla.

Tal como lo señala Lazarus (1976, citado en Virues, 2005), la ansiedad es una emoción natural que experimentamos con frecuencia. En niveles moderados, esta sensación puede ayudarnos a mejorar nuestro desempeño y adaptarnos mejor a diferentes contextos. La ansiedad tiene la meta de alertarnos ante situaciones que percibimos como amenazantes o preocupantes, lo cual nos permite tomar medidas adecuadas y evitar posibles riesgos, siempre y cuando nuestra percepción de la realidad sea acertada.

Por otra parte, Galaso (2009) considera que la ansiedad es una señal de alerta que nuestro organismo activa como mecanismo de defensa. Por lo tanto, se entiende como una "reacción" ante estímulos internos (pensamientos indeseables) o externos (situaciones) que el individuo percibe como potencialmente peligrosos o dañinos. De acuerdo con Galaso estas características se pueden clasificar en dos grandes rangos.

En primer rango, está el nivel cognitivo: Cuando la persona tiene miedo o está en peligro, el cerebro maximiza esas sensaciones y por tal, puede generar que de forma psicológica se conciba una vulnerabilidad. (Galaso, 2009). Estos pensamientos que la persona tiene sin querer afectan a la posibilidad de atención

y escucha. (Rubio, 2004). De forma física, se pueden tener grandes complicaciones como la transpiración o incluso los latidos del corazón, además, se pueden tener otros problemas como la palidez, el estrés, problemas a nivel del estómago, entre otros. Estos problemas afectan de forma biológica los órganos de las personas incluido los sistemas que se controlan como el nervioso.

En el plano motor, pueden observarse dificultades como problemas de habla, obstáculos para adquirir habilidades nuevas, deseos de evitar situaciones y la sensación de estar físicamente apartado (Galaso, 2009). Según Alarcón (1999), la ansiedad se manifiesta a través de una variedad de indicios y señales que se evidencian en los niveles somático, de comportamiento y mental.

Alarcón (1999) conceptualiza la ansiedad como un fenómeno complejo y diverso, que puede estar presente de manera variable en distintas personas. Este estado se caracteriza por alteraciones significativas en el estado de ánimo y se manifiesta a través de una variedad de síntomas y señales agrupados en tres categorías principales como son la categoría somática, de comportamiento y psicológica.

La ansiedad también puede incluir síntomas como falta de aire, sensación de opresión en el pecho, náuseas o malestar estomacal, mareos, sudoración excesiva, dificultades para dormir, dificultades para concentrarse, preocupación excesiva por eventos futuros, y comportamientos de evitación de situaciones que generan ansiedad.

La ansiedad se puede decir que tiene dos aspectos que se rigen a nivel psicológico, el primero de ellos y no menos importante es el componente emocional, ya que este se manifiesta como un suceso peligroso a la hora de rendir una prueba lo que provoca un temor en el estudiante por aprobar este. Además, el otro aspecto es el rendimiento cognitivo o esa manera del cerebro esta persona sufre problemas como la falta de atención el no poder concentrarse la creatividad etcétera

Además, el estrés puede también influenciar algunos cambios a nivel físico que puede tener una persona, pero estos cambios son regulados por unos sistemas que tiene el cuerpo. Por ejemplo, cuando experimentamos de alguna u otra forma la ansiedad o los grados de estrés, todos los cuerpos pueden sentir

aceleración cardíaca, la dificultad para poder respirar, sentir también mareos, miedo, sensación de temblor entre muchos otros

De acuerdo a un modelo propuesto por un autor hace muchos años como lo es el de Spielberger (1972) la ansiedad ante las pruebas se agrava enormemente debido a que previa a esta existe el miedo o el temor de poder jalarlas ya que la amenaza y la ansiedad en este grado se han combinado generando un alto nivel de estrés al rendir esa prueba

Cuando un estudiante es puesto frente a un examen este puede experimentar emociones algunas negativas y otras positivas. Las cuales pueden potenciar o detener su desempeño (Onyeizogbo, 2010). Este es un problema muy antiguo y la forma en la que se desarrolle una estrategia para poder detener este mencionado definirá el desempeño que puedan tener los estudiantes. Si estas ideas que tienen los estudiantes son muy intensas pueden afectar considerablemente su vida y de forma psicológica.

La ansiedad genera una gran preocupación antes y después de rendir la prueba porque el estudiante antes de esta prueba no sabe cómo le va a ir y después de esta misma no sabe qué nota tendrá, esto crea una experiencia que no es deseada para ellos y que muchas veces genera bajas calificaciones, abandono escolar y también ese no poder conseguir sus metas trazadas (Navas, 1989).

¿Cuál es la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad frente las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022?.

Este trabajo contiene gran importancia, ya que se enfoca en examinar y establecer la conexión entre dos aspectos clave dentro del entorno universitario: la postergación de actividades académicas y la ansiedad frente a las evaluaciones. Esto proporcionará información precisa sobre la dimensión del problema, lo cual es esencial para que las autoridades competentes puedan desarrollar soluciones o estrategias de intervención efectivas.

A nivel metodológico, el trabajo sigue o seguía de los aspectos de rigor científico, lo que garantiza la validez y confiabilidad de la investigación. Además,

las pruebas utilizadas han sido adaptadas a la realidad peruana y aplicadas en poblaciones con características sociodemográficas similares a las del presente estudio, lo que respalda su idoneidad para obtener los resultados deseados.

A nivel social, se verán beneficiados todos los estudiantes universitarios implicados en la población, al mostrar no solo el nivel de cada variable sino también la relación entre ellas, de esta forma, se generará una información válida para ser tomada en cuenta y a partir de ello, tomar mayor conciencia respecto a las consecuencias que traen consigo.

Este estudio se basa teóricamente en la necesidad de investigar y entender dos fenómenos psicológicos destacados en el entorno académico: el aplazamiento de tareas académicas y la inquietud ante los exámenes. La procrastinación académica, que implica la postergación de actividades importantes a pesar de conocer sus consecuencias negativas, puede impactar negativamente el desempeño académico y el logro de metas educativas. Por otro lado, la ansiedad ante los exámenes representa una preocupación intensa que puede interferir con el rendimiento durante las evaluaciones académicas. Este estudio tiene como objetivo explorar la relación entre estos dos fenómenos para identificar factores subyacentes y patrones de comportamiento, con el fin de desarrollar estrategias efectivas de intervención y apoyo que mejoren el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios.

Existe relación positiva estadísticamente significativa entre procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.

Existe relación positiva entre la dimensión postergación de Actividades de procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.

Existe relación positiva entre la dimensión Autorregulación Académica de procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.

Determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.

Identificar el nivel de procrastinación académica en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.

Identificar el nivel de ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.

Establecer la relación entre la dimensión postergación de Actividades y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.

Comprobar la relación entre la dimensión Autorregulación Académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.



## II. MÉTODO

El trabajo se inscribe en un enfoque cuantificable que se ubica en la medición y análisis numérico del aplazamiento académico y la ansiedad frente a las pruebas. Este se presenta como un estudio descriptivo que se enfoca en la caracterización detallada de ciertos aspectos específicos dentro del ámbito académico de estudiantes universitarios. Utiliza un alcance de carácter correlacional para investigar posibles asociaciones entre estos aspectos, sin modificar las condiciones naturales del entorno estudiantil. Este diseño que no experimenta busca proporcionar una comprensión profunda de cómo se manifiestan y se relacionan estos elementos en el contexto educativo, ofreciendo así una perspectiva clara sobre su relevancia y dinámica en el bienestar de los estudiantes. (Hernández et al., 2014).

**Definición conceptual:** Se define como el aplazamiento de tareas o actividades académicas importantes, postergando su realización a pesar de conocer la urgencia o la importancia de completarlas dentro de un plazo determinado.. Busko (1998, citado por Álvarez, 2010).

**Definición operacional:** Considera la definición de medida que se basa en las puntuaciones conseguidas en la escala de procrastinación diseñada por Busko (1998) y modificada por Álvarez (2010). Esta proporciona de forma cuantificable datos para saber que tanto se aplazan las tareas. Que explora las dimensiones Postergación de actividades y Autorregulación académica mediante 16 ítems.

**Definición conceptual:** Se refiere al malestar emocional o la preocupación intensa experimentada por los estudiantes ante la necesidad de enfrentar y completar actividades educativas específicas, como exámenes, proyectos o presentaciones académicas. (Cassady & Johnson, 2002).

**Definición operacional:** La ansiedad se medirá a través de la escala de Ansiedad frente a los trabajos o exámenes (Cassady et al., 2007).

**Tabla 1.***Distribución de ítems de las variables*

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Técnica e instrumentos</b>
Procrastinación académica	Postergación de actividades	1, 6, 7, 12.	Escala de Procrastinación Académica (Busko, 1998)
	Autorregulación académica	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15,16	
Ansiedad frente a las evaluaciones	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5, 6,	Spanish
		7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	Cognitive Test Anxiety Scale (S-CTAS)

Nota: Elaboración propia.

**2.1. Poblacion y muestra**

La población de estudio estará compuesta por 525 educandos de la Universidad Señor de Span, pertenecientes a la Facultad de Medicina Humana. Para la selección de la muestra, se emplea un método por forma finita y probabilístico. Esto significa que cada estudiante tendrá una probabilidad conocida y no nula de ser seleccionado, asegurando que todos los miembros de la población tengan la oportunidad de formar parte del estudio, garantizando así la representatividad de la muestra respecto a la población estudiantil de interés.

$$\frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2(N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Dónde:

N = 525

Z = 1,96

p = 0,5

q = 0,5

e = 0,05

Reemplazando:

$$\frac{525 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2(525 - 1) + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

Luego de ejecutar la fórmula, se obtiene un total de 223 participantes.

Personas mayores de 18 años se encuentren matriculados en el ciclo 2022 - II en la escuela profesional de Medicina humana de la universidad Señor de Sipán.

Personas que sean menores de edad.

Las técnicas psicométricas en investigación se refieren a los métodos y herramientas usados para medir de manera precisa y fiable aspectos psicológicos y de comportamiento en individuos. Estas técnicas se apoyan en principios estadísticos y psicológicos para garantizar que las mediciones sean válidas y consistentes. Los tests psicométricos son ejemplos comunes, utilizados para evaluar desde habilidades cognitivas y aptitudes hasta rasgos de personalidad y actitudes. Su correcta aplicación no solo permite obtener datos objetivos, sino también facilita la comparación y el análisis estadístico de variables psicológicas en diversos grupos y contextos de investigación. (González, 2012).

La Escala de Procrastinación Académica, concebida por Deborah Ann Busko en 1998, es un instrumento canadiense destinado a evaluar la inclinación de los educandos a diferir las tareas académicas. Este cuestionario mide la propensión de los individuos a posponer actividades escolares significativas, lo cual puede tener repercusiones adversas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

Este trabajo empleará una versión más reciente de la escala, desarrollada por Álvarez Blas, adaptada específicamente para los educandos universitarios. Álvarez Blas revisó y actualizó la escala original de Busko para garantizar su pertinencia y aplicabilidad en los entornos educativos contemporáneos. Es relevante destacar que el coeficiente alfa de la versión de Álvarez Blas fue de 0.80, lo cual señala una sólida coherencia interna de la escala. En comparación, la versión original de Busko mostró un alfa de 0.86, lo que también indica una alta confiabilidad en sus mediciones. Este contraste entre los coeficientes alfa subraya la solidez y fiabilidad de ambas versiones de la Escala de

Procrastinación Académica para evaluar la tendencia a la postergación entre los educandos universitarios.

En el AFE realizado, se encontró un único factor que explicó el 23.89% de la variabilidad en las respuestas de la escala de postergación académica. Este descubrimiento sugiere que la mayoría de las preguntas de la escala están asociadas principalmente con este factor común, lo que indica una estructura unidimensional en la medición de la postergación académica entre los educandos universitarios.

En la segunda variable se utilizó el Test de Ansiedad Cognitiva (S-CTAS), es un instrumento utilizado para evaluar el nivel de ansiedad específica relacionada con los exámenes en individuos. Furlan et al. (2009) adaptaron esta escala, encontrando una estabilidad en sus mediciones con un coeficiente de correlación de  $r = 0.768$ .

Por otro lado, Rojas y Subilete (2020) llevaron a cabo una adaptación de esta escala en la ciudad de Lima, Perú. En su estudio, reportaron un coeficiente alfa de 0.92, indicando una alta consistencia interna. Además, evaluaron los indicadores de ajuste del modelo, obteniendo valores aceptables:  $\chi^2/gl = 1.6$ , CFI = 0.960, GFI = 0.906, SRMR = 0.030, RMSEA = 0.065 y AIC = 1861. Estos resultados destacan la adaptabilidad y fiabilidad de la Escala de Ansiedad ante los Exámenes en diferentes contextos culturales y geográficos, proporcionando herramientas útiles para la evaluación precisa de la ansiedad cognitiva en situaciones académicas específicas.

Se detalla que uno de los aspectos más principales a la hora de recolectar la data para el trabajo es solicitar a la organización que en este caso es la USS el permiso para poder realizar el trabajo y también el consentimiento informado a quienes formen parte de la prueba. Además, es preciso indicar que primero se hizo las escalas mediante Google documentos y además se llevó impreso para su funcionamiento. Este proceso demoró 20 minutos y se tuvo todas las respuestas escritas. Este proceso llevó a escanear las respuestas y categorizarlas para subirlas al programa spss, donde se realizó la prueba de correlación y también el AFE. En este caso no fue necesario un AFC por lo que se centró en la prueba de Pearson. De esta manera se redactaron tablas que

sirvieron para explicar la frecuencia y distribución del aplazamiento de labores académicas y la ansiedad frente a las pruebas en la muestra estudiada, facilitando así la interpretación y presentación de los resultados obtenidos.

Durante el trabajo, se tuvieron en cuenta los lineamientos éticos acordados por la Asociación Americana de Psicología. Primero, se garantizó la comodidad y legitimidad de los participantes, siguiendo el principio de beneficencia y no maleficencia. Segundo, se denotaron las labores y objetivos del estudio, cumpliendo con el criterio de fidelidad y responsabilidad en la función de psicólogo e investigador. Además, se respetó el derecho de los participantes a ser tratados de manera justa e igualitaria durante todo el proceso. Por último, se comprendieron y respetaron los diferentes roles personales y culturales, preservando los derechos y la dignidad de todos. La confidencialidad de la información personal y los datos cuantitativos de los instrumentos se mantuvo en todo momento, y la participación de los sujetos fue desinteresada, como lo demuestra el consentimiento informado que firmaron, en el que reconocieron la finalidad de la investigación y que no recibirían remuneración alguna.

Además, cuatro aspectos más:

Primero, la aprobación de las personas muestrales es esencial para que quienes participan den su aprobación de manera voluntaria, bien informada y sin coerción, comprendiendo claramente los riesgos y beneficios del estudio. Esto requiere que se les brinde todo lo necesario que quieran del trabajo, procedimientos, riesgos a los que pueden estar sujetos y beneficios esperados. Además, es crucial que los participantes tengan la oportunidad de sentirse abiertos a ser ellos los que autoricen antes de decidir su participación.

El segundo aspecto es el respeto por la autonomía, que implica reconocer y valorar que las personas o padres de familia aseguren sus derechos, sean respetados y protegidos. Esto incluye permitir que los participantes retiren su consentimiento y abandonen el estudio en cualquier momento sin enfrentar consecuencias negativas. El respeto por la autonomía también implica que los investigadores mantengan la privacidad y confidencialidad de cada aspecto observado.

El tercer aspecto es la equidad y la justicia, que requieren una selección en base a esos principios, evitando cualquier forma de discriminación y asegurando que ninguna persona se vea afectada de riesgos y tenga ventajas en el estudio. Este principio implica que todos los individuos, independientemente de su raza, género, edad, estado socioeconómico u otras características, tengan igualdad la misma cantidad de oportunidades en el estudio. También exige que los riesgos no recaigan desproporcionadamente sobre ningún grupo en particular.

Finalmente, la integridad y la transparencia son fundamentales para mantener la ética científica en el trabajo, desde la recopilación de cada dato en la observación hasta la publicación de los resultados. La integridad implica llevar a cabo la investigación de manera honesta y rigurosa, evitando cualquier forma de fraude, plagio o conducta científica poco ética. La transparencia requiere que los investigadores sean claros y abiertos sobre sus métodos, hallazgos y cualquier conflicto de interés potencial. Además, los resultados deben ser reportados de manera completa y precisa, permitiendo que otros científicos verifiquen y reproduzcan los estudios.

En este proyecto de investigación se utilizó el criterio de conformabilidad, puesto que la información recolectada será utilizada de forma objetiva evitando cualquier tipo de sesgo, contó con registros enumerados para cada participante. También se tendrá en consideración la credibilidad, también reconocido por ser el nivel de claridad que se evidenciará en los resultados (Hernández et al., 2014).

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados en tablas y figuras

**Tabla 1**

*Prueba de normalidad de los puntajes alcanzados respecto a procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
<b>Procrastinación académica</b>	0.232	223	0.001
Postergación de actividades	0.241	223	0.000
Autorregulación académica	0.189	223	0.002
<b>Ansiedad frente a las evaluaciones</b>	0.278	223	0.002

Nota: Elaboración propia.

Se observa en la tabla 1 la prueba de normalidad de los puntajes alcanzadas en procrastinación académico y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo - 2022, encontrando valores menores a 0.01 concluyendo que los datos siguen una distribución no normal, ante esto, se decide utilizar el estadístico Spearman Brown.

**Tabla 2**

*Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.*

	Procrastinación académica	
	Rho	Sig.
Ansiedad frente a los exámenes	0.491	0.002**

Rho = correlación de spearman brown; sig. < 0.05.

Según se muestra en la Tabla 2, se aprecia una correlación moderada y sumamente significativa entre los elementos analizados.entre procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes, encontrando un valor de correlación de 0.491 y significancia = 0.002\*\*, es decir que ante mayores actitudes de procrastinación académica los estudiantes presentarán mayores indicadores de ansiedad frente a los exámenes.



**Tabla 3**

Procrastinación académica en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.

	Procrastinación académica	
	N	%
Bajo	37	16,59
Medio	51	22,87
Alto	135	60,54
Total	223	100.00

Nota: Elaboración propia.

Se observa en la tabla 3 predominio de alta procrastinación académica, representada por un 60.54% del total, seguido del 22.87 que refleja procrastinación académica media y el 16.59% procrastinación académica baja; es decir, la mayoría de los participantes presenta características elevadas de procrastinación académica.

**Tabla 4**

Ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022.

---

	Ansiedad frente a las evaluaciones	
	N	%
Bajo	45	20.18
Medio	60	26.91
Alto	118	52.91
Total	223	100.00

---

Nota: Elaboración propia.

Se observa en la tabla 4 predominio de indicadores altos de ansiedad frente a las evaluaciones, representada por un 52.91% del total, seguido del 26.91% que refleja indicadores medios de ansiedad frente a las evaluaciones y un 20.18% indicadores bajos de ansiedad frente a las evaluaciones; es decir, la mayoría de los participantes evidencia características elevadas de ansiedad frente a las evaluaciones.

**Tabla 5**

Dimensión postergación de Actividades y ansiedad frente a las evaluaciones.

	Postergación de actividades	
	Rho	Sig.
Ansiedad frente a los exámenes	0.470	0.004**

Rho = correlación de spearman brown; sig. < 0.05.

La tabla 5 muestra una fuerte relación de carácter moderado y estadísticamente significativa entre la dimensión de postergación de actividades de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes, encontrando un valor de correlación de 0.470 y significancia = 0.004\*\*, es decir que ante mayor postergación de actividades, los estudiantes reflejarán indicadores más altos de ansiedad frente a los exámenes..

**Tabla 6**

Dimensión Autorregulación Académica y ansiedad frente a las evaluaciones.

	Autorregulación académica	
	Rho	Sig.
Ansiedad frente a los exámenes	0.390	0.013*

Rho = correlación de spearman brown; sig. < 0.05.

Se puede observar en la tabla 6 una relación directa de carácter bajo y significativa entre la capacidad de autorregularse en el ámbito académico y los niveles de ansiedad experimentados ante los exámenes, encontrando un valor de correlación de 0.390 y significancia = 0.013\* ( $p < 0.05$ ), es decir que ante mayor autorregulación académica, los estudiantes reflejarán indicadores más altos de ansiedad frente a los exámenes.

### 3.2. Discusión de resultados

De acuerdo al objetivo general se identificó que existe correlación altamente significativa directa entre procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes, encontrando un valor de correlación de 0.491 y significancia = 0.002\*\* ( $p < 0.01$ ), es decir que ante mayores actitudes de procrastinación en el ámbito académico los alumnos tendrán mayores indicadores de ansiedad frente a los exámenes, hallazgo coincidente con lo encontrado por Manchado & Hervías (2021) quienes en una muestra de 201 universitarios, encontraron que existe correlación altamente significativa y directa entre las variables, concluyendo que para prevenir el desempeño los centros universitarios de apoyo psicológico deben considerar diversos factores a la hora de abordar los problemas psicosociales de los estudiantes. De esta manera, podrán diseñar programas de intervención adaptados a las necesidades específicas de cada dimensión, lo que mejorará la eficacia y eficiencia de su labor de asistencia.

En función al objetivo específico 1, se identificó predominio de alta procrastinación académica, representada por un 60.54% del total, seguido del 22.87 que refleja procrastinación académica media y el 16.59% procrastinación académica baja; es decir, la mayoría de participantes presenta características elevadas de procrastinación académica, resultado similar a lo hallado en la investigación de Cárdenas et al., (2020) la cual tuvo como objetivo general fue evaluar el nivel de procrastinación académica en una muestra de 147 estudiantes universitarios, hallando que el 57.8% reflejan actitudes de procrastinación en el área emocional y actitudinal, concluyendo que se les dificulta iniciar una actividad ya que no creen que tienen la capacidad para desarrollar la tarea de manera exitosa. Igual a lo encontrado por López et al., (2020) que en su investigación logró determinar el nivel de procrastinación en universitarios, encontrando a un 55.8% en nivel alto, concluyendo que la principal causa es la falta de energía y autocontrol de la conducta, a pesar de esto, los estudiantes muestran poca intención para dejar de procrastinar.

En lo que respecta al objetivo específico 2, se encontró predominio de indicadores altos de ansiedad frente a las evaluaciones, representada por un 52.91% del total, seguido del 26.91% que refleja indicadores medios de ansiedad frente a las evaluaciones y un 20.18% indicadores bajos de ansiedad frente a las

evaluaciones; es decir, la mayoría de participantes evidencia características elevadas de ansiedad frente a las evaluaciones, resultado difiere con lo encontrado por Castro & Rodríguez (2018), que en su estudio identificaron a un 58.4% en nivel medio y bajo de ansiedad ante los exámenes.

Sobre el objetivo específico 3 se halló correlación altamente significativa directa entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes, encontrando un valor de correlación de 0.470 y significancia = 0.004\*\* ( $p < 0.01$ ), es decir que, ante mayor postergación de actividades, los estudiantes reflejarán indicadores más altos de ansiedad frente a los exámenes.

En torno al objetivo específico 4, se halló correlación significativa directa entre la dimensión autorregulación académica de procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes, encontrando un valor de correlación de 0.390 y significancia = 0.013\* ( $p < 0.05$ ), es decir que, ante mayor autorregulación académica, los estudiantes reflejarán indicadores más altos de ansiedad frente a los exámenes.

El tiempo de cuarentena a raíz de la pandemia, fue una limitación que afectó al acceso a la muestra y así a la aplicación directamente de los instrumentos y es por ello que se recurrió a la implementación de formularios Google Docs con apoyo de la escuela de psicología que a través del correo universitario hizo llegar el link de los cuestionarios a los estudiantes para que sea resuelto por ellos. Es por ello que se recomienda que una aplicación personal y con mayor cantidad de muestra generar una extensa revisión psicométrica en una situación más accesible. Otro fue el uso del muestreo no probabilístico, el cual no puede generalizar los resultados obtenidos de los participantes a toda la población peruana, así como también sugerimos realizar otras investigaciones con universitarios de las demás provincias del Perú. Hacemos énfasis en que los resultados son replicables con una muestra similar y replicables a universitarios entre 19 a 50 años pertenecientes a Lima Metropolitana.

## **IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **4.1. Conclusiones**

Se identificó correlación altamente significativa y directa entre procrastinación académica y ansiedad ante las evaluaciones, indicando que las actitudes que impulsan a postergar las actividades académicas generan mayores indicadores de ansiedad.

Se identificó predominio de alta procrastinación académica, representada por un 60.54% del total, seguido del 22.87 que refleja procrastinación académica media y el 16.59% procrastinación académica baja; es decir, la mayoría de participantes presenta características elevadas de procrastinación académica,

Se encontró predominio de indicadores altos de ansiedad frente a las evaluaciones, representada por un 52.91% del total, seguido del 26.91% que refleja indicadores medios de ansiedad frente a las evaluaciones y un 20.18% indicadores bajos de ansiedad frente a las evaluaciones; es decir, la mayoría de participantes evidencia características elevadas de ansiedad frente a las evaluaciones.

Se halló correlación altamente significativa directa entre la dimensión postergación de actividades de procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes, encontrando un valor de correlación de 0.470 y significancia = 0.004\*\* ( $p < 0.01$ ), es decir que, ante mayor postergación de actividades, mayores indicadores de ansiedad ante las evaluaciones.

Se halló correlación significativa directa entre la dimensión autorregulación académica de procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes.

## **4.2. Recomendaciones**

- Se sugiere a las autoridades universitarias incorporar contenido transversal en las currículas con la finalidad de dar a conocer los efectos negativos de la procrastinación.
- Se recomienda al área de bienestar psicológico, llevar a cabo campañas de promoción y prevención para que se concientice sobre la repercusión de la ansiedad en la vida universitaria, con la finalidad de identificar y abordar la problemática de forma oportuna.
- A los profesionales de la salud, efectuar programas que permitan dar a conocer estrategias para hacer frente a las evaluaciones de manera adecuada, mediante la gestión de recursos e implementación de hábitos de estudio.
- Se propone la necesidad de replicar este estudio, utilizando un enfoque cuantitativo, con el objetivo de vincular la procrastinación en el ámbito académico con otros constructos de gran importancia en la psicología clínica y educativa, como la depresión, manejo del estrés, uso de internet y redes sociales, y baja autoestima, situaciones que a menudo empeoran este atributo mental.
- Se aconseja a la institución educativa que emplee estos hallazgos para tomar decisiones que favorezcan a la comunidad educativa, y que promueva espacios de intercambio de saberes entre los alumnos sobre cómo afrontan y/o viven el retraso académico y la ansiedad. De igual forma, que implementen acciones preventivas contra la postergación académica y la gestión de comportamientos ansiosos.



## REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento* (2ª ed.). Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1 (2), 57-82. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29>
- Aliaga, J. (Sin fecha). *Psicometría: Tests Psicométricos, Confiabilidad y Validez*. Recuperado de: <http://datateca.unad.edu.co/contenidos/401517/1U2LibroEAPAliaga.pdf>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*, 13, 159-177.
- Alves Apóstolo, J.L., Alves Rodrigues, M. & Pineda Olvera, J. (2017). Evaluación de los estados emocionales de estudiantes de Ciencias de la Salud. *Index de Enfermería*, 16(56). 26-29. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962007000100006&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962007000100006&lng=es&tlng=es).
- Arellano, R. (2005). *Los Estilos de Vida en el Perú, Cómo somos y pensamos los peruanos del siglo XXI*. (2a ed.). Lima: Arellano Investigación de Marketing.
- Asociación Americana de Psicología (2014). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. (4a ed). México: Manual Moderno.
- Asociación Americana de Psicología. (Junio de 2017). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. American Psychological. Recuperado el día 22 Octubre de 2021 de <https://www-apa-org/ethics/code>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. (5a ed.). España: Medica panamericana.
- Bauermeister, j. (1989) Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana* 2(3), 24-41.
- Calvo, M. G., & Avero, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7(3), 569-578.
- Erikson, E. (1972). *Sociedad y Adolescencia*. Buenos Aires, Editorial Paidós.

- Galaso, L. (2009). Ansiedad. Extraído el 8 Abril, 2014, de <http://www.psicoterapia-breve.com.ar/ansiedad.php>
- Hernández, Fernández, Baptista. (2014), Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill
- Hernández, R., Baptista, P., & Fernández, C. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Navas, J. (1989). Ansiedad en la toma de exámenes: Algunas explicaciones cognitivas-conductuales. *Aprendizaje y comportamiento* 7, (1),21-41.
- Onyeizugbo, E. (2010). Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante los exámenes. Extraído el 04 Junio, 2010 de [http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/20/english/Art\\_20\\_375.pdf](http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/20/english/Art_20_375.pdf)
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Sánchez-Rosas, J., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de psicología*, 28(1).
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5846230>
- Rubio, F. (2004). Manual práctico de prevención y reducción de ansiedad en los exámenes y pruebas orales. Málaga: Aljibe Ediciones.
- Spielberger, C. (1980). Tensión y ansiedad. México: Tierra Firme.
- Spielberger, Ch. (1972). *Anxiety: Curreant trends in theory and Research*, N.Y. Academic Press.
- Stöber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre- exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 213-226
- Virues, R. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista electrónica científica* ISSN: 2011-2521. Extraído el 8 Abril, 2014, de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-69-1-estudiosobre-ansiedad.html>.

## ANEXOS

### Anexo 01.



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Pimentel, 21 de junio de 2022

Señor:

Dr. Castillo Hidalgo, Efrén Gabriel

Docente de Investigación I+D y B

Presente.-

**ASUNTO:** *Respuesta a la solicitud de autorización de Permiso para recolección de Datos de Investigación De Estudiantes.*

Sirva el presente para saludarlo muy cordialmente y a su vez dar respuesta a la carta de permiso para la Recolección de Datos de Investigación recibida el 21 de junio por su despacho del Curso de Investigación II grupo A Y B.

Al respecto la suscrita autoriza la aplicación de instrumentos para las investigaciones citadas en el documento adjunto a desarrollarse a estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología.

Sin otro particular me despido de usted.

Atentamente.

Dra. Zulema J. Baldrano Benites  
Dirección de EP Psicología

--- MISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

**CAMPUS USS**

Km. 5, carretera a Pimentel  
Chiclayo, Perú

[www.uss.edu.pe](http://www.uss.edu.pe)

N	APELLIDOS Y NOMBRES	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN
<b>INVESTIGACIÓN II-A</b>		
1	PAZ MONDRAGÓN FIORELLA MARDELÍ	DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022.
	SULLÓN GARCÍA MAYRA ISIS	
2	MONJA FERNÁNDEZ JENIFER BETZABE	ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LAMBAYEQUE, 2022
3	LUDEÑA CORREA CIRO ARMANDO	ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022
4	MONTEZA AVELLANEDA KAREN JHUDIT	Adicción a redes sociales y calidad del sueño en estudiantes de una universidad de Chiclayo, 2022.
	SANTISTEBAN VALDIVIEZO MARÍA JOSÉ ANTUANET	
5	ASTO DÁVILA MIRIAN STEFANY	INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PERFECCIONISMO COMO PREDICTORES DE LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2022
6	LARA SEVERINO ANTONIO JESUS	DEPENDENCIA EMOCIONAL Y VIOLENCIA ENCUBIERTA HACIA LA PAREJA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD DE CHICLAYO, 2022
7	SUCLUPE OLIVA NOELIA ELIZABETH	RESILIENCIA Y COMPROMISO ACADÉMICO COMO PREDICTORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022
	TRUJILLANO CASTRO KIARA EUGENIA	
8	ARICA HUERTAS LUIS JOEL JUNIOR	ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022.
	OLAZABAL ESCRIBANO LUIS FERNANDO	
9	VERA URCIA CHRISTIAN NOÉ	PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD FRENTE A LAS EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO, 2022
<b>INVESTIGACIÓN II-B</b>		
1	PRADA CÓRDOVA XIOMARA YSABELLA	BURNOUT ESTUDIANTIL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022II. Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022
	SALAZAR CORREA MARÍA ANGÉLICA	

Km. 5, carretera a Pimentel  
Chiclayo, Perú

[www.uss.edu.pe](http://www.uss.edu.pe)

**Anexo 02.**  
**Ficha Demográfica**

**Sexo:**

Masculino ( )      Femenino ( )

**Edad:** \_\_\_\_\_ años

**Estado civil:**

Soltero/a ( ) Casado/a ( ) Conviviente ( ) Divorciado/a ( ) Viudo/a ( )

**Lugar de Procedencia:**

Chiclayo ( )      Ferreñafe ( )      Lambayeque ( )      Otros ( )

**Año:**

1ro ( )              2do ( )              3ro ( )              4to ( )

### **Anexo 03. Consentimiento informado**

**Título del proyecto:** Procrastinación académica y Ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022

**Institución:** Universidad Señor de Sipan

**Investigador:** Vera Urcia, Cristhian Noe

**Email:** cveraucia@gmail.com

**Teléfono:** 977312561

#### **Presentación:**

El presente es un estudio que tiene por objetivo determinar la relación entre procrastinación académica y Ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad particular de Chiclayo 2022, por lo que su participación es primordial en este proceso y estaremos agradecidos si accede.

La participación consiste en responder dos instrumentos, uno es la Escala de Procrastinación Académica y la escala de ansiedad frente a los exámenes El proceso es completamente anónimo y puede interrumpir su participación cuando considere pertinente sin que esto tenga repercusiones negativas para usted.

Esta actividad es voluntaria y no habrá algún tipo de beneficio académico o monetario.

Muchas gracias por su atención.

**Respuesta:** He leído el Formulario de Consentimiento Informado y acepto participar en esta actividad de investigación. Comprendo que puedo dejar de participar en esta actividad en algún momento. También entiendo que no recibiré algún pago o beneficio académico por esta participación.

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

## Anexo 04. Cuestionario de Procrastinación académica

### Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N= Nunca

CN= Casi Nunca

AV= A veces

CS= Casi siempre

S = Siempre

N	Ítems	N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clase.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

## Anexo 05. Cuestionario de Ansiedad ante las evaluaciones

### CUESTIONARIO S-CTAS Escala De Ansiedad Cognitiva Frente a los Exámenes

INSTRUCCIONES: Marque las siguientes afirmaciones con "X" según corresponda. Recuerda, no hay respuestas buenas, ni malas. Contesta todas las preguntas con la verdad.

OPCIONES DE RESPUESTA:

- 1 = Nada frecuente en mí.
- 2 = Algo frecuente en mí.
- 3 = Bastante frecuente en mí.
- 4 = Muy frecuente en mí.

N	Ítems	1	2	3	4
1	La preocupación por los exámenes me quita el sueño.				
2	Cuando tengo que enfrentar exámenes finales me bloqueo.				
3	Durante los exámenes pienso mucho en las consecuencias de reprobar.				
4	Al comenzar un examen estoy tan nervioso que a menudo no puedo pensar con claridad.				
5	Cuando en un examen estoy presionado por responder, mi mente se pone en blanco.				
6	Durante los exámenes muchas veces suelo pensar que tal vez no soy muy brillante.				
7	Durante los exámenes me pongo tan nervioso que olvido cosas que realmente conozco.				
8	Después de rendir un examen siento que podría haberlo hecho mejor.				
9	Realizar bien los exámenes me preocupa más de lo que debería.				
10	Durante los exámenes tengo la sensación de que no me está yendo bien.				
11	Cuando rindo un examen difícil me siento derrotado aun antes de comenzar.				
12	En los exámenes no demuestro todo lo que se acerca de un tema.				
13	No soy bueno para rendir exámenes.				
14	Cuando me entregan un examen demoro un tiempo para calmarme y pensar con claridad.				
15	En los exámenes no obtengo buenos resultados.				
16	Cuando rindo un examen me pongo tan nervioso que cometo errores tontos.				



