



Universidad Católica Argentina
“Santa María de los Buenos Aires”
Facultad “Teresa de Ávila”

Trabajo Final de Licenciatura en Psicopedagogía

Paraná, Entre Ríos

**“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en
estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”**

TESISTAS: Alessio, Angelina y Main, Luciana

DIRECTORA DE TESIS: Psp. Peralta Ramírez, Liliana

CO- DIRECTOR DE TESIS: Lic. Main, Carlos

ASESOR METODOLOGICO: Sione, Cesar

AÑO DE PRESENTACION: Octubre 2019

AGRADECIMIENTOS

*“¿Y si antes de empezar lo que hay que hacer
empezamos lo que deberíamos haber hecho?”*

-Quino

¡GRACIAS!

A nuestras familias por darnos su sostén y por siempre apoyar nuestros sueños.

A nuestros amigos por acompañarnos en este hermoso recorrido.

A nuestra directora Liliana por su tiempo, sus palabras y su ayuda en este tramo final.

CONTENIDO

RESUMEN	6
1 INTRODUCCIÓN	8
1.1 Planteamiento y formulación del problema	8
1.2 Objetivos de la investigación	11
1.2.1 Objetivo general	11
1.2.2 Objetivos específicos	11
1.3 Hipótesis	11
1.4 Justificación del estudio	12
1.5 Factibilidad de la investigación	12
2 MARCO TEORICO	14
2.1 Estado del arte	14
2.2 Encuadre teórico	18
2.2.1 Procrastinación	18
2.2.2 Procrastinación académica.....	25
2.2.3 Ansiedad.....	27
2.2.4 Ansiedad Ante Exámenes	30
3 MARCO METODOLÓGICO	36
3.1 Tipo de investigación	36
3.2 Muestra.....	36
3.3 Técnicas de recolección de datos	37
3.4 Procedimientos de recolección de datos.....	38
3.5 Procedimientos de análisis de datos	39
4 RESULTADOS	41
4.1 Descripción de la muestra.....	41
4.2 Resultados	41
5 DISCUSION, CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES.....	48
5.1 Discusión	48
5.2 Conclusiones	51
5.3 Recomendaciones	53
5.4 Limitaciones	54
6 REFERENCIAS	56
7 ANEXO.....	60

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

7.1	Consentimiento informado	60
7.2	Cuestionario demográfico.....	60
7.3	Instrumentos utilizados	61
7.4	Salidas estadísticas	65

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Comparación de la ansiedad ante exámenes entre el grupo de estudiantes de primer y último año	42
Tabla 2. Comparación de la procrastinación general entre el grupo de estudiantes de primer y el último año	43
Tabla 3. Comparación de la procrastinación académica entre el grupo de estudiantes del primer y el último año	43
Tabla 4. Estadísticos de asociación entre procrastinación y ansiedad ante los exámenes para toda la muestra de estudiantes(N=171).....	44
Tabla 5. Correlación entre procrastinación y ansiedad ante los exámenes entre el grupo de estudiantes del primer y el último año	45

RESUMEN

La presente investigación surgió ante la necesidad de describir y comparar los niveles de ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios del primer y último año de la carrera. Como así también, determinar qué tipo de procrastinación (general o académica) se asocia más significativamente con la ansiedad ante exámenes en estos estudiantes. El tipo de muestreo seleccionado fue intencional no probabilístico, constituido por 103 alumnos que cursan el primer año de la carrera y 68 que cursan el último, durante el año lectivo 2019, con un total de 171 estudiantes perteneciente a las carreras de Lic. en Psicopedagogía, Lic. en Psicología y Abogacía de la Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila” de la Ciudad de Paraná. Se trata de una investigación de tipo descriptivo correlacional, transversal y de campo. Con el objetivo de medir las variables mencionadas, se utilizaron los siguientes instrumentos: Adaptación Argentina del Inventario Alemán de Ansiedad ante los Exámenes (GTAI-AR), Escala de Procrastinación General (EPG), Escala Argentina de Procrastinación Académica adaptada a la población (ATPS). Respecto al procesamiento de datos, se utilizó el programa de cálculos Statistical Package For The Social Science (SPSS). Los resultados obtenidos demuestran que los niveles de ansiedad ante exámenes, procrastinación general y procrastinación académica son mayores en los estudiantes del primer año de la carrera, con una diferencia de entre 5 o 6 puntos, en las escalas administradas, con los estudiantes del último año. En relación a la ansiedad ante exámenes se asocia con ambos tipos de procrastinación, sin embargo, se observa que la correlación con la procrastinación académica es levemente más fuerte.

Palabras claves: Ansiedad ante exámenes, Procrastinación General, Procrastinación Académica, Exámenes, Estudiantes Universitarios.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Capítulo 1



1 INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El ingreso al ambiente universitario implica, no solamente, un pasaje de la educación secundaria a la universidad, sino también un pasaje de la juventud a la adultez. En la universidad los estudiantes deben cumplir con diversas tareas académicas: exámenes, trabajos escritos, presentaciones, informes, lectura de la bibliografía, etc.; como también responder a las exigencias que la vida universitaria plantea. Esto requiere esfuerzo, responsabilidad como también aprender e implementar nuevas estrategias para poder adaptarse a este entorno novedoso. Cuando estas estrategias están presentes permiten la consolidación de hábitos de estudio y organización del tiempo que se ven reflejadas en el rendimiento.

Sin embargo, existen ocasiones en las que no se cuentan con ellas, y los estudiantes pueden llegar a presentar conductas académicas inesperadas o inapropiadas. Diversos estudios han destacado que una de las principales conductas y de gran prevalencia en los ambientes universitarios, es la procrastinación.

La procrastinación es entendida como una dilación o aplazamiento voluntario ante los compromisos personales pendientes, a pesar de ser consciente de las consecuencias de hacerlo (Angarita Becerra, 2012).

En América latina aproximadamente el 61% de las personas presentan procrastinación y el 20% presenta procrastinación crónica; esta última implica un patrón regular de comportamientos de aplazamiento frente a las tareas y actividades que son su responsabilidad (Quant y Sánchez, 2012).

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

De acuerdo con Steel (2007) citado en Quant y Sánchez (2012), la procrastinación se presenta en distintos ámbitos. Por ejemplo, en el educativo, las personas tienden a dejar la realización de actividades académicas cuando la fecha de entrega está muy cerca, de igual forma suelen realizar muy pocas actividades y evitan asumir responsabilidades en los trabajos grupales. Migram, Batin y Mower (1993), citados en Álvarez Blas, (2010) señalan que una forma común de procrastinación académica en estudiantes, es esperar hasta el último minuto para empezar a desarrollar sus actividades o estudiar para un examen.

Las situaciones evaluativas tienen consecuencias cruciales para los estudiantes, por lo cual, afrontar de manera efectiva estas situaciones resulta importante para el bienestar psicológico y para el logro de las metas y aspiraciones académicas que posean.

El desconocimiento o la dificultad para responder acertadamente a los exámenes conlleva, para muchos estudiantes, elevados índices de ansiedad, frustración y sentimientos de fracaso.

La ansiedad ante los exámenes o “test anxiety” puede definirse como una respuesta emocional que las personas presentan en una situación en la cual sus aptitudes son evaluadas. La característica definitoria de tal reacción es la preocupación recurrente por el posible fracaso o mal rendimiento en la tarea y sus consecuencias negativas (Gutiérrez Calvo y Avero, 1995).

La ansiedad ante exámenes se vuelve un problema significativo cuando el malestar psicológico del estudiante, derivado de su estado emocional, se torna excesivo y recurrente.

Existen investigaciones en donde los niveles de procrastinación se definen como estables, es decir, que se mantienen desde el inicio hasta el fin del periodo académico (Rice, Richardson y

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Clark, 2012, citados en Garzón Umerenkova y Gil Flores, 2016). Esto difiere de otros estudios en donde los niveles disminuyen durante el cursado universitario (Quant y Sánchez, 2012).

Con respecto a la ansiedad ante exámenes según Celis y otros (2001) son significativamente mayores en los estudiantes que cursan el primer año de estudios con respecto a los del último año.

En base a la revisión bibliográfica, se observa que las investigaciones en su mayoría son originarias de otros países. A nivel nacional, se hallan publicaciones limitadas sobre el tema, una de las más relevantes estudia la relación de la procrastinación y la ansiedad ante exámenes. En la misma se expresa:

La procrastinación y la ansiedad frente a los exámenes son dos fenómenos frecuentes entre los estudiantes universitarios y se han realizado diversos estudios acerca de su relación. En general, se hallaron correlaciones moderadas y positivas, existiendo cierto consenso en considerar a la procrastinación como una conducta evitativa de afrontamiento orientada a aliviar los estados de ansiedad. Sin embargo, el sentido de la relación aún resulta confuso y los resultados parecen contradictorios. (Furlan, Piemontesi, Illbele, y Sanchez Rosas, 2010, pág. 310)

Por ello, se pretende con el presente estudio aportar con evidencia empírica acerca de la relación entre dichas variables.

Algunos de los interrogantes que guiaron este trabajo final fueron: ¿Cuál es el nivel de procrastinación, tanto general como académica, en los estudiantes? ¿En qué medida la procrastinación, tanto general como académica, se asocia a la ansiedad ante los exámenes? ¿Se

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

da un aumento o disminución de la procrastinación académica en relación al primer y último año de cursado?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Objetivo general

Evaluar la relación entre la procrastinación tanto general como académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios del primer y último año de la carrera.

1.2.2 Objetivos específicos

- Describir y comparar los niveles de ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios del primer y último año de la carrera.
- Determinar qué tipo de procrastinación (general o académica) se asocia más significativamente con la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios del primer y último año de la carrera.

1.3 HIPÓTESIS

- La ansiedad ante exámenes se encuentra significativamente más asociada con la procrastinación del tipo académica.
- Se considera que los estudiantes universitarios que cursan los últimos años de una carrera presentan un nivel más bajo de procrastinación académica, en comparación a los estudiantes universitarios del primer año.

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Uno de los motivos que llevó a realizar este trabajo es la identificación personal con las principales variables plasmadas como tema de investigación, cómo estas pueden afectar la vida universitaria y cómo impactan, no solo en el área educativa, sino en lo personal.

La generación de la presente investigación tiene relevancia social, pues en la actualidad, la ansiedad y la procrastinación son dos fenómenos recurrentes a los que se enfrentan los estudiantes universitarios, se observa que algunos de ellos, experimentan dificultades en la autorregulación de su aprendizaje, derivadas de la postergación sistemática del inicio o culminación de las actividades planeadas.

Se busca con este trabajo conocer en profundidad estas variables en la Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila” de la ciudad de Paraná, donde se tiene en cuenta no sólo las instancias de evaluación, sino también de aprendizaje, en las cuales se encuentran implicados tanto alumnos como docentes. Además, se considera que el conocer acerca de esto, enriquecería el trabajo en las áreas de orientación o tutorías.

1.5 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Se considera esta investigación, factible ya que la muestra es accesible, se cuenta con material bibliográfico pertinente al tema; a su vez, se poseen los instrumentos necesarios para evaluar la procrastinación general, la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes. Estos últimos con su adaptación argentina.

Asimismo, existe disponibilidad en tiempo, como también, en asesoramiento especializado para poder realizarla.

Capítulo 2



2 MARCO TEORICO

2.1 ESTADO DEL ARTE

En la búsqueda de antecedentes sobre la temática se hallaron Tesis de grado, investigaciones, y libros relacionados con el problema abordado. A continuación, se mencionan las investigaciones que se consideran de mayor relevancia de los últimos años con las variables estudiadas, siendo este el único criterio de recorte utilizado.

A nivel local una de las primeras investigaciones acerca de la procrastinación y la ansiedad ante exámenes fue realizada por Furlan, Piemontesi, Illbele, y Sanchez Rosas (2010):

“Procrastinación y Ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de Psicología de la UNC”

donde se exploraron sus relaciones, mediante un estudio empírico en el que se evaluó la ansiedad frente a los exámenes de forma multidimensional, con medidas de autoinforme. La muestra estuvo integrada por 227 estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba (Argentina), con edades comprendidas entre 19 y 62 años. Los resultados reafirman la existencia de una relación moderada y positiva entre ansiedad ante exámenes y la procrastinación, los mismos pueden ser interpretados de dos maneras, que la procrastinación sea una conducta que se activa ante el incremento de la ansiedad ante exámenes y que tiene como fin su alivio, o que la procrastinación crea condiciones propicias para que el alumno, al percibir la inminencia de la evaluación y su escasa preparación, incremente su ansiedad ante exámenes. Existe una lectura alternativa en donde la procrastinación y la ansiedad ante a exámenes co-varían, debido a que ambas son manifestaciones de un desequilibrio en un proceso que las comprende, la autorregulación del aprendizaje.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Cuatro años más tarde, en el estudio: “*Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad de Córdoba*” (Furlán, Ferrero, y Gallart, 2014) analizan más exhaustivamente las co-morbilidades de los síntomas mentales, con la ansiedad ante exámenes y la procrastinación en estudiantes de la universidad Nacional de Córdoba. La muestra estaba comprendida por 219 estudiantes de 18 a 51 años; los cuales completaron inventarios de sintomatología mental, ansiedad ante exámenes y procrastinación académica.

Una de sus hipótesis se basa en que los estudiantes con puntajes elevados en ansiedad ante exámenes y procrastinación presentan mayor frecuencia de síntomas mentales en las escalas correspondientes a trastornos de ansiedad (tensión, irritabilidad, falta de energía) y del estado de ánimo (negatividad, indecisión) en comparación con sus pares que poseen solo una de estas condiciones y con aquellos de bajos puntajes.

Los hallazgos obtenidos en el presente trabajo permiten afirmar que los estudiantes con elevada ansiedad ante exámenes y procrastinación académica tienen una probabilidad mayor de presentar otros síntomas mentales y físicos que aquellos con una sola de estas condiciones. En este sentido, podrían considerarse tanto la ansiedad ante exámenes como la procrastinación, como indicadores de una vulnerabilidad básica para presentar síntomas mentales enmarcados dentro de los desórdenes ansiosos, del estado de ánimo y de la personalidad.

En el ámbito internacional, Pardo Bolívar, Perilla Ballesteros, y Salinas Ramirez (2014), en “*Relación entre Procrastinación académica y Ansiedad-Rasgo*” investigaron la relación entre las variables psicológicas: procrastinación académica y ansiedad rasgo y la influencia de algunas variables sociodemográficas en relación con la postergación de actividades académicas. Para lo

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

cual se aplicaron dos instrumentos: la escala de procrastinación académica (EPA) y el inventario autodescriptivo de ansiedad estado rasgo (IDARE). La muestra estuvo conformada por estudiantes de psicología de la ciudad de Bogotá, Colombia, con edades comprendidas entre 18 y 37 años.

En los resultados se encontró que los comportamientos de procrastinación académica se correlacionan de forma significativa con la ansiedad-rasgo, en sentido directo, es decir, a mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa, mayor riesgo de presentar conductas de postergación de actividades y viceversa, esto es, a mayor presencia de conductas de dilación académica mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa. En cuanto a las variables sociodemográficas no se mostró diferencias significativas entre hombres y mujeres, ambos tienen un grado homogéneo de comportamientos de procrastinación y en lo que refiere a la variable edad, se pudo observar que no existen diferencias significativas.

La Tesis *“Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes de la facultad de ciencias sociales”* (Barreto Espinoza, 2015) realizada en Lima, Perú; tiene como objetivo determinar los efectos del Programa de Relajación en estados de ansiedad y Procrastinación en alumnos ingresantes. La investigación es de tipo cuasi experimental con pre y post prueba y grupo control y experimental; se dividieron a los alumnos en grupo experimental y grupo control respectivamente, los mismos fueron evaluados mediante una escala de ansiedad rasgo y escala de procrastinación académica antes y después de la aplicación de un programa de relajación para evaluar su efecto. Para el registro de los eventos se aplicó un programa durante diez sesiones, luego de las cuales se valoraron los cambios obtenidos por los participantes en las variables de estudio.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Esta tesis plantea como hipótesis en primer lugar, que luego de la aplicación del programa de relajación, la ansiedad y la procrastinación en estudiantes disminuye; y en segundo, los estados de ansiedad se relacionan significativamente con los niveles de procrastinación en estudiantes ingresantes.

Se concluyó que los estados de ansiedad se relacionan significativamente con los niveles de procrastinación como así también que el Programa de Relajación aplicado a estudiantes tiene efectos positivos, lo que logró disminuir significativamente los estados de ansiedad y procrastinación. Además, el estudio mostró que existe relación positiva entre procrastinación y ansiedad; ambos se dan en forma conjunta.

En la Tesis “*Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*” (Vallejos Palomino, 2015) se plantea como objetivo la determinación de la relación existente entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a los exámenes y, además conocer si hay diferencias en el grado de las variables estudiadas según sexo y facultad de estudio.

Los resultados de esta investigación demostraron que sí existe una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a las evaluaciones. A medida que los estudiantes postergan más la realización de actividades académicas, experimentan mayor ansiedad en situaciones de evaluación. Por otro lado, con respecto a las diferencias encontradas con relación al sexo, las mujeres han obtenido mayor puntuación en los ítems de presencia de síntomas corporales de malestar ante las evaluaciones; según la facultad de estudios, no se encontró diferencia significativa en el puntaje global de razones de procrastinación.

2.2 ENCUADRE TEÓRICO

La universidad implica situaciones novedosas para el estudiante, donde en muchos casos no se cuenta con los recursos personales (cognitivos, emocionales, sociales, etc.) necesarios para sobrellevarlas. En este contexto suelen aparecer diferentes desafíos: la adaptación a un medio poco habitual, la incorporación del mercado laboral y la separación de la familia (Beck, Taylor & Robbins, 2003, citados en Cardona Villa, 2015) a su vez, la vida universitaria implica exigencias que afrontar para poder lograr con éxitos los objetivos que se plantean (Alonso, 1995; Mas & Medinas, 2007, citados en Domingues Lara, Villegas García y Centeno Leyva, 2014).

Estudios de Ferrari y Díaz Morales (2007), Ferrari y Emmons (1995), Flett, Hewitt, y Martin (1995) y Van Eerde (2003) citados en Galarregui y Keegan (2012) asocian la procrastinación con características de personalidad y cuadros clínicos, tales como baja autoestima, baja confianza en sí mismo, impulsividad, perfeccionismo, depresión y ansiedad.

2.2.1 Procrastinación

Steel (2007, citado en Quant y Sánchez, 2012) señala que el primer análisis histórico sobre la procrastinación fue escrito por Milgram en 1992, quien argumentó que las personas usualmente adquieren varios compromisos que deben cumplir en periodos de tiempo cortos, situación que conlleva a que se presente la procrastinación.

A pesar de que probablemente existan grandes diferencias interculturales en la percepción social de la procrastinación en función del valor asociado al trabajo en cada sociedad y otras variables, parece ser que la mayoría de autores coinciden en que se trata de un fenómeno bastante universal y que no sólo es visto negativamente en la actualidad sino desde hace mucho tiempo (Gúzman Pérez, 2013). La procrastinación comienza a tomar un matiz negativo a partir

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

del surgimiento de la modernidad cuando los sistemas productivos se convierten en la base del desarrollo económico de la sociedad (Steel, 2007, citado en Quant y Sánchez, 2012).

Si el joven se inicia en la procrastinación, ello no solamente influirá en su entorno, en lo que le es específico, sino también en el hecho de generalizar “el dejar para mañana” otras actividades ya no solo académicas. De igual manera ello los llevaría a pensar que lo que hacen es lo correcto, y su frecuencia los puede incitar a buscar nuevos placeres reñidos por la sociedad o contrarios al bienestar psicológico, en la etapa de ser estudiante que abarca una serie de cambios tanto en los aspectos biológicos como psicológicos, funciones naturales propias del desarrollo humano (Chan Bazalar, 2011).

Como dice Steel (2007): “la procrastinación es el aplazamiento deliberado de las actividades a pesar de estar consciente de las consecuencias negativas a las que conlleva y con la premisa de que ‘después es mejor’ va postergándolas para mañana, según el autor por dos razones: el miedo a fallar o la aversión a la tarea” (García Armas y Pérez Flores, 2018, p.24).

La procrastinación puede traer beneficios a corto plazo, si se considera el abandonar las metas propuestas por actividades distractoras, como ocupar el tiempo en internet, dedicarse al ocio, juntarse con amigos, etc., incide positivamente sobre el bienestar y la creatividad. Como afirman Nadler, Rabi & Minda (2010): “las personas que dedican una parte de su tiempo a temas que les despiertan sensaciones positivas son mucho más eficientes que las que lo dedican a temas que provocan sensaciones tristes o neutras” (citados en Clariana, Cladellas, Badía, y Gotzens, 2011, p.88). El problema es que además de los efectos positivos, posponer las responsabilidades también tiene consecuencias, a nivel tanto físico como mental, ya que, si el joven deja de lado las tareas a realizar, aumentará la tensión debido a su sentimiento de culpa, una situación

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

identificada desde hace tiempo como desencadenante de un alto nivel de ansiedad (Burka & Yuen, 1983, citados en Clariana, Cladellas, Badias y Gotzens, 2011).

Ellis y Knaus (1977), citados en Natividad Sáez (2014) definen la procrastinación como:

... un aplazamiento de una acción que se había decidido realizar y sostienen que implica once pasos elementales que pueden variar muy poco, ellos son: 1) Desea realizar la tarea, o está de acuerdo con realizarla, aunque pueda no atraerle, porque entiende que el resultado será beneficioso; 2) Decide hacerla; 3) La demora innecesariamente; 4) Considera las desventajas de la dilación; 5) Continúa posponiendo la tarea que había decidido realizar; 6) Se increpa a sí mismo por su procrastinación (o se defiende racionalizando o desplazando el proyecto de su mente); 7) Continúa procrastinando; 8) Completa la tarea en un momento extremadamente próximo a la fecha límite, con la precipitación del “último minuto”; 9) Se siente molesto y se penaliza a sí mismo por su retraso innecesario; 10) Se asegura a sí mismo que no volverá a procrastinar, estando completo y sinceramente convencido de ese compromiso preventivo; 11) Poco después, en especial si tiene un proyecto complicado y que requiere tiempo completar, vuelve a procrastinar. (p.30)

2.2.1.1 Razones para procrastinar.

En términos generales, las razones más significativas para procrastinar recogidas en la literatura pueden ser: la ineficiencia en la gestión del tiempo, la dificultad de concentración, baja responsabilidad, expectativas poco realistas sobre sí mismo y el rendimiento, atribuciones cognitivas inadecuadas, perfeccionismo, la ansiedad y el miedo al fracaso (Ferrari, 1991, Salomón & Rothblum, 1984, citados en Cardona Villa, 2015).

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

2.2.1.2 Modelos teóricos que explican la procrastinación.

La procrastinación ha sido estudiada desde diferentes enfoques teóricos y empíricos que han sugerido diversas explicaciones. A continuación, se mencionan las más significativas:

Teoría Conductual de Burrhus Frederic Skinner

El condicionamiento operante de Skinner, establece que los seres humanos tienden a mantener o repetir sus formas de conducta cuando consideran que tienen consecuencias positivas y que se refuerzan con el transcurrir del tiempo, es decir, persisten por su consecuencia.

En vista de esta teoría, la procrastinación no solo se considera como el hábito de aplazar responsabilidades, sino que la persona tiende a hacerlo “de última hora” y que muchas veces al hacerlo le resulta positivo, ya que consiguió presentar su trabajo (Skinner, 1977, citado en Barreto Espinoza, 2015).

El Modelo Cognitivo de Wolters

Este modelo plantea que la procrastinación implica un procesamiento de información disfuncional que involucra esquemas desadaptativos relacionados con la incapacidad y el miedo a la exclusión social y que los procrastinadores generalmente reflexionan acerca de su comportamiento de aplazamiento; los individuos experimentan formas de pensamiento obsesivo cuando no puede realizar una actividad o se acerca el momento de presentar una tarea, además, primero se compromete a la realización de una diligencia, posteriormente comienza a tener pensamientos quejosos relacionados con el progreso de la actividad y con su incapacidad para planearla o realizarla, por lo cual se comienzan a presentar pensamientos automáticos negativos relacionados con la baja autoeficacia (Wolters, 2003 citado en Carranza y Ramírez, 2013).

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Modelo Motivacional

Por medio de la motivación la persona posee una serie de conductas que se encuentran orientadas a alcanzar el éxito; en estas situaciones el individuo puede optar dos posiciones: la esperanza de alcanzar el éxito, la cual corresponde al logro motivacional, o el miedo al fracaso que se refiere a la motivación para evitar una situación que la persona valora como negativa. Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito las personas, generalmente, eligen actividades en las cuales perciban que el éxito está garantizado postergando así aquellas actividades que consideren complejas y en las cuales puedan pronosticar fracaso (McCown, Ferrari y Johnson, 1991, citado en Barreto Espinoza, 2015).

Enfoque psicodinámico

Natividad Sáez (2014) respecto a este enfoque menciona a los siguientes autores:

Matlin (2007) Las primeras teorías sobre la procrastinación provienen de la tradición psicodinámica la cual subraya el papel de las experiencias infantiles como factor decisivo de la personalidad adulta. Desde este enfoque la procrastinación se plantea como una manifestación conductual problemática de un drama psíquico interno subyacente que implica sentimientos acerca de y hacia la propia familia.

Según Freud (1926), en relación con la procrastinación, la ansiedad sería una señal de alarma para el ego de la existencia de material inconsciente reprimido, cuya gestión podría resultar perturbadora y abrumadora para dicha instancia psicológica. El ego se autoprotegería de la ansiedad a través de varios mecanismos de defensa que incluyen la introyección, el aislamiento, la proyección, etc. En este sentido, la perspectiva freudiana sugiere que ciertas actividades son amenazantes para el ego y que la procrastinación, el postergar su realización, puede concebirse

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

como una defensa y una inconsciente contra el hecho de emprender la acción y quizás fracasar, protegiéndose así del riesgo del eventual fracaso.

Sommer (1990) señaló que la procrastinación era la conducta manifiesta que expresaba la rebelión latente contra las figuras paterna/materna (o de autoridad). Así, en el contexto de las relaciones profesor-estudiante, estos últimos procrastinarían como una forma privada de rebelión contra la autoridad. Desde esta perspectiva, la procrastinación académica se contempla en términos de transferencia inconsciente en la relación padres- hijos o la relación profesores- alumnos.

2.2.1.3 Tipos de procrastinadores.

Chu y Choi (2005), citados por Barreto Espinoza (2015) diferencian a los procrastinadores pasivos de los activos. Los pasivos o tradicionales no tienen intención de posponer las cosas, pero paralizados por su indefinición para tomar decisiones, actuar de forma rápida y culminar sus actividades, metas o tareas en el tiempo establecido a menudo terminan haciéndolo; los activos (o positivos), en cambio, se benefician del aplazamiento pues lo requieren para experimentar la presión del tiempo y terminar con éxito lo que se propusieron.

Chan Bazalar (2011) plantea una tipología de procrastinadores: procrastinador ocasional y procrastinador cotidiano. El primero se relaciona con un comportamiento procrastinador, el cual es dinámico y depende de la interacción del individuo con su contexto y la tarea específica. El segundo hace referencia a un rasgo procrastinador, el cual es un patrón regular de comportamientos de aplazamiento frente a diversas situaciones, que incluyen las tareas y actividades propias (Chávez López y Morales Rodríguez, 2017).

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Las clasificaciones de la procrastinación pueden ser amplias, por ejemplo, Takács (2005) citado por Angarita Becerra (2012), propone siete tipos de procrastinación:

- a) Perfeccionista, como aquel que considera que la tarea que aplaza no cumple estándares personales;
- b) Soñador, aquel que divaga y es poco realista;
- c) Preocupado, aquel que le afecta notablemente que las cosas salgan mal o estén fuera de control;
- d) Generador de crisis, que disfruta de algún tipo de interacción social vinculada con el aplazamiento;
- e) Desafiante, quien bajo la excusa de posible control de parte de terceros aplaza agrediendo (p.90).

2.2.1.4 Tipos de procrastinación.

Según Ferrari, Johnson & McCown (1995) citados en Furlan y otros (2012), la procrastinación se clasifica en función de su frecuencia en:

- *Crónica*: Hace referencia a un patrón no adaptativo para la vida del individuo que trasciende a todas las situaciones y contextos, es decir, que no sólo pospone actividades educativas o profesionales sino también las de índole personal, familiar. Además, esta conducta ha sido repetida y recurrente a través del tiempo, lo que genera que se convierta en un modo o estilo de vida que muchas veces se torna normal.

- *Situacional*: Este tipo de procrastinación es cuando esta se limita a ciertos ámbitos. Son procrastinadores eventuales que tienen esta conducta en estados de mucha presión o de rechazo a las actividades relacionadas con determinadas situaciones. Un ejemplo de procrastinación situacional es la ya mencionada procrastinación académica.

Otra clasificación de la conducta procrastinadora es en base a los ámbitos de expresión, en este sentido la procrastinación se divide en:

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

- *Procrastinación familiar*: en el área familiar las conductas de procrastinación se pueden entender como la demora voluntaria a llevar a cabo deberes del hogar, es decir, la persona posee una obligación y aunque puede tener la intención de realizarla en un tiempo determinado no se encuentra motivado debido a la aversión que le genera el hecho de realizar esta actividad (Klassen, Krawch, Lynch & Rajan, 2007 citados en Carranza y Ramírez, 2013).

- *Procrastinación emocional*: la procrastinación es un comportamiento cargado de emociones, refiere Ferrari y Emmons (1995) citado en Angarita Becerra (2012) debido a ello, en las personas se encuentran especiales emociones a la hora de procrastinar debido al exceso de energía que evidencian. El hecho de buscar información, organizarla y darla por finalizada y además ser entregada en el tiempo establecido genera en el sujeto una sensación de placer y de motivación.

- *Procrastinación académica*: según Ferrari (1995) citado en Carranza y Ramírez (2013) la procrastinación académica se refiere a la evitación voluntaria de responsabilidades y actividades, causada porque los estudiantes realizan las tareas dentro de un tiempo determinado, pero no poseen motivación a la hora de ejecutarlas, por percibir estas obligaciones como aversivas. A continuación, se dará una visión más completa de la misma.

2.2.2 Procrastinación académica

Tuckman (1990) citado por Furlan (2012) define la procrastinación académica como la ausencia de autorregulación, específicamente como la tendencia de algunos estudiantes a dejar de lado o simplemente evitar una actividad que podría estar bajo su propio control. Se diferencia de la postergación estratégica, en tanto esta consiste en aplazar una tarea con el fin de darle prioridad a otra más productiva en ese momento y que no constituye daño para la persona (Ellis y Knaus, 1977, citado en Furlan, Ferrero y Gallart, 2014).

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Ferrari (1991) citado en Carranza y Ramírez (2013), explica que la procrastinación académica es la demora voluntaria relacionada a los trabajos académicos y que esto puede deberse a que los estudiantes tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa esta; o le tienen miedo al fracaso y aversión a la tarea; o se identifica en ellos baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad al desempeño.

Dicha tendencia de aplazar siempre o casi siempre una actividad académica, se asocia a una sensación de ansiedad ante dicha situación, así como con baja autoeficacia, elevada ansiedad ante exámenes, estrés ante la pronta entrega de trabajos aplazados y consecuencias académicas negativas (Domingues Lara, Villegas García, y Centeno Leyva, 2014).

Ackerman y Gross (2007) citado en Garzón Umerenkova y Gil Flores (2016), precisan que la procrastinación académica está en constante cambio, ya que está determinada por la relevancia con que el estudiante considera la información brindada por el docente, las estrategias didácticas y los medios que éste emplee; por lo que, si tiene una concepción negativa de los factores antes mencionados simplemente utilizará su tiempo en actividades que el estudiante considere más atractivas.

2.2.2.1 Procrastinación y aprendizaje.

Actualmente dada la importancia que tiene este tema en el acto educativo las investigaciones señalan que la mayoría de los estudiantes presentan experiencias de problemas de este tipo, la procrastinación es habitualmente asociada con consecuencias académicas negativas (Natividad Sáez, 2014).

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Los estudiantes morosos crónicos, a diferencia de los puntuales, presentan problemáticas en la autorregulación del aprendizaje como también en la utilización de estrategias metacognitivas. También suelen obtener calificaciones más bajas y presentan menos resistencia a estímulos distractores (Howell y Watson, 2007, Wolters, 2003, citados en Clariana, Cladellas, Badía, y Gotzens, 2011).

Podemos agregar que estos estudiantes están menos motivados para el aprendizaje escolar. Los procrastinadores suelen utilizar más excusas fraudulentas para de esta manera, conseguir más tiempo extra u otros privilegios académicos, y poseen dificultades con algunas operaciones cognitivas, como la planificación, la previsión y el control de la atención (Clariana, Cladellas, Badía, y Gotzens, 2011).

2.2.3 Ansiedad

Se puede definir a la ansiedad como una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza (Bobes, 2002, citado Barreto Espinoza, 2015).

También se la considera como una reacción emocional implicada en los procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligros anticipados. Existe un umbral emocional en donde el nivel de ansiedad se considera normal e incluso útil, y permite mejorar el rendimiento y la actividad. Sin embargo, cuando rebasa ciertos límites, aparece un deterioro de la actividad cotidiana (Celis, y otros, 2001). Bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio. A su vez, tiene como función movilizarlos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo,

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente (Lazarus, 1976 citado en Virues Elizondo, 2005).

Se pueden diferenciar el “rasgo” y el “estado” de ansiedad. El primero resulta un patrón estable de respuesta ya que describe la tendencia a reaccionar emocionalmente con estados ansiosos ante cierto tipo de situaciones. El segundo es de carácter transitorio e implica la aparición conjunta de tres sistemas de respuesta que interactúan entre sí: la experiencia subjetiva, la activación fisiológica, y la conducta manifiesta (Furlan, 2006). Para ejemplificar esta diferencia y en relación a la ansiedad ante los exámenes, Álvarez, Aguilar, y Lorenzo (2012) plantean que hay personas más propensas a la ansiedad en las situaciones de examen, donde esa ansiedad se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación. Sin embargo, otras personas perciben la situación de examen como potencialmente amenazante por el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes, y esto les genera un estado de ansiedad que una vez pasado el mismo desaparece, y que puede estar presente sólo en aquellos exámenes que el sujeto percibe como muy difíciles.

2.2.3.1 Enfoques teóricos respecto a la ansiedad

La ansiedad es la activación del sistema nervioso

Según el enfoque neurológico la ansiedad es la activación del sistema nervioso consecuente con estímulos externos o como resultado de las estructuras de la función cerebral, la activación se produce como síntomas periféricos derivados del sistema nervioso vegetativo (aumento del tono simpático) y del sistema endocrino (hormonas suprarrenales), o del sistema límbico y de la corteza cerebral que se traducen en síntomas psicológicos de ansiedad, como resultado de

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

estímulos externos o de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral (Virues Elizondo, 2005).

Teoría conductista

El conductismo parte de una concepción ambientalista, donde entiende a la ansiedad como un impulso (*drive*) que provoca la conducta del organismo. En esta perspectiva se conceptualiza a la ansiedad como un impulso motivacional responsable de la capacidad del individuo para responder ante un estímulo determinado. Desde esta teoría, la ansiedad se relaciona con un conjunto de estímulos condicionados o incondicionados que inducen a la misma en forma de respuesta emocional; además, ésta se concibe como un estímulo discriminativo, que considera que la ansiedad conductual está mantenida a partir de una relación funcional con un refuerzo obtenido en el pasado (Sierra, Ortega, y Zubeidat, 2003).

Teorías cognitivistas

Según esta teoría el individuo “etiqueta” mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinada. Se considera a la ansiedad como resultado de “cogniciones” patológicas. Por ejemplo, cualquier sujeto puede tener una sensación física molesta en un momento determinado, si bien la mayoría de nosotros no concedemos ningún significado a esta experiencia. No obstante, existen personas que interpretan ello como una señal de alarma y una amenaza para su salud física o psíquica lo cual provoca una respuesta neurofisiológica que desencadena la ansiedad (Barreto Espinoza, 2015).

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Teoría Psicodinámica

Explica que, la angustia es más un proceso biológico (fisiológico), respuesta del organismo ante la sobreexcitación derivada del impulso sexual (libido) para posteriormente llegar a otra interpretación, donde la angustia sería la señal peligrosa en situaciones de alarma. En esta teoría, la angustia procede de la lucha del individuo entre el rigor del súper yo y de los instintos prohibidos, ello, donde los estímulos instintivos inaceptables para el sujeto desencadenarían un estado de ansiedad (Barreto Espinoza, 2015).

2.2.4 Ansiedad Ante Exámenes

Si bien los primeros estudios respecto de la ansiedad ante los exámenes datan de más de 90 años, las investigaciones empíricas, sistemáticas se remontan recién a 1952 cuando Sarason y Mandler iniciaron en la Universidad de Yale estudios de la ansiedad ante exámenes y su relación con el rendimiento académico (Montaña, 2011).

Desde entonces se han desarrollado varios modelos explicativos que sentaron las bases conceptuales a partir de las cuales se generaron múltiples instrumentos psicométricos (Furlan, 2006).

La ansiedad ante exámenes se refiere a la presencia de este fenómeno frente a contextos de evaluación, como dar una prueba, realizar una exposición, entre otras. Según Rosário, y otros, (2008), es la disposición individual para exhibir estados de ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, con preocupaciones, pensamientos irrelevantes que interfieren con la atención, concentración y realización de los exámenes.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Folkman y Lazarus (1985) y Carver y Scheier (1995) citados en Piemontesi y Heredia (2009) sugieren que los exámenes, como otras situaciones generadoras de ansiedad, tienen cuatro fases distintas:

- La *fase anticipatoria*: preparatoria al examen, constituye un periodo de advertencia con respecto a la inminencia de una situación evaluativa y la concomitante preparación para el próximo examen. Los estudiantes están usualmente preocupados acerca de cómo prepararse mejor y cómo regular los sentimientos y emociones adversas asociadas, además se espera que sientan elevada incertidumbre esta etapa, donde pueden anticipar resultados positivos o negativos.

- En la *fase de confrontación*, los estudiantes hacen el examen. Durante los primeros momentos del encuentro con el examen, se espera que la ansiedad alcance el nivel máximo.

- La *fase de espera* se refiere a la fase “post-examen”. Los estudiantes ya han rendido pero las calificaciones aún no han sido anunciadas. Las incertidumbres ya han sido resueltas o significativamente reducidas, y la retroalimentación del examen puede ayudar a los examinados a predecir su rendimiento. Sin embargo, los individuos pueden aún sentir aprehensión por los resultados.

- La etapa de *resultados* constituye la última fase. Después que las notas son presentadas, los estudiantes finalmente saben cómo han rendido en el examen. Toda incertidumbre acerca del resultado está resuelta en esta etapa, y las preocupaciones de los estudiantes se vuelven a la importancia de lo que realmente ha pasado y sus implicaciones (daño o beneficio).

La ansiedad es útil para las personas en cantidades moderadas, pues esta impulsa y mejora el desempeño físico e intelectual. Cuando aparece de forma continua y excesiva, donde las

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

conductas y pensamientos se descontrolan, supone un problema porque impide alcanzar los objetivos propuestos. Esta ansiedad puede ser “anticipatoria” si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen, o “situacional” si ésta acontece durante el propio examen (Álvarez, Aguilar y Lorenzo, 2012).

Según Cassady y Johnson (citado por Flamini, Barbeito y González, 2012) los instrumentos empleados tradicionalmente para investigar la ansiedad ante los exámenes abordan dos dimensiones: la cognitiva y la emocional. La dimensión cognitiva está compuesta por las reacciones cognitivas individuales a la situación de evaluación como también por los diálogos internos en relación a dicha situación, en los momentos previos, durante y después del examen. La dimensión emocional incluye las respuestas fisiológicas como también la conciencia subjetiva respecto de esas respuestas autónomas. En el campo subjetivo, las valoraciones y atribuciones que el alumno realice de su fracaso, pueden disminuir su autoestima y generarle sentimientos de incompetencia que incrementen su malestar, que contribuyen al abandono o la demora indefinida de su carrera (Gutiérrez Calvo y Averó, 1995).

La ansiedad ante exámenes puede ser adquirida por aprendizaje, a partir de experiencias directas o vicarias, en las que la exposición a una situación evaluativa se haya asociado a un evento particularmente aversivo. En ocasiones, el estudiante percibió un trato hostil por parte del evaluador, vivenció como arbitrario el criterio de calificación, experimentó una crisis de angustia situacional o intensa vergüenza por la pobre ejecución. El temor a que estos episodios se repitan se generaliza a nuevas situaciones de examen y la consecuente evitación se refuerza negativamente por el alivio de la ansiedad ante exámenes (Swenson, 1984, citado en Furlan, 2013).

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Los estudiantes que aun habiéndose preparado adecuadamente, no rinden exámenes, profundizarán sus dificultades para avanzar en la carrera y presentarán otros indicadores de malestar psicológico, como síntomas depresivos y la desmotivación para estudiar (Furlan, 2013).

Asimismo, aquellos con elevada ansiedad ante exámenes emplean actividades auxiliares en el procesamiento de lectura como, por ejemplo, retrocesos visuales o relecturas, reducción de la velocidad de lectura, la articulación vocal y subvocal. Las actividades de procesamiento auxiliares que utilizan se llevarían a cabo para compensar la pérdida transitoria de capacidad en la memoria operativa y de este modo evitar que la comprensión de lectura, se vea afectada (Montaña, 2011).

2.2.4.1 Procrastinación y Ansiedad ante exámenes.

Tomando a Rosário y otros (2008) se encuentra que la procrastinación es uno de los comportamientos más frecuentes de los escolares con elevados niveles de ansiedad ante los exámenes; es decir, un comportamiento de huida al enfrentamiento con la tarea y una incompetencia en el proceso de autorregulación, donde la ansiedad es uno de sus desencadenantes.

A su vez, diversos autores afirman que la ansiedad que presentan los estudiantes, mayormente, en periodos de evaluaciones, incrementa la procrastinación, hallando una relación lineal entre ambos constructos (Vallejos Palomino, 2015).

La relación ansiedad y procrastinación es estrecha, las personas sienten una elevada ansiedad al enfrentarse a determinadas tareas u objetivos, las personas con un mayor nivel de ansiedad ante la vida son más proclives a procrastinar (Burka y Yuen, 1983, citado en Pardo Bolivar, Perilla Ballesteros y Salinas Ramirez, 2014).

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Según Furlan (2013) los exámenes constituyen situaciones generadoras de ansiedad, por lo que sería razonable suponer que éstas promuevan la procrastinación del presentarse a rendir, y también de las actividades de preparación necesarias, cuya realización potencialmente evoca la situación evaluativa. Cuando hay ansiedad, el sujeto no puede demostrar todo lo que es capaz de realizar, por ejemplo, cuando se desarrolla un examen con ansiedad, afloran sentimientos devaluativos y depresivos, con este sentimiento de fracaso producido por la ansiedad, la persona se posiciona en una actitud procrastinadora y pospone las tareas importantes por otras menos significativas. Esto le genera más ansiedad al ver que se acumulan tareas o exámenes, volviéndose un círculo vicioso (Velásquez, 2002, citado en Barreto Espinoza, 2015).

Por otra parte, la procrastinación de tareas académicas se considera tanto una manifestación conductual de la Ansiedad ante Exámenes como un correlato de la misma (Cassady & Johson, 2002 citados en Furlan, 2013).

Capítulo 3



3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación realizada es de tipo no experimental expofacto, es decir, es un tipo de investigación en la que no se tiene control sobre las variables independientes porque ya ocurrieron los hechos; se observan situaciones ya existentes. A su vez es un estudio de tipo descriptivo - correlacional.

En relación al tratamiento de las variables en el tiempo es un estudio transversal ya que se realiza en un momento único. Con respecto al tipo de fuente, se considera que el estudio es de campo.

3.2 MUESTRA

Para este estudio se seleccionó una muestra intencional no probabilística de 171 estudiantes de la Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila, con edades entre 17 y 30 años y de ambos sexos, que se encontraban al momento de tomar la muestra, durante el año lectivo 2019, en el primer o último año de las carreras de Lic. en Psicología, Lic. en Psicopedagogía y Abogacía.

El total de alumnos de primer año fue de 103 estudiantes y del último año 68. Se tomó como criterios de inclusión que los sujetos estén cursando las carreras mencionadas anteriormente. Con respecto a los criterios de exclusión, no formaron parte de la muestra aquellas personas que estaban fuera de la franja etaria descripta.

3.3 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En este trabajo final se utilizaron las siguientes escalas con su adaptación argentina correspondiente.

CUESTIONARIO DEMOGRAFICO: En el cual se consideró la edad, carrera y año de cursado.

ANSIEDAD ANTE EXÁMENES: Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes GTAI-A: Hodapp en 1991 desarrolló el TAI-G como una adaptación a la población alemana del Test Anxiety Inventory de Spielberger (1980), modificando la estructura interna de la prueba original. Para la reformulación del TAI todos los ítems fueron modificados para referirse solamente a sentimientos y cogniciones en situaciones de examen, eliminándose de esta manera las referencias temporales. La versión traducida al español hablado en Argentina del German Test Anxiety Inventory es una medida de autoinforme que incluye 30 ítems con cinco opciones de respuesta (“nunca” a “siempre”), distribuidos en cuatro escalas: Emocionalidad (8 ítems), Preocupación (10 ítems), Interferencia (6 ítems), y Falta de Confianza (6 ítems). Sin embargo, un estudio posteriormente realizado por Heredia, Piemontesi, Furlán, y Hodapp (2008) en la Argentina, evalúa el ajuste de tres modelos de acuerdo a los antecedentes teóricos, uno que apoya la unidimensionalidad, otro que diferencia los componentes cognitivo y afectivo, y otro las cuatro dimensiones mencionadas. Como resultado se obtuvo una solución de 29 ítems.

PROCRASTINACIÓN GENERAL: Escala General de Procrastinación (EPG) realizada Busko en 1998. Se usa para medir la procrastinación general; fue adaptada al español por Álvarez Blas (2010) Dicho instrumento se compone de 13 ítems, los cuales se aplican en forma de Likert con una escala de 5 puntos (desde “Nunca” a “Siempre”); se aplica de manera individual o grupal.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Las instrucciones solicitan que se lean atentamente los enunciados y se responda en la hoja. El instrumento es unidimensional y arroja un solo puntaje.

PROCRASTINACIÓN ACADEMICA: La Escala de Procrastinación de Tuckman adaptada a la población argentina: ATPS (Furlán, Heredia, Piemontesi, Illbele y Sánchez Rosas, 2010) Es una medida unidimensional de 15 ítems de la tendencia a perder el tiempo, postergar o hacer cosas que ya tendrían que haber realizado. Los ítems que la integran son de codificación directa (“Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer”) e inversa (“Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras”), con cinco opciones de respuesta tipo Likert, que van desde 1 = “nunca” a 5=” siempre”.

El instrumento posee una estructura unidimensional respaldada en evidencias obtenidas por el Análisis Factorial Confirmatorio para determinar la estructura interna de la escala. Los índices de ajuste apoyan un modelo unidimensional con una escala de adecuada consistencia interna. Las evidencias permiten afirmar que la adaptación argentina de la TPS constituye una medida válida y fiable de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios, para ser empleada en los confines de investigación (Furlan, Heredia, Piemontesi y Tuckman, 2012).

3.4 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para garantizar el resguardo de la confidencialidad de los datos, en primer lugar, se solicitó autorización a la universidad para poder realizar esta investigación. Luego se entregó a los estudiantes universitarios, junto con las escalas, el consentimiento informado donde se explica en forma clara y precisa, que los datos serán tratados y custodiados, a fin de resguardar su identidad, para uso exclusivo de esta investigación. La participación de los alumnos fue voluntaria, y anónima.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

El tiempo de la administración de las escalas fue de aproximadamente 30 minutos en cada curso.

3.5 PROCEDIMIENTOS DE ANÁLISIS DE DATOS

Todos los datos fueron volcados y posteriormente analizados con el programa de análisis de datos estadísticos SPSS 22 for Windows. Se realizó un análisis estadístico descriptivo (medias, desvíos, porcentajes y frecuencia) comparaciones T de student y correlaciones de Pearson.

Capítulo 4



4 RESULTADOS

4.1 DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

La muestra estuvo compuesta por un total de 171 estudiantes de la Facultad Teresa de Ávila que se encontraban cursando, durante el año lectivo 2019, el primer año (103) o último año (68) de las carreras de Abogacía, Lic. Psicopedagogía y Lic. Psicología.

Dentro de las carreras se administraron las encuestas a 20 estudiantes de Abogacía (11,70%), 84 de Lic. en Psicopedagogía (49,10 %) y 67 de Lic. en Psicología (39,20%).

Para esta investigación el rango de edad era de 17 años a 30 años, el promedio de la muestra fue de 19,57 años para los estudiantes de primer año con una desviación estándar de 2,32 y de 22,63 años para los del último año con una desviación de 2,30.

4.2 RESULTADOS

1) Descripción de los niveles de ansiedad entre primer y último año.

En la tabla 1 se obtuvo los estadísticos descriptivos básicos de los niveles de ansiedad ante los exámenes evaluado con la escala GTAI-AR, una escala cuyo puntaje mínimo es de 29 puntos y máximo de 145. En la comparación de la ansiedad para ambos grupos, se observa una mayor ansiedad en los estudiantes de primer año con una media (ME=99,18; DE=10,722). Los del último año midieron una ansiedad menor (ME=93,50; DE=12,538) con cerca de 6 puntos menos en la escala de ansiedad.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

La prueba de significación estadística t de Student obtuvo un valor $t(169)=3,170$; $p<0,01$ con lo que se concluye la presencia significativa de valores más altos de ansiedad en los estudiantes de primer año.

Tabla 1. Comparación de la ansiedad ante exámenes entre el grupo de estudiantes de primer y último año

	Año	N	Media	Desviación estándar	Diferencia de medias	T	gl	Sig. (bilateral)
Ansiedad ante los Exámenes	Primer año	103	99,18	10,722	5,68	3,170	169	0,002(**)
	Último año	68	93,50	12,538				

(**) La diferencia es estadísticamente significativa al valor $p=0,01$

2) Descripción de la procrastinación general y académica entre el grupo de estudiantes de primer y último año

En la tabla 2 se obtuvo los estadísticos descriptivos básicos de los niveles de procrastinación general evaluado con la escala EPG. Es una escala cuyo puntaje mínimo de procrastinación general es de 13 puntos y el puntaje máximo de 65 puntos. En la comparación de la procrastinación general para ambos grupos, se observa un mayor nivel en los estudiantes de primer año con una media ($ME=41,24$; $DE=7,983$). Los del último año midieron una procrastinación general menor ($ME=36,06$; $DE=7,165$) con más de 5 puntos por debajo que el primer grupo.

La prueba de significación estadística t de Student obtuvo un valor $t(169)=4,326$; $p<0,01$ con lo que se concluye la presencia significativa de valores más altos de procrastinación general en los estudiantes de primer año.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Tabla 2. Comparación de la procrastinación general entre el grupo de estudiantes de primer y el último año

	Año	N	Media	Desviación estándar	Diferencia de medias	T	gl	Sig. (bilateral)
Procrastinación General	Primer año	103	41,24	7,983	5,18	4,326	169	,000(**)
	Último año	68	36,06	7,165				

(**) La diferencia es estadísticamente significativa al valor $p=0,01$

En la tabla 3 se obtuvo los estadísticos descriptivos básicos de los niveles de procrastinación académica evaluado con la escala ATPS. Es una escala cuyo puntaje mínimo de procrastinación es de 15 puntos y el puntaje máximo es de 75 puntos. En la comparación de la procrastinación académica para ambos grupos, se observa un mayor nivel en los estudiantes del primer año con una media (ME=45,18; DE=6,483). Los del último año midieron una procrastinación menor (ME=40,51; DE=5,956) con casi 5 puntos por debajo que el primer grupo.

La prueba de significación estadística t de Student obtuvo un valor $t(169)=4,759$; $p<0,01$ con lo que se concluye la presencia significativa de valores más altos de procrastinación académica en los estudiantes de primer año.

Tabla 3. Comparación de la procrastinación académica entre el grupo de estudiantes del primer y el último año

	Año	N	Media	Desviación estándar	Diferencia de medias	T	gl	Sig. (bilateral)
Procrastinación Académica	Primer año	103	45,18	6,483	4,670	4,759	169	,000(**)
	Último año	68	40,51	5,956				

(**) La diferencia es estadísticamente significativa al valor $p=0,01$

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

3) Asociación entre procrastinación y ansiedad ante exámenes para toda la muestra de estudiantes

En la tabla 4 se observa que a nivel general todos los estudiantes (sin discriminar en primer y último año) obtuvieron un puntaje promedio en el test de procrastinación de tipo académica (ME=43,33; DE=6,668) que supera levemente al promedio de procrastinación general. Consecuentemente, la ansiedad correlaciona significativamente con ambos tipos de procrastinación, pero es levemente más fuerte con la procrastinación académica con $r(171) = ,411$; $p < 0,01$.

Tabla 4. Estadísticos de asociación entre procrastinación y ansiedad ante los exámenes para toda la muestra de estudiantes(N=171)

	Estadísticos	Ansiedad ante los Exámenes
Procrastinación General	Media	39,18
	Desviación estándar	8,059
	Correlación R de Pearson	,393**
	Sig. (bilateral)	,000
Procrastinación Académica	Media	43,33
	Desviación estándar	6,668
	Correlación R de Pearson	,411**
	Sig. (bilateral)	,000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 .

4) Asociación entre procrastinación y ansiedad ante exámenes entre el grupo de estudiantes de 1er y último año

En cuanto a los objetivos de esta investigación, para determinar qué tipo de procrastinación (general o académica) se asocia más significativamente con la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios del primer y último año de la carrera se procesaron los coeficientes de correlación R de Pearson y se compararon. Se puede observar esta información en la Tabla 5.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Tabla 5. Correlación entre procrastinación y ansiedad ante los exámenes entre el grupo de estudiantes del primer y el último año

		Ansiedad ante los Exámenes	
		1° Año	Último Año
Procrastinación General	Correlación R de Pearson	,273**	,506**
	Sig. (bilateral)	,005	,000
	N	103	68
Procrastinación Académica	Correlación R de Pearson	,306**	,397**
	Sig. (bilateral)	,002	,001
	N	103	68

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 .

Los resultados obtenidos conforme al valor del coeficiente de correlación y su significación estadística indican que:

- Los estudiantes del primer año tienen una correlación “baja” entre las variables procrastinación general y ansiedad ante los exámenes, correlación que es significativa estadísticamente, es decir, se confirma que están relacionadas. La procrastinación académica correlaciona aún más intensamente y es “sustancial”, también significativa estadísticamente. Esto indica una mayor procrastinación académica en los estudiantes del primer año $r(68)=,306$; $p<0,01$.
- Los estudiantes del último año tienen una correlación “sustancial” entre procrastinación general y ansiedad ante los exámenes, que resulta ser significativa estadísticamente. En los estudiantes del último año existe una procrastinación académica menor, aunque significativa, de tipo “moderada”. Esto significa una mayor presencia de procrastinación general en los estudiantes del último año $r(68)=,506$; $p<0,01$.

En otras palabras, la ansiedad ante exámenes correlaciona tanto con la procrastinación general como con la procrastinación académica, sin embargo, se encuentra significativamente más

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

asociada con la procrastinación del tipo académica en los estudiantes de primer año. Asimismo, se considera que los estudiantes universitarios que cursan los últimos años de una carrera presentan niveles más elevados de procrastinación general asociados a la ansiedad ante exámenes.

En la totalidad de la muestra, se observa que la correlación de la ansiedad ante exámenes con la procrastinación académica es levemente más fuerte.

Capítulo 5



5 DISCUSION, CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES

5.1 DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general describir la relación entre la procrastinación tanto general como académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios del primer y último de la carrera. Los resultados obtenidos muestran, que la ansiedad ante exámenes correlaciona significativamente con los dos tipos de procrastinación.

Una de las investigaciones más significativa que reafirma los resultados establece que, la ansiedad ante los exámenes influye significativamente sobre la conducta de Procrastinación, ya que los estudiantes con niveles elevados y bajos en las dimensiones de la ansiedad se diferencian significativamente en este aspecto. Estos resultados indican que los estudiantes que poseen mayores niveles de Ansiedad ante los exámenes procrastinan más que aquellos que poseen niveles bajos o moderados (Guerra, 2016) A su vez, Pardo Bolivar, Perilla Ballesteros, y Salinas Ramirez, (2014) mencionan que los comportamientos de procrastinación académica se correlacionan de forma significativa con la ansiedad-rasgo, a mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa, mayor riesgo de presentar conductas de postergación de actividades o viceversa.

Asimismo, Vallejos Palomino (2015) establece que mientras mayor sea el nivel de reacción ante las evaluaciones, mayor será el nivel de procrastinación o viceversa. Estos resultados muestran que los estudiantes a medida que postergan más la realización de actividades académicas, experimentan mayor ansiedad ante exámenes.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Con respecto al primer objetivo específico, describir y comparar los niveles de ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios del primer y último año de la carrera. En los resultados se encontró que hay una mayor ansiedad ante exámenes en los estudiantes de primer año con una media (ME=99,18; DE=10,722), a su vez, los del último año midieron una ansiedad menor (ME=93,50; DE=12,538) con cerca de 6 puntos menos en la escala. Por otra parte, en la procrastinación general se observa un mayor nivel en los estudiantes de primer año con una media (ME=41,24; DE=7,983). Los del último año midieron una procrastinación general menor (ME=36,06; DE=7,165) con más de 5 puntos por debajo que el primer grupo. Por último, los resultados de la procrastinación académica arrojaron un mayor nivel en los estudiantes del primer año con una media (ME=45,18; DE=6,483) siendo que los del último año midieron una procrastinación menor (ME=40,51; DE=5,956) con casi 5 puntos por debajo que el primer grupo.

Estos hallazgos concuerdan con Balkins y Duru (2009) citados en Quant y Sánchez (2012), quienes realizaron una investigación en la que encontraron una relación negativa entre la procrastinación académica y la edad, es decir que el comportamiento de procrastinación disminuye con la edad.

A su vez, Montaña (2011) menciona en su Tesis “Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de primer y quinto año” que los estudiantes de los primeros años tienden a experimentar mayor ansiedad ante los exámenes en relación a los estudiantes de los últimos años porque éstos presentan mayores estrategias de afrontamiento. De igual modo, Celis, y otros, (2001) compararon la ansiedad primer y sexto año de medicina, concluyeron que es mayor la ansiedad en alumnos del primer año que en los de sexto, lo cual significa que en el transcurso de la vida universitaria los alumnos se adaptan y

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

adquieren estrategias de modo personal, lo que les ayuda a aliviar los inconvenientes generados por la ansiedad.

El segundo objetivo específico consistió en determinar qué tipo de procrastinación (general o académica) se asocia más significativamente con la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios del primer y último año de la carrera. Se observó que la ansiedad ante exámenes correlaciona tanto con la procrastinación general como con la procrastinación académica, a la vez, se encuentra significativamente más asociada con la procrastinación del tipo académica en los estudiantes de primer año. Por otro lado, se considera que los estudiantes universitarios que cursan los últimos años de una carrera presentan niveles más elevados de procrastinación general asociados a la ansiedad ante exámenes.

Con respecto a los resultados obtenidos Chávez López y Morales Rodríguez, (2017) mencionan que los estudiantes que cursan el primer año de su formación académica realizan la acción de evitar, hacer más tarde las tareas, excusar los retrasos de entrega e impedir sentirse culpable frente a una tarea académica.

En relación a los estudiantes de los últimos años, Guerra (2016) establece que los estudiantes universitarios pueden procrastinar en una variedad de tareas, no solamente las académicas, más aún si éstas son percibidas como demandantes de un mayor esfuerzo por su parte y productoras de ansiedad.

En la totalidad de la muestra, se observa que la correlación de la ansiedad ante exámenes con la procrastinación académica es levemente más fuerte. Furlan, Piemontesi, Illbele y Sánchez Rosas, (2010) afirman la existencia de una relación moderada y positiva entre ansiedad ante

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

exámenes y procrastinación académica, la cual se puede interpretar en dos sentidos, es decir, que en parte la procrastinación académica sea una conducta que se activa ante el incremento de la ansiedad ante exámenes y que tiene como fin su alivio, o que la procrastinación académica crea condiciones propicias para que el alumno incremente su ansiedad ante exámenes. Una lectura alternativa podría ser que la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes co-varían, debido a que ambas son manifestaciones de un desequilibrio en un proceso que las comprende, la autorregulación del aprendizaje.

Estos resultados sugieren la necesidad de realizar estudios que conduzcan a ondear la temática de esta investigación, con el fin de desarrollar un modelo explicativo que nos permita entender, comprender mejor cómo suceden y cómo se desarrollan estos fenómenos presentes a lo largo de la etapa universitaria, y de volverse crónicos, podrían producir demoras en el egreso, abandono de la carrera y elevado malestar psicológico. En definitiva, esta necesidad resulta de relevancia para poder realizar intervenciones en un futuro, como así también, desarrollar nuevos conocimientos en el ámbito local.

5.2 CONCLUSIONES

Los interrogantes que dieron inicio y guiaron esta investigación permitieron demostrar que existen niveles altos de ambos tipos de procrastinación en estudiantes del primer y último año de la carrera. Asimismo, la ansiedad ante los exámenes se asocia significativamente tanto con la procrastinación general como académica. Por último, se hallaron niveles más bajos de procrastinación académica en los alumnos del último de la carrera, es decir, se observó una disminución de estos niveles en comparación a los alumnos del primer año.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Los hallazgos obtenidos muestran que la correlación de la ansiedad ante exámenes con la procrastinación académica es levemente más fuerte, en comparación a la procrastinación general. Esto confirma la primera hipótesis, ya que la situación de examen no es un evento aislado y se da en un contexto específico, la universidad. De igual manera, la procrastinación académica implica la demora de tareas propiamente académicas. A su vez, las situaciones evaluativas requieren una preparación previa y promueven cierto grado de ansiedad ya que en ellas existe un elevado nivel de incertidumbre sobre los requerimientos específicos, como así también, la posibilidad de lograr las metas académicas o no. Debido a esto, el alumno experimentará un incremento de la ansiedad ante exámenes, y por ende de la Procrastinación Académica.

Los estudiantes de la Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila” que, en el momento de la administración de las pruebas, se encontraban en el primer año obtuvieron niveles más elevados de procrastinación académica, con respecto a los del último año. Lo que corrobora la segunda hipótesis, ya que se considera que los alumnos que se encuentran en el último año de su carrera cuentan con mejores estrategias de organización del tiempo, mayores habilidades para el estudio y autoconocimiento a la hora de elegir las condiciones óptimas para la preparación de los exámenes. Esto podría deberse a que los estudiantes ya han atravesado gran parte de su formación universitaria, lo que implica numerosas experiencias con respecto a las actividades académicas.

A modo de conclusión, a partir de lo expuesto en esta investigación se considera importante resaltar que los fenómenos desarrollados no son estables en la vida universitaria de los estudiantes, sino que están en constante cambio. Lo que nos lleva a reflexionar en pos de enriquecer y aportar, sobre estos “cambios” desde la Psicopedagogía, para elaborar orientaciones, estrategias, herramientas, etc., destinadas no solo a los alumnos, sino también a la

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

universidad a la que concurren. A partir de esto, se hace hincapié que el proceso de aprendizaje involucra tanto al individuo como al entorno en el que está inmerso.

5.3 RECOMENDACIONES

A partir de las variables estudiadas se sugiere ampliar y profundizar el campo conceptual junto con otras variables, como ser: la autorregulación del aprendizaje, los componentes motivacionales, la satisfacción académica, etc. ya que están estrechamente conexas a conductas de postergación y ansiedad.

Se considera importante ejecutar estudios confirmatorios y complementarios con el fin de ampliar la muestra a otras universidades de la Ciudad de Paraná.

En relación a los estudiantes universitarios, algunas de las estrategias que podrían implementar a la hora del estudio, se basan en: diseñar un horario personal de trabajo y utilizar un calendario visible, planificar el tiempo hora por hora a fin de elaborar un horario realista, crear un espacio de estudio libre de distracciones, dividir las tareas complejas en fases o sub-tareas con objetivos más fáciles de alcanzar, entre otras.

En el contexto institucional, en pos de colaborar con la enseñanza universitaria, es aconsejable que los docentes conozcan sobre la temática abordada para ayudar a los estudiantes en la planificación de actividades y formulación de metas.

En referencia a lo anterior, resulta beneficioso que los docentes se interioricen sobre las diversas problemáticas actuales, a fin de contextualizar la vida universitaria de hoy en día. Para ello, se podrían generar intervenciones o cursos con modalidad virtual, presencial o b-learning.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Desde el área de tutorías de la universidad, se recomienda establecer un diagnóstico inicial sobre los hábitos de estudio de los alumnos de primer año para conocer qué estrategias poseen, y trabajar aquellas que obstaculicen el proceso de aprendizaje. A su vez, se aconseja preparar a los estudiantes para comprender los plazos, formas de evaluación y características particulares del contexto formativo, de tal modo que esto les permita fijar metas adecuadas, y estimar de manera más cercana a la realidad, el tiempo que les llevarían las actividades de acuerdo a sus características individuales.

Para finalizar, los resultados obtenidos en esta investigación serán compartidos con la Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”, a fin de aportar en la construcción de un espacio educativo beneficioso para los estudiantes en su trayecto universitario.

5.4 LIMITACIONES

La presente investigación contiene las siguientes limitaciones a saber:

Los instrumentos utilizados en la recolección de datos fueron autoadministrables, por tal motivo, si bien fueron tomados todos los recaudos y medidas necesarias para evitar distorsiones, los datos proporcionados por los estudiantes que conforman la muestra podrían presentar alguna interpretación errónea con respecto a las afirmaciones presentes en los diferentes instrumentos.

Asimismo, la generalización de los resultados se encuentra limitada por las características de la muestra, ya que está constituida por estudiantes de la Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”, únicamente. Por lo tanto, si bien los resultados pueden dar una orientación de la realidad y una descripción de la misma, no son ni tiene el objetivo de ser

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

explicativo de las variables que se pusieron en juego en la investigación. Por último, no se trata de un estudio diacrónico, lo cual implica otra limitación metodológica.

6 REFERENCIAS

- Álvarez Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de. *Persona*, 159-177.
- 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*, 333-354.
- Angarita Becerra, L. D. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 85-94.
- Barreto Espinoza, M. E. (2015). Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales. Lima, Perú.
- Cardona Villa, L. C. (2015). Relaciones entre Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes universitarios . Medellín, Colombia .
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociadas en estudiantes universitarios. *Apuntes univesitarios* , 95-108.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*,, 25-30.
- Chan Bazalar, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 53-62.
- Chávez López, J. K., & Morales Rodríguez, M. (2017). Procrastinación académica de estudiantes del primer año de carrera. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*.
- Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M. d., & Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87-93.
- Domingues Lara, S. A., Villegas García, G., & Centeno Leyva, S. B. (2014). Procrastinación Académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Universidad Inca Garcilaso de la Vega*,, 293-304.
- Flamini, M. A., Barbeito, C. G., & González, N. V. (2012). Ansiedad ante Exámenes en estudiantes de Veterinaria: un estudio exploratorio. *IV Congreso Nacional y III Congreso Internacional de Enseñanza de las Ciencias Agropecuarias*, 843-850.
- Furlan, L. A. (2006). Ansiedad ante exámenes ¿Qué se evalúa y cómo? *EVALUAR - Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa*, 32-51.
- Furlan, L. A. (2013). Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, 75-89.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

- Furlan, L. A., Ferrero, M. J., & Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 31-39.
- Furlan, L. A., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., & Tuckman, B. W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología*, 142-149.
- Furlan, L. A., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E., Illbele, A., & Sánchez Rosas, J. (2010). Adaptación de la Escala de Procrastinación de Tuckman para estudiantes universitarios. *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, 450-452. Obtenido de <http://www.aacademica.org/000-031/929>
- Furlan, L. A., Piemontesi, S. E., Illbele, A., & Sanchez Rosas, J. (2010). Procrastinación y Ansiedad frente a los Exámenes en estudiantes de Psicología de la UNC. *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, 310-312. Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-031/416>
- Galarregui, M., & Keegan, E. (2012). Perfeccionismo y Procrastinación: Relación con desempeño académico y malestar psicológico. Estado de Arte. *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, 72-75. Obtenido de <http://www.aacademica.org/000-072/218>
- García Armas, S. M., & Pérez Flores, G. F. (2018). Procrastinación académica y Ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Trujillo, Perú.
- Garzón Umerenkova, A., & Gil Flores, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 307-324.
- Guerra, & Germán. (2016). Ansiedad ante los Exámenes y Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. Buenos Aires, Argentina.
- Gutiérrez Calvo, M., & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 569-578.
- Gúzman Pérez, D. (24 de 07 de 2013). Procrastinación: Una mirada Clínica . Barcelona, España.
- Heredia, D., Piemontesi, S., Furlán, L., & Hodapp, V. (2008). Adaptación del Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes: GTAI-A. *EVALUAR. Laboratorio de Evaluación Psicológica y Evaluativa*, 46-60.
- Montaña, L. A. (2011). Ansiedad en situación de examen y estrategias de afrontamiento en alumnos de 1° y 5° año.
- Natividad Sáez, L. A. (2014). Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios. Valencia, España.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

- Pardo Bolivar, D., Perilla Ballesteros, L., & Salinas Ramirez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 31-44.
- Piemontesi, S. E., & Heredia, D. E. (2009). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelo teóricos para su definición y medición . *Anales de Psicología* , 102-111.
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación académica e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica: Clínica teórica y práctica*, 45-59.
- Rosário, 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*, 563-570.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal-Estar e Subjetividade* , 10-59.
- Vallejos Palomino, S. R. (2015). Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios. Lima, Perú .
- Virues Elizondo, R. A. (25 de Mayo de 2005). Estudio sobre ansiedad. *Psicología Clínica y Psicoterapia*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>

Anexo

7 ANEXO

7.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,, dejo constancia de haber recibido suficiente información en relación al estudio en curso, he hablado con las investigadoras y he tenido la oportunidad de hacer las preguntas necesarias. También he sido informado/a en forma clara y precisa que estos datos serán tratados y custodiados respecto a mi intimidad y serán para uso exclusivo de esta investigación.

Firmo este consentimiento informado de forma voluntaria.

Firma: _____

Aclaración: _____

Fecha: _____

7.2 CUESTIONARIO DEMOGRÁFICO

Completa con los siguientes datos:

Edad: _____

Carrera: _____

Año de cursado: _____

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

7.3 INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Adaptación Argentina del Inventario Alemán de Ansiedad ante los Exámenes (GTAI-AR)

Las siguientes frases hacen referencia a pensamientos y sentimientos que manifiestan los estudiantes universitarios al enfrentarse a situaciones de examen. Indica con qué frecuencia esto ocurre:

	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
1. Tengo seguridad en mi capacidad.					
2. Pienso en la importancia que tiene el examen para mí.					
3. Tengo una sensación rara en mi estómago.					
4. Se me cruzan pensamientos por la cabeza que me bloquean.					
5. Me preocupa si podré hacer bien el examen.					
6. Siento mi cuerpo tensionado.					
7. Tengo confianza en mi propio desempeño.					
8. Pienso en las consecuencias de fracasar.					
9. Me pregunto si mi rendimiento será lo suficientemente bueno.					
10. Pienso en cualquier cosa y me distraigo.					
11. Me siento intranquilo.					
12. Sé que puedo confiar en mí mismo.					
13. Pienso en lo mucho que me importa obtener un buen resultado.					
14. Fácilmente pierdo el hilo de mis pensamientos.					

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

15. Siento que mi corazón late fuerte.					
16. Me preocupa el resultado de mi examen.					
17. Me siento ansioso.					
18. Otros problemas me interfieren y no puedo recordar las cosas.					
19. Me siento conforme conmigo mismo.					
20. Me preocupa cómo se verá mi calificación.					
21. Tiemblo del nerviosismo.					
22. Me preocupa que algo pueda salirme mal.					
23. Me llama la atención algo de poca importancia que interrumpe mi razonamiento.					
24. Tengo una sensación de angustia.					
25. Confío que lograré hacerlo solo.					
26. Pienso en lo que pasará si me va mal.					
27. Me siento nervioso.					
28. Estoy convencido de que haré bien el examen.					
29. Me invade cualquier pensamiento haciendo difícil que me concentre.					

Escala de Procrastinación General (EPG)

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad a la columna a la que pertenece su respuesta.

	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
--	-------	------------	---------	--------------	---------

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

1. Cuando tengo una fecha límite para hacer algo, espero hasta el último minuto para hacerlo.					
2. Encuentro una excusa para no hacer lo que tenía que hacer.					
3. Tiendo a perder mucho el tiempo.					
4. Aplazo la toma de decisiones difíciles.					
5. Casi siempre llego a tiempo a mis reuniones.					
6. Cuando me canso de hacer una tarea, tiendo a aplazarla.					
7. Cuando me aburro de una tarea, tiendo a aplazarla.					
8. Me disgusta seguir pautas estrictas.					
9. Sin tener que desarrollar otra actividad importante, aplazo realizar una tarea.					
10. No puedo cambiar mi hábito de perder el tiempo.					
11. Tiendo a descuidar las tareas que me son muy difíciles.					
12. Me distraigo fácilmente cuando trato de concentrarme en hacer algo.					
13. Cuando tomo una decisión, la cumplo.					

Escala Argentina de Procrastinación Académica adaptada a la población (ATPS)

Durante su carrera un estudiante debe cumplir diferentes actividades de aprendizaje, como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc; las siguientes frases describen algunas cosas que les pasan a los estudiantes cuando deben realizarlas. Indica con X con qué frecuencia esto te ocurre:

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
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.					

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

14. Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra.					
15. Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.					

7.4 SALIDAS ESTADÍSTICAS

GET

FILE='E:\UCA 2017-2019\Asesoramiento Metodológico\Proyectos recibidos\0000 Maín y Alessio\Matriz Tesis.sav'.

DATASET NAME Conjunto_de_datos1 WINDOW=FRONT.

COMPUTE

GTAI_Puntaje=GTAI_ar1+GTAI_ar2+GTAI_ar3+GTAI_ar4+GTAI_ar5+GTAI_ar6+GTAI_ar7+GTAI_ar8+GTAI_ar9+GTAI_ar10+

GTAI_ar11+GTAI_ar12+GTAI_ar13+GTAI_ar14+GTAI_ar15+GTAI_ar16+GTAI_ar17+GTAI_ar18+GTAI_ar19+GTAI_ar20+

GTAI_ar21+GTAI_ar22+GTAI_ar23+GTAI_ar24+GTAI_ar25+GTAI_ar26+GTAI_ar27+GTAI_ar28+GTAI_ar29.

EXECUTE.

SORT CASES BY GTAI_Puntaje (A).

DATASET ACTIVATE Conjunto_de_datos1.

SAVE OUTFILE='E:\UCA 2017-2019\Asesoramiento Metodológico\Proyectos recibidos\0000 Maín y '+
'Alessio\Matriz Tesis.sav'

/COMPRESSED.

COMPUTE

EPG_Puntaje=EPG1+EPG2+EPG3+EPG4+EPG5+EPG6+EPG7+EPG8+EPG9+EPG10+EPG11+EPG12+EPG13.

EXECUTE.

COMPUTE

ATPS_Puntaje=ATPS1+ATPS2+ATPS3+ATPS4+ATPS5+ATPS6+ATPS7+ATPS8+ATPS9+ATPS10+ATPS11+
ATPS12+ATPS13+ATPS14+ATPS15.

EXECUTE.

FREQUENCIES VARIABLES=Carrera

/FORMAT=LIMIT(50)

/ORDER=ANALYSIS.

Frecuencias

[Conjunto_de_datos1] E:\UCA 2017-2019\Asesoramiento Metodológico\Proyectos recibidos\0000 Maín y Alessio\Matriz Tesis.sav

Estadísticos

Carrera

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

N	Válido	171
	Perdidos	0

		Carrera			Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válido	abogacía	20	11,7	11,7	11,7
	Piscopedagogia	45	26,3	26,3	38,0
	psicologia	67	39,2	39,2	77,2
	psicopedagogía	39	22,8	22,8	100,0
	Total	171	100,0	100,0	

FRECUENCIES VARIABLES=Año
 /FORMAT=LIMIT(50)
 /ORDER=ANALYSIS.

Frecuencias

Estadísticos

Año

N	Válido	171
	Perdidos	0

		Año			Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
Válido	Primer año	103	60,2	60,2	60,2
	Último año	68	39,8	39,8	100,0
	Total	171	100,0	100,0	

EXAMINE VARIABLES=Edad BY Año
 /PLOT NONE
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /CINTERVAL 95
 /MISSING LISTWISE

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

/NOTOTAL.

Año

Resumen de procesamiento de casos

		Casos					
		Válido		Perdidos		Total	
Año		N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Edad	Primer a	103	100,0%	0	0,0%	103	100,0%
	Último	68	100,0%	0	0,0%	68	100,0%

Descriptivos

		Año		Estadístico	Error estándar
Edad	Primer a	Media		19,5728	,22822
		95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	19,1201	
			Límite superior	20,0255	
		Media recortada al 5%		19,2972	
		Mediana		19,0000	
		Varianza		5,365	
		Desviación estándar		2,31619	
	Mínimo		17,00		
	Máximo		30,00		
	Rango		13,00		
	Rango intercuartil		2,00		
	Asimetría		2,341	,238	
	Curtosis		7,259	,472	
	Último	Media		22,6324	,27867
95% de intervalo de confianza para la media		Límite inferior	22,0761		
		Límite superior	23,1886		
Media recortada al 5%		22,3529			
Mediana		22,0000			
Varianza		5,281			
Desviación estándar		2,29798			

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Mínimo	20,00	
Máximo	30,00	
Rango	10,00	
Rango intercuartil	2,00	
Asimetría	1,904	,291
Curtosis	3,193	,574

T-TEST GROUPS=Año(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=GTAI_Puntaje
 /CRITERIA=CI(.95).

Prueba T

Estadísticas de grupo

	Año	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Ansiedad Ante los Exámenes	Primer año	103	99,18	10,722	1,056
	Último año	68	93,50	12,538	1,520

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene de calidad de varianzas	prueba t para la igualdad de medias								
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Ansiedad Ante los Exámenes	Se asumen varianzas iguales	1,959	,163	3,170	169	,002	5,684	1,793	2,145	9,224

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

No se asumen varianzas iguales			3,070	127,747	,003	5,684	1,851	2,021	9,348
--------------------------------	--	--	-------	---------	------	-------	-------	-------	-------

T-TEST GROUPS=Año(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=EPG_Puntaje
 /CRITERIA=CI(.95).

Prueba T

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Procrastinación General	Se asumen varianzas iguales	2,652	,105	4,326	169	,000	5,184	1,198	2,818	7,550
	No se asumen varianzas iguales			4,423	153,917	,000	5,184	1,172	2,868	7,499

Estadísticas de grupo

	Año	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Procrastinación General	Primer año	103	41,24	7,983	,787

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Último año	68	36,06	7,165	,869
------------	----	-------	-------	------

T-TEST GROUPS=Año(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=ATPS_Puntaje
 /CRITERIA=CI(.95).

Prueba T

Estadísticas de grupo

	Año	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Procrastinación Académica	Primer año	103	45,18	6,483	,639
	Último año	68	40,51	5,956	,722

Prueba de muestras independientes

	Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias							
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
								Inferior	Superior	
Procrastinación Académica	Se asumen varianzas iguales	,631	,428	4,759	169	,000	4,670	,981	2,733	6,607
	No se asumen varianzas iguales			4,843	151,801	,000	4,670	,964	2,765	6,575

USE ALL.
 COMPUTE filter_\$(Año = 1).
 VARIABLE LABELS filter_\$(Año = 1 (FILTER)).
 VALUE LABELS filter_\$(0 'Not Selected' 1 'Selected').
 FORMATS filter_\$(f1.0).
 FILTER BY filter_\$.
 EXECUTE.

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=GTAI_Puntaje EPG_Puntaje ATPS_Puntaje
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

```

Correlaciones

Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación estándar	N
Ansiedad Ante los Exámenes	99,18	10,722	103
Procrastinación General	41,24	7,983	103
Procrastinación Académica	45,18	6,483	103

Correlaciones

		Ansiedad Ante los Exámenes	Procrastinación General	Procrastinación Académica
Ansiedad Ante los Exámenes	Correlación de Pearson	1	,273**	,306**
	Sig. (bilateral)		,005	,002
	N	103	103	103
Procrastinación General	Correlación de Pearson	,273**	1	,782**
	Sig. (bilateral)	,005		,000
	N	103	103	103
Procrastinación Académica	Correlación de Pearson	,306**	,782**	1
	Sig. (bilateral)	,002	,000	
	N	103	103	103

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

FILTER OFF.

USE ALL.

EXECUTE.

USE ALL.

COMPUTE filter_\$=(Año =2).

VARIABLE LABELS filter_\$ 'Año =2 (FILTER)'.
 VALUE LABELS filter_\$ 0 'Not Selected' 1 'Selected'.
 FORMATS filter_\$ (f1.0).
 FILTER BY filter_\$.
 EXECUTE.

CORRELATIONS

```

/VARIABLES=GTAI_Puntaje EPG_Puntaje ATPS_Puntaje
/PRINT=TWOTAIL NOSIG

```

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.

Correlaciones

Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación estándar	N
Ansiedad Ante los Exámenes	93,50	12,538	68
Procrastinación General	36,06	7,165	68
Procrastinación Académica	40,51	5,956	68

Correlaciones

		Ansiedad Ante los Exámenes	Procrastinación General	Procrastinación Académica
Ansiedad Ante los Exámenes	Correlación de Pearson	1	,506**	,397**
	Sig. (bilateral)		,000	,001
	N	68	68	68
Procrastinación General	Correlación de Pearson	,506**	1	,818**
	Sig. (bilateral)	,000		,000
	N	68	68	68
Procrastinación Académica	Correlación de Pearson	,397**	,818**	1
	Sig. (bilateral)	,001	,000	
	N	68	68	68

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

```

FILTER OFF.
USE ALL.
EXECUTE.
REGRESSION
/SELECT=Año EQ 1
/MISSING LISTWISE
/STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
/CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
/NOORIGIN
/DEPENDENT GTAI_Puntaje
/METHOD=ENTER EPG_Puntaje ATPS_Puntaje.
    
```

“Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera”

Interpretación del valor del coeficiente r de Pearson

Valor del Coeficiente	Grado de Asociación entre variables
0.70 y más	Muy fuerte
Entre 0.50 y 0.69	Sustancial
Entre 0.30 y 0.49	Moderada
Entre 0.10 y 0.29	Baja
Menor que 0.10	Despreciable

Fuente: ficha de cátedra Estadística Aplicada a la Psicología . UCA- Sede Paraná. Año 2019