

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS



TESIS DE GRADO

“Ansiedad ante exámenes y procrastinación en estudiantes universitarios de provincia de Buenos Aires y Berazategui”

Tesista: Sozzi Rodrigo Nahuel

Legajo: 1828

DNI: 36.989.197

Sede: Berazategui

Turno: Mañana

Directora: Folco María

DICIEMBRE, 2020

INDICE GENERAL

CARATULA.....	
AGRADECIMIENTOS.....	
RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN	6
CAPITULO 1: MARCO TEÓRICO.....	8
1.1 LA ANSIEDAD.....	9
1. 2 TRASTORNOS DE ANSIEDAD.....	14
1.3 LA ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES.....	17
1.4 PROCRASTINACIÓN.....	24
1.5 CLASIFICACIONES DE LA PROCRASTINACIÓN.....	29
1.6 POSIBLES INTERVENCIONES.....	31
CAPITULO 2 ANTECEDENTES.....	33
CAPITULO 3 MÉTODO.....	42
3.1 OBJETIVOS.....	43
3.2 HIPOTESIS.....	43
3.3 PARTICIPANTES.....	44
3.4 INSTRUMENTOS.....	44
CAPITULO 4 RESULTADOS.....	46
4.1 RESULTADOS.....	47
CONCLUSIONES.....	53
CAPITULO 5 DISCUSIÓN.....	56
BIBLIOGRAFÍA.....	58
CAPITULO 6 ANEXOS.....	64

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a toda mi familia y familia política por haberme apoyado siempre, pese a cualquier circunstancia, en especial a mis padres y mi hermana que me enseñaron los valores del esfuerzo, el trabajo, la perseverancia y nunca rendirse.

También a mi novia y compañera de vida, quien durante toda la carrera estuvo a mi lado ayudándome en lo que haga falta, y brindándome el más puro amor.

A mis amigos y todos los conocidos que siempre estuvieron insistiendo en que cierre este ciclo, y siempre me motivaron a seguir.

A los docentes y compañeros de la UAI que siempre mostraron excelente predisposición ante las dudas y consultas.

A Clide Mastrángelo, quien se encargó de encaminarme en cómo afrontar esta situación que tantas dificultades me acarreó.

A María Folco, tutora de esta investigación, que con muchísima amabilidad me guió en cada duda que me surgía y siguió llenándome de conocimientos.

A Luis Furlan y todo su equipo, quienes se comunicaron con el mayor respeto y amabilidad para acercarme el material que requería.

Creo no estar olvidándome de nadie, pero también agradezco a todo aquel que en este momento esté leyendo esta investigación, que tanto tiempo me costó en iniciar, pero con esfuerzo y dedicación pude completar.

RESUMEN:

La presente investigación intenta descubrir las correlaciones y comparaciones que existen entre las variables de la ansiedad ante exámenes y la procrastinación académica. Se llevó a cabo con una muestra de 171 estudiantes de la provincia de Buenos Aires, específicamente de las carreras de Licenciatura en Obstetricia, Licenciatura en Psicología, Licenciatura en Terapia Ocupacional, Licenciatura en Educación, Medicina, entre otras. Participaron 160 mujeres y 11 hombres, que fueron invitados a través de la plataforma de encuestas de Google por el período de ASPO impuesto por la pandemia mundial del COVID-19. Se utilizaron dos instrumentos, la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman (ATPS), con su respectiva adaptación argentina (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Furlan, Piemontesi, Illbele & Sánchez Rosas, 2010) y el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX; Valero, 1997).

Los resultados mostraron que a mayor ansiedad mayor es el nivel de procrastinación en los estudiantes. Hubo pequeñas diferencias a favor de las mujeres en comparación con los hombres en ansiedad ante exámenes. En general todas las carreras puntuaron de manera similar en ansiedad ante exámenes, pero Medicina fue la que mostró mayor ansiedad entre ellas. Con respecto a otras variables demográficas, por ejemplo, se encontró que la ansiedad correlacionó positiva y significativamente con la edad, pero no con la procrastinación. Por último, los estudiantes sin hijos puntuaron más alto en ansiedad en comparación con los estudiantes con hijos, en el factor Preocupación y Ansiedad ante exámenes.

Vale la pena aclarar que en esta investigación el término de procrastinación será abordado desde un enfoque en su mayor parte lingüístico, tratando de poner en evidencia las dificultades que puede acarrear esta conducta en los estudiantes y las distintas concepciones que se fueron creando a lo largo de la historia.

Se intentarán tomar en cuenta la mayoría de las concepciones más utilizadas en los últimos años de investigación del término *procrastinación*. Dado esto, el enfoque en el que se trabajará es multidimensional dentro de las distintas teorías que se plantean. Desprendiéndose de esto, pueden existir varias técnicas de diversos cuerpos teóricos que sirvan para tratarla.

Por último, cabe destacar que no se abordará la procrastinación con el marco teórico psicoanalítico sino que desde una mirada lingüística-social, enmarcada como una conducta disruptiva /inadecuada para la vida de cualquier persona. Pese a no pararse en el enfoque psicoanalítico para desarrollarla, sí se van a tener en cuenta las distintas corrientes que la definen, para poder entender cómo y por qué ocurre este fenómeno.

Palabras claves: ansiedad, anxiety, ansiedad ante exámenes, procrastinación, procrastination, trastorno de ansiedad.

INTRODUCCIÓN:

De acuerdo al Informe Oficial de Estadísticas Universitarias podemos estimar que la cantidad de estudiantes universitarios para el año 2019 fue de aproximadamente 2.3 millones en toda Argentina. Siendo un 25% más que en el año 2009 y la tasa de egresados aumentó en ese mismo tiempo un 35.3%.

El ingreso a la universidad es el ingreso a un “nuevo mundo” para los estudiantes primerizos, quienes deben desplegar habilidades sociales, psicológicas y afectivas para poder adaptarse a todo este entorno. Es el deber cumplir con distintas exigencias, tanto personales como del contexto, ya sea entrega de trabajos prácticos, trabajar en grupos, estudiar para finales, etc. Se lo comprende como la puesta en juego de todo lo adquirido durante el curso escolar y la vida misma, conjugar habilidades y conocimientos para poder construir nuevos aprendizajes.

El concepto de ansiedad sostiene la prevalencia de un impacto totalmente negativo en la mayoría de los estudiantes, aunque muchos otros, con una medida justa de ansiedad, se sienten más cómodos trabajando de esta manera, siendo que se activa la “alerta” en el cuerpo para adaptarse a la situación. De esta manera podrían resolver de manera adecuada las exigencias del examen.

La ansiedad es un constructo muy estudiado dentro de la psicología, sin embargo no muchos estudios lo relacionaron con la procrastinación. Esta característica no puede pasar desapercibida, ya que junto a la ansiedad, es una conducta que afecta en gran medida (con mayor o menor impacto) a toda la población estudiantil, en específico a la universitaria.

En cuanto a la procrastinación, se puede entender como aquella conducta en la que una persona posterga algo importante por algo de menor importancia, conducta que implicaría la búsqueda de un logro/premio a corto plazo en lugar de esperar y buscar

las metas a largo plazo. Esta es la causa de que las personas que procrastinan tienen dificultades para dejar de hacerlo, y es pertinente la ayuda del contexto y un equipo profesional para modificarla.

Es un concepto que comenzó su investigación en la década de los '70 pero no fue del todo explorada, sino que fue confundida con la palabra *postergar*, pero gran cantidad de autores pusieron la vista en su aspecto negativo y cómo influye en la vida de las personas. Existen muchos tipos de procrastinación, no sólo la académica, tales como la procrastinación familiar, la procrastinación de pareja, procrastinación en la salud, procrastinación emocional o afectiva, entre otras.

La ansiedad es pertinente a la vida escolar como a la universitaria, viviendo la experiencia por ejemplo de exámenes sorpresa en el colegio, una presentación oral en la universidad, o incluso entrar a un nuevo mundo social y desarrollar herramientas profesionales hasta el momento desconocidas. Es por este motivo que el presente estudio intenta revelar un poco más los aspectos que acontecen la aparición de ansiedad, y en su conjunto, la procrastinación, término no conocido del todo en el ámbito académico como una problemática.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1 La ansiedad:

Según la RAE (21° edición), la palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo a estados de inquietud del ánimo, agitación, que conlleva a una emoción complicada y displacentera que se manifiesta a través de una tensión emocional y fisiológica.

La ansiedad puede definirse como un estado de emoción que condiciona a los individuos en distintos ámbitos de su vida, y se caracteriza por sentimientos subjetivos de aprensión y tensión, asociado a una intensa activación fisiológica y a determinadas conductas de evitación o escape, que tienen lugar en respuesta a determinados estímulos del medio en que se desenvuelve el sujeto (Carrobbles, 1985). Según el autor la ansiedad es un concepto global que abarca conceptos tan variados como el pánico, el miedo, las fobias y el estrés.

Desde la perspectiva biológica, se entiende que la ansiedad aparece por diversas cogniciones distorsionadas, miedos propios del individuo que se deben a que la estructura límbica, formación reticular y activación arousal cambian en su forma de funcionamiento (Papez 1937; citado en Vilchez, 2019).

También existen distintas concepciones, aunque muy similares entre ellas, de autores como Navas (1989) quien la define como un estado emocional, en donde interactúan conductas, sentimientos y sensaciones fisiológicas. Otra definición expuesta por Papalía (1994) conceptualiza a la ansiedad como un estado que se caracteriza por sentimientos de temor, tensión e incertidumbre que aparecen como consecuencia de que el individuo perciba un peligro real o no.

Se la concibe como el temor a algo, que puede ser percibido de afuera o algún temor interno, con o sin presencia del objeto que le cause ansiedad, y que produce una activación del estado de alerta de la persona. La reacción suele ser de sensación de miedo o inseguridad, y en ellas la intensidad de ese temor se verá modificada por las diversas maneras de percibir los eventos.

Existen problemas entre la ambigüedad del concepto para el abordaje de los psicólogos que dominan este campo. Se suele conceptualizar de distintas maneras dependiendo el enfoque sobre el que se trabaje, como reacción emocional, respuesta adaptativa, experiencia interna, como rasgo de la personalidad, como un estado situacional, como un síntoma, y demás. Sin embargo, no existen hasta hoy en día conceptualizaciones tan claras y esclarecedoras de este término.

Resulta importante aclarar esta ambigüedad de la palabra ansiedad como *rasgo* y como *estado*. Por una parte, la ansiedad es aquella que aparece situacionalmente debido a un evento o contexto que propicie su aparición. Y por otra parte, la ansiedad como *rasgo*, hace referencia a aquellos rasgos de la personalidad ansiógena que un individuo puede percibir. Gaudry y Spielberg (1971) hacen hincapié sobre la diferenciación y categorización de ambas, y así poder intervenir de la manera correcta.

Lewis (1980) en Sierra et. al, (2003), propone que varias palabras derivadas del latín contienen el prefijo *angh*, pero la que fue utilizada hasta la actualidad es la de ansiedad, debido a que Freud la pone de manifiesto como palabra técnica para la psicopatología. Freud la define como un estado afectivo desagradable, caracterizado por la aprensión y una combinación de sentimientos y pensamientos molestos para el individuo. Esta ansiedad aparece como respuesta de la percepción, ya sea consciente o inconsciente, de una situación propiamente amenazante para el individuo, y puede aparecer en forma de estímulos sexuales o agresivos, para dar lugar a la anticipación del ego (Freud, 1964, en Sierra et. al, 2003).

Por otra parte, el enfoque cognitivo propone a la ansiedad como el producto de una serie de cogniciones patológicas. Es decir, el individuo etiqueta las distintas situaciones vividas y las afronta con un patrón de conductas determinado. Díez & Sánchez (2000) afirman que el modelo cognitivo postula que la vulnerabilidad psicológica es una característica de quienes experimentan ansiedad: se sobrevalora el peligro y se subestiman los propios recursos.

Se puede afirmar que las personas que padecen ansiedad atenderían más a la información que resulte amenazante que a aquella información más neutral, siendo que cualquier estímulo que se procese va a ser codificado por el miedo, el peligro, el riesgo. Entonces este modelo cognitivo, adjudica a la interpretación negativa de los hechos como la fuente de la ansiedad, y apareciendo de esta manera las creencias disfuncionales a partir de sucesos reales (Beck & Clarck, 1988; citado en Gantiva Díaz, 2010).

La aparición de este estado de ansiedad se genera debido a la activación del sistema simpático y endocrino, al secretar hormonas de las glándulas suprarrenales. En este sentido, la suma de la activación simpática y la segregación de adrenalina, provocarían la aparición de ansiedad.

Es importante diferenciar también a lo que denominamos como “ansiedad normal”, que toda la población en mayor o menor medida suele percibir, de aquella ansiedad que aparece de forma continua y sin control, que desborda de pensamientos y activación fisiológica exacerbada.

Debido a que muchas veces suele confundirse a la ansiedad con el miedo, la diferencia entre radica en que el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante ciertos estímulos, y la ansiedad se relacionaría con la anticipación de peligros para el futuro.

Un criterio para poder diferenciar ambos conceptos es únicamente la proporcionalidad, y según esta noción podemos entender que el miedo sería una respuesta más medida frente a un peligro. En cambio la ansiedad, aparece frente a algún temor sin la presencia de un objeto, así podemos entender que el miedo es algo propio del objeto y la ansiedad de los sujetos.

Thyer (1987) en Sierra et. al. (2003), afirma que ambos se consideran como mecanismos evolucionados de adaptación, que logran potenciar la supervivencia de nuestra especie.

También es pertinente diferenciarla del *estrés*, palabra muy utilizada a diario hoy en día, incluso sin saber específicamente cuál es el término o a qué refiere. Este término implica sentirse frustrado con el contexto, moverse en situaciones donde la persona no tiene conocimiento de cómo hacerlo, problemas de pareja, abatimientos del ánimo, etc. El origen de este término proviene del inglés *distres*, que significa pena, o aflicción.

La mayor diferencia con la ansiedad y el miedo, es que el estrés no es una emoción en sí, sino que es un generador de emociones. Su función es totalmente adaptativa, una relación entre ambiente-individuo que no completa las demandas necesarias. Lazarus y Folkman (1984) en Sierra et. al. (2003) la definen como un peligro para el bienestar de la persona, proveniente de las demandas ambientales que pueden exceder o igualar sus recursos.

El autor McEwen (1995) en Sierra et. al. (2003) sostiene que el estrés puede generar problemas de salud, como el asma, infartos de miocardio o alteraciones inmunológicas y gastrointestinales. Es posible que la ansiedad impacte de manera significativa y negativa sobre la activación fisiológica de los sistemas circulatorio y respiratorio.

Es concebida como un mecanismo biológico de carácter adaptativo y activador de la capacidad de respuesta en los individuos. La característica más notoria de la ansiedad es su carácter anticipatorio, de algún peligro o amenaza para el propio ser humano.

Grandis (2009) sostiene que en general, el término ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiesta ya sea en forma de crisis o bien como un estado difuso de emociones y pensamientos. Cuando la ansiedad es leve produce una sensación de inquietud, pero cuando esta es muy severa puede llegar a paralizar al sujeto. (pág. 6).

Craske et. al. (2009) en Cecilio Fernández et. al (2014), refiere que se debe considerar que cuando la ansiedad se manifiesta en niveles adecuados colabora para que el organismo se prepare para enfrentarse a situaciones nuevas y difíciles, actuando como anticipación de peligros reales.

Este estado de ánimo se lo suele identificar como el miedo al fracaso, al ridículo o al castigo. Es decir, corresponde a la sensación de temor a algo que sea importante y comprometedor para la vida del individuo, como también puede aparecer debido a objetos físicos, como sucede en las fobias. Pero la intensidad que se percibe de la ansiedad va a estar ligada a la manera en que cada uno de los individuos identifique esta situación estresora, concluyendo que es un estado idiosincrático para cada caso en particular.

Ortiz et. al., (2008) afirman que en ciertas ocasiones la ansiedad aparece asociada a conductas como el aumento de consumo de tabaco, alcohol, café, y también a la reducción de horas de sueño y otras formas no adaptativas que impliquen una activación del estado fisiológico (arousal). Todas estas modificaciones contribuyen a que los estudiantes desconfíen de sus posibilidades (Alvarez et, al., 2008).

Se pueden encontrar 3 maneras de que la ansiedad se presente (Acuña, Botto y Jiménez, 2009; Sarason y Sarason, 1996; en Cardona-Arias et. al., 2015):

- NORMAL: hay manifestaciones afectivas como respuesta a estímulos internos o externos.
- PATOLÓGICA: a diferencia de la NORMAL, no hay estímulos previos que favorezcan la aparición de ella.
- GENERALIZADA: se caracteriza por un miedo prolongado que generalmente son inexplicables y sin relación con un objeto en particular.

Si la ansiedad supera los índices normales que se estiman (frecuencia, duración e intensidad) provocan manifestaciones patológicas en el individuo, tanto afectivamente como funcionalmente (Vila, 1984 en Sierra et. al, 2003). Dichas dificultades sugieren un estado de total vulnerabilidad frente a diversas tareas, lo

que incapacitaría a la persona a responder tal y como lo haría sin la presencia o intensidad de esta ansiedad.

Tobeña (1986) citado en Salaberría et. al (1995) afirma que las personalidades ansiosas se caracterizan por un temperamento temeroso, la indecisión y una tendencia a evitar situaciones comprometidas. Son personas que se muestran comúnmente como impacientes, con dependencia emocional o inseguridades de sí mismo, pero no llegan a desarrollar conductas patológicas.

El hecho que se transforme en trastornante para la vida de una persona, es que la ansiedad debe vulnerar las habilidades sociales, afectivas, cognitivas que la persona posee para poner en juego frente a la vida misma. Dado esto, pasaremos a explicar la diferenciación del término trastorno y ansiedad.

1.2 Trastornos de la ansiedad

Actualmente se puede pensar en que los trastornos de ansiedad ocupan el primer lugar a nivel mundial entre los trastornos de la conducta con mayor prevalencia.

Existen una gran cantidad de teorías que explican el desarrollo de los distintos trastornos de ansiedad, los cuales se basan en una mirada multifactorial para su análisis y efectuar sugerencias terapéuticas acordes a cada caso.

Frecuentemente los estudiantes universitarios poseen grandes obstáculos al enfrentarse a un campo desconocido como lo es el ingreso a la facultad. Esto hace que los estudios se focalicen a ellos, y específicamente sobre el ámbito universitario y las interacciones que existen dentro de él, a los momentos de realizar un examen (oral o escrito). Las grandes dificultades que esto acarrea, en algunas ocasiones provocan respuestas desadaptativas por parte de los individuos, como los problemas de salud mental (depresión, ansiedad, abuso de sustancias, etc.).

Todos los individuos que sufren de algún trastorno de ansiedad se encuentran con síntomas físicos y emocionales (sudoración, palpitaciones, temores y miedos que pueden ser racionales o irracionales, preocupación). Citando a Alonso-Serna (2020)

se puede confirmar que los trastornos de ansiedad tienen su base neurobiológica en las alteraciones del circuito cerebral del *miedo*.

Este tipo de trastornos pueden clasificarse en:

- Trastorno por estrés post-traumático.
- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Fobia social
- Fobia específica.

Se cree que un criterio para decir que la ansiedad pase de ser adaptativa a ser un trastorno, debe configurar de manera inadecuada las conductas, pensamientos y emociones del individuo que la padece. Es decir, requiere incapacitar la vida de la persona, modificando sus conductas, pensamientos y emociones en distintos contextos.

El estudio llevado a cabo por Ramírez (1985) plantea la dirección del tratamiento para los trastornos de ansiedad desde el encuadre de la psicoterapia. Se debe abordar desde el enfoque psicoanalítico, conductual y cognitivo. Gracias al aporte de Castelló (1990), se puede decir que esta psicoterapia tiene 3 fases:

- 1) Fase psicodinámica: aquí es el momento donde se debe lograr que el paciente/cliente haga el insight para poder comprender esas conductas irracionales, y lo hará con el uso de los mecanismos de defensa que dispone.
- 2) Fase conductual: se utiliza la desensibilización sistemática para modificar las respuestas ya condicionadas que posee el paciente/cliente. Utilización de la técnica de detección de pensamientos para eliminar y modificar pensamientos irracionales, y así lograr pensamientos más adaptativos.

- 3) Fase estratégica: Esta fase es el momento en que el paciente/cliente aplica las herramientas aprendidas para mantener esta nueva conducta o pensamiento adaptativo que adquirió.

Las psicoterapias tienen un efecto muy positivo en el tratamiento de los distintos trastornos de ansiedad, ya que lo abordan desde un punto de vista multidimensional y de manera integral. Se puede llegar a la conclusión que el uso de psicoterapias interdisciplinarias logran mejores resultados en el tratamiento de muchos diagnósticos. Por su parte, las terapias cognitivas, conductuales y psicodinámicas, son las más comunes en el plano de los trastornos de ansiedad (Feixas y Miró, 1993; Goldfried, 1995; Kleinke, 1998; citado en Novelo Mascarúa, 2008).

Como dicen los autores Kesselman (2004), Mennin (2004) y Yates (2005), se propone el uso de los modelos de Psicoterapia Integrativa Multidimensional para reducir la prevalencia de este tipo de trastornos. El modelo propone 4 fases, la primera se trata de la psico-educación (dar a conocer los mecanismos de desarrollo del trastorno), la segunda se trata de adquirir nuevas herramientas (para controlar la conducta y los pensamientos ansiógenos), la tercera que se enfoca en el uso de estas habilidades aprendidas y por último la fase 4 refiere al seguimiento y mantenimiento de estos avances logrados (atención de salud primaria como prevención de que no vuelva a aparecer).

1.3 La ansiedad frente a los exámenes:

Grandis (2009) afirma que la ansiedad ante los exámenes se encuadra, según el DSM IV dentro del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Dicho cuadro es caracterizado por la presencia de altos niveles de ansiedad y preocupación duradera ante gran cantidad de estímulos y situaciones que se perciben como incapaces de afrontar, siendo estas peligrosas o amenazantes y debiéndose anticipar a consecuencias catastróficas. Como consecuencia de esto resulta difícil concentrarse para las tareas y distintas actividades que realicen.

Puede entenderse también como una conducta aprendida a través de la experiencia, donde el alumno alguna vez se sintió expuesto ante situaciones evaluativas y asoció de manera negativa a un evento aversivo. Carver & Scheier (1995) en Piemontesi & Heredia (2009) diferencian 4 instancias para conceptualizar el proceso que influye en el contexto del examen, estas son:

- Preparación para impedir la amenaza.
- Confrontación con el evento.
- Incertidumbre acerca de los resultados.
- Afrontamiento de las consecuencias.

La ansiedad previa y durante las situaciones de examen se convierte en la causa de diversas consecuencias negativas para los alumnos, afectando su salud mental y el rendimiento académico. La misma engloba aspectos cognitivos displacenteros, aspectos fisiológicos y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

Para el enfoque conductual, la AE se convierte en un proceso condicionado, aquellos que la padecen han aprendido a relacionar estímulos negativos con acontecimientos traumáticos, y ante un contacto con distintos estímulos logra desencadenar la preocupación que acarrea la amenaza. (Sierra y Ortega, 2003; citado en Vilchez, 2019).

Bausela Herreras (2005) sostiene que es percibida como una elevada activación que puede repercutir negativamente, no sólo en el rendimiento de las evaluaciones,

sino que puede llegar a desequilibrar la salud de los alumnos ante este tipo de situaciones. Los síntomas se empiezan a percibir mucho antes del día del examen, siendo los más comunes el insomnio, náuseas, dolores de cabeza, etc.) y agravándose hasta llegar al día del examen.

Para las instituciones de educación superior, el fenómeno de la AE representa una importante tarea de psico-profilaxis académica, a través de la cual se puedan desarrollar estrategias preventivas que incluyan, como proponen Neuderth, Jabs & Schmitke en 2009, habilidades para afrontar las demandas y la organización de los estudios desde las primeras etapas de formación.

Clarck y Beck (2012) citados en Vilchez (2019), explican que los sujetos asumen situaciones a las que se enfrentan, pero no lo hacen con las cogniciones que pueden aparecer como ideas irracionales referidas al miedo. Sin embargo, Martínez, García e Inglés (2013) en Vilchez (2019), definen a la ansiedad ante exámenes como un sistema de contestación cognitiva donde desencadena pensamientos y sentimientos de pánico, e incluso ver la situación como catastrófica.

A pesar de los riesgos, el estrés no es una condición del todo indeseable. La mayoría de los expertos coinciden en que una moderada cantidad de tensión facilita el rendimiento. Un cierto quantum de ansiedad es deseable y necesario para realizar una tarea, resolver un problema, o conseguir una acción eficaz en situaciones dificultosas. La ansiedad es normal, en su justa medida, ya que permite la adaptación a cualquier situación desconocida y moviliza mecanismos de defensa del yo. Pero en su exacerbación termina siendo nociva y un recurso muy comprometedor para los individuos que conduciría a múltiples enfermedades.

De acuerdo con Bell-Dolan (1995) en Ávila-Toscano et. al (2011), la experimentación de estados agudos de ansiedad genera con frecuencia en el estudiante dificultad para adaptarse psicológicamente, cuestión que redundará de manera negativa en su rendimiento. Además de afectar en el área educativa, la ansiedad produce un detrimento del autoestima o propicia la aparición de otras cogniciones negativas que empeoran la situación.

Diversos autores concluyen que al aumentar la preocupación también aumentaría el uso de estrategias para aprovechar el tiempo, búsqueda de ayuda o fijar conocimientos, por lo que se podría afirmar que la preocupación (que caracteriza a la AE) tiende a movilizar ciertos recursos que mejoren la preparación. En líneas generales, la preocupación suele activar recursos positivos para adquirir conocimientos, aunque si este se exagera podría desorganizar el pensamiento del sujeto y llevarlo a un posible fracaso. Es esencial promover el uso de estrategias de tipo reflexivas para disminuir la AE.

De manera resumida, se puede suponer que la ansiedad puede generar efectos adversos en el desempeño académico, las relaciones con los compañeros, el estado de ánimo y la salud mental del estudiante afectado, pudiendo desencadenar en el fracaso académico. Por esto resulta importante investigar la presencia de ansiedad en el contexto universitario.

Según Del Toro Añel et. al., la relación entre el nivel de activación biológica (ansiedad) y capacidad adaptativa (rendimiento), conocida como Ley de Yerkes-Dodson, refleja que los rendimientos se optimizan en la medida que aumenta la activación hasta llegar a un punto máximo. Cabe destacar que hay un punto crítico, a partir del cual los rendimientos van a resultar disfuncionales, en efecto, a partir del enunciado a mayor ansiedad se disminuiría el rendimiento adaptativo.



Las diversas consecuencias fisiológicas que provoca la AE podrían entenderse por el hecho de que la ansiedad regula la incorporación de la memoria y las influencias

hormonales que la modulan. Es decir, los desequilibrios emocionales y cognitivos que la AE genera dificultades para almacenar información o evocarla en el momento necesario. Se puede considerar la idea que al percibir una elevada AE por parte del alumno, este se ve afectado por la interferencia de distintas cogniciones que afectan la recuperación de información de la memoria, más específicamente en la memoria de trabajo.

Se puede decir que no todos los estudiantes padecen estrés frente a las mismas situaciones evaluativas, entonces no es la situación de examen la que provoca la ansiedad sino que es la subjetividad e idiosincrasia de cada persona, la cual se va a gestar por las experiencias positivas o negativas influyentes durante toda su etapa educativa.

Del Toro Añel et. al, afirman que se ha comprobado que diversas enfermedades psiquiátricas, como la ansiedad, están relacionadas con la hormona liberadora de corticotropina y con diversas experiencias traumáticas en la vida del individuo.

Del Toro Añel et. al, sostienen que aunque el grado de ansiedad depende en gran medida de la personalidad del sujeto, se ha registrado una correlación entre el grado de ansiedad experimentado y el aumento de cortisol plasmático. El cortisol es secretado por la zona reticular, almacenado en la glándula suprarrenal y regulado por el hipotálamo ante situaciones de estrés o bajos niveles de glucocorticoides en la sangre. Igualmente se ha implicado a la dopamina en la aparición de la ansiedad. Los sistemas de secreción contribuyen a mantener la atención, la ideación, la evaluación correcta de la motivación, la ideación o el control del pensamiento, entre otras funciones que pueden verse alteradas frente a grandes niveles de estrés. También se han encontrado estudios que refieren que el estrés afecta la comunicación entre las células del hipocampo, que es fundamental para los procesos de memoria y aprendizaje.

El ámbito universitario constituye un lugar donde se muestran las competencias y habilidades en un continuo proceso de adaptación activa para alcanzar los objetivos en un plazo establecido.

La AE consiste en un conjunto de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante, durante e incluso después los exámenes. El miedo que perciben no es un miedo irracional, sin embargo en ellos determina gran parte de su rendimiento. Los efectos que la ansiedad tiene sobre el rendimiento son bastante claros y se producen en ciertos contextos: cuando se percibe una amenaza de parte del examen, cuando hay poco tiempo o cuando la tarea es compleja y requiere de un alto nivel de concentración.

Los aspectos cognitivos y emotivos son ciertamente relevantes, dado que la interpretación formulada por el individuo sobre la activación fisiológica y el estado afectivo provocado por la tensión de la situación evaluativa pueden asociarse al desarrollo de ansiedad (Sánchez, Castañeiras & Posada, 2008).

Se define como una predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones de evaluación (Sarason y Mandler, 1952 citado en Piemontesi et. al, 2012). Constituye un rasgo situacional y específico, es decir, una tendencia personal relativamente estable a responder con elevada ansiedad ante situaciones que tengan carácter evaluativo (Spierlberger, 1980 citado en Piemontesi et. al, 2012) y en general, elevada ansiedad ante exámenes se encuentra asociada a diversos déficits para la ejecución y bajo rendimiento académico (Gutiérrez Calvo, 1996 citado en Piemontesi et. al, 2012). Resulta importante destacar que debido a los grandes niveles de ansiedad percibidos por docentes e investigadores, se comenzó a enfatizar el trabajo para poder minimizar esta condición tan específica como lo es durante y previo a los exámenes.

A su vez, el bajo rendimiento de los estudiantes más ansiosos tiene consecuencias negativas sobre la autoestima de los mismos, y de esta manera pueden retroalimentar los pensamientos negativos y transformarse en un ciclo difícil de sortear.

En cada caso particular, el nivel de ansiedad y el modo de enfrentar la situación de examen, están estrechamente relacionados, como dice Montaña, 2011 citado en Casari et. al, 2014. Entonces, es importante resaltar que el estrés ante un examen

tiene consecuencias en el plano conductual, cognitivo y fisiológico, con efectos a largo y corto plazo (Martín Monzón, 2007 en Casari et. al, 2014)

Muchos autores coinciden en que la elevada ansiedad frente a los exámenes está asociada a la baja habilidad para el estudio y el uso de estrategias para el procesamiento de la información.

Para Naveh-Benjamin et al. (1987) citado en Furlan et. al, (2009), existirían dos tipos de estudiantes con elevada AE: aquellos con estrategias de estudio inefectivas, que tienen problemas en codificar, organizar y recuperar la información; y por otro lado los que tienen problemas en recuperar la información durante el examen, quienes sí logran mejorar su rendimiento en situaciones no amenazantes, posiblemente a causa de poseer un conocimiento adecuado.

Piemontesi & Heredia, 2011, concuerdan en que el modelo del procesamiento de la información proveniente de la corriente cognitiva en psicología considera que la información se procesa en etapas, primero la codificación, luego la organización y almacenamiento y finalmente la recuperación. Dado esto, el bajo rendimiento puede aparecer debido a problemas en la organización o recuperación de la información.

Las modalidades en la apropiación de diversos contenidos relacionados a ciertas estrategias de estudio guardarían relación con la flexibilidad para operar con la información durante la evaluación, resolviendo problemas, aplicando concepto a ejemplos, etc., lo que disminuiría o aumentaría la confianza de cada alumno en sus conocimientos.

Liebert y Morris (1967) citado en Piemontesi et. al, 2012, sostienen que se ha demostrado que la AE presenta dos componentes: uno *cognitivo* y otro *afectivo*. El cognitivo se puede denominar como las preocupaciones que el alumno siente, y el afectivo está relacionado con las emociones que siente en ese particular momento el alumno.

La ansiedad que los exámenes producen en los alumnos no es uniforme, sino que está en función de múltiples variables, como por ejemplo:

-El rasgo de la ansiedad del sujeto, es decir, su carácter más o menos influenciado por la ansiedad. Se podría clasificar a los alumnos que van desde los poco ansiosos a los altamente ansiosos.

-Según la importancia de la prueba, es decir, no causa la misma ansiedad un examen parcial a que un examen final, como también su modalidad (oral o escrito).

-Factores relacionados con el medio ambiente, como por ejemplo: un aula desconocida, aspecto del evaluador, ruido o calor ambiental, el tiempo disponible, etc.

Aunque sea un término estudiado y conocido durante muchos años, no se ha tenido en cuenta dentro del contexto escolar/académico, y se cree importante la ideación de alguna herramienta para la intervención en esta problemática. Fueron pensadas en base a las percepciones de los alumnos, quienes perciben la situación como una dificultad y un peligro. La AE no es un elemento negativo sólo por la frecuencia con la que aparece en los alumnos, sino que también por el bajo rendimiento académico que provoca.

Se han propuesto diversas estrategias para disminuir estos niveles ansiógenos, como por ejemplo la reestructuración cognitiva, administración de preocupaciones, regulación de anticipaciones, desensibilización frente al miedo, entrenamiento en habilidades de estudio y maneras adecuadas de enfrentarse a un examen.

La AE constituye un grave problema por el porcentaje de estudiantes que la padecen y porque tiene un efecto negativo en el rendimiento, entonces nos lleva a pensar que el fracaso universitario o escolar, se relaciona tanto con problema en el aprendizaje como a percibir una elevada AE.

1.4 Procrastinación:

La palabra procrastinación tiene sus orígenes en el latín, proveniente de la palabra *procrastinare*, que significa “dejar para mañana”. Se la conoce como el aplazo de

iniciar o finalizar algo que debe realizarse en un plazo de tiempo establecido, de manera que genera en los individuos un malestar subjetivo.

Como bien sabemos, hoy en día la sociedad lleva un ritmo de vida muy extremo, con poco tiempo y muchas obligaciones por las cuales responder. Esto implica saber utilizar tiempos, energía física y mental, y organizarse en tiempo y espacio.

Conocemos a la procrastinación como el acto de postergar o presentar conductas de retraso en la entrega o realización de diferentes actividades.

La referencia más antigua relacionada con el significado de la PCT se encuentra en un sermón del siglo XVII. Este sermón connotaba una cierta conexión entre la evitación de las tareas, el pecado y la voluntad, entonces las personas que postergaban lo hacían por su propia voluntad y eran pecadoras (Crane, 1999; citado en Carranza et.al, 2013). Entonces se podría pensar que las personas que procrastinan tienen conciencia sobre sus acciones y sus efectos, es un acto totalmente voluntario.

Es importante diferenciar a la procrastinación de la postergación. La postergación significa aplazar la ejecución de una tarea con el fin de darle prioridad a otra más productiva en esa situación específica. Se posterga sin que el aplazo suponga un malestar para la persona. En cambio, la procrastinación refiere a un problema relacionado con la intención de las personas para realizar alguna tarea. Esta generalmente se acompaña de sentimientos de inquietud y abatimiento, con distintas consecuencias a largo plazo.

Se parte de la idea que la PCT es *ubícua*, todas las personas la practican en alguna medida y muchas la llevan al extremo. Se piensa que la medida en la que los estudiantes procrastinan depende de muchos factores, pero ninguno de ellos por separado es suficiente para causar su aparición.

Gran cantidad de personas, en lugar de hacer diversos esfuerzos para afrontar situaciones que resultan dificultosas para sus vidas, optan por evitarlas. Este proceso o conducta ha sido denominado como dilación en muchas oportunidades,

ya que se presenta una demora voluntaria en el curso de una acción (Wambach, Hansen & Brothen, 2001, citado en Sánchez Hernández, 2010).

Ackerman & Gross (2005), citado en Díaz-Morales (2019) afirman que la procrastinación afecta a todas las personas en mayor o menor medida. Esto implicaría saber que se debe realizar una tarea, pero no se genera la motivación para realizarla dentro del intervalo de tiempo deseado.

También podemos entender a la procrastinación, en adelante PCT, como la intención de hacer una tarea y falta de decisión o diligencia para empezarla o finalizarla, cuyo proceso se acompaña generalmente de nerviosismo, inquietud o abatimiento (Ferrari Johonson & MacCown, 1995 citado en Steel, 2007).

Se la puede entender como una conducta donde predomina la evitación o falta de motivación frente a diversas tareas para concretarlas. Según lo expuesto por los autores que estudiaron este concepto, las creencias que el estudiante tiene en ese momento se pueden relacionar con creencias personales de la niñez y siguen apareciendo hasta la adultez. Estas ideas se relacionan con todos los contextos de la vida de esa persona y pueden presentar conflictos en la toma de decisiones, resolución de problemas o hacer frente a situaciones estresantes.

Pareciera entonces que los procrastinadores, debido a una falta de orientación hacia el futuro, tienen más predisposición a aceptar recompensas inmediatas más pequeñas que otras recompensas a largo plazo.

El autor Díaz-Morales (2019) nombra otro aspecto temporal de la conducta humana que esta relacionada con los ritmos circadianos (son aquellos que ocurren con una periodicidad de 24 horas, en los que se modifican la temperatura corporal, el sueño-vigilia, secreción de hormonas, etc).

Se han encontrado resultados que indican que las personas vespertinas tienen una mayor tendencia a procrastinar que las matutinas, dado que el mejor momento se conformaría por las horas de la tarde-noche, y es por esto que es probable que terminen aplazando las tareas que tengan pendientes a estas horas del día.

Es considerada como un “mal moderno” según Steel (2007) y coincide que en las sociedades industrializadas es un fenómeno muy típico.

La PCT como variable de interés psicológico tiene una historia no del todo documentada. Sin embargo, autores como Ferrari y colaboradores (1995) han hecho un gran esfuerzo para recopilar la mayor cantidad de datos y así poder definir, conceptualizar y estudiar este concepto.

Generalmente, hay una queja constante por la afectación sobre el bienestar de la persona, la falta de tranquilidad y felicidad, en donde el sujeto se percibe como un espectador incapaz de iniciar y resolver sus tareas pendientes (Vallejos, 2015).

Resulta importante poder percibir las enormes dificultades que ocasiona en distintos contextos para las personas, siendo un concepto no estudiado en su totalidad y que logra atravesar a un gran porcentaje de la población mundial.

La persona que procrastina no es capaz de concentrar su atención en actividades importantes, su pensamiento es a corto plazo sin poder planificar hacia el futuro y con su conducta busca evitar esta sensación (Angarita, 2012). Según lo expuesto, la procrastinación puede ser una estrategia que ayude a regular emocionalmente al individuo obteniendo una sensación temporal de bienestar.

La vida académica resulta importante porque permite conocer el mundo, generar un pensamiento crítico o aportar para la sociedad y la cultura diversos conocimientos. Lejos de ser un problema específicamente del ámbito académico, la procrastinación muestra evidencias en distintos ámbitos como el laboral, el cuidado de la salud, en la atención de la familia o la pareja, en el desarrollo profesional y también en el uso de tiempo libre.

Por otra parte, Rothblum (1990) define a la PCT como el acto de retrasar sin motivo una tarea, lo que conlleva a la persona a experimentar sensaciones de malestar. El autor afirma que es por este motivo que las personas evidencian un patrón evitativo frente a las situaciones que le impliquen un alto costo de respuesta.

También se encontró otra definición de Natividad (2014), la cual explica que cuando existe un retraso innecesario o no justificado para la ejecución o conclusión de tareas y esto ocasiona un conflicto en la persona se lo denomina procrastinación. Este fenómeno parecería ser un conflicto entre la intención y la acción de un individuo, y como consecuencia aparecen diversos inconvenientes en varios contextos de su vida.

La PCT se puede asociar con: cambios, incomodidades, exigencias ambientales y/o aversión al cumplimiento. De acuerdo con Burka y Yuen, 1983, la postergación de actividades generará tensión debido a un sentimiento de culpa, emoción que está estrechamente relacionada como desencadenante de altos niveles de ansiedad.

El autor Díaz-Morales (2019) confirma que el uso problemático de las redes sociales se asociaría con la PCT (Przepiorka, Blachnio & Díaz-Morales, 2016), lo cual reflejaría la falta de autorregulación de las personas que procrastinan, quienes buscan tareas gratificantes a corto plazo.

Para ser más específicos se llamará PA a la procrastinación académica, la cual es considerada como un constructo multidimensional formado por aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, el cual está relacionado con la intención de llevar a cabo una tarea pero con falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla y culminarla (Natividad, 2014).

La mayoría de los alumnos procrastinadores se reconocen como tales, e implica conocer las distintas dificultades que fueron experimentando, su frecuencia y sus efectos perjudiciales.

Tice y Balmeister (1997) estudiaron la relación entre la PCT y los problemas de salud, y encontraron que los estudiantes que cursan su primer año son más vulnerables al estrés debido a la exigencia y las actividades que deben realizar, lo cual lleva al aplazamiento de su realización.

De acuerdo con los autores Dominguez-Lara, Villegas y Centeno (2014) la PA posee 2 claros componentes. El primero hace referencia a la postergación de actividades,

núcleo de la conducta procrastinadora, y el segundo refiere a la autorregulación académica, que refleja conductas orientadas a metas y planificación de las acciones.

Gil (2018) sostiene que esta conducta podría explicarse mediante 3 razones:

- Creencias sobre falta de recursos.
- Reacción negativa ante expectativas propias del contexto.
- Falta de energía para iniciar la tarea.

1.5 Clasificaciones:

Cualquiera que sea el tipo o clasificación de la procrastinación, cuesta mucho tiempo y dinero para las personas que la experimentan.

Existirían en principio 2 tipos:

- La ACTIVA o GENERAL, en la cual prefieren trabajar con poco tiempo y bajo presión, tomando decisiones deliberadas y pueden trabajar de mejor manera siendo rápidos y efectivos.
- La PASIVA o ESPECÍFICA, en la cual el procrastinador aplaza debido a un desajuste en su funcionamiento, evitando situaciones que le resulten amenazantes o por la cual sostenga creencias erróneas.

Por otra parte, Takács (2005) define 6 tipos de procrastinación:

1. Perfeccionista: aplaza porque no cumple los estándares personales.
2. Soñador: divaga y es poco realista sobre la situación.
3. Preocupado: aplaza porque le afecta que las cosas salgan mal.
4. Generador de crisis: aquel que disfruta el aplazamiento.
5. Desafiante: aplaza por tener control sobre otra persona.

6. Relajado: aplaza para evitar situaciones intensas de estrés.

Otros tipos de clasificaciones que se encontraron fueron:

- PCT familiar: se pueden entender como la demora voluntaria de llevar a cabo deberes hogareños. La persona puede no estar motivada a realizarlo debido al rechazo que le genera la tarea.
- PCT emocional: la procrastinación es una conducta cargada de emociones y debido a este exceso de energía se pueden percibir distintos tipos de emociones como la baja autoestima o ansiedad.
- PCT académica: Los alumnos perciben a las tareas y obligaciones como aversivas, por lo que no se sienten motivados a cumplirlas.

Adicionalmente Chan (2011) afirma que en la adolescencia se mantienen conductas de PCT y esto no influirá solamente en su ámbito académico sino que también lo hará en el familiar, laboral, social, etc.

Los niveles de gravedad de la procrastinación son inicial, frecuente, crónico y patológico. Para los procrastinadores pasivos, el postergar las tareas no está dentro de sus planes, lo que se les dificulta es el poder tomar una decisión de manera muy eficaz y eficiente.

Según Schouwenburg (2004) existen 2 tipos de PCT académica (citado en Clariana, 2009):

- La esporádica, que también se la conoce como conducta dilatoria, hace referencia a una conducta puntual y relacionada con actividades académicas concretas debido a carencias en la gestión de tiempo.
- La crónica, que es el hábito generalizado de demorar la dedicación al estudio.

La PCT crónica tiene efectos nocivos sobre la salud ya que está relacionada con conductas menos saludables (como puede ser realizar ejercicio físico, no tener

hábitos alimentarios saludables, etc), con un peor estado de salud y con el retardo en la búsqueda de tratamiento (Sirois, Melia-Gordon & Pychyl, 2003).

Esto desemboca en el constructo del rendimiento académico en relación a la procrastinación académica. A través de los análisis de Steel (2007) y Carlbring (2014) se puede confirmar que la PCT afecta negativamente al rendimiento de los estudiantes. Buinsma y Jansen (2009) afirman que los alumnos con baja tendencia a procrastinar tienen más probabilidades de finalizar a tiempo sus estudios universitarios de primer año, a comparación de los que tienen alta tendencia a procrastinar.

Hay otras variables que pueden intervenir en la relación PCT-rendimiento académico. Entre ellas se encuentran la relación con la vida profesional, el valor de la tarea, la extensión de la carrera, el estrés, etc. A continuación se detalla gráficamente como cohesionan este tipo de condiciones en los alumnos.



Claramente se puede observar cómo estas condiciones o variables se ponen en juego constantemente en los estudiantes. Se puede suponer que además de las idiosincrasias de cada individuo, motivos contextuales y herramientas o estrategias psicológicas, la PCT consistiría en la aparición de un conjunto de emociones, pensamientos y conductas que intervienen para resguardar la integridad psíquica de esa persona y así poder adaptarse de la mejor manera a la situación.

1.6 Posibles intervenciones

El modelo del cual se está hablando es el de Schraw Wadkins y Olafson (2007) citado en Umerenkova et. al (2016). Este modelo tiene 5 componentes que incluyen: el contexto, las estrategias de afrontamiento, los antecedentes del estudiante, formas adaptativas/desadaptativas y las consecuencias que ella provoca.

Como posible medida de intervención terapéutica, se encontró a las llamadas *Delay Discounting* o Descuento por Demora. Es una técnica del conductismo que propone una experiencia situacional, en la que un sujeto debe elegir un reforzador a corto plazo o un reforzador mucho mayor en un período de tiempo más largo. Son frecuentemente utilizadas en drogodependientes y muestran resultados que a medida que más pasa el tiempo de espera, el valor del reforzador no disminuye significativamente como se esperaría.

Según Díaz-Morales (2019), el tratamiento de la procrastinación implica realizar algo más que un curso de gestión de tiempo. Luego de diversas investigaciones, quedó evidenciado que se debe abordar desde el campo cognitivo, afectivo y conductual, identificando el tipo de personalidad que procrastina. También es de notable importancia el enfoque cognitivo-conductual en su tratamiento, para modificar y moldear conductas adecuadas para la autorregulación del sujeto, la toma de decisiones o el cambio de creencias erróneas basadas en supuestos. Se propone la utilización de métodos dinámicos e interdisciplinarios para abordar esta problemática que ocurre dentro y fuera del ámbito educacional.

CAPÍTULO 2

ANTECEDENTES

ANTECEDENTES

La relevación de información y datos se llevó a cabo a través de plataformas digitales tales como Redalyc, Scielo, Google académico, Psicothema y Dialnet. Se trató de relevar los datos más pertinentes a esta investigación, dado que la PCT es un concepto investigado muy superficialmente durante las últimas décadas, no siendo de interés específico para el ámbito escolar/universitario. Se utilizaron palabras claves como: ansiedad, anxiety, procrastinación académica, procrastinación, procrastination y ansiedad universitaria. Hay una vasta información sobre ansiedad pero no así sobre la procratinación. Este constructo fue descubierto y conceptualizado como tal, hace 30 o 40 años, pero fuera de nuestro país. En Argentina, se comenzó a investigar llegada la década del 2000 en adelante. Sí hay mucha información extranjera sobre esta conducta, pero se intentará abordar la investigación con el fin de poder generar herramientas a los estudiantes e individuos que la sufren.

Durante los años '50 y '60, las investigaciones psicológicas estaban centradas en el tratamiento de la esquizofrenia. Luego, hacia los '70, las investigaciones tomaron curso y avance sobre los trastornos del estado de ánimo, en particular la depresión. Hacia fines de esa década y principios de los '80, se tomó conciencia de la prevalencia de la ansiedad en las personas, para hacer foco sobre esta emoción.

Husain y Jack Maser, afirmaron que la década de los ochenta en adelante sería la década de la ansiedad, y a partir de ese momento es que se comenzó a tener en cuenta para definirla, tratarla, prevenirla y ante todo, conocerla. (Sierra et. al., 2003).

Diversos aportes han presentado que la ansiedad tiene un impacto negativo sobre el aprendizaje y el desempeño de los estudiantes (Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polanía & Rodríguez, 2005; citado en Holmes Ramírez, 2015). Este aspecto, incluiría a diversos tipos de ansiedad, como por ejemplo, ansiedad a los exámenes, ansiedad matemática, ansiedad a la computadora, ansiedad a las investigaciones, etc. Todas estas variables, se posicionaron como constructos a ser investigados por separado.

Citando a los autores León y Muñoz (1990) en Vilchez (2019) realizaron una investigación con el fin de explorar las relaciones entre exámenes universitarios y el estado de salud general de los universitarios de Sevilla. Los resultados que se arrojaron demuestran que los exámenes son uno de los estresores académicos más importantes, como también así lo pueden ser la anticipación de fechas de examen o el hecho de estudiar para los mismos.

La OMS (2019) la define como una enfermedad que no causa la muerte, pero que es acompañada por sentimientos de muerte y confusión. La ansiedad es definida entonces como el trastorno psiquiátrico más importante a nivel mundial, dado que la padecen un aproximado de 264 millones de personas.

De acuerdo a la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y de Problemas Relacionados a la Salud – CID 10 (OMS, 1993) y el DSM-IV (APA, 1995) los síntomas de ansiedad son relativamente comunes en niños que pueden manifestarlos en el contexto escolar. Es aquí donde se ponen de manifiesto las conductas a las que los niños recurren para adaptarse al contexto entre adultos y niños desconocidos, generando elevados niveles de ansiedad indeseados. De hecho, muchos niños buscan la evitación de situaciones sociales dentro del contexto escolar, como un mecanismo adaptativo a esa circunstancia específica de exposición e interacción (Wood, 2006 citado en Cecilio Fernandes, 2014).

Gracias a los informes que aporta la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2001), se estima que los trastornos de ansiedad son uno de los más comunes en la población mundial.

En España, se estima que en enseñanza primaria y secundaria, aproximadamente entre el 15 y 25% de los estudiantes presentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes (Escalona y Miguel-Tobal, 1996).

Las situaciones evaluativas suelen ser situaciones estresantes para los estudiantes, dado a todos sus componentes evaluativos y de exposición social, como dicen Birenbaum y Pinku (1997) que refieren que la ansiedad ante exámenes puede aparecer e identificarse mucho antes de la fecha del examen, provocando en los alumnos situaciones de rechazo y miedo.

Domínguez, Bonifacio y Caro (2016) citado en Vilchez (2019), afirman que un alto porcentaje de estudiantes universitarios presentan una elevada activación y preocupación cuando enfrentan distintos tipos de exámenes. Dado esto, se requiere una rápida atención de las instituciones y organismos a cargo para una buena y temprana intervención terapéutica.

El estudio de Fisher y Hood (1987) indicaría que estudiantes universitarios elevaron significativamente los niveles de depresión, síntomas obsesivos y dificultad para concentrarse luego de 6 semanas de permanencia en la universidad (sin tener exámenes). Esto indica que el estrés no es exclusivamente de las situaciones de evaluación, pero sigue siendo un elemento importante para la investigación.

Hashemi y Latifian en 2014, estudiaron el posible rol como mediador de la ansiedad ante los exámenes en la relación entre PCT y las dos caras del perfeccionismo (la mirada social, y la exigencia propia). Los autores suponen que la ansiedad mediará la relación entre PCT y perfeccionismo. Tal como lo habían predicho, los resultados apoyaron su hipótesis, la cual decía: El perfeccionismo fue un predictivo para la aparición de síntomas ansiógenos y la procrastinación.

Estos datos pueden asegurar que tanto la ansiedad como la PCT, son constructos susceptibles de la subjetividad de cada persona, como también se puede concluir que ambos afectan de manera negativa a la persona, más allá de ser mecanismos que le sirvan para adaptarse a diversas situaciones.

El estudio más importante que se encontró en España fue llevado a cabo por Hernánde (2005), sobre una muestra de 28.559 estudiantes provenientes de 16 universidades distintas. En aquel estudio se obtuvo el resultado que un 20,84% de los estudiantes afirma tener una importante manifestación de ansiedad a la hora de enfrentarse a los exámenes y requieren de ayuda específica para solucionarlo.

Gracias a los resultados que diversos estudios sugieren, se puede suponer que la ansiedad ante los exámenes disminuye cuando se incrementa el nivel de estudios de los padres. Se cree que los padres con mayor nivel de escolaridad suelen ser más conscientes de la importancia del apoyo escolar en el hogar.

Montaña en 2011 se propuso evaluar las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios de Psicología. Los resultados arrojados indican que a mayores niveles de ansiedad se utilizan estrategias de distanciamiento y de evitación mucho menos que la resolución de problemas.

Fernández et al. (2009) citado en Del Toro Añel (2014), refieren que con respecto a los niveles de ansiedad, los alumnos con elevada ansiedad presentan bajos niveles de atención selectiva, mientras que los niveles moderados se asocian con un mejor rendimiento.

Varios estudios coinciden en que cierto nivel de ansiedad es útil y necesario para la realización de las tareas que resultan importantes, pero si el umbral emocional que esta reacción provoca es elevado, se dificulta la ejecución de la tarea, lo cual conlleva un bajo rendimiento.

Se han encontrado estudios en los cuales se afirma la existencia de estrés en la población universitaria, específicamente en los primeros años de cursada y los periodos previos al examen (Muñoz, 1999). Más concretamente se resaltaron al

trabajo para la casa, exámenes finales y el hecho de estudiar para estos como los estresores más comunes (Martin, 2007).

Se ha encontrado que en diversas investigaciones los estados de ansiedad tienen un impacto negativo sobre el aprendizaje y el desempeño de los estudiantes. (Contreras et. al, 2005 en Holmes Ramírez, 2015). Dentro de este aspecto se incluyen la ansiedad frente a las computadoras, frente a los exámenes, frente a la estadística, frente a las matemáticas; es decir, se registran de manera específica frente a algún evento estresor. Sin embargo, se deben tener en cuenta como variables independientes para su análisis.

Otros investigadores emplearon distintas intervenciones en base a la psicoterapia cognitiva (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1983), y racional emotiva (Ellis, 1962), como por ejemplo la reestructuración cognitiva y la identificación y modificación de pensamientos automáticos.

Muchas investigaciones afirman correlacionar negativamente a la ansiedad frente a los exámenes con estrategias ineficaces de estudio, apoyando el supuesto general de que los que experimentan mayor ansiedad frente a los exámenes poseen menor habilidad para el estudio que sus compañeros.

Investigaciones sobre las habilidades y conductas relacionadas con el estudio (Culler & Holahan, 1980) aportaron evidencias de que los sujetos con elevada ansiedad dedican tanto o más tiempo que los demás estudiantes en la preparación de los exámenes, pero utilizan estrategias de estudio menos eficaces (como el recitado repetitivo, la memorización, etc.) que generan aprendizajes más superficiales que comprenderlos profundamente.

Diversas investigaciones indicarían que la elevada ansiedad frente a los exámenes está asociada a una baja habilidad para el estudio y al uso de estrategias superficiales del procesamiento de la información, existiendo influencias reciprocas de dichas variables.

Sin embargo, se ha señalado que en un contexto de mínimo estrés evaluativo, muchos estudiantes que suelen sentirse ansiosos no logran mejorar su rendimiento.

Una buena cantidad de investigaciones señalan que la elevada AE se asocia a la baja habilidad para el estudio, al uso superficial de estrategias de estudio y procesamiento de la información. Entre estas variables se observan reciprocidades, por ejemplo: los estudiantes con elevada AE utilizan con mayor frecuencia la repetición y buscar apoyo en sus pares, en cambio en los que presentan baja AE utilizaron estrategias de tipo reflexivo.

Un estudio cualitativo llevado a cabo por Zeenath y Orcullo (2012) define a la PCT como “un problema universal donde se genera una tendencia irracional de retrasar los trabajos” Enumeran a sus causales como pueden ser la ansiedad, la baja autoestima, falta de afirmación, baja auto eficacia o depresión.

Distintos tipos de evidencias se encuentran disponibles tanto en investigaciones poco comunes como las más exhaustivas y sistemáticas, las cuales en su conjunto sugerirían que aproximadamente un 89% de las personas manifiestan problemas en distintas áreas vinculados con algún tipo o nivel de procrastinación (Steel, 2011 citado en Angarita Becerra, 2012).

También se ha encontrado relación entre la procrastinación y la ansiedad, depresión, la culpa, estrés, bajo rendimiento académico o el miedo a fracasar.

Citando a Klingsieck (2013) citado en Guerra (2016), existe un solo estudio que evaluó la procrastinación de distintos ámbitos fuera de la universidad, para contrastar si la PCT aparece en ámbitos específicos o de manera general. Según los resultados, se comprobaron 6 ámbitos en los que aparece la procrastinación, ellos son: académico-laboral, obligaciones diarias, salud, tiempo libre, familia-pareja-contactos sociales. También se arrojó que las más comunes entre ellas son la PCT laboral-académica, de salud y de obligaciones diarias. Como conclusión, se determina que la PCT aparece de manera específica en el ámbito que ocurre, y su frecuencia de aparición es distinta en todos los ámbitos nombrados.

En estudios clínicos realizados en EE.UU (Ferrari, Johnson & McCown, 1995) se observó que un 40% de las personas han experimentado problemas en diferentes contextos de su vida por causa de la procrastinación, y más del 25% sufre de PCT crónica.

Según la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2003 en Colombia, la prevalencia de vida de cualquier trastorno mental fue de 40,1%, en donde los adolescentes y adultos fueron los más afectados. Los casos más frecuentes en adolescentes y jóvenes que demuestra la ansiedad son la fobia social, trastorno de pánico y agorafobia (Alba, 2010; citado en Cardóna-Arias et. al, 2015).

El autor Gil (2018) afirma que se han encontrado resultados científicos que comprobarían que los hombres experimentan mayores niveles de ansiedad que las mujeres.

Steel (2007) sostiene la idea que el primer estudio sobre la PCT fue escrito por Millgram en 1992, planteando que las personas usualmente adquieren compromisos que deben cumplir a corto plazo, y al no realizarlos los conlleva a procrastinar.

El autor Ferrari (2010) citado en Díaz-Morales (2019), confirma que las investigaciones llevadas a cabo en los últimos 25 años, demuestran que la PCT es un problema muy común en las sociedades occidentales. Ferrari también confirma que todas las personas posponen el inicio y/o finalización de tareas, pero no todos podrían considerarse que son procrastinadores.

Se estima que entre el 80% y 95% de los estudiantes universitarios adopta conducta dilatorias en algún momento, el 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% frecuentemente aplaza la dedicación a los estudios (Steel, 2007).

Un estudio llevado a cabo por Dewwite & Schouwenburg (2002) reveló que la PCT está relacionada con una falta de perseverancia. Comprobaron que los procrastinadores son alumnos motivados que no tienen intención de estudiar más o menos que los no procrastinadores, llegando a la

conclusión de que el motivo es la falta de capacidad de alejar tentaciones y distracciones durante su estudio.

Según un estudio llevado a cabo por Mejía et. a., (2018), las actitudes de procrastinación más frecuentes fueron por distraerse fácilmente, el desagrado de seguir pautas de manera estricta o no llegar a tiempo a reuniones y/o compromisos. Dado esto y a los datos arrojados por numerosas investigaciones, se puede suponer que la procrastinación es uno de los comportamientos más frecuentes de los escolares con elevados niveles de ansiedad ante exámenes (Ferrari y Scher, 2002; Onwuegbuzie, 2000, 2004; Rothblum, Solomon y Murakami, 1986; Sher y Osterman, 2002; Van Eerde, 2003; citado en Rosárico et. al, 2008).

Domínguez et. al. (2016) llevó a cabo un estudio para medir la prevalencia de AE en universitarios de Lima, en el cual participaron estudiantes de las carreras de Psicología, Ingeniería y Biología. Los resultados arrojados indicaron que un 26% de los estudiantes presentan rasgos de ansiedad frente al examen.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

MÉTODO

Se trata de un estudio transversal de tipo comparativo y correlacional. El estudio es comparativo porque pretende determinar si existen diferencias o similitudes entre las variables demográficas grupos estudiadas y si hay covariación entre las variables. Se utilizó el tratamiento cuantitativo de datos, donde los mismos serán analizados por el programa *SPSS* (v.22.0).

Objetivos

General

Evaluar el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios y su relación con el grado de procrastinación.

Específicos

- Comparar la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación entre estudiantes con hijos y sin hijos.
- Correlacionar la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación con la edad.
- Evaluar diferencias de género en ansiedad ante los exámenes y procrastinación.
- Comparar la carrera universitaria en ansiedad ante los exámenes y procrastinación.

Hipótesis

- Se encontrará una correlación positiva y significativa entre el nivel de ansiedad con el grado de procrastinación, es decir, aquellos estudiantes

universitarios que experimenten mayor ansiedad tenderán a mostrar más retraso/demora en el cumplimiento de las tareas académicas.

- Se encontrará una correlación positiva y significativa entre el nivel de ansiedad con el grado de procrastinación, es decir, aquellos estudiantes universitarios más propensos al retraso/demora en el cumplimiento de las tareas académicas tenderán a experimentar mayor ansiedad frente a los exámenes.
- Se encontrarán diferencias significativas al comparar la ansiedad y procrastinación en estudiantes con hijos y sin hijos, es decir, las personas con hijos procrastinarían más que los sin hijos.

Participantes

La muestra estuvo integrada por 171 estudiantes de carreras profesionales, once (6%) varones y 160 (93%) mujeres, cuyo rango etario era de 18 a 59 años (Media = 25,24 años; DT = 8,30), todos reclutados a través de la plataforma en línea *Google Survey* a causa del período de aislamiento social preventivo obligatorio. Los datos fueron tratados con confidencialidad y anonimato de sus respuestas (garantizado por el sistema on line), anónimo y no se exigió pago alguno y se excluyeron cuestionarios que guardaban datos incorrectos (inconsistentes o presumiblemente falsos), menores de 18 años, y graduados universitarios no estudiantes.

Instrumentos

Escala de Procrastinación Académica (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Furlan, Piemontesi, Illbele & Sánchez Rosas, 2010). Procrastinación hace referencia a un patrón cognitivo y conductual caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia para empezarla, desarrollarla o finalizarla, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de ansiedad o inquietud y abatimiento (Ferrari, Johnson & McCoown, 1995). Este concepto no alude necesariamente a la falta de finalización de la tarea, sino más bien, a la experiencia de la postergación que tiene como consecuencia en algunos casos no terminarla. La escala está

conformada por 15 ítems, con codificación directa (Pospongo comenzar con cosas que no me gustan) e inversa (Siempre que hago un plan de acción, lo sigo), siendo una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos (0= Nunca me ocurre a 4= Siempre me ocurre), así a mayor puntaje en la escala mayor será la cantidad en el rasgo. Para esta muestra, la confiabilidad mostró una puntuación elevada de Alfa de Cronbach = .91 (n ítems = 15).

Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX; Valero, 1997). Se compone por 39 ítems cuyo criterio de respuesta es de 0 a 5 (0= No siento nada a 5= Completamente nervioso). Evalúa las características de la ansiedad frente al examen, incluyendo respuestas cognitivas, verbales, motoras y fisiológicas y una tipología de los exámenes más frecuentes. El interés que ha motivado su desarrollo ha sido reunir en una única prueba todas las manifestaciones de ansiedad que un estudiante puede experimentar frente a los exámenes, a los fines de una evaluación conductual. Por eso también discrimina los niveles de ansiedad subjetiva relativos a la amplia gama de situaciones evaluativas características de las carreras universitarias. El CAEX contiene cuatro factores: 1. Preocupación; 2. Respuestas Fisiológicas; y 3. Situacionales y 4. Evitación. La confiabilidad de esta muestra mostró una puntuación elevada de Alfa de Cronbach = .93 (n ítems = 39).

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

RESULTADOS

Se llevó a cabo un contraste de hipótesis sobre la normalidad de las variables mediante un análisis de Kolmogorov-Smirnov (> 100 casos). A partir de los valores obtenidos, se asumió una distribución asimétrica de las puntuaciones de ambos instrumentos (CAEX y ATPS). En consecuencia, para los análisis estadísticos se decidió emplear, la *Rho* de Spearman para correlacionar las puntuaciones de las escalas, *U* de Mann-Whittney o *H* de Kruskal-Wallis para comparar características demográficas (ver Tabla 1).

TABLA 1: PRUEBA DE NORMALIDAD PARA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y PROCRASTINACIÓN

<i>Variables</i>	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>Sig.</i>
Ansiedad frente a los Exámenes (CAEX)	,05	.20
Procrastinación (ATPS)	,10	< .001

De esta muestra de estudiantes universitarios, la mayoría estudia las carreras de obstetricia (46%), Psicología (15%), Terapia ocupacional (12%) y otras. El 73% indica pertenece a una clase social Media (73) y Baja (26%), y el 74% tiene hijos/familia (ver Tabla 2).

TABLA 2: CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES

Carrera	<i>N</i>	%
Obstetricia	80	46,8
Psicología	27	15,8
Terapia Ocupacional	21	12,3
Medicina	10	5,8
Odontología	4	2,3
Otros	29	17,0
Clase Social		

Baja	45	26,3
Media	125	73,1
Alta	1	0,6
Con hijos	30	17,5
Sin hijos	128	74,9

La H1 predice que se encontrará una correlación positiva y significativa entre el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios y el grado de procrastinación, lo cual se confirmó ($r_s = .30$; Sig. < .001). También se encontró positivamente relacionada con los subfactores Preocupación ($r_s = .34$; Sig. < .001), Respuestas fisiológicas ($r_s = .19$; Sig. = .006), y Evitación ($r_s = .31$; Sig. < .001) (ver Tabla 3).

TABLA 3: CORRELACIÓN ENTRE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES CON PROCRASTINACIÓN

	Procrastinación	
<i>Variable</i>	<i>Rho de Spearman</i>	Sig.
Preocupación	,34	< .001
Resp. Fisiológicas	,19	,006
Situacional	,07	n.s.
Evitación	,31	< .001
CAEX (Total)	,30	< .001

La H2 predice que los estudiantes con familias/hijos a cargo tienden a mostrar mayor procrastinación en comparación con los estudiantes sin familias/hijos, lo cual no se confirmó, incluso, contrario a lo esperado, aquellos estudiantes sin hijos puntuaron más alto en ansiedad en comparación con quienes tienen hijos en el factor Preocupación ($z = 2,19$; Sig. = .03); así como también en Ansiedad a los exámenes ($z = 1.96$; Sig. = .04) (ver Tabla 4).

TABLA 4: COMPARACIÓN ENTRE ESTUDIANTES CON HIJOS Y SIN PARA
ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y PROCRASTINACIÓN

<i>Variables</i>	<i>Hijos</i>	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>	<i>z*</i>	<i>Sig.</i>
Preocupación	Con hijos	30	28,03	17,35	2,19	,03
	Sin hijos	128	35,65	14,21		
R. Fisiológicas	Con hijos	30	26,97	14,88	1,56	n.s.
	Sin hijos	128	32,27	16,20		
Situacional	Con hijos	30	5,93	3,17	0,59	n.s.
	Sin hijos	128	6,34	2,81		
Evitación	Con hijos	30	8,43	6,98	1,05	n.s.
	Sin hijos	128	9,34	5,70		
CAEX (Total)	Con hijos	30	72,43	39,65	1,96	.04
	Sin hijos	128	87,59	34,88		
Procrastinación	Con hijos	30	31,87	8,47	0,35	n.s.
	Sin hijos	128	32,86	7,89		

*Se aplicó la *U* de Mann-Whittney.

Se llevaron a cabo análisis basados en otras variables demográficas, por ejemplo, se encontró que la Ansiedad correlacionó positiva y significativamente con la Edad, pero no con la procrastinación (ver Tabla 5), así como también diferencias de género a favor de las mujeres en comparación con los hombres ($z = 2,19$; Sig. = .03), pero no en el factor Procrastinación (ver Tabla 6).

TABLA 5: CORRELACIÓN ENTRE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y
PROCRASTINACIÓN CON LA EDAD

<i>Variable</i>	<i>Edad</i>	
	<i>Rho de Spearman</i>	<i>Sig.</i>
Preocupación	-,17	.01
R. Fisiológicas	-,06	n.s.

Situacional	-,05	n.s.
Evitación	,001	n.s.
CAEX (Total)	-,11	,04
Procrastinación	-,03	n.s.

TABLA 5: DIFERENCIA DE GENERO EN ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y PROCRASTINACIÓN

<i>Variable</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>	<i>z*</i>	<i>Sig.</i>
Preocupación	Masculino	11	28,00	11,74	1,44	n.s.
	Femenino	160	34,11	15,72		
Resp. Fisiológicas	Masculino	11	19,82	13,34	2,49	,01
	Femenino	160	31,69	15,72		
Situacional	Masculino	11	3,36	2,24	3,33	,001
	Femenino	160	6,44	2,70		
Evitación	Masculino	11	8,27	4,77	0,23	n.s.
	Femenino	160	9,15	5,99		
CAEX (Total)	Masculino	11	62,00	26,16	2,19	,03
	Femenino	160	85,21	36,53		
Procrastinación	Masculino	11	32,00	6,09	0,56	n.s.
	Femenino	160	32,82	8,05		

*Se aplicó la *U* de Mann-Whitney.

Finalmente, se comparó la carrera en Ansiedad y Procastinación. Se encontró en aquellos que cursan medicina un aumento de la ansiedad frente a la exámenes marginalmente significativa en comparación con otras carreras $F(10) = 10,70$; Sig. = .04) (ver Tabla 6).

TABLA 6: COMPARACIÓN EN CARRERAS PARA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES Y PROCRASTINACIÓN

<i>Variable</i>	<i>Carrera</i>	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
-----------------	----------------	----------	--------------	-----------	----------	-------------

Preocupación	Obstetricia	80	35,60	15,83		
	Psicología	27	27,93	14,43		
	Medicina	10	42,00	10,03		
	Terapia Ocupacional	21	36,05	13,05	10,70	.04
	Odontología	4	37,25	13,35		
	Otros	29	28,90	17,17		
R. Fisiológicas	Obstetricia	80	32,14	15,15		
	Psicología	27	29,26	16,35		
	Medicina	10	34,10	11,95		
	Terapia Ocupacional	21	34,33	13,81	7,02	n.s.
	Odontología	4	32,00	19,09		
	Otros	29	25,45	18,72		
Situacional	Obstetricia	80	6,34	2,65		
	Psicología	27	5,56	3,03		
	Medicina	10	6,70	3,62		
	Terapia Ocupacional	21	7,62	2,03	8,49	n.s.
	Odontología	4	6,00	2,94		
	Otros	29	5,48	3,21		
Evitación	Obstetricia	80	9,70	6,02		
	Psicología	27	7,44	5,41		
	Medicina	10	10,60	5,73		
	Terapia Ocupacional	21	8,67	5,96	6,24	n.s.
	Odontología	4	12,00	5,83		
	Otros	29	8,34	6,10		
CAEX (Total)	Obstetricia	80	87,69	35,08		
	Psicología	27	73,04	36,22		
	Medicina	10	99,40	27,62		
	Terapia Ocupacional	21	90,52	30,68	9,74	.03
	Odontología	4	91,50	38,07		

	Otros	29	71,31	42,58		
Procrastinación	Obstetricia	80	32,19	7,64		
	Psicología	27	32,96	7,68		
	Medicina	10	37,60	8,99		
	Terapia Ocupacional	21	32,57	8,27	3,29	n.s.
	Odontología	4	33,50	8,18		
	Otros	29	32,55	8,12		

*Se aplicó la H de Kruskal-Wallis.

CONCLUSIONES

El objetivo general de este estudio fue evaluar el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios y su relación con el grado de procrastinación, más específicamente comparar la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación entre estudiantes con hijos y sin hijos y con la edad. También evaluar diferencias de género y comparar la carrera universitaria.

Los resultados indicaron que la conducta caracterizada por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia para empezarla, desarrollarla o finalizarla esta asociada fuertemente con los sentimientos de inquietud y abatimiento, principalmente asociado con el periodo de exámenes en estudiantes universitarios, donde la preocupación cumple una función de retroalimentación, para que el estudiante realice los ajustes necesarios en la implementación de sus estrategias de trabajo, informándole la existencia de una discrepancia entre lo planeado y lo que está cumpliendo. Esto claramente produce reacciones fisiológicas (sudoración, temblores, etc.) como respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes (por ej. evitar entrar al aula si se llega tarde a un examen, dar vueltas antes de decidir presentarse al examen, o entregar el examen en blanco).

Otros datos de interés surgieron de los análisis de las características demográficas de la muestra. Por ejemplo, aunque no se encontró mayor procrastinación entre los estudiantes con hijos –como se predijo– sin embargo, se observó que el período de exámenes tiende a mostrar (levemente) menor ansiedad entre quienes tienen hijos porque quizá sus hijos no sean tan dependientes (garantizando mayor concentración y ocupación en las tareas del estudiante). De hecho, experimentan menos ansiedad en general y menos preocupación que los estudiantes más jóvenes, afectando sobre todo a las mujeres en comparación con los varones. De hecho, las mujeres mostraron mayor ansiedad en relación con el lugar donde se realiza un examen (por ej., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.), ansiedad por los espacios grandes, y los murmullos que generan mayor estrés “situacional” que para los estudiantes varones.

CAPÍTULO 5

DISCUSIÓN

DISCUSIÓN

Conforme a los resultados arrojados, se confirma la primer hipótesis planteada en esta investigación, en la que se proponía la correlación positiva y significativa entre ansiedad ante exámenes y la procrastinación. Al percibir mayor ansiedad, los estudiantes tienden a procrastinar en mayor medida, y viceversa. Esto confirmaría lo propuesto por Gantiva Díaz (2010), donde afirma que las personas que padecen de ansiedad, atienden más a la información que resulta amenazante, provocando una conducta de evitación al examen, de modo que se puede entender al examen como esa situación amenazante y todos pensamientos que el estudiante tenga van a desembocar en la procrastinación. Así mismo, se recomienda el uso de psicoterapias con enfoque cognitivo-conductual para su tratamiento, enfocándose en modificar los pensamientos negativos que provocan su ansiedad.

El hecho que no se hayan encontrado diferencias significativas entre estudiantes con y sin hijos en relación al nivel de procrastinación, se obtuvieron resultados que demuestran que las personas con hijos tienden levemente a sentir menor ansiedad que los sin hijos. Se supone la idea que esto ocurre debido a que sus familiares más cercanos pueden cuidar de sus hijos, o que sus hijos ya tienen la suficiente independencia para no ocupar el tiempo del estudiante en su atención, o quizás la experiencia en carreras universitarias previas.

También se la encuentra positivamente relacionada con los factores de Preocupación, Respuestas fisiológicas y Evitación del CAEX. Este resultado se puede confirmar con lo expuesto por Carver & Scheier (1995) que diferencian 4 instancias para describir el proceso que influye dentro del contexto del examen (Preparación para impedir la amenaza, como *preocupación*, confrontación con el evento, incertidumbre acerca de los resultados, como podría desembocar en la *evitación* y afrontamiento de las consecuencias como *respuestas fisiológicas para adaptarse a esta situación*). Se observa que todos los estudiantes confirmaron sentir varios síntomas fisiológicos de la ansiedad durante o antes de realizar el examen y se cree necesario el uso de técnicas de modificación del pensamiento y relajación antes de un examen, ya sea como aporte individual de cada estudiante como también por parte de los profesores.

También hubo diferencias en cuanto al género, ya que las mujeres se vieron mayormente afectadas por la ansiedad en relación al lugar donde se realiza el examen y sus circunstancias físicas (espacio físico del aula, respuestas fisiológicas del estudiante). Con respecto a esta observación, se puede contrastar con lo que propone Gil (2018), quien afirma que varias investigaciones comprobarían que los hombres experimentan mayores niveles de ansiedad que las mujeres. Sin embargo, no hubo diferencias significativas entre hombres y mujeres en Procrastinación.

Bibliografía

Alonso-Serna, D. K. (2020). Estudio de caso "Trastorno de ansiedad". *Con-Ciencia SERRANA*, núm. 3, 9-11.

Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. vol 10, núm. 1, 333-354.

- Añel del Toro, A. Y., Castellanos González, M. d., Arce Gómez, D. L., Reinoso Ortega, S. M., Castellanos, R., & Lisbeth, M. (2014). Mecanismos fisiológicos implicados en la ansiedad previa a exámenes. *MEDISAN*, vol. 18, núm. 10, 1399-1409.
- Ávila-Toscano, J. H., Pacheco, S. L., González, D. P., & Polo, A. C. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, vol. 14, núm. 26, 255-268.
- Bausela Herreras, E. (2005). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere*, vol. 9, núm. 31, 553-558.
- Becerra Angarita, L. D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de psicología*, vol. 5, núm. 2, 85-94.
- Bertoglia Richards, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*, vol. IV, núm. 1, 13-18.
- Bolaños, S. C., & Rodríguez, K. M. (2017). Procrastinación académica y adicción a internet en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Unife*, vol. 25, núm. 2, 189-197.
- Cardóna-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: perspectiva en psicología*, vol. 11, núm. 1, 79-89.
- Cardoso Moreno, M. J. (2011). Niveles de ansiedad ante los exámenes en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 3, núm. 1, 453-456.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, vol. 3, núm. 2, 95-108.
- Casari, L. M., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*. Vol 32, núm. 2, 243-269.
- Cecilio Fernandes, D., Fernandes Sisto, F., Da Silva Sales Oliveira, S. M., & Gakyia Caliatto, S. (2014). Ansiedad y dificultades escolares. *INFAD*, vol. 5, núm. 1, 433-442.
- Chan Bazalar, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Unife - Temát. psico*, vol. 7, núm. 1, 53-62.
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, vol. 2, núm. 51, 43-60.
- Domínguez-Lara, S. A., & Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estuiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, vol. 23, núm. 1, 123-135. Artículo recuperado: doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572.

- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York, N.Y: Plenum Press.
- Furlan, L. A. (2006). Ansiedad ante los exámenes. ¿Qué se evalúa y cómo? *Evaluar*, núm. 6, 32-51.
- Furlan, L. A. (2012). Eficacia de una Intervención para disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Colombiana de psicología*, vol. 22, núm. 1, 75-89.
- Furlan, L. A., Heredia, D., Piemontesi, S., & Tuckman, B. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 142-149.
- Furlan, L. A., Piemontesi, S., Illbele, A., & Sanchez Rosas, J. (2010). Procrastinación y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de psicología de la UNC. *Acta académica*, 310-312.
- Furlan, L. A., Sánchez-Rosas, J., Heredia, D., Piemontesi, E. S., & Illbele, A. (2009). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, vol. 5, núm. 12, 117-124.
- Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S., Illbele, A., & Sánchez-Rosas, J. (2010). *Adaptación de la Escala de Procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios*. Obtenido de Academica: <https://www.aacademica.org/000-031/929>
- Furlan, L., Pérez, E., Moyano, M., & Cassady, J. (2010). Propiedades psicométricas y estandarización de la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes a la población universitaria argentina. *Evaluar*, vol. 1, núm. 10, 22-31.
- Gallart, G. D., Ferrero, M. J., & Furlan, L. A. (2013). Comorbilidades de la ansiedad frente los exámenes en estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*, 153-155, Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/432>.
- Gantivia Díaz, C. A., Luna Viveros, A., Dávila, A. M., & Salgado, M. J. (2010). Estrategias de afrontamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*. Vol 4, núm 1, 63-72.
- García Martínez, V., Payró, S., & Martha, P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, vol. 11, núm. 2, 122-137.
- García-Rodríguez, O., Weidberg, S., Yoon, J. H., García-Fernández, G., & Secades-Villa, R. (2013). Evaluación de la impulsividad mediante una tarea de descuento por demora en adictos a la cocaína. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, vol. 4, núm. 1, 23-35.

- González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira-Paniagua, Á. (2013). ¿Puede amortiguar el engagement los efectos de la procrastinación académica? *Acción psicológica*, vol. 10, núm. 1, 115-134.
- González, P. S., Serna, M. R., & Rangel, J. R. (2016). *La procrastinación en los estudiantes universitarios*. Obtenido de Unipem - Univeduca: <https://plataforma.unipemuniveduca.com/>
- Grandis, A. M. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. Obtenido de http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/grandis_amanda_mercedes.pdf
- Guerra, G. I. (Abril de 2016). *Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios*. Obtenido de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4078/Guerra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hashemi, L., & Latifian, M. (2014). Test Anxiety as a mediator between Perfectionism and Academic Procrastination. *Journal of Teaching and Education* 3 (3), 509-520.
- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlan, L. A., & Hodapp, V. (2008). Adaptación del Inventario alemán de Ansiedad frente a los exámenes: GTAI-A. *EVALUAR*, vol. 1, núm. 8, 46-60.
- Holmes Ramírez, N. (2015). Ansiedad bibliotecaria en estudiantes universitarios. *Revista Interamericana de Bibliotecología*, vol. 38, núm. 3, 227-236.
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). Ansiedad en una muestra de alumnos de educación. *INFAD*, vol. 1, núm. 1, 439-449.
- Mejía, C., Ruiz-Urbina, F., Benites-Gamboa, D., & Pereda-Castro, W. (2018). Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, vol. 3, núm. 34, 61-70.
- Mora, L. D. (2018). *Evaluación de una tarea de descuento temporal en estudiantes de la facultad de ciencias humanas que se encuentra en situación de rezago académico y presentan procrastinación académica*. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias Humanas, Departamento de Psicología Bogotá Colombia.
- Novelo Mascarúa, G. M. (2008). La Psicoterapia Integrativa Multidimensional en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. *Psicología Iberoamericana*, vol. 16, núm. 1, 44-51.
- Piemontesi, E. S., & Heredia, D. (2011). Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estilos de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico. *Revista Tesis*, núm. 1, 74-86.

- Piemontesi, E. S., Daniel Esteban Heredia, L. A., Sánchez-Rosas, J., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, vol. 28, núm. 1, 89-96.
- Piemontesi, S. E., & Heredia, D. E. (2009). Afrontamiento ante exámenes. Desarrollo de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de Psicología*, 102 - 111.
- Piemontesi, S., Heredia, D., & Furlan, L. (2008). Relaciones entre las dimensiones de la ansiedad frente a los exámenes y estrategias de afrontamiento: una comparación trans-cultural. *Aacademica*, 340-342 , dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-032/347>.
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, vol. 3, núm. 1, 45-59.
- Rodriguez, A., & Clariana, M. (2016). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académica. *Revista colombiana de psicología*, vol. 25, núm. 1, 45-60.
- Rosárico, P., Núñez, J. C., Salgado, A., González-Pienda, J. A., Valle, A., Joly, C., & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, vol. 20, núm. 4, 563-570.
- Salaberría, K., & Fernández Echeburúa, E. (1995). Ansiedad normal, ansiedad patológica y trastornos de ansiedad. ¿un camino discontinuo? *Boletín de Psicología*, 67-81.
- Sánchez Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, vol.5, núm. 2, 87-94.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, vol. 3, núm. 1, 10-59.
- Torres Ceballos, C. G., & Padilla Vargas, M. A. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en psicología latinoamericana*, 153-163.
- Umerenkova Garzón, A. G. (2017). Gestión de ltiempo y procrastinación en educación superior. *Universitas Psychologica*, vol.16, núm. 3, 1-13.
- Umerenkova Garzón, A., & Gil Flores, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, vol.28, núm. 1, 307-324. Artículo recuperado: http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682.
- Valero Aguayo, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, vol. 15, núm. 2, 223-231.
- Vilchez, J. (Enero de 2020). *Ansiedad y motivación académica antes y después de la temporada de exámenes en estudiantes de secundaria*. Obtenido de

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2906/Juanito_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

CAPÍTULO 6

ANEXOS

ANEXOS

CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES (CAEX)
--

En cada uno de los ítems o situaciones que se describen señale con una puntuación de 0 a 5 el grado de ansiedad o malestar que siente en esas situaciones. Utilice para ello los siguientes criterios:

- | | |
|---|------------------------|
| 0 | No siento nada |
| 1 | Ligera ansiedad |
| 2 | Un poco intranquilo |
| 3 | Bastante nervioso |
| 4 | Muy nervioso |
| 5 | Completamente nervioso |

1. En los exámenes me sudan las manos.
2. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar.
3. Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.
4. Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro.
5. Las condiciones donde se realiza un examen (p.ej., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo.
6. Cuando termino el examen me duele la cabeza.
7. Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar.
8. Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando.
9. Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar.
10. En el examen siento rígidas las manos y los brazos.
11. Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir.

12. Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco.
13. Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.
14. Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen.
15. Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.
16. Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.
17. Pienso que el profesor me está observando constantemente.
18. Siento grandes deseos de fumar durante el examen.
19. Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.
20. Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen.
21. No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.).
22. Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen.
23. Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.
24. Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.
25. Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.
26. No consigo dormirme la noche anterior al examen.
27. Me pone nervioso que el examen sea multitudinario.
28. He sentido mareos y náuseas en un examen.
29. Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.
30. Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.
31. Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.
32. Me siento nervioso en los auditorios muy grandes.
33. Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.

- 34. Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.
- 35. Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.
- 36. Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso.
- 37. Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen.
- 38. Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.
- 39. Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.

A-TPS

Las siguientes frases describen cosas que les ocurren a algunos estudiantes cuando deben realizar actividades como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc. Indica con que frecuencia esto te pasa, usando la escala de 1 **"Nunca me ocurre"** a 5 **"Siempre me ocurre"**. Los valores intermedios son tentativos y es necesario que elijas aquella respuesta que más se adecue a lo que vos efectivamente haces. Considera que no hay respuestas correctas o incorrectas y responde lo más sinceramente posible.

	Nu nc a	Po co	Av ec es	Ba sta nt e	Sie m pr e
1- Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes					
2- Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer					
3- Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto					
4- Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo					
5- Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras					
6- Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas					
7- Destino el tiempo necesario a las actividades aunque me resulten aburridas					
8- Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto					
9- Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo					

10- Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo					
11- Siempre que hago un plan de acción, lo sigo					
12- Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento					
13- Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme					
14- Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra					
15- Aunque se que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar					

Ítems de codificación inversa 5, 7, 11 y 14

Se obtiene un puntaje total que se toma como medida continua, no existiendo puntos de corte preestablecidos para determinar niveles altos, moderados o bajos.