

# UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGIA



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

---

Ansiedad ante los Exámenes y Procrastinación Académica en Estudiantes del nivel Secundario de una Institución Educativa Estatal de Trujillo.

---

### **Área de Investigación:**

Ciencias médicas - Procesos psicológicos de enseñanza y aprendizaje

### **Autor:**

Ramos Soroa, Rosario Del Pilar

### **Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Honores Morales, Renato

**Secretario:** Fernández Burgos, María Celeste

**Vocal:** Palacios Serna, Lina Iris

### **Asesor:**

Jaramillo Carrión, Carmen Consuelo

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-6358-8903>

**TRUJILLO – PERÚ**

**2023**

**Fecha de sustentación:** 05/06/2023

# Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo

## INFORME DE ORIGINALIDAD

20 %

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[1library.co](http://1library.co)

Fuente de Internet

5%

2

[repositorio.upn.edu.pe](http://repositorio.upn.edu.pe)

Fuente de Internet

4%

3

[repositorio.ucv.edu.pe](http://repositorio.ucv.edu.pe)

Fuente de Internet

3%

4

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

2%

5

[repositorio.usil.edu.pe](http://repositorio.usil.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

6

Submitted to Universidad Autonoma del Peru

Trabajo del estudiante

1%

7

Submitted to Universidad Ricardo Palma

Trabajo del estudiante

<1%

8

[repositorio.upla.edu.pe](http://repositorio.upla.edu.pe)

Fuente de Internet

<1%

9	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.udaff.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	(05-16-20) Fuente de Internet <a href="http://200.37.16.212/bitstream/handle/usmp/5433/ABA">http://200.37.16.212/bitstream/handle/usmp/5433/ABA</a> is Allowed=y&sequence=1	<1 %

20	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
21	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Católica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %
23	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
24	alejandria.poligran.edu.co Fuente de Internet	<1 %
25	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
27	digital.library.unt.edu Fuente de Internet	<1 %
28	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
31	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %

	<a href="https://dspace.ucuenca.edu.ec">dspace.ucuenca.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
	<a href="https://latam.redilat.org">latam.redilat.org</a> Fuente de Internet	<1 %
	<a href="https://repositorio.continental.edu.pe">repositorio.continental.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
	<a href="https://repository.unad.edu.co">repository.unad.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
	<a href="https://www.metarevistas.org">www.metarevistas.org</a> Fuente de Internet	<1 %
	<a href="https://repositorio.uti.edu.ec">repositorio.uti.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
	Daniel Ruben Tacca Huaman, Miguel Angel Alva Rodriguez, Renzo Cuarez Cordero, Ana Luisa Tacca Huaman. "Procrastination, academic engagement and the most valued didactic competencies by the high school students in the digital learning context", 2021 IEEE Sciences and Humanities International Research Conference (SHIRCON), 2021 Publicación	<1 %
	<a href="https://congresopsicologiacolombia.com">congresopsicologiacolombia.com</a> Fuente de Internet	<1 %

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo



**Dra. Carmen C. Jaramillo Carrión**  
**Psicóloga**  
**C. Ps. P. 10228**

## Declaración de Originalidad

Yo, CARMEN CONSUELO JARAMILLO CARRIÓN, docente del Programa de Estudio de Psicología, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesora de la tesis de investigación titulada “ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo”, autora Ramos Soroa, Rosario Del Pilar, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 20%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el 09/07/2023.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Lugar y fecha: Trujillo, 09 de julio de 2023

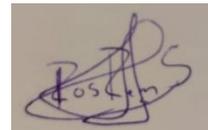
Jaramillo Carrión Carmen Consuelo  
DNI: 18086559  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6358-8903>

FIRMA:



Ramos Soroa Rosario del Pilar  
DNI: 42364566

FIRMA:



**ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN  
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA ESTATAL DE TRUJILLO.**

## **PRESENTACIÓN**

Estimados miembros del Jurado:

De acuerdo a los reglamentos que la universidad Privada Antenor Orrego ha determinado, se presenta ante ustedes la presente tesis: **ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE TRUJILLO**, la cual, se somete a su criterio y consideración, esperando en todo momento, cumpla con todos los requisitos.

## DEDICATORIA

*Dedico este trabajo a Dios  
por darme salud y guiar mis pasos, a la  
Virgen de la Puerta por darme su  
bendición y acompañarme a cada instante.*

*A mis padres Patty y Jorge, por todo  
su apoyo y confianza, por alentarme  
a ser mejor, ellos fueron mi impulso  
para seguir adelante y lograr mis metas.*

*A mi abuelito Teodoro, tus consejos y palabras  
siempre estarán conmigo, sé que desde el cielo estás  
cuidando y te sientes orgulloso de mí, mi peladito.*

*A mis hermanos Luis y Manuel, por ser  
ese pilar fundamental de apoyo en mi vida.*

*A ti Arturo, gracias amor por recorrer este largo  
camino junto a mí, por ser mi apoyo, por darme  
la fuerza y los ánimos para no rendirme nunca, por  
creer siempre en mí y decirme a diario que puedo  
lograr todo lo que me proponga.*

## AGRADECIMIENTOS

*A Dios por darme salud y ser esa luz en mi camino, a la Virgen De La Puerta por estar siempre conmigo dándome tu bendición.*

*A mi familia y a todas las personas que estuvieron junto a mí gracias por todo el apoyo brindado a lo largo de este proceso, gracias por estar siempre conmigo.*

*Al Director del colegio y a los alumnos por permitirme encuestarlos gracias por brindarme el apoyo e información necesaria para la realización de mi tesis.*

*La presentación del Trabajo de Investigación me ha permitido expresar el más profundo agradecimiento a aquellas personas que contribuyeron eficazmente en el desarrollo y ejecución del mismo.*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN .....	ix
DEDICATORIA .....	x
AGRADECIMIENTOS .....	xi
RESUMEN .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
1.1. EL PROBLEMA .....	17
1.1.1. Delimitación del problema.....	17
1.1.2. Formulación del problema .....	19
1.1.3. Justificación del estudio.....	19
1.1.4. Limitaciones.....	20
1.2. OBJETIVOS .....	20
1.3. HIPÓTESIS .....	21
1.4. VARIABLES E INDICADORES.....	22
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN .....	22
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	23
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	25
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS. ....	28
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....	28
CAPITULO II.....	29
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....	29
2.1. Antecedentes .....	30
2.2. Marco teórico.....	31
2.3. Marco conceptual.....	43
CAPITULO III .....	44
RESULTADOS .....	44
3.1. Resultados.....	45
CAPITULO IV .....	50
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	50

4.1. Análisis de resultados.....	51
CAPITULO V.....	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	56
5.1. Conclusiones.....	57
5.2. Recomendaciones.....	58
CAPITULO VI .....	60
REFERENCIAS Y ANEXOS .....	60
7.1. Referencias .....	61
7.2. Anexos.....	68

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01.	Distribución de la población participante	17
Tabla 02.	Distribución de la muestra de participantes	18
Tabla 01.	Nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.	38
Tabla 02.	Nivel de procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.	39
Tabla 03.	Relación entre ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.	40
Tabla 04.	Relación entre la preocupación con las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.	41
Tabla 05.	Relación entre la emocionalidad con las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.	42

## RESUMEN

La presente investigación, se planteó como objetivo general el determinar la relación entre ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo, seleccionados a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados evidencian una relación inversa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica ( $rs = -.18$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. En relación a los niveles, se aprecia una predominancia del nivel medio en ansiedad ante exámenes (47.5%) y procrastinación académica (97.5%).

**Palabras clave:** Ansiedad ante exámenes, procrastinación, regulación, estudiantes.

## ABSTRACT

The present investigation, the general objective was to determine the relationship between anxiety before exams and academic procrastination in secondary level students of a state educational institution in Trujillo. The sample consisted of 200 secondary level students from a state educational institution in Trujillo, selected from a non-probabilistic convenience sampling. The results show an inverse relationship of small magnitude ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) between anxiety before exams and academic procrastination ( $rs = -.18$ ) in secondary level students of a state educational institution in Trujillo. In relation to the levels, there is a predominance of the medium level in test anxiety (47.5%) and academic procrastination (97.5%).

**Keywords:** Test anxiety, procrastination, regulation, students.

## **1.1. EL PROBLEMA**

### **1.1.1. Delimitación del problema.**

La adolescencia es una etapa de oportunidades para el desarrollo físico, emocional y social de la persona, conlleva a que ésta experimente vivencias que le permitan el fortalecimiento de diferentes capacidades y habilidades (Jiménez y Moreno, 2015), pero en ocasiones suelen presentar diferentes dificultades, que limitan al adolescente en su interacción, desempeño y aprendizaje de modo que presentan síntomas de ansiedad (Yang et al. 2019) y conductas de procrastinación (Ramón-García et al. 2021).

En relación con la ansiedad, ésta suele estar presente en diferentes momentos y etapas de la vida, sin embargo, frente a los exámenes, situación propia del ámbito académico, se asume como una dificultad que genera emociones negativas que limitan al estudiante en su correcto desempeño; se vincula a factores como la deserción, las bajas calificaciones, la poca motivación y la falta de confianza (Martínez-Bermúdez y Rojas-Puris, 2018); se encuentra vinculada a sintomatologías más severas como la depresión, estrés o la baja autoestima, que generan en los estudiantes un deterioro progresivo en sus vínculos sociales y familiares (Francisquelo & Furlan, 2016).

Es importante tomar en cuenta que los adolescentes que presentan un bajo rendimiento, dificultades de atención y concentración, o la tendencia a la deserción académica, también presentan ansiedad, sin embargo, esta dificultad no suele ser tomada con seriedad y en ocasiones se desestima la ayuda (Delgado-Monge et al., 2020).

Esta problemática se presenta a nivel mundial, frente a esto, la American Academy of Pediatrics (2019) refiere que uno de cada tres adolescentes, presenta ansiedad a causa de la presión que experimentan en el ámbito educativo, sobre todo, cuando deben rendir exámenes o entregar trabajos importantes. Al respecto, en Estados Unidos, se presume que el 4.3% de adolescentes, presenta ansiedad frente a cualquier tipo de evaluación o actividad que debe realizar cuando se encuentra en la

escuela (Child Mind Institute, 2019). A la vez, en España, de acuerdo con la Clínica Complutense de Psicología (2020) durante los primeros meses del 2020, se realizaron 300 llamadas de estudiantes, quienes manifestaban síntomas relacionados a la ansiedad en fechas cercanas a las evaluaciones que deben rendir en sus centros educativos.

La procrastinación académica es entendida como aquella predisposición continua que motiva al estudiante a postergar el cumplimiento de sus actividades académicas, el prepararse para evaluaciones o el trabajo en equipo (Patrzek et al. 2015). Es importante tomar en cuenta, que esta dificultad se encuentra asociada al bajo rendimiento académico, la falta de motivación, el estrés, agotamiento y a la ansiedad, síntomas que condicionan el desempeño mostrado, conllevando a que los estudiantes eviten cumplir con sus responsabilidades a tiempo (Cevállos-Bósquez et al. 2021).

En España, alrededor del 50% de estudiantes, tiende a procrastinar, dificultad que se acentúa en temporada de exámenes, en la que deben fijarse tiempos y evitar distractores (Torres, 2018). Asimismo, el Consejo Escolar de Navarra (2019) realizó un estudio, en el que determinó que el 7% de estudiantes del nivel primario y secundario, dedica tiempo de calidad a cumplir sus tareas y solo el 13% logra cumplirlas a tiempo.

En el Perú, en el 2021, el 32% de estudiantes a nivel nacional, no logró obtener notas satisfactorias y aprobatorias, debido a que presentaron retrasos en el cumplimiento de sus actividades, no cumplen con las tareas grupales, desaprueban exámenes o no se conectaron a rendirlo (Gestión, 2021). Asimismo, un estudio que involucró estudiantes de 16 a 29 años determinó que, de 517 participantes, el 20% tiende a posponer sus actividades académicas y el 15% deja de lado aquellos cursos que no son de su agrado (Domínguez-Lara, 2017).

En base a lo mencionado, se puede apreciar que la ansiedad frente a los exámenes y la procrastinación se presentan frente a la inestabilidad, desconfianza e inseguridad al momento de responder o realizar alguna evaluación o trabajo académico y conllevan a que los estudiantes presenten una serie de síntomas negativos que repercuten en su sano desarrollo.

En relación con los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo, se aprecia que, a pesar de la pandemia, existen estudiantes que han logrado adaptarse a las nuevas exigencias, interactuando de manera segura y cumpliendo a tiempo con las diferentes actividades, tareas y exámenes. Por el contrario, existen algunos que presentan dificultades para relacionarse y participar en clases, evidenciando ansiedad al momento responder a las preguntas realizadas por los docentes en los diferentes momentos de evaluación, sumado a que presentan trabajos fuera del tiempo establecido, aplazando el cumplir con las diferentes tareas de manera reiterativa, justificando sus acciones.

Frente a la situación planteada, la presente investigación buscar conocer si existe relación entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica en los estudiantes de una institución educativa estatal de Trujillo, debido a que en su proceso de aprendizaje deben pasar por diferentes desafíos, sobre todo cuando deben rendir exámenes, responderlos de manera adecuada y tener como resultado un buen rendimiento académico, sin embargo, necesitan de un proceso previo, en el que deben saber ordenar sus tiempos para poder realizar sus tareas o estudiar para cada actividad programada.

### **1.1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo?

### **1.1.3. Justificación del estudio**

La investigación presenta relevancia teórica, ya que brindará información actual relacionada a ambas variables, en base al enfoque psicológico que fundamenta la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación, lo que permitirá ampliar el conocimiento que se tiene sobre ellas y su relación en estudiantes del nivel secundario de una institución estatal de Trujillo.

El aporte a nivel social permite a la comunidad poder tener un mayor conocimiento sobre el grado de relación entre las variables y en base a esto, poder comprender mejor su asociación conllevando a que tomen acciones a favor del mejor desarrollo

de los adolescentes, tomando en cuenta los resultados obtenidos en la investigación y ejecutar, planificar y aplicar charlas, talleres o programas orientados a la mejora de la comunidad adolescente en la zona.

Asimismo, es conveniente, debido a que no se han evidenciado investigaciones a nivel local en el que se hayan buscado obtener información sobre el grado de relación de ambas variables propuestas, siendo así importante para la comunidad poder contar con información reciente sobre esta problemática.

A nivel práctico, los resultados de esta investigación permiten que sea tomada como fuente de consulta o antecedente para estudiantes, docentes o investigadores interesados en el tema. Por otro lado, esta investigación motiva y permite a otros profesionales de la salud mental continuar explorando el comportamiento de ambas variables en otros contextos y poblaciones; asimismo, será una fuente de consulta e información que pueda ser tomada en cuenta como antecedente.

#### **1.1.4. Limitaciones**

- Los resultados estarán limitados por la teoría del Modelo Transaccional de Spielberger y Vagg que ha servido de fundamento para la escala de Ansiedad ante los Exámenes y por la teoría Cognitivo Conductual de Busko que sirvió de fundamento para el cuestionario de Procrastinación.
- Los resultados serán generalizados a la población de estudio y a poblaciones con similares características.

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivo general.**

Determinar la relación entre ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Identificar los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.
- Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.
- Establecer la relación entre la dimensión preocupación ante los exámenes y las dimensiones autorregulación y postergación en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.
- Establecer la relación entre la dimensión emocionalidad ante los exámenes y las dimensiones autorregulación y postergación en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

## **1.3. HIPÓTESIS**

### **1.3.1. Hipótesis general.**

**H<sub>G</sub>:** Existe relación entre Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre la dimensión preocupación y las dimensiones autorregulación y postergación en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

**H<sub>2</sub>:** Existe relación entre la dimensión emocionalidad y las dimensiones autorregulación y postergación en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

## **1.4. VARIABLES E INDICADORES**

Variable 1:

Ansiedad ante los exámenes que será evaluada mediante la escala de Ansiedad ante los exámenes.

Indicadores:

- Preocupación
- Emocionalidad

Variable 2:

Procrastinación académica que será evaluada mediante el cuestionario de Procrastinación

Indicadores:

- Autorregulación
- Postergación

## **1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN**

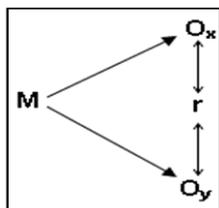
### **1.5.1. Tipo de investigación**

Corresponde al tipo sustantiva, debido a que el estudio ha buscado conocer, analizar y explicar la problemática encontrada basada en un método científico (Hernández et al., 2016).

### **1.5.2. Diseño de investigación**

Se empleó el descriptivo correlacional, ya que se ha buscado conocer y analizar las diversas características de la muestra para luego establecer el grado de relación entre ambas (Hernández et al., 2016).

Diseño:



Donde:

M: Muestra de estudiantes del nivel secundario.

O<sub>x</sub>: Ansiedad ante los exámenes.

r: Relación entre ambas variables.

O<sub>y</sub>: Procrastinación.

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1.6.1. Población.

La población estuvo conformada por los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo, que cursan del primero al quinto grado, de ambos sexos y que suman un total de 742.

**Tabla 01.**

*Distribución de la población participante.*

Grado	Estudiantes varones	%	Estudiantes mujeres	%	TOTAL
1ro.	82	61%	54	15%	136
2do.	72	53%	67	19%	139
3ero	90	67%	83	23%	173
4to	92	68%	75	21%	167
5to	52	39%	75	21%	127
Total	388	100%	354	100%	742

### 1.6.2. Muestra.

La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo, cantidad que de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), asegura resultados idóneos para una investigación.

Se determinó la dimensión de la muestra utilizando una confianza del 95% ( $Z=1.96$ ), con una varianza máxima ( $PQ=0.25$ ) y un error de muestreo del 5% ( $E=0.05$ ), con el fin de contar con un tamaño de muestra adecuada al tamaño de la población. Se consiguió una muestra representativa de 200 estudiantes.

$$n = \frac{Z^2 pq^N}{E^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

**Tabla 02.**

*Distribución de la muestra participante.*

Grado	Estudiantes varones	%	Estudiantes mujeres	%	TOTAL
1ro.	22	20%	10	15%	32
2do.	19	17%	21	19%	40
3ero	22	22%	19	23%	41
4to	24	21%	17	21%	41
5to	21	19%	22	21%	43
Total	108	99%	89	100%	198

#### **Criterios de inclusión.**

- Estudiantes que cursen del primer al quinto grado de secundaria.
- Estudiantes que acepten participar de manera voluntaria.

#### **Criterios de exclusión.**

- Estudiantes que no logren contestar en su totalidad o respondan de manera incorrecta uno o ambos instrumentos.

### **1.6.3. Muestreo.**

El muestreo que se empleó fue el no probabilístico por conveniencia, debido a que el proceso se realizó en base a la accesibilidad y facilidad para poder acceder a la muestra objetivo (Otzen & Manterola, 2017).

## **1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **1.7.1. Técnica.**

La técnica que se empleó fue la evaluación psicométrica, ya que se ha tenido como finalidad el evaluar mediante el uso cuestionarios las características de un determinado grupo muestral (Meneses et al., 2013).

### **1.7.2. Instrumentos.**

#### **a) Escala de Ansiedad ante los exámenes.**

El instrumento en su versión original fue elaborado y validado por Bauermeister, Collazos y Spielberger (1983), en una muestra de estudiantes, cuyas edades oscilaban de 14 a 18 años, la prueba estaba compuesta por 20 reactivos y dos dimensiones. Posterior a esto, Aliaga y cols. (2001) la adaptan al contexto peruano, en adolescentes del nivel secundario, de ambos sexos.

Presenta cuatro opciones de respuesta, puede ser contestada en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos y ser aplicada de manera individual o colectiva, a estudiantes de ambos sexos.

En la presente investigación, se empleó la versión adaptada en Trujillo por Castrejón y Layza (2019), analizaron las propiedades psicométricas de la escala, en una muestra de 961 estudiantes del nivel secundario de ambos sexos, cuyas edades oscilaron de 13 a 17 años.

## **Validez**

En su versión original, presenta una validez obtenida a través de la correlación ítem test, cuyos valores oscilan de .64 a .73 (Bauermeister et al. 1983). Por su parte, Aliaga et al. (2001) evidencia una correlación obtenida a través del análisis factorial, que evidencia la presencia de dos dimensiones, con cargas factoriales superiores al .40, a la vez, la varianza explicada es del 51%.

Por su parte, en Trujillo Castrejón y Layza (2019) buscaron la estructura interna a través del análisis factorial confirmatorio, muestra adecuados índices de ajuste (CMIN/df=.652; RMR=.024; AGFI=.990; NFI=.986; RFI=.984; PRATIO=.889; PNFI=.877) y cargas factoriales cuyos valores varían de .40 a .70.

En el presente estudio, se analizaron las correlaciones ítem-test, cuyos valores oscilan de .44 a .72, siendo considerados como satisfactorios

## **Confiabilidad**

La versión elaborada por Bauermeister et al. (1983) presenta una fiabilidad obtenida a través del coeficiente alfa de Cronbach de .95, entre sus dimensiones oscila de .79 a .82. Por su parte, Aliaga et al. (2001) obtuvo la confiabilidad por medio del mismo método, presenta un coeficiente alfa de Cronbach de .88 para la dimensión global.

En Trujillo, Castrejón y Layza (2019) trabajaron con el Coeficiente Omega, estimando así una consistencia interna de .90.

En el presente estudio, se obtuvo una confiabilidad de .92, obtenido mediante el alfa de Cronbach.

### **b) Escala de Procrastinación.**

La escala en su versión original fue elaborada y baremada por Busko en 1998, conformada por dos dimensiones y 12 ítems. Posteriormente, fue validada en Lima por Domínguez et al. (2014) en una muestra cuyas edades oscilaron de 13 a 40 años, de ambos sexos y con diferentes características sociodemográficas, de igual manera la adaptación quedó conformada por dos dimensiones y 12 reactivos. Puede ser aplicada de manera individual o colectiva, presenta además instrucciones claras, con cuatro

opciones de respuesta, necesitando de un tiempo aproximado de 10 minutos para ser contestada.

En la presente investigación, se empleó la versión de Guevara (2017), quien adaptó el instrumento en Trujillo, en una muestra conformada por 377 adolescentes, cuyas edades oscilaron de 13 a 18 años, de igual manera conserva la estructura de dos dimensiones y su administración puede darse de manera individual o colectiva.

### **Validez**

En su versión original, elaborada por Busko (1998) presenta índices de correlación superiores al .20.

Presenta un análisis factorial exploratorio, que evidencia la presencia de dos dimensiones, con una varianza explicada del 68%, asimismo las cargas factoriales oscilan de .35 a .68 (Domínguez et al. 2014).

Por su parte, Guevara (2017) en su estudio realizado en Trujillo entre sus resultados evidencia que en el AFC la presencia de dos dimensiones, con índices de ajuste considerados como aceptables: CFI de .853, GFI de .922, RMSEA de .08, así como cargas factoriales superiores al .40.

En el presente estudio, se buscaron obtener los índices relacionados a la correlación ítem-test, cuyos valores oscilan de .21 a .58.

### **Confiabilidad.**

Por su parte Busko (1998) realizó la consistencia interna por medio del alfa de Cronbach, siendo de .82 para la dimensión general y de .86 para la académica.

De igual forma, Domínguez (2014) obtuvo a través del alfa de Cronbach, siendo de .82 para la escala general y entre sus dimensiones de .82 para Autorregulación académica y de .75 para Postergación de actividades.

En Trujillo, la confiabilidad obtenida por Guevara (2017), mediante el coeficiente Omega, fue de .75 para Autorregulación y de .68 para Postergación de Actividades.

En el presente estudio, se obtuvo una confiabilidad de .81 a través del alfa de Cronbach.

## **1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.**

Para iniciar el proceso de recopilación de los datos, se realizó una coordinación inicial con el director o coordinador responsable del centro educativo público de Trujillo. Después de obtener el permiso se coordinó los horarios para la evaluación con el asesor(a) de cada grado; asimismo se brindó un asentimiento informado el cual fue corroborado por el docente a cargo de cada sección, así como por el director de la institución, posteriormente se procedió con la debida presentación y explicación de los instrumentos a los estudiantes, recalcándoles en todo momento que la evaluación sería estrictamente voluntaria y anónima y todas las respuestas brindadas serían confidenciales y usadas únicamente para los fines de la investigación; luego se procedió a explicar las opciones de respuesta de cada instrumento y a aclarar dudas que surgieron en algunas preguntas, los instrumentos fueron distribuidos de forma simultánea. Posteriormente, se elaboró la base de datos en una hoja de Microsoft Excel 2016 con la información recopilada y posterior a ello se procedió con el análisis en el programa IBM SPSS Statistics 24. Finalmente, se realizaron las tablas estadísticas para la descripción y posterior interpretación de los datos.

## **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

En relación al procesamiento de datos, se procedió analizar los datos mediante las herramientas de estadística descriptiva de los Software MS Excel y JAMOVI, presentándose los resultados en tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales para identificar los niveles de cada variable y dimensión, posteriormente se analizó la normalidad mediante estadísticos descriptivos de tendencia central (media, mediana y moda), de dispersión (desviación estándar) y forma con el índice de simetría y curtosis conjunta que con valores  $K_2 \geq 5.99$ , caracterizan a una distribución diferente de la normal, decidiéndose medir la relación mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

## **CAPITULO II**

### **MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## 2.1. Antecedentes

### Nacionales

Peceros (2018) en su investigación: “Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes” buscó determinar la relación entre ambas variables, la muestra la conformaron 189 adolescentes de ambos sexos, quienes respondieron a la Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de autoevaluación de la Ansiedad (IDASE). Los resultados muestran que ambas variables se correlacionan de manera directa y significativa ( $p < .05$ ) al igual que en las dimensiones que las conforman. Se aprecian niveles medios en ansiedad (44%) y en procrastinación se aprecian niveles altos en su mayoría (49%).

En Lima, Echabaudes y Querevalú (2019) en su investigación: “Relación entre Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de tercer a quinto año del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima”, se plantearon como objetivo, hallar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad en una muestra de 280 estudiantes del nivel secundario, con edades de 14 y 17 años de ambos sexos. Emplearon la escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de autoevaluación de la ansiedad (IDASE). Como resultados indican que existe relación significativa e inversa entre ambas variables ( $\rho = 0.118$ ,  $p = 0.05$ ), así como en sus dimensiones ( $\rho = 0.152^*$ ,  $p = 0.011$ ), en relación con los niveles de procrastinación se aprecia una tendencia media 64% y en ansiedad, un nivel alto del 45%.

En Chiclayo, Albuja y Castro (2020) en su investigación: “Procrastinación Académica y niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque”, se plantearon como objetivo el determinar la relación entre ambas variables. Emplearon la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario de ansiedad estado rasgo (IDARE), a una muestra conformada por 150 estudiantes de ambos sexos quienes cursaban el cuarto y quinto de secundaria. Se aprecia una relación directa y muy significativa ( $p < .00$ ) entre las variables, en relación a sus dimensiones correlacionaron de manera directa; a la vez, se apreció que el 93% presenta niveles altos en procrastinación y 76% niveles altos en ansiedad.

Bustamante (2021) en Lima, en su investigación titulada: “Procrastinación académica en la ansiedad ante exámenes en estudiantes”, buscó encontrar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en una muestra de 90 estudiantes del nivel secundario. Empleó como instrumentos cuestionario de Procrastinación y la Escala de Ansiedad ante los Exámenes. Entre sus resultados encontró que el 67% presenta niveles medios de procrastinación y el 77% presenta niveles altos de ansiedad. Asimismo, refiere una relación inversa y altamente significativa entre ambas variables.

### **Locales**

Por su parte, Saldaña (2021) en su investigación: “Procrastinación y ansiedad estado-rasgo en los estudiantes de una institución educativa pública de Guadalupe”, buscó hallar la relación entre la Procrastinación y ansiedad en una muestra de 220 adolescentes del nivel secundario. Empleó dos instrumentos de medición, la Escala de Procrastinación y el Inventario de Ansiedad (IDARE). Los resultados muestran que existe correlación altamente significativa ( $p < .01$ ) e inversa, entre ambas variables; a la vez, se aprecia que el 70% presenta indicadores medios de procrastinación y el 52% niveles medios de ansiedad.

## **2.2. Marco teórico.**

La ansiedad es una emoción positiva que mantiene a las personas en constante alerta frente a situaciones que se perciben como amenazantes; sin embargo cuando estas alcanzan niveles altos se tornan negativas dificultando o limitando el desempeño académico de los estudiantes; conllevándolos a que posterguen o no cumplan con sus responsabilidades académicas.

### **a. Ansiedad ante los exámenes.**

#### **a.1. Definiciones.**

Existen diversas conceptualizaciones, entre ellas se le asume como aquel conjunto de emociones negativas que los estudiantes experimentan frente a situaciones de evaluación en un contexto educativo (Gutiérrez-Calvo, 2014). De acuerdo con Calderón-De la Cruz (2017) representa una actitud cotidiana que vivencian las personas cuando van a pasar por un proceso de evaluación para medir conocimiento o

capacidades, sin embargo, se torna negativa cuando la preocupación se vuelve excesiva y limita la respuesta. Por su parte, Escalona y Miguel-Tobal (1996), asumen que es una dificultad recurrente entre los estudiantes que limita la capacidad para adquirir conocimientos y cumplir con las expectativas impuestas por el entorno educativo.

Se define también como aquel grupo de pensamientos y emociones negativas que el estudiante suele desarrollar hacia uno o varios cursos en el ámbito escolar, y que conlleva a que se les dificulte enfrentar de forma positiva la situación (Bernardo et al., 2015). Se asume como aquel desempeño negativo que el estudiante presenta en el ámbito educativo, reflejada en una poca motivación, concentración e inestabilidad emocional cuando se rinde algún tipo de evaluación que pone a prueba sus capacidades o conocimientos (Domínguez-Lara, 2016).

Al respecto, se puede evidenciar que este tipo de ansiedad conlleva a los estudiantes a vivenciar emociones negativas que generan limitaciones en su proceso de aprendizaje durante la adolescencia, conllevando a que sean percibidos como poco motivados o comprometidos.

## **a.2. Modelo Transaccional (enfoque que explica y fundamenta la variable).**

El modelo transaccional, fue propuesto por Spielberger y Vagg (1995), quienes brindan mayor énfasis a las emociones y cogniciones que se presentan en los síntomas relacionados a la ansiedad frente a los exámenes, consideran que se da por etapas, en la primera el estudiante se encuentra preocupado por la evaluación a rendir. Posterior a esto, durante la evaluación vivencia con mayor intensidad los síntomas, en ocasiones puede ocurrir un bloqueo emocional que genera mayor tensión, conllevando a que olvide todo lo estudiado. Luego de rendir el examen, vivencia aún la ansiedad, debido a la preocupación relacionada a la nota obtenida, en la que sus pensamientos suelen ser negativos y presenta preocupación excesiva.

A la vez, se considera que este tipo de situaciones, conlleva a que los estudiantes refuercen aquellas creencias negativas que tienen sobre su desempeño, generando desconfianza y poca motivación, que influye en su desempeño y que repercute en sus

diversas calificaciones, aspecto que refuerza aquella percepción poco satisfactoria y muchas veces generadora de más dificultades (Furlán, 2013).

En base a lo referido, se puede apreciar que desde esta perspectiva, las emociones negativas son importantes para poder comprender la ansiedad que experimentan los estudiantes frente a los exámenes, lo que contribuye a que sus creencias erróneas se vean fortalecidas, limitándolos en su desempeño.

Al respecto, es importante destacar que este tipo de emociones negativas, forman parte del proceso de adaptación a la vida universitaria, sin embargo, existen aquellos a quienes les afecta de forma significativa y pone a prueba su capacidad de adaptación y respuesta a situaciones consideradas como amenazantes (Arias, 2015).

Asimismo, se genera por medio de experiencias negativas constantes en las que el estudiante recibe por parte de figuras de autoridad o significativas, críticas constantes sobre su desempeño, las respuestas brindadas ante cualquier pregunta en hora de clase, bajas calificaciones y en ocasiones el rechazo de otros compañeros, quienes lo consideran como poco inteligente (Furlan, 2013). En consecuencia, desarrollan constantes pensamientos y creencias negativas en torno a las evaluaciones de cualquier tipo, que limitan su capacidad de respuesta y conllevan a que presenten un bajo rendimiento académico (Furlan et al. 2014).

A la vez, cada vez que el estudiante asume cualquier situación en la que deba rendir un tipo de evaluación como amenazante, activa procesos de afrontamiento, que debido a la tensión que vivencia no logran ser funcionales, conllevando a que se confunda y por ende presente menos confianza en sus capacidades, conocimientos y habilidades, todo esto, repercute en aspectos importantes como la autoestima (Villegas et al. 2015).

Desde este enfoque, se considera que la ansiedad que experimentan los estudiantes durante la adolescencia, se origina a partir de cogniciones y experiencias negativas, que refuerzan las creencias erróneas sobre la evaluación, esto repercute en su auto percepción y desempeño.

### **a.3. Dimensiones.**

Se abordan las siguientes:

- i. Preocupación.** Presenta características cognitivas, los estudiantes suelen evaluar la situación, frente a esto desarrollan pensamientos o creencias poco satisfactorias sobre la evaluación, su desempeño y recursos, generando así una percepción negativa sobre sí mismos (Gutiérrez y Averó, 1995).
- ii. Emocionalidad.** Los estudiantes desarrollan una serie de emociones negativas, esto repercute en aspectos importantes como la autoestima, sus estrategias de afrontamiento y sus recursos, suelen además presentar decaimiento, poca motivación y aislamiento (Gutiérrez y Averó, 1995).

Al respecto, se aprecia que entre las dificultades asociadas a la ansiedad se engloban dos aspectos, el lado cognitivo y el emocional, el primero relacionado a las ideas que se tiene sobre el desempeño y el segundo que engloba un conjunto de emociones que dificultan el proceso de interacción del estudiante en su entorno.

#### **a.4. Fases.**

Se asume que se presentan cuatro fases (Mehdinezhad & Bamari, 2015):

- a. Fase anticipatoria.** Es aquella que se presenta antes de la evaluación, los estudiantes suelen presentar ideas negativas sobre el proceso y a la vez, se encuentran en la búsqueda de alternativas que impidan la vivencia de todos los síntomas relacionados a la ansiedad, que los ayuden a poder rendir de mejor manera la evaluación.
- b. Fase de confrontación.** Se presenta durante los momentos de evaluación, por lo general, en esta fase, los síntomas se presentan con mayor intensidad, generando bloqueos, olvidos, excesiva sudoración, algunos estudiantes al presentar síntomas muy intensos suelen abandonar el examen o la exposición.
- c. Fase de espera.** Es la etapa posterior a la del examen, los estudiantes han pasado la etapa crítica, sin embargo, presentan aún los síntomas de ansiedad, debido a que desconocen el calificativo obtenido.
- d. Fase de resultados.** Los estudiantes conocen el estado de sus notas, frente a esto, los pensamientos negativos se disipan y vuelven a un estado de tranquilidad, sin

embargo, aquellos con bajos calificativos vivencian emociones negativas y pensamientos poco satisfactorios en relación a las siguientes evaluaciones a rendir, desconfiando de sus capacidades.

En base a esto, los adolescentes con ansiedad frente a un examen, pasan por cuatro fases, entre las que vivencian emociones negativas, producto de creencias erróneas sobre el proceso de evaluación.

#### **a.5. Ansiedad ante los exámenes en estudiantes.**

El proceso de aprendizaje implica que los estudiantes perciban un entorno favorable y a la vez tengan confianza en sus capacidades, esto contribuye a que pueda tener una mejor disposición, compromiso, atención y concentración (Beischel, 2013). Sin embargo, cuando experimentan en el centro de estudios emociones negativas como la ansiedad ante los exámenes, tiene como base una creencia irracional e inexistente, en el que asumen a la evaluación como una experiencia negativa que conllevará a la vivencia de situaciones incómodas (Bausela, 2015).

Aunque la ansiedad frente a cualquier tipo de evaluación suele ser común en estudiantes, suele mantenerse debido a una falta de expresión sincera sobre el temor y por un entorno que genera mayor carga emocional, en el que compañeros y docentes, ejercen mayor presión (Nwosu et al. 2017).

A nivel cognitivo, este tipo de ansiedad en entornos académicos, se presenta ante una serie de creencias o pensamientos negativos que el estudiante mantiene de forma general en su desempeño como alumno, que posibilita a que exista una mayor tendencia reprobador, rendir mal un examen, tener participaciones poco satisfactorias o presentar trabajos no adecuados (Furlán, 2013).

Esto permite comprender, que la ansiedad ante los exámenes, se origina y mantiene a partir de entornos en los que el estudiante experimenta constantes situaciones de rechazo, presión, poca comprensión, generando que su desempeño se vea comprometido.

## a.6. Consecuencias asociadas.

Esta dificultad, conlleva a que los estudiantes presenten una serie de dificultades, entre las principales se encuentran (Fernández-Castillo y Caurcel, 2015):

- **Bajo rendimiento.** Debido a que experimentan síntomas negativos constantes frente a evaluaciones, escritas o de tipo oral, impidiendo que el estudiante pueda responder de manera correcta a cualquier interrogante, motivando al docente a considerar calificaciones bajas y en ocasiones la desaprobarción.
- **Dificultad en la concentración y atención.** Los estudiantes que experimentan ansiedad, suelen presentar menor capacidad para prestar atención durante las clases, esto conlleva a que su concentración y habilidad para poder captar detalles importantes se vea afectada, generando en ocasiones que sean percibidos como poco motivados para el estudio.

Esto pone en evidencia que el vivenciar ansiedad en contextos educativos conlleva a que el estudiante presente un menor rendimiento y dificultades para poder prestar atención a los estímulos, reflejado bajas calificaciones, la presentación de tareas incompletas o la carencia de habilidades para poder interactuar con sus pares o figuras de autoridad.

- **Aislamiento.** Por las constantes críticas recibidas por parte de docentes y sus padres, los estudiantes con niveles altos de ansiedad frente a cualquier evaluación tienden a considerar que presentan mayores dificultades que sus demás compañeros, conllevando a que se aislen de los demás, para evitar ser criticados.
- **Reforzamiento de creencias erróneas.** Debido a que los síntomas negativos generan un bloqueo frente a la evaluación, los estudiantes suelen obtener bajas calificaciones o notas desaprobaratorias, reforzando así la idea negativa sobre su rol como estudiantes.

Reflejándose que la ansiedad frente a una evaluación conlleva a una serie de consecuencias en el estudiante, que limitan su capacidad para aprender, afectando su atención, concentración, interacción y creencias.

## **b. Procrastinación**

### **b.1. Definiciones.**

Se asume como aquella conducta, en la que se pospone o demora la realización de alguna actividad académica de manera voluntaria e innecesaria (Domínguez-Lara, 2018). Implica aquella conducta intencionada e irracional en la que se busca demorar o postergar de manera reiterativa las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño (Álvarez, 2010). Representa una emoción poco adaptativa, que motiva al alumno a no cumplir con sus responsabilidades, conllevando a que de manera intencional realice cualquier otra actividad ajena a la académica (Busko, 1998).

Es un actuar negativo que conlleva a la constante postergación de las responsabilidades, tiene su inicio en etapas tempranas y suele repercutir en la etapa adulta de la persona (Balkis & Duru, 2016). Asimismo, se le define como aquel acto intencional en el que se dejan de lado actividades que no generan placer, se prefieren actividades de goce o que generan beneficios en corto tiempo, en ocasiones ocasiona problemas con el entorno, debido a que otros dependen del cumplimiento de aquella responsabilidad (Trías-Seferian y Carbajal-Arregui, 2020).

Ante lo referido, se puede evidenciar que la procrastinación académica, durante la adolescencia, es aquella conducta en la que de forma reiterativa se posterga la presentación o cumplimiento de tareas encomendadas durante las horas de clase.

### **b.2. Procrastinación en la adolescencia.**

Durante el periodo de desarrollo, la adolescencia representa uno de los más críticos e importantes, sin embargo, es también una gran oportunidad para el fortalecimiento de capacidades y la adquisición de nuevas habilidades, entre ellas la responsabilidad e iniciativa. Por el contrario, muchos estudiantes en el nivel secundario, debido a los cambios en su desarrollo, suelen presentar conductas poco funcionales, entre ellas la constante postergación de actividades, que suele estar asociada a la falta de confianza, poca motivación o por la poca supervisión que reciben (Mohsenzadeh et al. 2016).

Esto pone en evidencia que la etapa de la adolescencia representa una serie de oportunidades para el desarrollo del adolescente, sin embargo, implica también la

posible presencia de dificultades para adaptarse a las diversas exigencias relacionadas al cumplimiento de responsabilidades académicas.

Guarda además gran relación con la dificultad que presenta el adolescente para regular todas las actividades que debe realizar, conllevando a que se confíe, presenta problemas para organizar su tiempo o prefiera pasar la mayor parte de su tiempo realizando actividades que son solo de su agrado (Burka & Yuen, 2018). A la vez, se asocia con aquellos pensamientos negativos sobre sí mismos, propios de la adolescencia, en el que la confianza y seguridad se encuentran aún en proceso de desarrollo, por ende, el estudiante tiende a desconfiar de su capacidad para el estudio.

De acuerdo con Abdi-Zarrin y Gracia (2020) esta dificultad en la adolescencia se desarrolla cuando el estudiante presenta fracasos constantes, es criticado por los docentes o poco motivado por las figuras importante, conllevando a que desarrolle poca confianza en sus habilidades, prefiriendo posponer de manera reiterativa sus obligaciones o en casos extremos, dejando de realizarlas por completo.

En base a esto, la procrastinación suele tener su inicio durante la adolescencia y al no ser abordada de forma adecuada, pueden conllevar a que progresivamente tengan poca confianza en sus habilidades y desempeño, lo que repercutirá en la etapa adulta.

### **b.3. Modelo teórico Cognitivo conductual (enfoque que explica y fundamenta la variable).**

Desde el enfoque Cognitivo Conductual, se asume que la procrastinación surge a partir de la interacción que se genera a partir de las creencias, emociones y actitudes, casi siempre negativas que la persona mantiene sobre sí misma y su entorno, conllevando a que posponga el cumplimiento de sus responsabilidades (Angarita, 2012; Busko, 1998). De acuerdo con Ellis y Knaus (2002) en este tipo de conductas frente al cumplimiento de actividades, se encuentran muy presentes creencias distorsionadas y una percepción negativa sobre las capacidades, que motivan a la constante postergación, generándose así una respuesta negativa del entorno hacia la persona.

Es decir desde este enfoque la dificultad relacionada a la postergación de las actividades se puede comprender a partir de una serie de creencias poco satisfactorias

que el estudiante ha ido desarrollando sobre su propio comportamiento o actitudes sobre todo a nivel estudiantil.

Para Stainton, Lay y Flett (2000), en base a este modelo asumen que la procrastinación surge en base al procesamiento de la información recibida, procesada de manera disfuncional, en el que se ven inmersos esquemas poco adaptativos, que generan pensamientos relacionados a la poca capacidad, el temor a ser excluidos o ser criticados duramente en público. Es decir, aquel que procrastina presenta una serie de pensamientos con poco sentido, que lo motivan a buscar en su medio cualquier excusa o justificación para evitar realizar una tarea, estudiar para un examen o realizar el trabajo en equipo, de esta manera desarrolla hábitos de estudio negativos (Arévalo, 2011).

Un aspecto importante, es que la persona al posponer las actividades, progresivamente desarrolla un pensamiento rumiativo, en el que de manera compulsiva piensa en las diferentes consecuencias y critica sus habilidades, conllevando a que dilate el tiempo muchas veces en la realización de otras funciones ajenas a la tarea a realizar, como una justificación para el entorno (Quant y Sánchez, 2012). Se asume, que surge en base a una serie de experiencias negativas, que generan una distorsión cognitiva sobre las figuras de autoridad, en el que la persona por sus creencias erróneas, percibe un entorno hostil y poco favorable, que lo motiva a posponer el cumplimiento a fin de incomodar o generar malestar en otros, como una forma de agresión (Steel, 2007).

Es decir, durante la adolescencia la conducta relacionada a la postergación de las responsabilidades académicas, surgen a partir de una serie de creencias distorsionadas y en un entorno poco favorable que generan percepciones erróneas sobre sí mismos, conllevando a que desconfíen de sus capacidades y rendimiento al momento de cumplir con las tareas encomendadas.

#### **b.4. Dimensiones.**

Se considera que son:

- 1. Autorregulación.** Implica aquella capacidad que el estudiante presenta o desarrolla en base a sus experiencias que le permite poder regular emociones o pensamientos negativos, hacerles frente y poder así organizar mejor su tiempo, establecer

prioridades y cumplir con sus responsabilidades académicas (Álvarez, 2010). Por el contrario, cuando el estudiante no logra regular todo aquello que le impide poder cumplir con sus obligaciones, presentará una mayor tendencia hacia la postergación, impidiendo que cumpla con las metas propuestas y ponga en riesgo el término de sus estudios (Barraza & Barraza, 2018).

Es decir, el estudiante adolescente, que presente una buena capacidad de autorregulación, es aquel que frente a la vivencia de emociones negativas, es capaz de afrontar la situación y cumplir con sus responsabilidades.

**2. Postergación de actividades.** Se evidencia cuando el estudiante pospone de forma reiterativa el cumplimiento de sus actividades, las cuales deben ser cumplidas de manera inmediata o en un tiempo muy próximo (Álvarez, 2010). Para Steel (2007) se caracteriza además en el adolescente cuyos rasgos son más evitativos o presenta poco interés en relacionarse con otros, suele aislarse y prefiere de actividades en las que no deba cooperar con otros, sin embargo, no es capaz de organizar su tiempo y energía; conllevando a que aplaze todo aquel trabajo a presentar o la preparación para una prueba (Ferrari et al. 1995).

Una característica adicional, radica en que los estudiantes tienden a postergar el cumplimiento de la actividad académica, debido a la presión o estrés que experimentan, evitan vivenciar de manera recurrente emociones negativas, buscando en el entorno cualquier justificación que los ayude a emplear su tiempo en otra tarea ajena a la importante (Gutiérrez-García et al. 2020).

Ante esto, se puede inferir, que cuando un estudiante del nivel secundario, no es capaz de regular sus pensamientos o emociones negativas, tendrá una mayor probabilidad de postergar la realización de sus actividades.

#### **b.5. Cogniciones asociadas a la procrastinación.**

Burka y Yuen (2018) asumen que la decisión que motiva al estudiante a procrastinar se basa en el temor al éxito, debido a la falta de confianza en sus capacidades, asumiendo que presentan las siguientes condiciones:

- Suelen evitar cumplir con sus actividades académicas por presentar poca confianza en sus capacidades, sin embargo, existen también aquellos que prefieren no cumplir al percibir que no merecen obtener un buen calificación o aprobar.
- Debido a una baja autoestima, prefieren tener poca participación, presentar trabajos de nivel medio y realizar exámenes de manera regular.
- Se perciben como estudiantes regulares, esto motiva a que presenten constante temor a ser criticados, evitando participar, dar sus opiniones o reunirse con otros.
- Desarrollan creencias erróneas sobre ellos mismos y su contexto, cuando han cometido un error perciben que no merecen oportunidades, asumiendo una actitud negativa frente al estudio.

En relación a los adolescentes, se puede concebir que es la poca confianza en sus capacidades, una percepción pobre de sus capacidades y una serie de creencias negativas sobre lo que vivencian y aquellos con quienes interactúan, lo que genera una serie de cogniciones poco adaptativas, conllevando a que busquen como alternativa de solución la postergación de sus actividades escolares.

#### **b.6. Tipos de procrastinación.**

- **Crónica.** Se refleja en aquellas personas que tienden a procrastinar de manera constante y reiterativa, no suelen confiar en sus capacidades, presentan dificultades a nivel emocional, personal y social, además, suelen mostrarse irritados, poco empáticos y con dificultad para aceptar las consecuencias de sus acciones (Ferrari y Díaz- Morales, 2007).
- **Académica.** Se asocia a la procrastinación relacionada al campo educativo, los estudiantes suelen posponer o buscar realizar cualquier otro tipo de actividad no vinculada al ámbito indicado (Ferrari y Díaz- Morales, 2007).
- **Activa.** En este tipo, la persona suele ser consciente del aplazamiento de la actividad, sin embargo, confía en sus capacidades y siente seguridad de cumplir a tiempo, a pesar de que experimente estrés o ansiedad (Parisi y Paredes, 2007).

- **Pasiva.** Es aquel tipo en el que la persona no planifica procrastinar, suele posponer por días u horas el cumplimiento de su deber, sin embargo, con el pasar de los días vivencia estrés, angustia y ansiedad, generando desconfianza en sus capacidades, conllevando a que no presente su tarea. En este tipo de procrastinación, suelen estar presentes síntomas relacionados a la depresión y la culpa, así como una falta de confianza constante en las capacidades (Parisi & Paredes, 2007).

Reflejándose que existen diversos tipos de procrastinación, que pueden llegar a presentar los adolescentes, es importante abordar la problemática, buscándose evitar un tipo crónico.

### **c. Ansiedad ante los exámenes y procrastinación.**

Se considera que la ansiedad ante situaciones de evaluación va de la mano con aquella tendencia que motiva al estudiante a posponer el cumplimiento de sus actividades, en el que se incluyen diversos aspectos emotivos y cognitivos como las constantes preocupaciones, la tensión, la desconfianza, la falta de estrategias para estudiar y las reiterativas excusas para no hacer frente a la evaluación (Mamani y Aguilar, 2018).

La procrastinación suele estar presente en aquellos alumnos, de diversos niveles, con síntomas recurrentes de ansiedad, es decir cuando vivencian emociones negativas recurren a la huida como mecanismo de afrontamiento, buscando de esta manera estabilidad, sin embargo, con el pasar del tiempo deben hacer frente a la situación, algunos con una mayor capacidad de regulación suelen responder de manera positiva y obtienen un calificativo positivo, por el contrario existen quienes no logran manejar sus síntomas y desaprueban, vivenciando malestar y temor (Domínguez, 2017).

Frente a esto, se puede evidenciar que la procrastinación y la ansiedad frente a una evaluación presentan una relación, a partir de una percepción errónea sobre el contexto, lo que motiva a que el adolescente vivencie sentimientos negativos, que le impidan poder responder de forma adecuada un proceso evaluativo.

### **2.3. Marco conceptual.**

#### **Ansiedad ante los exámenes.**

Es aquel desempeño negativo que el estudiante presenta en el ámbito educativo, reflejada en una poca motivación, concentración e inestabilidad emocional cuando se rinde algún tipo de evaluación que pone a prueba sus capacidades o conocimientos (Bauermeister et al., 1983).

#### **Procrastinación.**

Implica aquella conducta intencionada e irracional en la que se busca demorar o postergar de manera reiterativa las actividades académicas relacionadas a un buen desempeño (Busko, 1998).

## **CAPITULO III**

### **RESULTADOS**

### 3.1. Resultados

#### Análisis de las relaciones

**Tabla 01.**

*Nivel de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.*

Variable	Alto		Medio		Bajo		Total
	n	%	n	%	n	%	n
Ansiedad ante los exámenes	30	15.0	95	47.5	75	37.5	200
Preocupación	27	13.5	124	62.0	49	24.5	200
Emocionalidad	34	17.0	80	40.0	86	43.0	200

En la Tabla 01, se muestra una ansiedad ante exámenes de nivel medio en un 47.5% explicado por una preocupación de nivel medio en un 62% con tendencia a ser bajo en un 24.5% y una emocionalidad de nivel bajo en un 43% en los estudiantes del nivel secundario.

**Tabla 02.**

*Nivel de procrastinación en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.*

Variable	Alto		Medio		Bajo		Total
	n	%	n	%	n	%	n
Procrastinación académica	2	1.0	195	97.5	3	1.5	200
Autorregulación académica	32	16.0	167	83.5	1	0.5	200
Postergación de actividades	97	48.5	98	49.0	5	2.5	200

En la Tabla 02, se muestra una procrastinación académica de nivel medio en un 97.5%, explicado por una autorregulación académica de nivel medio en un 83.5% con tendencia a ser alta en un 16% y una postergación académica de nivel medio en un 49% con tendencia a ser alta en un 48.5% de los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

**Tabla 03.**

*Relación entre ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.*

Variable		rs	Magnitud
Ansiedad ante los exámenes	Procrastinación académica	-.18	Pequeña

**Nota:** rs: Coeficiente de correlación de Spearman

En la Tabla 03, se muestra una relación inversa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica ( $rs = -.18$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

**Tabla 04.**

*Relación entre la preocupación con las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.*

	Variable	rs	Magnitud
Preocupación	Autorregulación académica	,10	Pequeña
	Postergación de actividades	-,10	Pequeña

**Nota:** rs: Coeficiente de correlación de Spearman

En la Tabla 04, se muestra una relación directa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la preocupación con la autorregulación académica ( $rs=.10$ ) y una relación inversa de magnitud pequeña con la postergación de actividades ( $rs= -.10$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

**Tabla 05.**

*Relación entre la emocionalidad con las dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.*

	Variable	rs	Magnitud
Emocionalidad	Autorregulación académica	,11	Pequeña
	Postergación de actividades	-,08	Trivial

**Nota:** rs: Coeficiente de correlación de Spearman

En la Tabla 05, se muestra una relación directa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la emocionalidad con la autorregulación académica ( $rs=.11$ ) y una relación trivial con la postergación de actividades ( $rs= -.08$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

#### **4.1. Análisis de resultados.**

Dado que los estudiantes deben afrontar de manera adecuada los diversos desafíos que se les presentan en el ámbito académico; tienen que desarrollar apropiadas capacidades y competencias y al no estar debidamente preparados tienden a posponer sus actividades académicas para realizar otras que sean mucho más agradables y menos estresantes para ellos.

La ansiedad frente a los exámenes y la procrastinación se presentan frente a la inestabilidad, desconfianza e inseguridad al momento de responder o realizar alguna evaluación o trabajo académico y conllevan a que los estudiantes presenten una serie de síntomas negativos que repercuten en su sano desarrollo. Frente a esto, la presente investigación se planteó como objetivo general el determinar la relación entre ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. Frente a esto, los resultados se detallan a continuación:

A la vez, se muestra una ansiedad ante exámenes de nivel medio (47.5%), una preocupación de nivel medio (62%) y una emocionalidad de nivel bajo (43%) en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal del distrito de Trujillo. Es decir, los estudiantes del nivel medio en ocasiones presentan una actitud cotidiana en la que vivencian emociones y pensamientos negativos, cuando van a pasar por un proceso de evaluación que sirve para poder medir conocimiento o capacidades (Calderón-De la Cruz, 2017). Por su parte, Escalona y Miguel-Tobal (1996), asumen que es una dificultad recurrente entre los estudiantes que limita la capacidad para adquirir conocimientos y cumplir con las expectativas impuestas por el entorno educativo.

Al respecto, se aprecia que entre las dificultades asociadas a la ansiedad se engloban dos aspectos, el lado cognitivo y el emocional, el primero relacionado a las ideas que se tiene sobre el desempeño y el segundo que engloba un conjunto de emociones que dificultan el proceso de interacción del estudiante en su entorno.

Es importante comprender que cuando los adolescentes experimentan en su centro de estudios emociones negativas como la ansiedad ante los exámenes, tiene como base una

creencia irracional e inexistente, en el que asumen a la evaluación como una experiencia negativa que conllevará a la vivencia de situaciones incómodas (Bausela, 2015).

Asimismo, se aprecia una procrastinación académica de nivel medio (97.5%), a la vez una autorregulación académica de nivel medio (83.5%) y una postergación académica de nivel medio (49%) en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. Es decir en su gran mayoría, los estudiantes suelen en ocasiones dejar de lado actividades el cumplimiento de sus responsabilidades académicas, prefiriendo realizar actividades de ocio, conllevando a que presenten problemas con el entorno, debido a que otros dependen del cumplimiento de aquella responsabilidad (Trías-Seferian y Carbajal-Arregui, 2020).

Ante lo referido, se puede evidenciar que la procrastinación académica de nivel medio, durante la adolescencia, es aquella conducta en la que de forma reiterativa se posterga la presentación o cumplimiento de tareas encomendadas durante las horas de clase, dificultad que afecta el correcto aprendizaje y puede conllevar a que se refuercen aquellas creencias negativas que el estudiante presenta sobre sus capacidades.

En consecuencia, durante la adolescencia se suelen presentar este tipo de dificultades para regular todas las actividades que debe realizar, conllevando a que se confíen, presentan problemas para organizar su tiempo o prefieran pasar la mayor parte de su tiempo realizando actividades que son solo de su agrado (Burka & Yuen, 2018). En consecuencia, es importante tomar en cuenta que el experimentar esta dificultad, conlleva a que presenten un bajo rendimiento, dificultades para poder mantener una adecuada concentración, pocos vínculos interpersonales y el desarrollo de creencias negativas sobre las propias capacidades (Fernández-Castillo & Caurcel, 2015).

Pudiéndose comprender, que entre los estudiantes la procrastinación puede originarse a partir de una serie de situaciones percibidas como estresantes, lo que conlleva a que tenga una menor confianza en sus capacidades generando que emplee su tiempo en la realización de otras actividades. Esto conlleva a que presenten retrasos en la entrega de trabajos o no logren prepararse para los exámenes, limitando así su capacidad de aprendizaje y proceso madurativo. Aunque los hábitos pueden en etapas posteriores cambiar, al ser continuo puede generar que en entornos como la universidad, tengan una mayor dificultad para culminar la carrera.

Asimismo, se vincula a aquel pensamiento compulsivo, en el que se piensa en las diferentes consecuencias y el adolescente critica sus habilidades, conllevando a que dilate el tiempo muchas veces en la realización de otras funciones ajenas a la tarea a realizar, como una justificación para el entorno (Quant & Sánchez, 2012). Al respecto, es importante destacar que este tipo de emociones negativas, forman parte del proceso de adaptación a la vida universitaria, sin embargo, existen aquellos a quienes les afecta de forma significativa y pone a prueba su capacidad de adaptación y respuesta a situaciones consideradas como amenazantes (Arias, 2015). Es decir, aquellos pensamientos negativos sobre sí mismos, propios de la adolescencia, en el que la confianza y seguridad se encuentran aún en proceso de desarrollo, conllevan a que desconfíe de sus capacidades para el estudio, motivándolos a postergar sus responsabilidades.

En base a lo referido, se concluye que el vivenciar menos emociones negativas frente al proceso de evaluación, conlleva a que los estudiantes presenten una menor disposición a la postergación de sus actividades o tareas académicas, reflejando que el regular aquellas sensaciones poco adaptativas, permiten la realización de aquellas responsabilidades por cumplir.

Se muestra una relación inversa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica ( $rs = -.18$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. Al respecto, se asume que la no vivencia de emociones negativas frente a situaciones de evaluación en un contexto educativo (Gutiérrez-Calvo, 2014), se asocia a aquella tendencia, en la que el estudiante pospone o demora la realización de alguna actividad académica de manera voluntaria e innecesaria (Domínguez-Lara, 2018). Resultados similares, fueron hallados por Bustamante (2021) quién determinó que cuando los estudiantes logran presentar o cumplir a tiempo con sus actividades académicas, esto se asocia a una menor vivencia de emociones negativas como la ansiedad frente a una evaluación.

Es decir, se asume que la ansiedad ante situaciones de evaluación va de la mano con aquella tendencia que motiva al estudiante a posponer el cumplimiento de sus actividades, en el que se incluyen diversos aspectos emotivos y cognitivos como las constantes preocupaciones, la tensión, la desconfianza, la falta de estrategias para estudiar y las reiterativas excusas para no hacer frente a la evaluación (Mamani y Aguilar, 2018). Frente a esto, se puede evidenciar que este tipo de ansiedad conlleva a los estudiantes a vivenciar

emociones negativas que generan limitaciones en su proceso de aprendizaje durante la adolescencia, conllevando a que sean percibidos como poco motivados o comprometidos.

A la vez, se muestra una relación directa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la preocupación con la autorregulación académica ( $rs=.10$ ) y una relación inversa de magnitud pequeña con la postergación de actividades ( $rs= -.10$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. Al respecto se pone en evidencia que cuando los estudiantes presentan una mayor tendencia a evaluar situaciones de manera negativa o con pensamientos poco satisfactorias sobre la evaluación, su desempeño y recursos, generando así una percepción negativa sobre sí mismos (Gutiérrez y Avero, 1995), esto se asocia a la capacidad del estudiante para poder regular emociones o pensamientos negativos, y poder así organizar mejor su tiempo, establecer prioridades y cumplir con sus responsabilidades académicas (Álvarez, 2010).

A la vez, se considera que este tipo de situaciones, conlleva a que los estudiantes refuercen aquellas creencias negativas que tienen sobre su desempeño, generando desconfianza y poca motivación, que influye en su desempeño y que repercute en sus diversas calificaciones, aspecto que refuerza aquella percepción poco satisfactoria y muchas veces generadora de más dificultades (Furlán, 2013).

Pudiéndose inferir, desde esta perspectiva, las emociones negativas son importantes para poder comprender la ansiedad que experimentan los estudiantes frente a los exámenes, lo que contribuye a que sus creencias erróneas se vean fortalecidas, limitándolos en su desempeño. Es necesario tomar en cuenta que la ansiedad repercute también en otras áreas como la social y familiar, siendo importante la detección oportuna de esta dificultad.

De igual forma, se muestra una relación directa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la emocionalidad con la autorregulación académica ( $rs=.11$ ) y una relación trivial con la postergación de actividades ( $rs= -.08$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. Es decir, cuando la vivencia de emociones negativas y el empleo de adecuadas estrategias de afrontamiento y recursos (Gutiérrez y Avero, 1995), se encuentra asociada la capacidad para organizar el tiempo, afrontar situaciones percibidas como estresantes cumplidas de manera inmediata o en un tiempo muy próximo (Álvarez, 2010). Esto se asemeja a lo encontrado por Echabaudes y Querevalú (2019) quienes lograron hallar que aquellos estudiantes que vivencian síntomas

relacionados a la ansiedad, presentan una mayor disposición al cumplimiento de sus actividades académicas.

Es decir, la ansiedad ante los exámenes, se origina y mantiene a partir de entornos en los que el estudiante experimenta constantes situaciones de rechazo, presión, poca comprensión, generando que su desempeño se vea comprometido; sin embargo, si el estudiante logra desarrollar capacidades que le permitan poder regular sus emociones y ser consciente de sus responsabilidades, tendrá mayores facilidades para poder cumplir a tiempo con las actividades encomendadas.

Esto conlleva a evidenciar, que el experimentar constantes pensamientos y creencias negativas en torno a las evaluaciones de cualquier tipo, limitan la capacidad de respuesta y conllevan a que los estudiantes presenten un bajo rendimiento académico (Furlan et al. 2014); siendo importante tomar en cuenta que aunque la ansiedad frente a cualquier tipo de evaluación suele ser común en estudiantes, suele mantenerse debido a una falta de expresión sincera sobre el temor y por un entorno que genera mayor carga emocional, en el que compañeros y docentes, ejercen mayor presión (Nwosu et al. 2017).

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5.1. Conclusiones.

Se concluye:

Se muestra una ansiedad ante exámenes de nivel medio (47.5%), al igual que en la dimensión preocupación (62%) y un nivel bajo en la dimensión emocionalidad (43%) en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

Se muestra una procrastinación académica de nivel medio (97.5%), una autorregulación de nivel medio (83.5%) y una postergación de nivel medio (49%) en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

Existe una relación inversa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica ( $rs = -.18$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

Existe una relación directa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la preocupación con la autorregulación ( $rs = .10$ ) y una relación inversa de magnitud pequeña con la postergación ( $rs = -.10$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

Se aprecia una relación directa de magnitud pequeña ( $.10 \leq |rs| < .30$ ) entre la emocionalidad con la autorregulación ( $rs = .11$ ) y una relación trivial con la postergación de actividades ( $rs = -.08$ ) en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo.

## 5.2. Recomendaciones.

En base a los resultados:

- Se recomienda en aquellos estudiantes con un nivel medio y alto en ansiedad ante los exámenes, un programa basado en el enfoque Cognitivo Conductual de Busko, orientado al cambio de creencias negativas, el fortalecimiento en las capacidades y el entrenamiento en estrategias de afrontamiento, que les permita poder tener una mejor respuesta y adaptación frente al proceso evaluativo.
- En base al Modelo Transaccional de Spielberger y Vagg realizar un programa que genere en los estudiantes reconocimiento y control de los síntomas de ansiedad, brindándoles herramientas que les permitan poder regular aquellas emociones o pensamientos negativos que interfieran en su proceso de aprendizaje y socialización.
- A los estudiantes se les recomienda programas basados en técnicas de relajación desde el enfoque Cognitivo, buscando así generales herramientas que los ayude a poder sobrellevar situaciones en las que experimenten ansiedad en relación a aspectos académicos, contribuyendo así a que puedan cumplir a tiempo con sus responsabilidades.
- A los estudiantes participar de programas Cognitivos conductuales basados en relajación, atención y concentración, brindándoles estrategias que les permita poder hacer frente a situaciones que perciban como amenazantes y contribuya a su desempeño académico.
- A los estudiantes que presenten niveles altos o medios en procrastinación, se les recomienda participar de programas basados en estrategias de aprendizaje, que les permitan poder distribuir mejor su tiempo, aplicar técnicas que los ayuden a poder

tener una mejor comprensión de las clases y puedan progresivamente mejorar su desempeño académico.

- Se recomienda realizar investigaciones que incluyan ambas variables y factores sociodemográficos asociados, como el tipo de interacción familiar, la autoestima, depresión o estrés, que permita tener una mayor comprensión sobre la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación.

## **CAPITULO VI**

### **REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 7.1. Referencias

- Abdi-Zarrin, S. & Gracia, E. (2020). Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34-43. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1261814.pdf>
- Albujar, W. y Castro, L. (2020). Procrastinación Académica y niveles de Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lambayeque. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Chiclayo, Perú. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/8977>
- Alessio, A. y Main, L. (2019). *Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera*. [Tesis de Maestría]. Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10603>
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista Persona*, 13, 159-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- American Academy of Pediatrics. (2019). La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando? <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>
- Angarita, L. (2012). Aproximación a un Concepto Actualizado de la Procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2). <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.5209>
- Arias, E. (2015). Ansiedad frente al examen en estudiantes de sistemas computacionales. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 2(4), 12-22. <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/336>
- Balkis, M. & Duru, E. (2016). Procrastination, self-regulation failure, academic life satisfaction, and affective well-being: Underregulation or mis-regulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439-459.
- Barraza, A. & Barraza, Salvador. (2018). Evidencias de validez y confiabilidad de la escala de procrastinación académica en una población estudiantil mexicana. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(1), 75-99.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-18332018000100075&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-18332018000100075&script=sci_abstract)

- Bauermeister, J., Collazos, J., & Spielberger, C. (1983). *The construction and validation of the Spanish form of the Test Anxiety Inventory: Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes (IDASE)*. Washington: McGraw-Hill.
- Bernardo, A., González-Pineda, J. A. Joly, C., Nuñez J. C., Rosário, P., Salgado, A., & Valle, A. (2015). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563-570. [https://www.academia.edu/13548608/Ansiedad\\_ante\\_los\\_ex%C3%A1menes\\_relaci%C3%B3n\\_con\\_variables\\_personales\\_y\\_familiares](https://www.academia.edu/13548608/Ansiedad_ante_los_ex%C3%A1menes_relaci%C3%B3n_con_variables_personales_y_familiares)
- Burka, J. & Yuen, L. M. (2018). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
- Busko, D. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A Structural equation model*. [Tesis de Maestría]. University of Guelph, Ontario.
- Bustamante, B. (2021). *Procrastinación académica en la ansiedad ante exámenes de inglés en estudiantes - Institución Educativa "Mariscal Andrés Bello Cáceres Dorregaray", Comas 2020*. (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Lima. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2954925>
- Calderón-De la Cruz, G., Dominguez-Lara, S., Alarcón-Parco, D. & Navarro-Loli, S. (2017). Relação entre ansiedade dos testes e o desempenho nos testes da faculdade: análise preliminar da diferença de acordo com o curso. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(1), 166-176.
- Castrejón, L. y Layza, J. (2019). *Evidencias de validez y confiabilidad del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes en adolescentes de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo, Trujillo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37528>
- Cevállos-Bósquez, E., Larzabal-Fernandez, A., Mayorga-Lascano, M. & Moreta-Herrera, C. (2021). Factores sociodemográficos y educativos asociados a la procrastinación académica en adolescentes ecuatorianos. *Revista de Investigacion Psicológica*, 4(26), 119-130. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322021000300119](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322021000300119)

- Clínica Complutense de Psicología. (2020). Me da más ansiedad la universidad que la pandemia. <https://elpais.com/sociedad/2020-05-11/me-da-mas-ansiedad-la-universidad-que-la-pandemia.html>
- Consejo Escolar de Navarra (2019). La opinión de los estudiantes sobre las tareas escolares. <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/D096F1EB-B08C-4554-82D5-C402A27850AF/221905/230512ed70estudio.pdf>
- Child Mind Institute. (2019). El 80% de niños y adolescentes con trastorno de ansiedad no recibe tratamiento, según un informe. [https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7689](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=7689)
- Delgado-Monge, I., Castro-Martínez, E., & Pérez-Tyteca, P. (2020). Estudio comparativo sobre ansiedad matemática entre estudiantes de Costa Rica y España. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1-21.
- Domínguez-Lara, S. (2016). Test anxiety inventory-State: Preliminary analysis of validity and reliability in psychology college. *Liberabit*, 22(2), 219-228.
- Domínguez-Lara, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Rev. Psicol*, 7(1), 81-95.
- Domínguez-Lara, S. (2018) Procrastinación en universitarios: evidencia preliminar del efecto de contextualización en asignaturas específicas. *Avaliação Psicológica*, 17(1), 12-19.
- Domínguez, S. (2017). Procrastinación Académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: Análisis Preliminar. *Cultura*, 31, 181-193. <https://doi.org/10.24265/cultura.2017.v31.10>
- Durand, C. y Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima este, 2015*. (Tesis de Licenciatura).
- Echabaudes, R. y Querevalú, F. (2019). *Relación entre Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de tercer a quinto año del nivel secundario de dos instituciones educativas de Lima Metropolitana*. Tesis de Maestría. Universidad Peruana Unión.
- Ellis, A. & Knaus, W. (2002). *Overcoming procrastination*. New York: New.
- Escalona, A., & Miguel-Tobal, J. (1996). La ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 195-209.

- Fernández-Castillo, A. & Caurcel, M. (2015). State test- anxiety, selective attention and concentration in university students. *International Journal of Psychology*, 50(4), 265-271. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25104475/>
- Ferrari, J. & Díaz- Morales, J. (2007). Las percepciones de auto-concepto y la auto-presentación de procrastinadores: más evidencia. *Diario Español de Psicología*, 10 (1). [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:wGiFKIidc\\_cJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:wGiFKIidc_cJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe)
- Ferrari, J., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Nueva York: Plenum Press.
- Furlán, L. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 75-89.
- Furlán, L., Ferrero, M. & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 31-39. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/8726>
- Gestión. (2021). Tres de cada 10 alumnos en 17 regiones no obtuvo la nota mínima satisfactoria el 2020. <https://gestion.pe/peru/tres-de-cada-10-alumnos-en-17-regiones-no-obtuvo-la-nota-minima-satisfactoria-el-2020-noticia/?ref=gesr>
- Guevara, P. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala procrastinación académica en adolescentes del distrito de Víctor Larco Herrera*. [Tesis de Licenciatura].
- Gutiérrez-Calvo, M. (2014). *Ansiedad y educación*. Madrid: Mc GrawHill.
- Gutiérrez-García, A., Huerta-Cortés, M. & Landeros-Velázquez, M. (2020). Academic procrastination in study habits and its relationship with self-report executive functions in high school students. *Journal of Psychology and Neuroscience*, 2(1), 1-9.
- Gutiérrez, M. & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 4(3), 569-578.

- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. México: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Hernández, S.; Fernández, C. y Baptista, S. (2016). *Metodología de la investigación científica*. (6° edición). Pearson.
- Jiménez, A. y Moreno C. (2015). La influencia de las diferencias entre el padre y la madre sobre el ajuste adolescente. *Anales de psicología*, 31(1), 367-377.
- Mamani, S. y Aguilar, A. (2018). Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Rev de Psicología Heredia*, 11, 33-41.
- Martínez-Bermúdez, R. y Rojas-Puris, L. (2018). Ansiedad frente a exámenes en adolescentes. Cuando el estilo de socialización parental es un factor relacionado. *CASUS*, 3(1):40-48.
- Mehdinezhad, V. & Bamari, Z. (2015). La relación entre la ansiedad ante los exámenes, las creencias epistemológicas y la resolución de problemas entre los estudiantes. *New Approaches In Educational Research*, 4(1), 3-9. <https://naerjournal.ua.es/article/viewFile/v4n1-1/116>
- Meneses, J., Barrios, M., Bonillo, A., Cosculluela, A., Lozano, L. y Valero, S. (2013). *Psicometría*. Barcelona: Editorial UOC.
- Mohsenzadeh, F., Jahanbakhshi, Z., Keshavarzafshar, H., Eftari, S., & Goudarzi, R. (2016). The role of fear of failure and personality characteristics in anticipating academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 5(2), 183 - 192. <https://www.sid.ir/paper/216751/en>
- Nwosu, K., Odo, C. & Obioha, O. (2017). Relationship between Nigerian secondary schoolstudents' test anxiety and their tendency to indulge in examination malpractice. *Journal of Nigerian Academy of Education*, 13(2), 52-62.
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Parisi, A. & Paredes, M. (2007). Diseño y validación de una escala de postergación activa y pasiva en el ámbito laboral. *Revista de Psicología*. 26 (2), 31 - 58.

- Patrzek, J., Sattler, S., Van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014-1029.
- Peceros, B. (2018). Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes. (Tesis de Licenciatura). Universidad San Martín de Porres, Lima.
- Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación Académica: Concepto e Implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 3(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Ramón-García, C., Peinado-Rocamora, P. & Rodríguez-Nieto, M. (2021). Relación entre la tecno-procrastinación y el rendimiento académico: un estudio del caso. *RIITE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 4(10), 23–42. <https://doi.org/10.6018/riite.449161>
- Saldaña, D. (2021). *Procrastinación y ansiedad estado-rasgo en los estudiantes de una institución educativa pública de Guadalupe*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada Antenor Orrego – UPAO.
- Spielberger, C. y Vagg, P. (1995). *Test anxiety: A transactional process model*. Washington.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 33(1), 65-85. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201571/>
- Torrano-Martínez, R., Ortigosa-Quiles, S., Riquelme-Marín, A. & López-Pina, P. (2017). Evaluación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(2), 103-110. <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152556002.pdf>
- Torres, A. (2018). El peligro de procrastinar antes de los exámenes finales. [https://elpais.com/economia/2016/05/20/actualidad/1463765782\\_524095.html](https://elpais.com/economia/2016/05/20/actualidad/1463765782_524095.html)
- Trías-Seferian, D. & Carbajal-Arregui, M. (2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 36-51. <https://revistas.urosario.edu.co/xml/799/79964947008/index.html>

- Yang, Z., Asbury, K. & Griffiths, M. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596-614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- Villegas, G., Domínguez, S., Sotelo, L. y Sotelo, N. (2015). Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) en universitarios de Lima. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 3, 15-2

## 7.2. Anexos

### Anexo 01. Inventario de Ansiedad ante los Exámenes.

Edad:                      Sexo:                      Grado y Sección:                      Fecha:

Lee cuidadosamente cada una de las siguientes afirmaciones y marque una de las alternativas para indicar cómo se siente generalmente respecto a los exámenes. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada oración, pero trate de marcar la respuesta que mejor describe lo que siente generalmente respecto a las pruebas o exámenes.

CN= Casi nunca AV= Algunas veces F= Frecuentemente CS= Casi siempre

		CN	AV	F	CS
1	Me siento confiado y tranquilo mientras contesto los exámenes.				
2	Mientras contesto los exámenes finales me siento inquieto y perturbado.				
3	El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes.				
4	Me paraliza el miedo en los exámenes finales.				
5	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios.				
6	Mientras más me esfuerzo en un examen, más me confundo.				
7	El pensar que puede salir mal, interfiere con mi concentración en los exámenes.				
8	Me siento muy agitado mientras contesto un examen importante.				
9	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo.				
10	Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de un examen.				
11	Durante los exámenes siento mucha tensión.				
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto.				
13	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en mi estómago.				
14	Me parece que estoy en contra de mí mismo cuando contesto los exámenes.				
15	Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante.				
16	Si fuera un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo.				
17	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar.				
18	Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes muy importantes.				
19	Tan pronto como terminó un examen, trato de no preocuparme más en él, pero no puedo.				
20	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvida datos que estoy seguro que sé.				

## Anexo 02. Escala de Procrastinación.

### EPA

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

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

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

**Anexo 03. Índice de confiabilidad y correlación ítem test de la Escala de Ansiedad  
ante los exámenes.**

<b>Alfa de Cronbach</b>	
<b>Escala</b>	<b>.924</b>
<b>Ítems</b>	<b>Índice de Correlación ítem-test</b>
1	.50
2	.52
3	.44
4	.59
5	.44
6	.52
7	.61
8	.59
9	.63
10	.59
11	.72
12	.53
13	.61
14	.67
15	.65
16	.57
17	.63
18	.59
19	.65
20	.69

**Anexo 04. Índice de confiabilidad y correlación ítem test de la Escala de Procrastinación.**

	<b>Alfa de Cronbach</b>
Escala	.78

<b>Ítems</b>	<b>Correlación ítem test</b>
1	.53
2	.50
3	.36
4	.21
5	.45
6	.47
7	.49
8	.45
9	.54
10	.58
11	.57
12	.37

## ANEXO N° 5. ASENTIMIENTO INFORMADO

Soy la Bachiller de Psicología, \_\_\_\_\_, de la Universidad Privada Antenor Orrego. En esta oportunidad, realizo mi investigación de tesis para obtener el grado académico de Licenciada en Psicología. Por el mismo, el objetivo del estudio es de determinar Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo, por lo cual es importante la participación de sus estudiantes. La información recogida es de carácter confidencial y voluntaria, solo será utilizado para fines científicos respetando el anonimato. En el siguiente párrafo, le exhorto a que coloque su nombre y así facilitar el proceso de recopilación de datos.

Yo \_\_\_\_\_, con número de DNI \_\_\_\_\_ padre del (la) menor \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_ grado, me encuentro conforme con lo estipulado en este documento para que mi menor hijo(a) participe del estudio.

Trujillo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2022

\_\_\_\_\_  
Firma