



“Procrastinación Académica y Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana”.

Título por obtener: Lic. en Psicología

Tutora: Justo, Maria Milagros.

Alumno: Merele, Franco Matías

Legajo: B00027471-P1

Sede: Ituzaingó I

2024, Buenos Aires Argentina

Resumen

El presente estudio buscó analizar la relación entre la Procrastinación Académica y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Para el logro de dicho objetivo se aplicó la Escala de Procrastinación Académica de Álvarez (2010) y la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes de Furlan et al., (2010). La muestra fue seleccionada adoptando un muestreo no probabilístico, intencional a 150 estudiantes ($M= 27.65$, $DS= 10.55$). El enfoque de la investigación es Cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. Los resultados evidencian que las variables de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes presentaban una correlación negativa. Se concluye por tanto que, los estudiantes que procrastinan no presentan ansiedad porque la tendencia a procrastinar los lleva a evitarla.

Palabras clave: Procrastinación Académica, Ansiedad, exámenes, estudiantes universitarios.

Abstract

The present study seeks to analyze the relationship between Academic Procrastination and Anxiety before exams in psychology university students of the Universidad Abierta Interamericana. To achieve this objective, the Álvarez Academic Procrastination Scale (2010) and the Furlan et al., Cognitive Anxiety Scale for Exams (2010) were applied. The sample was selected adopting a non-probability, intentional sampling of 150 students ($M = 27.65$, $DS = 10.55$). The research approach is Quantitative, non-experimental design, correlational and cross-sectional. The results show that the variables of academic procrastination and test anxiety presented a negative correlation. It is therefore concluded that students who procrastinate do not present anxiety because the tendency to procrastinate leads them to avoid it.

Keywords: *Academic procrastination, Anxiety, exams, university students.*

Introducción

La vida universitaria implica necesidades que deben ser satisfechas para alcanzar las metas establecidas y, para gestionirlas, se requiere que los estudiantes desarrollen estrategias de afrontamiento adecuadas, sin embargo, un gran porcentaje de estudiantes carecen de estas estrategias o exhiben un comportamiento que es inconsistente con los nuevos requisitos. Es así como las tareas y los deberes tienden a posponerse una y otra vez, dificultando su realización inmediata y generando problemas, tanto personales como académicos (Gil-Tapia, 2018).

Las acciones orientadas a evadir, posponer o postergar hacen referencia a la procrastinación la cual se encuentra presente en la vida cotidiana de todos, en diferentes contextos, e incluye la tendencia general a retrasar el inicio y/o la finalización de tareas planificadas para ser realizadas en un tiempo determinado (López et al., 2020; Díaz-Morales, 2019; Garzón y Gil, 2017).

Esto puede generar en algunas situaciones sociales, como los exámenes, la activación de emociones displacenteras como vergüenza, enojo, estrés, culpa o ansiedad. Esta última es descrita como un complejo sistema de respuesta conductual, fisiológico, afectivo y/o cognitivo, que se pondrá en marcha en el momento en que se anticipen sucesos o circunstancias que sean adversas o amenazantes para los intereses del individuo. Esto ocurre debido a que estas son poco predecibles y, por lo tanto, difíciles de controlar (Beck y Clark, 2012).

Ante ello, antecedentes previos han mencionado que la procrastinación puede considerarse una novedad científica como objeto de estudio, ya que este tema ha sido explorado durante más de dos décadas, especialmente por la psicología y se orienta a la dilación de las tareas consideradas desagradables, difíciles, estresantes o contrarias a los intereses personales.

Dicha dilación, también suele ir acompañada de un malestar subjetivo, no solo por cuestiones de poca responsabilidad y/o mala gestión del tiempo, sino porque supone que existe un problema real de autorregulación a nivel cognitivo, emocional y conductual. (Díaz-Morales, 2019; García Martínez, 2019).

Gil et al.(2020) afirman que cuando los estudiantes postergan la realización de sus trabajos suelen presentar días previos al tiempo máximo de entrega sensaciones de incomodidad y desagrado (estrés, ansiedad, preocupación y miedo). Estas reacciones originan que los estudiantes tiendan a realizar sus actividades de manera apresurada y generalmente de baja calidad con la finalidad de tener una nota aprobatoria, aunque sea mínima. Sin embargo, otros autores como Alegre y Benavente (2020) consideran que es necesario precisar que la postergación de actividades académicas no necesariamente provoca el incumplimiento de los trabajos o el logro de objetivos académicos, sino que en muchas ocasiones existe la tendencia a conseguirse bajo condiciones de elevado estrés y ansiedad.

La cultura del “aplazamiento” o la “postergación” es un fenómeno que presentan muchos estudiantes en todos los ámbitos educativos. Es una conducta bastante común en los estudiantes universitarios puesto que entre el 80% y el 95% de los de ellos adopta este tipo de conductas en algún momento, el 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% retrasa constantemente la dedicación a los estudios. Postergar las tareas es una práctica que interviene en el curso de los hábitos de estudio, la atención y la motivación de los estudiantes. De igual manera, puede afectar la toma de decisiones, el rendimiento académico, las calificaciones y el interés por la superación personal. Las causas de la procrastinación académica son de origen multifactorial, por lo que es imprescindible indagar sobre sus relaciones con diversas variables de tipo sociodemográfico y/o académico para identificarlas y poder atenderlas de manera oportuna ya que su repercusión se

refleja en el inadecuado desempeño de los individuos en el contexto educativo. (Aznar-Díaz et al., 2020; Codina et al., 2018; Moreta-Herrera et al., 2018; Steel, 2007).

Steel (2011) menciona que existen características del estudiante procrastinador que pueden ser divididas en tres niveles: el nivel cognitivo, el estudiante emplea la razón para aplazar las actividades que debe hacer; el nivel conductual, relacionado con las conductas impulsivas que podrían implicar la necesidad de realizar actividades placenteras con el fin de disminuir la ansiedad genera aplazar las tareas, la culpa y la falta de autorregulación; por último, el nivel emocional que implica el gran miedo al fracaso del estudiante, a no obtener los resultados deseados, a tener sentimientos de culpa, ansiedad y/o estrés.

La ansiedad frente a los exámenes es una respuesta emocional caracterizada por la preocupación recurrente sobre un eventual fracaso y sus consecuencias negativas en la autoestima y la pérdida de algún beneficio esperado. En su dimensión cognitiva, incluye, además, expectativas negativas, falta de confianza e interferencia en los procesos de pensamiento, atención y memoria. Este tipo de ansiedad es frecuente en los estudiantes de nivel superior, ya que se ven sometidos constantemente a la evaluación de sus aprendizajes, siendo este momento uno de los que más preocupación y ansiedad ocasiona pudiendo afectar su bienestar emocional a lo largo del desarrollo dentro de las diversas instituciones educativas y a todo nivel del ciclo educativo (Furlan, 2019;; Cassady, 2002).

La Procrastinación Académica y la Ansiedad ante los exámenes son problemáticas que la mayoría de las personas experimentamos alguna vez frente a una situación determinada, y experimentarlas frente a determinadas tareas u objetivos pueden dificultar el logro de proyectos en cualquier ámbito, ya sea, personal, social, y/o académico e influir de manera negativa sobre el bienestar físico y psicológico.

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación fue explorar la relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de psicología de la Universidad Abierta Interamericana. El trabajo de investigación en relevancia social puede servir como medio científico a las instituciones para la identificación de estudiantes con dichas problemáticas, con el propósito de elaborar programas de intervención y desarrollar algún tipo de sistema de tutoría académica con el objetivo de disminuir la procrastinación académica y la ansiedad.

A partir de toda la información recolectada los objetivos que delinearon la presente investigación fueron: Objetivo General: a) - Explorar la relación entre la Procrastinación Académica y Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de psicología de la Universidad Abierta Interamericana, Objetivos Específicos: b) - Identificar los niveles de Procrastinación en los estudiantes de psicología de la Universidad Abierta Interamericana, c) - Identificar los niveles de Ansiedad ante exámenes en los estudiantes de psicología de la Universidad Abierta Interamericana d)- Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas. Las hipótesis planteadas fueron: a) A mayor Ansiedad frente a exámenes , menor Procrastinación académica, b) la Edad no presenta una relación estadísticamente significativa en cuanto a la Ansiedad Frente a Exámenes y la Procrastinación Académica, c) El Nivel educativo no presenta una relación estadísticamente significativa en cuanto a la Ansiedad Frente a Exámenes y la Procrastinación Académica y d) Los estudiantes más avanzados, presentan menores niveles de Ansiedad frente a Exámenes y Procrastinación Académica que los ingresantes.

Metodología

Diseño y tipo de investigación:

El enfoque de la investigación es Cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal (Hernández Sampieri et al., 2014).

Población y muestra:

La muestra fue seleccionada adoptando un muestreo no probabilístico, intencional. Se encuestaron a 160 sujetos, de los cuales se excluyeron 10 por cumplir los criterios de exclusión, quedando una n final de 150 estudiantes universitarios ($M= 27.65$, $DS= 10.55$).

Los criterios de inclusión fueron aquellas personas que sean estudiantes de nivel universitario de la Universidad Abierta Interamericana mayores de 18 años y que residan en Buenos Aires. Así mismo se excluyeron a las personas que presenten algún diagnóstico psiquiátrico.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Se utilizaron 3 cuestionarios para la recolección de datos.

Cuestionario Sociodemográfico:

Se utilizó un cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc, que se encontró conformado por las siguientes variables: Edad, Género, Nivel Educativo, Se Encuentra Estudiando Actualmente y En qué año de la carrera se encuentra.

Escala de Procrastinación Académica [Epa] de Busko (1998; adaptación argentina: Álvarez, 2010)

El objetivo de la misma es evaluar con fiabilidad la propensión hacia la procrastinación académica. Está constituida por 16 reactivos, Se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco alternativas de respuesta (1. Nunca, 2. Pocas veces, 3. A veces, 4. Casi siempre y 5. Siempre). Los niveles de la variable global los puntajes son: Alto (83-164), Moderado (55-82) y Bajo (0-54). En su fiabilidad, se presentan los valores de consistencia interna según el coeficiente de consistencia interna Omega de .80, donde la valoración es aceptable.

La administración de la escala es de forma individual o colectiva. Generalmente, la realización del cuestionario lleva entre 8 y 12 minutos, y en el caso del tiempo total no supera los 17 minutos.

Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes [S-CTAS] de Cassady & Johnson (2002; adaptación argentina: Furlan et al., 2010)

Es una escala de autoinforme conformada por 16 ítems que mide manifestaciones cognitivas de ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios. Posee formato de respuesta tipo Likert con 4 opciones de respuesta posibles: (1= Nada frecuente en mí, 2= Algo frecuente en mí, 3= Bastante frecuente en mí, 4 = Muy frecuente en mí). Las puntuaciones se obtienen sumando las respuestas a la totalidad de los ítems y oscilan entre 16 y 64.

Los análisis factoriales de tipo exploratorio y confirmatorio realizados sugieren una estructura unidimensional de 16 ítems, con elevada consistencia interna y aceptable estabilidad temporal. Las evidencias de validez basada en criterio, son teóricamente congruentes, la escala presenta una confiabilidad de .88.

Procedimiento

La toma de datos para la presente investigación se efectuó de manera online, a través de la aplicación “Google Forms”, dicho formulario fue enviado por Redes Sociales como WhatsApp, Mail, Facebook, Instagram, etc. a estudiantes universitarios, que estén actualmente acudiendo a la universidad de manera presencial, virtual o mixta. Se les pidió a dichas personas que completen y reenvíen el presente formulario a sus contactos, para lograr aumentar el número muestral.

La administración de los instrumentos se llevó a cabo en el transcurso de los meses de mayo a junio de 2023, cada protocolo contó con su respectivo consentimiento informado asegurando a los participantes el anonimato de su identidad, como así también la preservación y confidencialidad de la información relevada, los mismos se entregaron a todos los participantes en el mismo orden, comenzando con el consentimiento informado, posteriormente con el cuestionario sociodemográfico y la escala de Procrastinación académica y por último la escala de Ansiedad frente a exámenes.

Aspectos éticos:

En cuanto a los aspectos éticos, la presente investigación se realizó respetando los principios de la Declaración de Helsinki, Asociación Médica Mundial. (2000), para investigación médica en seres humanos

Análisis de datos

Para el análisis de datos de la investigación se realizaron estadísticos descriptivos e inferenciales, a través del software SPSS en su versión 25.0.

Por consiguiente, se llevó a cabo un filtro de los participantes, descartando los que cumplían los criterios de exclusión.

Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para examinar la distribución que presentan las variables y se observó la presencia de variables que siguen un patrón de distribución no normal. Por otra parte, se efectuó una prueba de correlación para evaluar el vínculo entre los constructos estudiados; al seguir un patrón de distribución no normal, se aplicó Rho de Spearman y se encontró que existe una relación significativa entre las variables Ansiedad Frente a Exámenes y la Procrastinación Académica, siendo esta relación inversa y con un tamaño del efecto bajo/moderado/alto; es decir a mayor Ansiedad Frente a exámenes, menor Procrastinación Académica y viceversa.

Resultados

Se comenzó realizando un análisis descriptivo para caracterizar la muestra, la cual estuvo conformada por 150 sujetos de género masculino y femenino que actualmente sean estudiantes universitarios.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos y caracterización de la muestra

Variable	Valores	N	Porcentaje
Género	Femenino	133	88,7%
	Masculino	17	11,3%
Nivel Educativo	Terciario Incompleto	2	1,3%
	Terciario Completo	10	6,7%
	Universitario Incompleto	129	86,0%
	Universitario Completo	8	5,3%
	Posgrado Incompleto	0	0,0%
	Posgrado completo	1	0,7%
Actualmente se encuentra estudiando	Si	150	100%
	No	0	0,0%
En qué año de la carrera se encuentra	Primero	36	24,0%
	Segundo	52	34,7%
	Tercero	31	20,7%
	Cuarto	13	8,7%
	Quinto	18	12,0%

Nota= N 150

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de las variables Ansiedad Frente a Exámenes y Procrastinación Académica

Variables	M	DT	Mínimo	Máximo
Ansiedad Frente a Exámenes	35,84	9,97	16,00	64,00
Procrastinación Académica	53,52	5,35	42,00	72,00

Tabla 3

Descripción de los niveles de Ansiedad Frente a Exámenes y Procrastinación Académica en la muestra encuestada

Variables		N	Porcentaje
Ansiedad Frente a Exámenes	Esperable	139	92,7%
	Elevado	11	7,3%
Procrastinación Académica	Bajo	91	60,7%
	Moderado	59	39,3%
	Alto	0	0,0%

En lo respectivo a la presente tabla, se puede observar que predomina un nivel esperable de Ansiedad Frente a exámenes y un nivel bajo de Procrastinación Académica por parte de los estudiantes universitarios.

Tabla 4

Relación entre la Ansiedad Frente a Exámenes y la Procrastinación Académica

Variables	Procrastinación Académica	p.
Ansiedad Frente a Exámenes	-0,64	0,04

Estadístico Aplicado: Rho de Spearman

En la tabla 4, se observa la presencia de una relación estadísticamente significativa entre la variable Ansiedad Frente a Exámenes y la Procrastinación Académica, siendo ésta inversa, y con una fuerza de vínculo Moderada, es decir a mayor Ansiedad Frente a Exámenes, menor Procrastinación Académica y viceversa.

Por otro lado, no se encontraron datos estadísticamente significativos entre la Ansiedad Frente a Exámenes y la Procrastinación Académica, con la variable sociodemográfica Edad, Género y Nivel Educativo

Tabla 5

Relación entre la Ansiedad Frente a Exámenes y la Procrastinación Académica, con respecto a la variable sociodemográfica año que se encuentra cursando

Variables	Procrastinación Académica	Ansiedad frente a exámenes	p.
Primero	-0,340	-0,560	<0.001
Segundo	-0,485	-0,502	<0.001
Tercero	0,567	0,209	<0.001
Cuarto	0,609	0,655	<0.001
Quinto	0,766	0,708	<0.001

Estadístico Aplicado: Rho de Spearman

Conclusión y discusión

Se partió del objetivo general el cual es explorar la relación entre la Procrastinación Académica y Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de psicología de la Universidad Abierta Interamericana, que responde a la hipótesis número uno en la cual se plantea que a mayor Ansiedad frente a exámenes, menor Procrastinación académica.

Dicha hipótesis se confirmó, y esto va en línea con lo planteado por Marquina Lujan et al. (2018) cuyos resultados presentaban una correlación significativamente inversa entre las variables ansiedad y procrastinación académica lo cual significa que a mayor procrastinación se presentará menos ansiedad. Los mismos explican que esto puede deberse a que existe una tendencia a evitar la realización de las actividades académicas como una forma de evadir dichas situaciones asociadas a consecuencias punitivas y ansiógenas que finalmente se traducen en emociones negativas o inadecuadas. Domínguez (2017) agrega que cuando la ansiedad se mantiene en unos niveles equilibrados resulta beneficiosa, pues ayuda, por ejemplo, a afrontar los retos que se presentan en la vida universitaria.

En cuanto al objetivo específico que buscaba caracterizar la muestra según variables sociodemográficas, que responde a las hipótesis número dos y tres en las cuales se plantea que la Edad y el Nivel educativo no presentan una relación estadísticamente significativa en cuanto a la Ansiedad Frente a Exámenes y la Procrastinación Académica, se confirman. Esto podría deberse a que tanto la procrastinación como la ansiedad frente a exámenes son aspectos psicológicos que se encuentran influenciados por factores individuales y contextuales como lo pueden ser la autorregulación, la autoconfianza, la experiencia previa con exámenes, la exigencia académica, las expectativas de éxito, el apoyo social, entre otras. Si bien es cierto que con la edad se adquiere madurez y habilidades de autorregulación, estas características pueden desarrollarse en

diferentes ámbitos de la vida y no en función de la edad cronológica, por lo que las diferencias en función de la edad y el nivel educativo son menos significantes o incluso nulas con respecto a la procrastinación o la ansiedad frente a exámenes.

En relación a la hipótesis cuatro en la cual se plantea que los estudiantes más avanzados presentan menores niveles de Ansiedad frente a Exámenes y Procrastinación Académica que los ingresantes, se confirma. Dichos resultados coinciden con los de Zumárraga-Espinosa y Cevallos-Pozo (2022) quienes hallaron que los estudiantes más avanzados, presentan menores niveles de Ansiedad frente a Exámenes y Procrastinación Académica que los ingresantes, se confirma.

Mustaca, et al. (2022) agregan que los alumnos de quinto año tenían menos niveles de Procrastinación Académica que los años anteriores, lo cual podría deberse al aprendizaje y experiencia de los mismos o a que los que tuvieron alta Procrastinación Académica hayan abandonado la carrera o estén en años anteriores. Esta última investigación también coincide con los resultados de Gil et al. (2020) que encontraron que entre los procrastinadores por temor e inseguridad se encuentra el alumnado con menos experiencia.

Finalmente, con respecto a las limitaciones del presente estudio se puede mencionar, que la muestra es pequeña, por lo cual se debería incrementar el tamaño de la muestra, además la misma fue no probabilística lo cual presenta complicaciones en pos a la generalización del estudio y que fue un estudio transversal y no longitudinal, lo que dificulta la comprensión de la evolución de los constructos.

Por otro lado, sería factible mencionar que los grupos son dispares, por lo cual se debería homogeneizar la muestra, En futuras investigaciones, se podría examinar la coherencia de los

perfiles de los estudiantes en diferentes contextos geográficos o áreas académicas debido a que la presente investigación analiza un solo contexto en una área específica

Por último, dado que la gestión del tiempo y las estrategias de afrontamiento son razones clave para la procrastinación, sería valioso explorar más a fondo las distintas razones por la que los estudiantes suelen procrastinar y la relación de dicha conducta con la aparición de estímulos ansiógenos, sobre todo en épocas de examen. Una dirección prometedora sería diseñar y evaluar programas orientados a mejorar la gestión del tiempo y estrategias de afrontamiento. Investigar los efectos de estos programas en la reducción de comportamientos procrastinadores en el alumnado universitario podrá brindar información valiosa para abordar este problema de manera más efectiva.

Referencias bibliográficas

- Alegre-Bravo, A., & Benavente-Dondo, D. (2020). Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones*, 8(2), e562.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
- Aznar-Díaz I, Romero-Rodríguez J-M, García-González A, Ramírez-Montoya M-S (2020) *Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors*. *PLoS ONE* 15(5): e0233655.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Beck, A. T. y Clark, D. A. (2012). Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad: Ciencia y práctica. Desclée de Brouwer.
https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf
- Cassady, JC y Johnson, RE (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. Ansiedad ante los exámenes cognitivos y rendimiento académico. *Psicología Educativa Contemporánea*, 27, 270 –295.
- Codina, N., Valenzuela, R., Pestana J. V. and Gonzalez-Conde J. (2018) Relations Between Student Procrastination and Teaching Styles: Autonomy-Supportive and Controlling. *Front. Psychol.* 9:809. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00809
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(51), 43-60. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459661106005>
- Domínguez, S. (2017). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad preexamen y

- rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar. *Cultura*, 31, 181-193. Doi: <https://doi.org/10.24265/cultura.2017.v31.10>
- Furlan, L. A., Alonso-Crespo, A., Constantini, N., Diaz-Gutierrez, M. y Yaryura, G. (2019). Tratamiento Grupal para la Ansiedad y la Evitacion Conductual en Exámenes Orales. *Revista de Psicoterapia*, 30(113), 239-258. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i113.272>
- García Martínez, V. & Silva Payró, M. P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura* 11(2) 122-137 Universidad de Guadalajara, Sistema de Universidad Virtual. <https://doi.org/10.32870/Ap.v11n2.1673>
- Garzón Umerenkova, A. y Gil Flores, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28 (1), 307-324. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Gil Flores, J., de Besa Gutiérrez, M. y Garzón Umerenkova, A. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183-200. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.344781>
- Gil L, Botello V. (2019). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS*. 2018;3(2):89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- López, A., Toca, L., Gonzáles, J., Matías, B. y Alonso, M. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Clínica Contemporánea*, 11(e4), 1-16. <https://doi.org/10.5093/cc2020a3>

- Marquina Lujan, R. J., Horna Calderón, V. E. y Huairé Inacio, E. J. (2018). *Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. Revista ConCiencia EPG*, 3(2), 89-97.
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T. y Villegas-Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Journal of Psychology and Education*, 13(2), 155-166.
<https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Mustaca, A. E., Arroyo, M. D., y Franco, P. (2022). Procrastinación Académica e Intolerancia a la Frustración en estudiantes universitarios argentinos. *Revista ConCiencia EPG*, 7(2), 30-47. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.3>
- Querevalú Nabarro, F., & Echabaudes Ilizarbe, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 13(1), 79 - 87.
<https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>
- Sergio A. D. L. (2018). Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. *Educación Médica* 19(1), 39-42, ISSN 1575-1813.
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.07.007>
- Steel, Piers. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, (33), 65-94.
http://www.scirp.org/pdf/CE_2013071909532939.pdf
- Zumárraga-Espinosa, M. y Cevallos-Pozo, G. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Alteridad*, (17)2, 277-290.
<https://doi.org/10.17163/alt.v17n2.2022.0>

Anexos

Anexo 1

Consentimiento Informado

Mi nombre es Franco Matias Merele, soy estudiante de 5ª año de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana (UAI) y me encuentro realizando mi tesis de grado.

La participación en el siguiente cuestionario es de carácter anónimo, voluntario y no cuenta con devolución alguna. El mismo tomará 10 minutos. Ninguno de los datos será divulgado y sólo se utilizarán con fines académicos.

Ante cualquier duda puede contactarse conmigo a la siguiente dirección de e-mail:
matiasmerele0599@gmail.com

¿Usted está de acuerdo con participar del presente estudio?

Si

No

Anexo 2

Cuestionario Sociodemográfico

Edad

Género

1. Masculino

2. Femenino

3. Otro

Nivel Educativo

1. Sin estudios

2. Primario incompleto

3. Primario completo

4. Secundario incompleto

5. Secundario completo

6. Terciario incompleto

7. Terciario completo

8. Universitario incompleto

9. Universitario completo

10. Posgrado incompleto

11. Posgrado completo

¿Usted se encuentra estudiando actualmente?

Sí

No

¿En qué año de la carrera se encuentra?

1

2

3

4

5

¿Usted posee algún diagnóstico psicológico?

Si

No

Anexo 3

Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes [S-CTAS] de Cassady & Johnson (2002; adaptación argentina: Furlan et al., 2010)

Las siguientes afirmaciones describen experiencias de los estudiantes universitarios en relación a los exámenes. Indica cuán habituales resultan para vos usando la siguiente escala: 1=“Nada frecuente en mí 2= algo frecuente en mí 3= bastante frecuente en mí, 4 =“muy frecuente en mí”.

1. La preocupación por los exámenes me quita el sueño.
2. Cuando tengo que enfrentar exámenes finales me bloqueo.
3. Durante los exámenes pienso mucho en las consecuencias de reprobar.
4. Al comenzar un examen estoy tan nervioso que a menudo no puedo pensar con claridad.
5. Cuando en un examen estoy presionado por responder, mi mente se pone en blanco.
6. Durante los exámenes muchas veces suelo pensar que tal vez no soy muy brillante.
7. Durante los exámenes me pongo tan nervioso que olvido cosas que realmente conozco.
8. Después de rendir un examen siento que podría haberlo hecho mejor.
9. Realizar bien los exámenes me preocupa más de lo que debería.
10. Durante los exámenes tengo la sensación de que no me está yendo bien.
11. Cuando rindo un examen difícil me siento derrotado aún antes de comenzar.

12. En los exámenes no demuestro todo lo que sé acerca de un tema.
13. No soy bueno para rendir exámenes.
14. Cuando me entregan un examen demoro un tiempo para calmarme y pensar con claridad.
15. En los exámenes no obtengo buenos resultados.
16. Cuando rindo un examen me pongo tan nervioso que cometo errores tontos.

Anexo 4

Escala de Procrastinación Académica [Epa] de Busko (1998; adaptación argentina: Álvarez, 2010)

A continuación se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y conteste las siguientes afirmaciones indicando cuan habituales resultan para vos los ítems de la siguiente escala: 1= Nunca (no me ocurre nunca), 2= Pocas Veces (me ocurre pocas veces o casi nunca), 3= A veces (me ocurre alguna vez), 4 = Casi Siempre (me ocurre mucho) y 5= Siempre (me ocurre siempre)

Item	S	Cs	A	Cn	N
1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3. Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6. Asisto regularmente a clases					
7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					

11. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					