

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Procrastinación y ansiedad ante los
exámenes en estudiantes de 4to y 5to de
secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora
de la Provincia de Chucuito - Puno, 2024**

Katerin Elena Peralta Choque
Sandra Lesly Onofre Sahuá

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Puno, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decano de la Facultad de Psicología
DE : Mayra Vanessa Garcia Perez
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 5 de Agosto de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Procrastinación y Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito – Puno, 2024.

Autores:

1. Bach. Katerin Elena Peralta Choque – Carrera profesional. Psicología
2. Bach. Sandra Lesly Onofre Sahuá – Carrera profesional. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): 30 SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DEDICATORIA

Este trabajo es el reflejo de años de esfuerzo, aprendizajes y momentos que pusieron a prueba nuestra paciencia y compromiso. Llegar hasta aquí no ha sido fácil, pero cada desvelo, cada reto y cada duda han valido la pena.

Dedicamos esta tesis, primero, a nuestras familias, padres, hermanos y parejas, quienes han sido nuestro refugio en los días difíciles y nuestra mayor inspiración para seguir adelante. Gracias por su amor incondicional, por apoyarnos en cada paso y por creer en nosotras incluso cuando dudábamos de nuestro propio camino.

A nuestra asesora Mayra Vanessa García Pérez, quien con su paciencia, sabiduría y exigencia nos han guiado en este proceso. Gracias por compartir su conocimiento y por ayudarnos a crecer como profesionales y como personas.

A nuestros amigos y compañeros de carrera, con quienes compartimos desvelos, risas y esa sensación de que a veces el tiempo nunca es suficiente. Gracias por ser ese apoyo que nos recordaba que no estábamos solas en este camino.

Y, por supuesto, nos dedicamos este logro a nosotras mismas. Porque hemos demostrado que somos capaces, que nuestro esfuerzo tiene frutos y que cada obstáculo solo nos hizo más fuertes. Que esta tesis sea solo el comienzo de una vida profesional llena de aprendizajes, crecimiento y, sobre todo, pasión por la psicología.

AGRADECIMIENTO

Llegar hasta aquí ha sido un viaje lleno de desafíos, aprendizajes y crecimiento. No ha sido un camino solitario, y por eso, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que, de una u otra manera, han formado parte de este logro.

A nuestros padres, por ser nuestra base, nuestro refugio y nuestra mayor inspiración. Su amor, apoyo incondicional y sacrificio nos han impulsado a seguir adelante aun en los momentos más difíciles. Sin ustedes, nada de esto habría sido posible.

A nuestros hermanos, por su paciencia y por ser ese pilar silencioso pero firme en nuestra vida. Gracias por animarnos, por escucharnos cuando necesitábamos desahogarnos y por recordarnos siempre que somos capaces de lograr lo que nos proponemos.

A nuestras parejas, por su compañía incondicional, su comprensión en los días de estrés y por ser nuestra fuente de ánimo cuando las fuerzas parecían flaquear. Su apoyo ha sido clave para mantenernos firmes en este proceso.

A nuestra asesora, Mayra Vanessa García Pérez, por su dedicación, paciencia y guía a lo largo de este trabajo. Gracias por orientarnos, por sus valiosas sugerencias y por confiar en nosotras. Su apoyo ha sido fundamental para la construcción y culminación de esta tesis.

A la Institución Educativa Secundaria Emblemática “Telesforo Catacora” – Juli, por brindarnos el espacio y la oportunidad de desarrollar nuestra investigación.

A su director y subdirectora, por su apertura y apoyo en este proceso, facilitándonos el acceso a la institución y permitiéndonos compartir con su comunidad estudiantil.

A los estudiantes de cuarto y quinto grado de todas las secciones, quienes con su disposición y participación hicieron posible la realización de este estudio. Gracias por su tiempo, sus respuestas sinceras y por permitirnos conocer más sobre sus experiencias.

Finalmente, nos agradecemos a nosotras mismas por la perseverancia, la paciencia y el esfuerzo dedicado a este trabajo. Cada noche de desvelo, cada duda y cada reto nos han llevado a este momento, y sabemos que todo el esfuerzo vale la pena.

RESUMEN

Los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria atraviesan una etapa de cambios y desafíos, donde suelen postergar las tareas escolares por actividades de ocio, mostrando procrastinación, y experimentando ansiedad y presión por obtener buenas calificaciones en sus evaluaciones. El objetivo principal de la investigación busca determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito (Puno), en el año 2024. La metodología del estudio adopta un enfoque cuantitativo de tipo básico, con un nivel descriptivo-correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo compuesta por 240 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, donde se obtuvo una muestra de 148 alumnos mediante un muestreo probabilístico simple. Para ello, la técnica empleada fue la aplicación de cuestionarios tipo encuesta, utilizando la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS-10) y el inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). Los resultados evidenciaron que el 33.1 % de los estudiantes presentó un nivel promedio de procrastinación, mientras que el 22.3 % alcanzó un nivel alto. Con relación a la ansiedad ante los exámenes, el 41.2 % mostró un nivel alto y el 35.1 % un nivel medio; además, se encontró una correlación positiva aceptable entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes ($r=.613$, $p=.000$). Se concluye que existe una relación positiva y significativa entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, lo que demuestra que, a mayores niveles de procrastinación, se incrementan significativamente los niveles de ansiedad.

Palabras clave: Procrastinación, ansiedad, exámenes, emocionalidad, preocupación, estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

Fourth and fifth grade high school students go through a stage of change and challenges, where they often postpone schoolwork for leisure activities, showing procrastination, and experience test anxiety due to the pressure to get good grades. The main objective of the research was to determine the relationship between procrastination and test anxiety in fourth and fifth grade high school students at the I.E.S.E. Telésforo Catacora in the Province of Chucuito - Puno 2024. The study methodology was a quantitative, basic approach, with a descriptive-correlational level and a non-experimental cross-sectional design. The population was made up of 240 fourth and fifth grade high school students; a sample of 148 was obtained through simple probability sampling. The technique used was the administration of survey-type questionnaires using the Tuckman Procrastination Scale (ATPS-10) and the Test Anxiety Self-Assessment Inventory (IDASE). The results showed that 33.1% of students presented an average level of procrastination, while 22.3% reached a high level; regarding test anxiety, 41.2% showed a high level and 35.1% a medium level; in addition, an acceptable positive correlation was found between procrastination and test anxiety ($r = .613$, $p = .000$). It is concluded that there is an acceptable positive relationship between procrastination and test anxiety, and a significant one in 4th and 5th grade high school students, demonstrating that higher levels of procrastination significantly increase anxiety levels.

Keywords: Procrastination, anxiety, exams, emotionality, worry, high school students.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
RESUMEN	IV
ABSTRACT.....	V
ÍNDICE DE CONTENIDO	VI
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Formulación del problema.....	1
1.2 Pregunta de investigación.....	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problemas específicos.....	3
1.3 Objetivos de investigación	4
1.3.1 Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4 Justificación e importancia	5
1.4.1. Justificación teórica	5
1.4.2. Justificación práctica	5
1.4.3. Justificación metodológica	6
1.4.4. Impacto social.....	6
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO.....	7

2.1 Antecedentes.....	7
2.1.1. Antecedentes Internacionales	7
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	10
2.1.3. Antecedentes Locales	14
2.2 Bases teóricas	17
2.2.1. Procrastinación	17
2.2.2. Ansiedad ante los exámenes.....	29
2.2.3. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes.....	40
2.3 Definición de términos básicos	41
CAPÍTULO III.....	43
HIPÓTESIS Y VARIABLES	43
3.1. Hipótesis General	43
3.2. Hipótesis específicas	43
3.3. Operacionalización de variables.....	44
CAPÍTULO IV.....	46
METODOLOGÍA.....	46
4.1 Método.....	46
4.1.1 Tipo de estudio	46
4.1.2 Según el enfoque	46
4.1.3 Según la planificación de la toma de datos.....	46
4.1.4 Diseño de la investigación.....	47
4.2 Población	47
4.3 Muestra.....	48
4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	49
4.4.1 Técnica.....	50

4.4.2 Instrumentos	50
4.5 Procedimiento de recolección de datos	52
4.6 Procedimiento de análisis de datos	53
4.7 Aspectos éticos	53
CAPÍTULO V	55
RESULTADOS.....	55
5.1 Resultados del tratamiento y análisis de la información	55
5.2 Prueba de hipótesis	60
5.2.1. Prueba de hipótesis general	60
5.2.2. Prueba de hipótesis específicas.....	61
5.3 Discusión de resultados	62
CONCLUSIONES	68
RECOMENDACIONES.....	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
ANEXOS	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables.....	44
Tabla 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes.....	49
Tabla 3. Ficha técnica de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS-10).....	50
Tabla 4. Ficha técnica del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE).....	51
Tabla 5. Nivel de Procrastinación.....	55
Tabla 6. Nivel de Ansiedad ante los exámenes.....	56
Tabla 7. Niveles de las dimensiones de la Ansiedad ante los exámenes	57
Tabla 8. Prueba de normalidad	59
Tabla 9. Relación entre la Procrastinación y la Ansiedad ante los exámenes	60
Tabla 10. Relación entre la Procrastinación y la dimensión emocionalidad de la Ansiedad ante los exámenes	61
Tabla 11. Relación entre la Procrastinación y la dimensión preocupación de la Ansiedad ante los exámenes	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de Procrastinación.....	56
Figura 2. Nivel de Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes	57
Figura 3. Niveles de las dimensiones de la Ansiedad ante los exámenes.....	58

INTRODUCCIÓN

En la actualidad los estudiantes enfrentan diversas situaciones que pueden influir en su desarrollo académico. Uno de los desafíos más comunes que atraviesan es la procrastinación, un fenómeno que implica la postergación voluntaria de las tareas que deben llevar a cabo. Para un estudiante, la procrastinación puede manifestarse como un retraso en la entrega de sus trabajos, a menudo provocado por una inadecuada gestión del tiempo, falta de motivación o incluso el temor al fracaso en la realización de estas actividades. Dentro de las distintas prácticas y actividades educativas se encuentra la realización de exámenes, como una manera de medir y analizar el conocimiento adquirido por los estudiantes. Estas pruebas pueden representar un motivo de angustia o preocupación en los estudiantes, llevándolos a sentir ansiedad antes de rendir los exámenes, experimentando malestares tanto físicos y psicológicos.

Los fenómenos mencionados impactan significativamente sobre la vida escolar de los estudiantes. Por ello, es crucial determinar cómo se relaciona la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes, ya que la procrastinación puede intensificar la ansiedad y viceversa. Según el estudio de Vergara et al. (2023), en Colombia, sugiere que habría una mayor tendencia en los estudiantes de menor edad en presentar un nivel más elevado de procrastinación. Por su parte, a nivel nacional, en Trujillo, sugirieron que las mujeres presentan una menor inclinación a la procrastinación en comparación con los hombres (Carranza & Carranza, 2023). En Lima, el estudio realizado por Querevalú y Echabaudes (2020), indica que a medida que aumenta la procrastinación en los estudiantes de secundaria, también se incrementa la ansiedad que experimentan ante los exámenes. A nivel local, la investigación de Villanueva y Villanueva (2023), señala que los estudiantes más propensos a la procrastinación experimentan tanto síntomas afectivos como síntomas somáticos.

En este sentido, una de las principales motivaciones para llevar a cabo esta investigación es identificar la presencia de estas variables en los estudiantes de nivel secundario

de una Institución Educativa en Chucuito (Puno). Asimismo, se busca ampliar la teoría para poder desarrollar talleres y plantear programas de intervención para que los estudiantes puedan aprender estrategias para afrontar los retos de esta etapa educativa.

Dicho esto, la investigación propone desarrollar un tipo de investigación cuantitativa, con un método hipotético deductivo de alcance descriptivo-correlacional y con un diseño no experimental de corte transversal. Sucintamente, el estudio se estructura de la siguiente manera:

En el primer capítulo, se presenta el planteamiento del estudio en el que se expone a fondo el planteamiento y formulación del problema, los objetivos que se busca alcanzar, así como la justificación e importancia que abarca aspectos sociales, teóricos y metodológicos. Además, se menciona la motivación para realizar el estudio, las hipótesis y la descripción de variables.

A continuación, el segundo capítulo incluye un amplio marco teórico en el que se exponen los antecedentes del problema en el ámbito internacional, nacional y local, considerando aquellos estudios que toman en cuenta al menos una de las variables consideradas en la investigación. Además, se exponen las bases teóricas compuestas por una amplia información sobre la conceptualización de modelos teóricos, las dimensiones que componen las variables, y la definición de términos básicos. Por su parte, en el tercer capítulo, se presenta la hipótesis general, las hipótesis específicas y la matriz de operacionalización de variables.

En el cuarto capítulo se desarrolla la metodología. Aquí, se incluye el método y alcance de la investigación, el diseño del estudio, la población y muestra, y las técnicas e instrumentos de recolección de datos. A continuación, en el quinto capítulo, se exponen los resultados y la discusión de los mismos. Finalmente, se presentan las conclusiones del estudio y las recomendaciones producto del análisis de la investigación. Para cerrar, se presentan las referencias bibliográficas y los anexos que contienen los elementos empleados para llevar a cabo la investigación.

Cabe señalar que la presente investigación tiene un alcance descriptivo correlacional. En este sentido, la principal limitación supuso obtener el consentimiento informado por parte de los padres de familia de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito (Puno). Este es un requisito para que los estudiantes participen del estudio, por lo que buscó generar confianza explicando a los padres detalladamente el propósito y el procedimiento del estudio, absolviéndose las dudas que tuvieran para obtener su aceptación en el consentimiento informado. Otra limitación fue el límite de tiempo otorgado, razón por la cual no se pudo realizar el llenado de instrumentos en un mismo día, sino de acuerdo a la disponibilidad otorgada por cada tutor de cada grado y sección.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

Los estudiantes de secundaria, a lo largo de su trayectoria académica, se enfrentan a una serie de retos, como la falta de recursos educativos adecuados, las distracciones tecnológicas, la presión académica, y de forma significativa, la presión familiar por obtener calificaciones satisfactorias en sus materias. Por este motivo, en el contexto académico actual, para lograr el éxito en sus estudios deben enfrentar dos problemas clave: la procrastinación en sus tareas académicas y la ansiedad que experimentan antes de los exámenes. En efecto, es importante considerar que estos problemas no solo impactan el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también repercuten en su bienestar emocional y psicológico.

Por un lado, la procrastinación se define como el retraso voluntario en la realización de tareas, a pesar de ser conscientes de sus consecuencias negativas. Este comportamiento es muy común entre los estudiantes (Wu & Man, 2024). Por otro lado, la ansiedad que sienten los estudiantes de secundaria frente a los exámenes se manifiesta a través de síntomas físicos y psicológicos, como sudoración, temblores, palpitaciones y una sensación abrumadora de miedo o preocupación (Supriya et al., 2024).

De este modo, es evidente que la procrastinación y la ansiedad tienen un impacto negativo en el rendimiento académico y la vida escolar del estudiante, constituyéndose en un problema relevante en el contexto actual, dado su impacto a nivel internacional, nacional y local. Dentro del panorama internacional, en Colombia, un estudio reveló que el 38 % de los estudiantes experimentaba altos niveles de procrastinación, lo que ocurría de manera habitual (Rosero et al., 2024). Asimismo, Altamirano y Rodríguez (2021), en su estudio realizado en Ecuador, encontraron que el 52 % de los alumnos mostraba un nivel promedio de postergación en sus actividades.

En España, la ansiedad relacionada con los exámenes ha sido objeto de investigación, por ejemplo, un estudio realizado en estudiantes de secundaria de entre 12 a 16 reveló que el 74.7 % presentaba niveles de ansiedad media-alta (Rodríguez et al., 2014). En ese mismo país, en el ámbito universitario, el 45.3 % de los estudiantes también reportó niveles moderados de ansiedad ante los exámenes (Manchado & Hervías, 2021), lo que destaca que esta problemática se manifiesta en todos los niveles educativos.

De manera análoga, a nivel nacional, una investigación llevada a cabo por Atahua (2022), en Lima, reveló que los estudiantes de quinto año de secundaria mostraban un notable nivel de procrastinación. En este estudio, se observó que los varones presentaban una mayor tendencia, con un 56.3 % en comparación con las mujeres, que alcanzaron un 44.4 %. Por otro lado, en Madre de Dios, el 48.2 % de los estudiantes también evidenciaron un alto nivel de procrastinación académica (Estrada & Mamani, 2020). Mientras que, en relación a la ansiedad, un grupo de preuniversitarios de Lima reportaron niveles moderados de ansiedad en un 21.9 % (Pineda, 2023). De manera similar, los estudiantes universitarios de Huancayo presentaron ansiedad alta en un 28.1 %, seguido del 56.1 % en nivel moderado y un 15.8 % en el nivel bajo (Abadia, 2020).

A nivel local, en Puno, se observa que este problema no es ajeno, como lo demuestra el estudio de Ccari (2021), quien encontró que los estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria comercial Nro. 45 Emilio Romero Padilla, presentaron un nivel moderado de ansiedad antes de sus exámenes, manifestando reacciones emocionales negativas. De forma similar, Villanueva y Villanueva (2023), encontraron en la institución educativa secundaria Ajoyani, que el 67.1 % de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria demostraron altos niveles de procrastinación, mientras que el 45.1 % presentó niveles severos de ansiedad. Este hábito no solo provoca retrasos en la realización de tareas importantes, sino

que también puede llevar a un rendimiento académico deficiente y al incremento del estrés entre los estudiantes.

El vínculo entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes es bastante complejo. La procrastinación puede, de hecho, incrementar los niveles de ansiedad de los estudiantes que postergan sus estudios, haciendo que se sientan menos preparados y más nerviosos ante la proximidad de los exámenes. A su vez, la ansiedad puede llevar a un aumento en la procrastinación, al dificultar la gestión de tiempo y cumplimiento de las responsabilidades académicas (Munda et al., 2024). Esta relación puede ser un obstáculo para que los estudiantes alcancen su máximo potencial.

Asimismo, en la Institución Educativa estudiada, los docentes han observado que varios estudiantes suelen dejar las tareas para el último momento, completándolas el mismo día de entrega. De manera similar, han notado que muchos optan por estudiar el día del examen, en lugar de dedicar un tiempo adecuado para un estudio continuo. Esta práctica no solo provoca que experimenten síntomas de ansiedad relacionados con las evaluaciones, como la preocupación y la anhedonia, sino que también impacta negativamente en su rendimiento académico y su bienestar general.

Por lo expuesto, abordar esta problemática requiere una comprensión sobre la forma en cómo se presentan los fenómenos descritos en la población de estudio, así como la relación existente entre ambos.

1.2 Pregunta de investigación

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024?

¿Cuál es el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024?

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la dimensión emocionalidad de la ansiedad antes los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024?

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024?

1.3 Objetivos de investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

Identificar el nivel de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

Determinar la relación entre la procrastinación y la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

Determinar la relación entre la procrastinación y la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

1.4 Justificación e importancia

1.4.1. Justificación teórica

La presente investigación se justifica a nivel teórico, ya que profundiza en el entendimiento de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes tomándose como base a la teoría cognitiva, la teoría de la autodeterminación, el modelo motivacional y la teoría de Tuckman para la primera variable. Para la segunda variable, se tomó como base al modelo cognitivo, el modelo psicodinámico y el modelo de Bauermeister y Spielberger. Además, se busca establecer la relación que se presenta entre ambas variables en los estudiantes de nivel secundario, contribuyendo a su comprensión en la provincia de Chucuito, a través del análisis de las teorías y los resultados obtenidos. También, sirve como un antecedente de investigación, en el cual se pueden basar investigaciones futuras que se relacionen con las variables de esta investigación.

1.4.2. Justificación práctica

La investigación se justifica en un ámbito práctico, dado que los hallazgos influyen de manera directa en la implementación de programas de apoyo y estrategias educativas dentro de la institución educativa estudiada. Identificar las causas y manifestaciones de la procrastinación y la ansiedad permite orientar el diseño e implementación de talleres y técnicas específicas para mejorar la gestión del tiempo y reducir la ansiedad, adaptadas a las necesidades de los estudiantes. Además, los resultados obtenidos ayudarán a los docentes de la institución a detectar y manejar estos problemas de manera temprana y efectiva. En efecto, la aplicación de estos hallazgos no solo mejora la experiencia educativa de los estudiantes, sino que también

contribuye a crear un entorno académico productivo, promoviendo una educación de calidad, incluso en contextos con recursos limitados.

1.4.3. Justificación metodológica

El desarrollo de esta investigación tiene una justificación metodológica, ya que se siguen los parámetros de la investigación científica. Además, trabajar con el enfoque correlacional permite realizar una evaluación de las variables de estudio y conocer su relación. Asimismo, se cuenta con el uso de herramientas cuantitativas, como cuestionarios validados: la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS-10) para la primera variable y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE) para la segunda. Esto posibilita una medición objetiva y detallada de la procrastinación y la ansiedad en la población objetivo.

1.4.4. Impacto social

La presente investigación tiene un impacto social significativo, pues aborda una necesidad urgente en el ámbito educativo al tratar temas como la procrastinación y la ansiedad, los cuales afectan considerablemente el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. En el contexto de Chucuito, son pocas las investigaciones que ofrecen información sobre esta problemática y permiten entender cómo estas conductas influyen en el desempeño académico y la salud mental de los estudiantes. Por lo tanto, es esencial abordar eficazmente las dificultades que enfrentan. Se espera que, con los resultados obtenidos, los directores de la provincia de Chucuito cuyas instituciones educativas son similares a las del estudio, puedan evaluar cómo se encuentran los estudiantes en relación con los niveles de procrastinación y ansiedad, y así implementar acciones en su gestión que ayuden a esta población a desarrollar estrategias de manejo del tiempo y bienestar emocional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Vergara et al. (2023), realizaron un estudio en Colombia titulado *Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media*. El objetivo principal del estudio fue determinar la relación entre la procrastinación académica, edad y curso en estudiantes de secundaria y media académica. La metodología fue de enfoque cuantitativo y diseño correlacional, con una muestra de 148 estudiantes con un rango de edad entre los 13 y 18 años de octavo a undécimo grado, a quienes se le aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y completaron una ficha sociodemográfica. Entre sus principales resultados, encontraron que el 50.7 % había reprobado el año escolar, el 47.3 % dedicaba su tiempo libre a jugar, el 21.6 % a ver televisión y solo el 16.9 % a estudiar. Además, hallaron que el 64.9 % presentaba niveles altos y el 23 % moderados de procrastinación académica en los estudiantes, evidenciándose correlación negativa entre la procrastinación y la edad; sin embargo, no se halló correlación entre la procrastinación y el curso. Se concluyó que, existe una mayor tendencia a la procrastinación en los estudiantes de octavo y noveno grado, donde los alumnos con menor edad presentan mayor nivel de procrastinación.

Sarango y Shugulí (2023), desarrollaron una investigación en Ecuador, titulada *Procrastinación académica y su relación con la ansiedad escolar en estudiantes de bachillerato de Orellana*, la cual tuvo como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad escolar en estudiantes de una unidad educativa. La metodología adoptó un enfoque cuantitativo y un alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 210 estudiantes, haciendo uso de un Cuestionario Sociodemográfico, la Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Ansiedad Escolar. Los resultados encontraron

que sobre la procrastinación académica se obtuvo una media de 28.74 de un mínimo de 13 y un máximo de 50, mientras que para la variable ansiedad escolar, se obtuvo una media de 85.54 de un mínimo de 11 y un máximo de 145. Además, se encontró que existe una relación estadísticamente significativa y positiva entre la procrastinación académica y la ansiedad escolar. Los autores concluyeron que los estudiantes presentan niveles bajos de procrastinación académica y niveles moderados de ansiedad escolar.

Por su parte, Balarezo y Mayorga (2023), en su investigación en Ecuador, titulada *Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato*, proponen establecer la relación entre la procrastinación académica, el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes. La metodología adopta un enfoque cuantitativo y un alcance descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 146 estudiantes, haciendo uso de la Escala de Procrastinación Académica (EPA), el Student Stress Inventory Manifestations of Stress (SSISM) y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Sus resultados encontraron que un 66.4 % obtuvo un nivel muy alto en procrastinación académica, un 54.8 % tenía un nivel medio de estrés y sobre la ansiedad estado, un 69.9 % presentó niveles de ansiedad severa y un 75.3 % una ansiedad alta en la variable de ansiedad rasgo. Además, se encontró que existe una relación estadísticamente significativa y negativa entre las variables procrastinación, estrés, ansiedad estado y ansiedad rasgo. Se concluye que la presencia de niveles elevados de procrastinación académica y niveles de estrés oscilan entre medios altos y altos, mientras que los índices de ansiedad alcanzaron niveles altos y severos.

Altamirano y Rodríguez (2021), desarrollaron su investigación en Ecuador, titulada *Procrastinación académica y su relación con la ansiedad*, la cual tuvo como objetivo determinar la asociación entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes. A nivel metodológico, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo y un alcance descriptivo-

correlacional, no experimental. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes entre primero y noveno semestre de la carrera de Psicología, haciendo uso de la Escala de Procrastinación Académica de Busko y la Valoración para la Ansiedad de Hamilton.

Los resultados encontraron que en el 52 % predominó el nivel promedio en la dimensión postergación de actividades; mientras que, el 54 % presentó un nivel leve de ansiedad, donde las mujeres tuvieron mayor incidencia en el nivel grave en comparación con los varones, de forma que, el 26 % de las mujeres se ubicaron en el nivel grave y el 20 % de hombres en nivel leve. Además, se encontró que existe una relación estadísticamente significativamente y positiva entre la postergación de actividades y la ansiedad. Los autores concluyeron que, tanto postergación de actividades como autorregulación académica tienen predominio en el nivel promedio y se presenta mayor postergación en los estudiantes de mayor grado; mientras que, la ansiedad es leve en la mayoría, pero severa en mujeres.

Finalmente, Manchado y Hervías (2021), realizaron una investigación en España titulada *Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en los estudiantes universitarios*. Aquí, se plantea como propósito conocer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad con los exámenes sobre el rendimiento académico. La metodología fue correlacional, ex post facto retrospectivo, no experimental. Contaron con una muestra de 201 estudiantes universitarios, de los cuales 164 fueron mujeres y 37 varones, quienes respondieron dos instrumentos, el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes Adaptado (GTAI-A) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Además, completaron un registro de las calificaciones obtenidas por ellos mismos en los cursos que estaban matriculados.

Los resultados de este estudio encontraron que el 45.3 % de los participantes reflejó ansiedad media y un 28.9 % de participantes reflejó un nivel alto de ansiedad. Asimismo, se encontró que existe una relación significativa y negativa entre la ansiedad ante los exámenes y

el rendimiento académico, de igual forma, entre la procrastinación y las dimensiones de interferencia y falta de confianza de la ansiedad. Se concluye que, para intervenir y prevenir el bajo rendimiento académico y los problemas psicosociales, se debe considerar la influencia de múltiples variables para incrementar la eficacia y eficiencia.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Carranza y Carranza (2023), en Trujillo, realizaron una investigación titulada *Procrastinación y género en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo, 2023*, con el propósito de determinar la relación entre la procrastinación y el género en estudiantes de secundaria. La metodología del estudio fue de tipo descriptiva, correlacional y no experimental. Además, se contó con una muestra constituida por 50 estudiantes seleccionados a través de un muestreo estratificado simple, garantizando la distribución equitativa entre hombres y mujeres, quienes respondieron a la Escala de Procrastinación Irracional (IPS).

Los resultados de la investigación indicaron que, las mujeres tienen una mayor conciencia de este comportamiento con un 65 % en comparación con los hombres. Además, se destaca que los hombres tienen una mayor tendencia a la procrastinación en el nivel "ocasional" con un 33 % y en el nivel "problema serio" las mujeres no presentan estadística, solo los hombres con un 7 %. Asimismo, encontraron que no existe una diferencia significativa entre los grupos independientes ($p=.956$). Se concluye que la procrastinación es una conducta que se encontraba presente en la población, y las mujeres mostraron menor tendencia a la procrastinación en comparación con los varones, pero el género y el nivel de educación no parecen ser factores asociados al nivel de procrastinación.

Querevalú y Echabaudes (2020), en Lima, mediante su investigación titulada *Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3ro a 5to del nivel secundario en colegios de Lima*, determinaron la existencia de una relación entre las

variables en los estudiantes de tercero, cuarto y quinto año del nivel secundario. A nivel metodológico, utilizaron un diseño no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y de corte transversal. Para ello, se contó con una muestra conformada por 280 estudiantes de entre 14 y 17 años de ambos sexos, a quienes les aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE).

Entre los resultados hallaron que, el 51.8 % presentó un nivel moderado de procrastinación y el 21.4 % un nivel alto, presentándose porcentajes similares en la dimensión de postergación de actividades. Por otro lado, el 76.4 % evidenció una baja autorregulación académica. Asimismo, el 51.8 % mostró un nivel moderado de ansiedad ante los exámenes, el 22.1 % un nivel alto, el 49.3 % una preocupación moderada y el 51.1 % emocionalidad moderada; además, encontraron que existe relación significativa y positiva entre la procrastinación académica y la ansiedad por los exámenes, al igual que, entre la postergación de actividades y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundario. Se concluye que, a mayor procrastinación en los estudiantes de secundaria, mayor será la ansiedad que manifiesten ante los exámenes.

Estrada y Mamani (2020), hicieron una investigación en Madre de Dios, denominada *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú*, en la determinaron la relación entre las variables en los estudiantes de la Universidad Nacional Amazónica. Para ello, emplearon una metodología de enfoque cuantitativo, un diseño no experimental de tipo correlacional. Su muestra estuvo conformada por 220 estudiantes de la carrera de Educación, de las especialidades de Inicial, Primaria e Informática y Matemáticas y Computación, a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung.

Entre los resultados encontraron que los estudiantes presentaban principalmente procrastinación académica en nivel alto, con un 48.2 %, moderado con un 23.2 % y muy alto

con un 13.3 %; mientras que en la variable ansiedad, el 39.1 % presentaba un nivel moderado, el 35 % un nivel bajo y el 13.2 % un nivel alto. También, hallaron que existe una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad, mientras que existe una relación inversa y significativa entre la autorregulación y ansiedad. Los autores concluyeron que, mientras mayor sea la frecuencia de la procrastinación, mayor será el nivel de ansiedad, y mientras haya mayor autorregulación, menor será la ansiedad.

Baltazar (2022), realizó un estudio en Lima, denominado *Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima-Norte*. El propósito principal del estudio fue determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes mostrada por los estudiantes de secundaria. La investigación empleó una metodología de tipo no experimental y un diseño correlacional simple, con una muestra constituida por 103 estudiantes del primero al quinto año de secundaria, con una edad entre 12 a 17 años, a quienes se les aplicaron la Escala de Procrastinación General y Académica y el Inventario de la Ansiedad ante Exámenes.

Los principales resultados indicaron que no existe relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes; asimismo, no se relacionaron las dimensiones de la procrastinación con la ansiedad ante los exámenes. Se concluyó que la procrastinación es una problemática que afecta a los estudiantes por otros factores que no son emocionales y que pueden existir diferencias entre la educación remota y presencial.

Liberato y Fuentes (2022), llevaron a cabo un estudio en Lima denominado *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021*. El propósito principal del estudio fue establecer la relación entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública N.º 045 San Antonio- UGEL 05. Esta investigación utilizó una metodología de tipo cuantitativo, un nivel correlacional, y un diseño

no experimental transversal. La población estuvo constituida por 140 estudiantes de secundaria de la institución educativa pública, a quienes se les aplicaron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Ansiedad de Zung. El análisis y la interpretación de los datos recopilados condujeron a la determinación de que, en relación a la variable procrastinación académica, el nivel en los estudiantes fue alto con un 55.71 %. El nivel de la dimensión postergación de actividades fue medio con un 69.29 % y la dimensión de autorregulación académica presentó nivel alto con un 62.86 %. También se señala que existe una relación negativa muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad. Los autores concluyeron que existe una relación negativa muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública.

Finalmente, Salazar (2023), llevó a cabo un estudio en Amazonas, denominado *Ansiedad y procrastinación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Ramón Castilla, Luya, 2023*. El propósito principal del estudio fue determinar la relación entre la ansiedad y la procrastinación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Ramón Castilla, Luya, en el año 2023. Esta investigación utilizó una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de nivel descriptivo y retrospectivo, de corte transversal y un diseño correlacional. Para ello, se utilizó una muestra constituida por 114 estudiantes, a quienes se les aplicaron Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados indicaron que en la variable ansiedad, el 57 % presentó un nivel leve de ansiedad y el 1.8 % un nivel mínimo. Respecto a la procrastinación, se analizó según dimensiones. Sobre la autorregulación académica, el 64 % presentó un nivel alto y el 36 % se encontró en un nivel promedio. En la dimensión de postergación académica, el 52.5 % se ubicó en un nivel promedio, el 28.1 % en un nivel alto y solo el 19.3 % en el nivel bajo. Los autores concluyeron que existe una relación significativa entre la ansiedad y la procrastinación en estudiantes de secundaria.

2.1.3. Antecedentes Locales

Villanueva y Villanueva (2023), realizaron una investigación en Puno, titulada *Procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes del cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Ajoyani*. Aquí, se tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad. La metodología fue de tipo básica, de nivel correlacional y de diseño no experimental; asimismo, la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes, quienes respondieron a los cuestionarios de Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Autovaloración de Ansiedad (EAA).

Los resultados encontrados indicaron que, el 67.1 % presentaba altos niveles de procrastinación, seguido de un 29.3 % que presentaba niveles medios. En relación con la ansiedad, se encontró que el 43.9 % presentó una ansiedad moderada y el 45.1 % niveles de ansiedad severa. También, se encontró una correlación entre la procrastinación académica y la ansiedad, así como con las dimensiones de síntomas afectivos y síntomas somáticos de la ansiedad. En este trabajo se concluye que los estudiantes con mayor tendencia a la procrastinación presentan mayores síntomas afectivos como agobio, rumiación de pensamientos, desesperanza e irritabilidad, además de síntomas somáticos como cefaleas, dolor estomacal, tics, impulsividad por comer, falta de apetito y problemas para conciliar el sueño.

Ayala (2023), desarrolló una investigación en Puno, titulada *Procrastinación y estrés académico en estudiantes que cursan el 5to año de secundaria en un colegio público de Puno, 2022*, en que se planteó como objetivo determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico. La metodología fue de tipo básico, descriptivo-correlacional y no experimental. La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de quinto año de las secciones desde la A hasta la F, quienes respondieron a dos instrumentos, la Escala de procrastinación académica (EPA) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista del estrés académico (SISCO). Entre los resultados se encontró que el 78.3 % presentaba un nivel bajo de procrastinación, el 54 % un nivel bajo

de postergación de actividades y el 75.8 % una baja autorregulación académica; mientras que, el 65.8 % presentó un nivel medio de estrés académico, el 67.5 % un nivel medio de estresores académicos, el 51.7 % síntomas de estrés en nivel medio y el 67.5 % un nivel medio de estrategias de afrontamiento. Además, se encontró que no existe relación entre la procrastinación y el estrés académico. Se concluye que, aunque los estudiantes tengan conductas de aplazamiento de sus actividades académicas, el nivel de estrés que manifiestan no es muy elevado.

Ccari (2021), realizó una investigación en Puno, denominada *Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria comercial N°45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno*, con el objetivo de determinar el grado de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una Institución Educativa. La metodología fue un diagnóstico de tipo básico. La muestra estuvo conformada por 139 estudiantes del segundo grado desde la sección A hasta la G, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX). Los resultados que obtuvieron indican que, el 45 % de los estudiantes presentaban ansiedad en nivel leve y el 23 % un nivel moderado de ansiedad ante los exámenes. Además, el 35 % presentaba preocupación moderada ante los exámenes, el 41 % tenía respuestas fisiológicas bajas y el 27 % presentaba respuestas moderadas de evitación. Además, se comprobó que la mayoría de los estudiantes tienen una ansiedad moderada. Se concluyó que gran parte de los estudiantes encuestados tuvieron reacciones negativas generadas por factores emocionales y ambientales en niveles leves y moderados.

Flores y Quispe (2023), realizaron un estudio en Puno, denominado *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023*. El propósito principal del estudio busca relacionar la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno en el año 2023. Esta investigación utilizó una metodología de

enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional, diseño no experimental y de corte transversal, con una muestra constituida por 314 estudiantes, a quienes se les aplicaron el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Los resultados indicaron que el 28.66 % de los estudiantes presentan baja procrastinación y, en su mayoría, presentan niveles bajos de estrés académico con un 17.52 %; por otro lado, el 46.82 % presenta niveles moderados de procrastinación y el 24.52 %, niveles altos, de los cuales la mayoría exhiben proporciones más elevadas de estrés académico. Los autores concluyeron que existe una relación positiva baja significativa entre procrastinación y estrés académico, indicando que hay una tendencia en la que, a medida que aumenta la procrastinación, tiende a incrementarse también el nivel de estrés académico experimentado, y viceversa.

Finalmente, Cruz (2023), realizó un estudio en Puno denominado *Relación entre comunicación familiar y procrastinación académica en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de Puno, 2022*. El propósito principal del estudio fue determinar la relación entre la comunicación familiar y la procrastinación académica en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de Puno. Esta investigación utilizó una metodología de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional-descriptivo, con una muestra constituida por 91 alumnos de ambos géneros, que se encontraban entre las edades de 16 a 18 años, a quienes se les aplicaron la Escala de Comunicación Familiar elaborado por Olson (FCS) y la Escala de Procrastinación Académica elaborado por Busko (EPA).

Los resultados indicaron que el nivel regular de comunicación familiar es el predominante con un 70 %. Con respecto a la procrastinación académica es predominante el nivel medio con un 41 % en los estudiantes; además, se obtuvo una correlación negativa estadísticamente significativa entre la comunicación familiar y la procrastinación académica; una correlación negativa moderada estadísticamente significativa entre la variable

comunicación familiar y la dimensión autorregulación académica; una correlación negativa débil estadísticamente significativa entre la variable comunicación familiar y la dimensión postergación de actividades. Aquí, se concluye que existe una correlación negativa entre ambas variables, es decir, cuando la comunicación familiar presenta niveles altos, la procrastinación académica obtiene niveles bajos.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Procrastinación

2.2.1.1. Definición y Conceptualización

Según Galindo y Olivás (2022), la procrastinación tiene su origen en el término latín *procrastinare*, que se traduce como dejar algo para mañana o postergar el desarrollo de una actividad. Desde la perspectiva psicológica, este comportamiento puede resultar en un aumento del estrés, ya que la presión por completar las tareas en un tiempo limitado puede conducir a un descuido de las necesidades básicas. Además, la procrastinación puede ser el resultado de realizar actividades que resultan placenteras, en contraposición a otras tareas que generan conflicto personal. En resumen, la procrastinación puede tener diferentes motivaciones y efectos en el individuo, y es importante abordar este comportamiento de manera adecuada.

A su vez, la procrastinación, un fenómeno común y generalizado, se refiere a la inclinación a posponer aquellas tareas que se consideran aburridas o poco agradables. Esta tendencia puede tener repercusiones negativas en diferentes aspectos de la vida (Sirois & Pychyl, 2013). Desde un enfoque etimológico, la palabra procrastinación proviene del latín *procrastināre* y del griego antiguo *akrasia*, lo que sugiere la idea posponer voluntariamente la ejecución de una actividad o actuar en contra de nuestro propio juicio (Atalaya & García, 2020). En el contexto académico, la procrastinación se manifiesta como un retraso deliberado en la realización de tareas esenciales, provocando malestar y consecuencias negativas para quienes la padecen (Garzón & Gil, 2017).

La procrastinación académica se manifiesta en la tendencia a posponer responsabilidades escolares, como la preparación para exámenes o la finalización de trabajos, hasta el último momento (Naturil et al., 2018). Según Díaz (2019), este comportamiento se define como el hábito de posponer el inicio o la finalización de tareas planificadas dentro de un plazo establecido. Además, implica la decisión deliberada de aplazar actividades relacionadas con el estudio, a pesar de ser consciente de las posibles consecuencias negativas que pueden surgir de dicho retraso (Barraza & Barraza, 2019).

Asimismo, la procrastinación puede presentarse de diversas maneras, entre las que se encuentran la procrastinación activa y la pasiva. Por un lado, el procrastinador activo tiene a funcionar bajo presión y completar satisfactoriamente sus tareas, el pasivo tiende a sentirse abrumado y no logra concluir sus metas (Maturana, 2020). En este sentido, la procrastinación se considera como una acción que implica aplazar la finalización de una labor, dejando de lado responsabilidades y decisiones importantes (Ayala et al., 2020).

Por otro lado, el comportamiento de la procrastinación académica puede entenderse como una respuesta a la necesidad de aliviar el malestar y la ansiedad. Al cambiar de actividad, se disminuye la presión asociada a la tarea pendiente, lo que fomenta la persistencia de este tipo de conductas. Este fenómeno se explica a través del reforzamiento negativo: la persona opta por evitar la tarea que le provoca ansiedad, sustituyéndola por una actividad que le brinda una sensación de alivio emocional. Así, la procrastinación se perpetúa gracias a esta evitación, ya que el individuo experimenta una disminución inmediata del malestar relacionado con la tarea (Pardo et al., 2016).

De manera análoga, la procrastinación puede considerarse un desafío en la autorregulación personal, ya que implica posponer voluntariamente actividades previamente planificadas. Esta situación recuerda el famoso refrán: no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy (Gómez et al., 2020). La ausencia de autorregulación se refleja en la diferencia entre

nuestras intenciones o planes de acción y las conductas necesarias para llevarlos a cabo (Trujillo & Noé, 2020).

En síntesis, las definiciones analizadas indican que se percibe como un comportamiento inoportuno en los seres humanos. Este fenómeno surge de una falta de autorregulación, lo que motiva a las personas a posponer de manera voluntaria y consciente el inicio y la finalización de tareas o actividades planificadas, a pesar de estar plenamente conscientes de las consecuencias negativas que puede generar dicho aplazamiento (Otero et al., 2023).

2.2.1.2. Teorías de la procrastinación

2.2.1.2.1. Teoría cognitiva

El modelo ABC propuesto por Albert Ellis, en su teoría de la terapia racional emotiva, es esencial para comprender la procrastinación. Este modelo sugiere que un evento, ya sea real o imaginario (A), desencadena interpretaciones o creencias en la persona (B), las cuales generan consecuencias emocionales y comportamentales (C). Por ejemplo, si un estudiante recibe la tarea de preparar una exposición y se dice a sí mismo "no sirvo para eso" (B), puede sentir ansiedad y, como resultado, optar por procrastinar (C). Este ciclo de pensamientos irracionales y sus efectos emocionales contribuyen a la inacción y a una baja tolerancia a la frustración, lo que puede provocar que se pospongan actividades importantes, como las tareas escolares (Atalaya & García, 2020).

Este enfoque es el más utilizado y constituye como base teórica para la procrastinación, ya que a pesar de que los individuos tienen la intención de completar sus tareas, a menudo se ven afectados por el aplazamiento, este patrón resulta en la falta de conclusión de las tareas, generando sentimientos de desánimo (Galindo & Olivas, 2022).

2.2.1.2.2. Teoría de la autodeterminación

Según esta teoría, existen tres necesidades psicológicas básicas que son fundamentales para el bienestar y la motivación: la autonomía, la competencia y la relación. Cuando estas

necesidades están satisfechas, las personas tienden a experimentar una motivación más autónoma, lo que se traduce en un mayor compromiso y satisfacción en sus actividades. En el ámbito de la procrastinación, la motivación desempeña un papel fundamental. Se sostiene que los estudiantes con una motivación de alta calidad (es decir, motivación autónoma) tienden a procrastinar menos en comparación con aquellos que poseen una motivación de baja calidad (motivación controlada o falta de motivación) (Oram & Rogers, 2022)

Dentro del marco de esta teoría, se evidencia la influencia de diversos factores sociales y antecedentes en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, lo cual fomenta una motivación más autodeterminada, como la motivación intrínseca y la regulación identificada. Estos elementos, a su vez, conducen a resultados más adaptativos en términos conductuales, cognitivos y afectivos. Los educadores suelen resaltar la importancia de cultivar la responsabilidad, ya que se considera que este desarrollo puede mejorar el comportamiento de los estudiantes y disminuir la tendencia a la procrastinación (Manzano, 2022).

2.2.1.2.3. Modelo motivacional

Para Atalaya y García (2020), es modelo que promueve el éxito y sirve como un indicador constante del cambio en el comportamiento del individuo, permitiéndole alcanzar logros en diversas áreas de su vida. En este contexto, la persona enfrenta dos opciones: confiar en su capacidad para tener éxito o temer fracasar. La confianza se centra en la motivación necesaria para progresar, mientras que el temor se orienta hacia la motivación para evitar situaciones percibidas como desfavorables. Cuando predomina el temor a no alcanzar las metas, las personas suelen escoger circunstancias en las que se sienten seguras de lograr el éxito, dejando de lado aquellos desafíos que consideran difíciles de superar.

Este modelo indica que los estudiantes procrastinadores carecen de motivación y tienden a mostrar una insatisfacción considerable respecto a los objetivos que desean alcanzar. Asimismo, se desaniman cuando lograr un objetivo requiere demasiado esfuerzo y dedicación,

lo que hace más probable que opten por posponer o retrasar el inicio o progreso de sus tareas (Suárez, 2023).

2.2.1.2.4. Teoría de Tuckman

Según Tuckman, la procrastinación comienza cuando una persona debe realizar una tarea, pero llega a la creencia de que esta es complicada, lo que le genera una mezcla de sentimientos que le llevan a evitar o postergar su inicio, originándose un fallo en la autorregulación, lo cual refleja una deficiencia en las conductas dirigidas a objetivos y en la planificación de actividades (Trías & Carbajal, 2020).

Asimismo, indica que la procrastinación académica se define como una falta de autorregulación, manifestándose en la inclinación a retrasar actividades que deberían estar bajo su control. Esta se puede medir como la tendencia a desperdiciar el tiempo, posponer o no realizar tareas que deberían completarse, teniendo en cuenta la autopercepción general de la propensión a procrastinar, la dificultad para llevar a cabo actividades desagradables y la tendencia a culpar a otros por los propios problemas (Alegre & Benavente, 2020).

2.2.1.3. Tipos de procrastinación

2.2.1.3.1. Procrastinación general

La procrastinación es una tendencia común en la población occidental, caracterizada por el aplazamiento en el inicio o el término de las tareas que podrían realizarse dentro de un plazo determinado. Esta dilación a menudo viene acompañada de sentimientos de insatisfacción y malestar. Es importante señalar que no todas las formas de postergación implican procrastinación; sin embargo, cuando se aplaza una actividad, la personas puede experimentar una carga emocional negativa al no cumplir con los plazos establecidos (Díaz, 2019).

Además, se define como la tendencia a posponer tareas que no resultan particularmente interesantes, lo cual puede provocar malestar emocional. Este comportamiento suele estar

vinculado a una inclinación para fomentar relaciones sociales en lugar de centrarse en las obligaciones académicas. En resumen, el procrastinador es una persona que, aun consciente de sus obligaciones, encuentra dificultades para completarlas dentro del plazo estipulado (Mateo, 2022).

Para Wang et al. (2021), la procrastinación académica es un fenómeno influenciado por diversos factores. Entre los principales se encuentran los procesos afectivos, cognitivos y volitivos, los cuales son concernientes con la falta de cumplimiento en las tareas asignadas a los estudiantes, como deberes, tesis y trabajos. Este fenómeno también se asocia con síntomas de depresión, una disminución de la autoestima, un incremento en el sentimiento de miedo y del neuroticismo, así como un incremento de la tendencia a tener estándares muy elevados de calidad.

Por lo tanto, se refiere a la tendencia de aplazar quehaceres académicos que no resultan lo suficientemente atractivos, lo que a menudo provoca incomodidad. Por ejemplo, muchas personas prefieren entablar relaciones sociales en lugar de concentrarse en sus responsabilidades diarias (Arenas et al., 2022).

2.2.1.3.2. Procrastinación académica

Afecta el desarrollo de las actividades académicas y es especialmente común entre los estudiantes. Esta tendencia lleva a las personas a posponer el inicio o la finalización de dichas actividades, lo que resulta en consecuencias negativas, especialmente en el ámbito emocional y en el rendimiento académico (Estarada et al., 2022).

Schouwenburg, propuso clasificar la procrastinación académica en dos tipos, considerando la frecuencia con la que este fenómeno ocurre (Estrada, 2021).

La procrastinación esporádica se presenta como un comportamiento que retrasa la realización de ciertas actividades académicas. Este fenómeno, en gran medida, se origina en una mala gestión del tiempo disponible para cumplir con tareas y actividades (Estrada, 2021).

Se trata de una conducta puntual que está asociada al incumplimiento de obligaciones educativas específicas (Chávez et al., 2021). En otras palabras, este tipo de procrastinación no se presenta de manera frecuente, este comportamiento no ocurre en todas las actividades académicas, este fenómeno se da en tareas específicas de manera esporádica (Cárdenas et al., 2021).

La procrastinación crónica, se caracteriza por una costumbre ya generalizada en el que se pospone y demora todo lo relacionado con el estudio y la dedicación a este (Estrada, 2021). Esta forma de actuar se constituye como un hábito generalizado de estar constantemente postergando la dedicación y organización de tiempo al estudio, ocupando este tiempo en otra actividad que le genera mayor interés (Chávez et al., 2021). Este comportamiento se da de manera frecuente dentro de la vida cotidiana del estudiante, esto puede generarse por varios motivos, uno de ellos puede ser que el estudiante encuentra esta postergación de manera estratégica, ya que piensa que conseguirá mejores resultados por la presión, la baja motivación para finalizar una tarea debido al miedo de fracasar y opta por realizar otras actividades que le resulten satisfactorias (Cárdenas et al., 2021).

Una de las principales causas de la procrastinación, especialmente durante los estudios, son los sentimientos y pensamientos negativos; cuando uno se siente estresado, indeciso, abrumado o incluso aburrido, es más probable que posponga las actividades y responsabilidades hasta el último momento, ya que, como seres humanos, tendemos de manera natural a evitar experiencias, momentos o actividades que nos resultan desagradables (Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo [PRONABEC], 2022).

Un comportamiento comúnmente observado en los estudiantes universitarios que tienden a procrastinar es que inician sus estudios mucho más tarde de lo recomendable; esto puede deberse a la falta de distribución entre sus hábitos de estudio y sus objetivos, así como al aplazamiento en su intención de estudiar (Estrada & Mamani, 2020).

Es importante destacar que el aplazamiento de actividades académicas no significa necesariamente el incumplimiento de tareas o la falta de consecución de objetivos. De hecho, en muchas ocasiones, estos objetivos se cumplen, aunque en un entorno caracterizado por un alto nivel de estrés y ansiedad (Alegre & Benavente, 2020).

De acuerdo con Mateo (2022), la procrastinación académica se define como la inclinación a posponer las actividades hasta el último momento. Este comportamiento, en cuanto a lo académico puede llevar a un rendimiento bajo y, en algunos casos, a la deserción estudiantil. Este problema afecta significativamente a los estudiantes, quienes suelen experimentar altos niveles de ansiedad debido a la continua dilación en la realización de sus tareas. Además, Mateo menciona siete tipos diferentes de procrastinación académica que son:

- Perfeccionista: una persona que procrastina porque siente que no alcanza sus propios estándares.
- Soñador: prefiere sumergirse en fantasías en lugar de enfrentar la realidad que lo rodea.
- Preocupado: angustiado por las posibles consecuencias, pero sin tomar la iniciativa para solucionarlas.
- Generador de crisis: goza de la interacción social pero no cumple con sus responsabilidades.
- Desafiante: tiende a culpar a otros de manera impulsiva.
- Ocupado: se dispersa en múltiples tareas al mismo tiempo y rara vez logra finalizar ninguna.
- Relajado: elige evitar situaciones que pueden resultar estresantes o comprometedoras.

2.2.1.3.3. Procrastinación laboral

La procrastinación laboral surge como un tema relevante en el ámbito laboral, especialmente en las últimas décadas. Se observa un aumento en la cantidad de personas que enfrentan este problema en su lugar de trabajo, debido a distintas causas que afectan su

comportamiento y rendimiento. Una de las causas más comunes es la falta de motivación, ya que algunas tareas pueden parecer poco interesantes o carecer de importancia, lo que lleva al trabajador a posponerlas y enfocarse en actividades más agradables. Esto puede generar un temor al fracaso o una falta de confianza en la propia capacidad para llevar a cabo una tarea, lo que a su vez puede resultar en la evitación o el aplazamiento total de la actividad (Otero et al., 2023).

2.2.1.4. Tipos de procrastinadores

Según García y Silva (2019), hay tipos de personas que procrastinan y maneras de procrastinación:

- Diligentes y evitativos. Los diligentes cuentan con talento y habilidades para ejecutar múltiples actividades en poco tiempo; los evitativos no se esfuerzan por realizar las tareas a tiempo y con frecuencia huyen de las actividades que impliquen responsabilidad y compromiso (Estrada et al., 2021).
- Temerosos y rebeldes. Los procrastinadores miedosos presentan indecisión y temor al fracaso, optando en su mayoría por actividades predecibles: por otro lado, los rebeldes manifiestan afecto negativo ante exigencias, suelen culpar a otros y buscan resultados a base de poco esfuerzo (Estrada et al., 2021).
- Activos. Este tipo de procrastinador tiende a postergar sus tareas y prefiere trabajar bajo presión. Al enfrentar decisiones, suelen reflexionar de manera que terminan retrasando el cumplimiento de sus responsabilidades. Curiosamente, una de sus características es que manejan el estrés de manera efectiva y, además, cuidan mejor de su salud física (Silva & Matalinares, 2022).
- Pasivos. No planifican la procrastinación, lo que los lleva a exhibir características similares en la gestión del tiempo, los estilos de afrontamiento y la percepción de autoeficacia. Esta falta de planificación genera pensamientos negativos que afectan su

capacidad para lograr resultados positivos. Al no haber organizado adecuadamente sus tareas, se encuentran con dificultades para llevarlas a cabo, y a medida que se aproxima la fecha de entrega, la presión se intensifica (Silva & Matalinares, 2022).

- Relacionados con la evasión en la ejecución de quehaceres y aplazamiento en la toma de decisiones.
- Perfeccionistas, el ser soñador, la preocupación, la generación de crisis, el desafío constante, así como en los estados de estar ocupado o relajado.
- Procrastinación habitual, decisional, neurótica, compulsiva y académica.
- Procrastinación en el ámbito familiar, emocional, académico.

2.2.1.5. Características de la procrastinación

Este fenómeno se describe como una dificultad que se presenta en varias áreas de la vida, tales como el académico, la salud, la atención familiar o de pareja, el desarrollo y la formación profesional, así como en el uso del tiempo libre. No se refiere solo a la ausencia del término de una tarea, sino a la tendencia a postergarla, lo que frecuentemente conduce a no completarla (Garzón et al., 2020).

Es así que, las personas que procrastinan generalmente presentan baja autoestima, falta de autoconfianza, descontrol, estado de ánimo deprimido, comportamientos desorganizados y, en algunos casos, la tendencia a querer cumplir estándares muy altos, actuar sin pensar en las consecuencias que pueden traer consigo ciertas acciones y un sentimiento de preocupación (Hidalgo et al., 2022). Esto puede ser acompañado de malestar subjetivo y no se limita únicamente a una disminución en la responsabilidad y en cómo se organiza su tiempo, sino que representa un verdadero inconveniente de cómo la persona se autorregula a nivel cognitivo, afectivo y conductualmente (Muñoz & Hurtado, 2017).

Por otro lado, los rebeldes responden de manera negativa ante exigencias elevadas, suelen responsabilizar a otros por sus retrasos en el desempeño de quehaceres académicos,

indagan obtener resultados con un bajo esfuerzo y son incapaces de tolerar una realidad que es distinta a la que pensaban (Otero et al., 2023). Además, las personas que procrastinan generalmente evitan cumplir con sus responsabilidades, como completar tareas o tomar decisiones de manera pertinente, incluso siendo conscientes de las consecuencias, incómodas y que no se pueden evitar (Muñoz & Hurtado, 2017).

2.2.1.6. Factores relacionados a la procrastinación

Otra de las actividades que fomentan la procrastinación es la familia. Dado que la mayoría de los estudiantes adultos trabajan y tienen familia, el hogar y sus responsabilidades (como las relaciones interpersonales, el aseo, la preparación de alimentos y las tareas de los hijos) se convierten en fuentes de distracción. Esta situación se complica si el estudiante debe cuidar a personas que requieren atención especial, especialmente si tienen necesidades médicas, lo cual obliga al estudiante a sacrificar su tiempo libre para cumplir con sus actividades académicas (Gómez et al., 2023).

También se identificó que el uso inadecuado del teléfono móvil ha sido identificado como un factor de distracción. Se ha reconocido que muchas personas desarrollan una necesidad incontrolable de querer estar conectado a las redes sociales, las cuales consumen una gran cantidad de tiempo de los estudiantes (Mendioroz et al., 2022).

Según Shi et al. (2021), las redes sociales son utilizadas por la facilidad que se tiene en una comunicación que se produce de forma instantánea; sin embargo, también pueden generar adicción, dado que las personas dedican cada vez más tiempo a ellas. Para algunos, dejan de ser únicamente una forma por la que se puede uno comunicar y se convierten en el eje central de sus relaciones, contribuyendo así al aumento de la procrastinación en los estudiantes universitarios.

Además, la procrastinación académica está directamente relacionada con ciertos factores, como indican Domínguez et al. (2023) y Chávez et al. (2021), quienes demuestran

que una mayor dependencia del smartphone aumenta los niveles de esta conducta. De manera similar, Arteaga et al. (2022) investigaron su relación con la adicción a las redes sociales, aunque no encontraron correlación entre ambas variables. Este hallazgo contrasta con el estudio de Corrales et al. (2022), que además de identificar altos niveles de retraso de tareas importantes entre los estudiantes, encontró una correlación con el estrés académico.

Existen también factores que se relacionan de manera indirecta, por ejemplo, Brugos y Salas (2020), así como Cevallos y Zumárraga (2022), identificaron que altos niveles de autoeficacia reducen la procrastinación. Tisocco y Liporace (2023), indican que la procrastinación académica está indirectamente relacionada con la motivación intrínseca y el rendimiento académico.

Zhou et al. (2022) estudiaron su relación con la metacognición y descubrieron que tiene una relación indirecta con la procrastinación pasiva, que es el aplazamiento inconsciente de actividades; no obstante, no afecta la procrastinación activa, donde la conducta es consciente, ya que hay personas que consideran que trabajan mejor bajo presión.

2.2.1.7. Estrategias para contrarrestar la procrastinación

De acuerdo con las recomendaciones del Programa Nacional de Becas y Crédito [PRONABEC] (2022), se deben implementar las siguientes acciones para combatir la procrastinación:

- Es de suma importancia que el estudiante pueda contemplar un adecuado autoconocimiento sobre los comportamientos que causan un descenso en la productividad y su desempeño académico, para así evitarlos.
- Por otro lado, el estudiante debe contemplar una adecuada organización al momento de realizar sus actividades y llevar a cabo un plan de avance; ya que es importante priorizar aquellas actividades consideradas más importantes o que están más próximas a su fecha de entrega.

- Además, cuando un individuo procrastina resulta complicado que inicie sus tareas y continúa posponiéndolas, es importante resaltar que una vez iniciada la actividad es más sencillo completarla.
- De la misma manera, tener una gestión del tiempo de manera efectiva, plantear un cronograma, horarios específicos y plazos, contribuye a que el individuo pueda mejorar su rendimiento académico o personal.
- Asimismo, es importante alejar los elementos distractores como el celular, la radio, la televisión, entre otros; usualmente el individuo realiza sus actividades en aparatos electrónicos como la computadora o laptop, entonces debe evitar distraerse con las redes sociales u otras plataformas distractoras.
- También resulta vital programar periodos de descanso, ya que es importante que el individuo cuente con pausas activas para evitar el agotamiento y la reducción de la motivación.
- Del mismo modo, el establecer metas diarias, ayuda a combatir la procrastinación, ya que proporcionará un incentivo para avanzar.
- Finalmente es importante el reconocimiento propio, cada vez que se alcance una meta, el reconocimiento del esfuerzo, motiva al individuo a continuar avanzando.

2.2.2. Ansiedad ante los exámenes

2.2.2.1. Definición y conceptualización

Uno de los enfoques que caracteriza la ansiedad es aquel que emerge como respuesta a una evaluación académica, indicando que esta no es una situación común para los estudiantes. Los alumnos están habituados a pruebas de contenido donde la lectura forma parte de la clase y se realiza en un horario más flexible. En este sentido, la ansiedad ante la evaluación es una reacción emocional que se puede experimentar en situaciones donde se evalúan las habilidades,

teniendo como característica principal la preocupación constante por un posible fracaso o mal desempeño, además de sus consecuencias (Anabalón, 2024).

En referencia a Querevalú y Echabaudes (2020), quienes también están de acuerdo con Bauermeister, los exámenes suelen ser percibidos como amenazantes, lo que puede generar ansiedad en los individuos. Este temor está relacionado con el miedo a cometer errores o fracasar en el examen. Sin embargo, no todos los exámenes son percibidos con la misma intensidad de amenaza. La ansiedad aumenta principalmente en exámenes que son considerados complejos, en contraste con aquellos que se perciben como fáciles o sencillos. Esta percepción subjetiva de la dificultad del examen es clave para entender el grado de ansiedad que genera en cada individuo.

La ansiedad frente a los exámenes se ha convertido en una de las principales causas de consulta en los jóvenes estudiantes. Es común que en épocas de exámenes acudan en busca de ayuda, expresando sentir una elevada ansiedad y activación fisiológica, lo que genera un real malestar emocional que se ve reflejado en síntomas físicos tales como dificultad para conciliar el sueño, náuseas, mareos, falta de aire, nerviosismo, vómitos, migraña, dificultades para concentrarse (Cano, 2024).

Cuando un estudiante percibe una prueba como una situación de peligro y sus niveles de ansiedad aumentan, se puede ocasionar una reacción inadecuada frente a la tarea por realizar, como paralización, evasión, incapacidad para recordar lo aprendido, entre otros. Es importante señalar que un grado leve de ansiedad no interfiere en el rendimiento académico e incluso puede ser beneficioso (Ruiz, 2020).

Siguiendo esta línea, un alto nivel de preocupación y emociones reactivas puede afectar la capacidad del estudiante para concretar sus tareas, desviando su atención hacia pensamientos y emociones negativas. El valor normativo otorgado a los exámenes aumenta la amenaza a la autoestima de los estudiantes, ya que tienden a evaluar su propio valor obteniendo

calificaciones superiores a las de sus pares. En estas situaciones, rendir por debajo de ciertos estándares en los exámenes se convierte en un factor de riesgo para que algunos estudiantes, especialmente aquellos con mayor inseguridad sobre su propio valor, experimenten altos niveles de ansiedad y temor al fracaso (Freire et al.,2019).

Por lo tanto, es fundamental planificar y organizar las horas que se vayan a destinar al estudio para que, de esta manera, se pueda manejar la ansiedad antes y durante el examen. Se recomienda también la ejecución de talleres que permitan a los estudiantes ganar confianza y desarrollar sus habilidades de aprendizaje; promover la formación de grupos entre los estudiantes para compartir conocimientos y resolver dudas; proporcionar información sobre los recursos de apoyo psicológico que ofrece la universidad; y reducir los elementos que distraen en el aula (Eguia, et al., 2024)

Los trastornos de ansiedad están estrechamente vinculados con la salud física, lo que implica que esta última influye en ellos. Muchos de los efectos de la ansiedad, como el sentirse tensos físicamente, la hiperactividad del sistema nervioso o el consumo excesivo de alcohol, son también factores de riesgo reconocidos para ciertos padecimientos, como las enfermedades cardiovasculares. Asimismo, los que sufren estas enfermedades pueden experimentar trastornos de ansiedad debido a los conflictos relacionados con el manejo de su condición (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

2.2.2.2. Modelos teóricos de la ansiedad

2.2.2.2.1. Modelo cognitivo

El modelo cognitivo de Aaron Beck, desarrollado en colaboración con sus colegas, afirma que las distorsiones cognitivas en el procesamiento de la información pueden conducir a trastornos emocionales. Este modelo se basa en la premisa de que "el modo en que pienso afecta el modo en que siento". Las personas a menudo no reconocen cómo sus pensamientos influyen en su estado de ánimo, enfocándose en síntomas fisiológicos intensos durante la

ansiedad crónica y descuidando las bases cognitivas. Beck identifica la ansiedad como el resultado de una percepción distorsionada del peligro, donde pensamientos temerosos impiden enfrentar amenazas adecuadamente, generando sentimientos de ansiedad y subestimación personal (Cano, 2024).

Este modelo analiza la influencia de las variables cognitivas desde dos perspectivas distintas. Por un lado, los procesos cognitivos pueden generar ansiedad, y por otro, la ansiedad puede impactar los procesos cognitivos y el comportamiento. Esto representa un desafío en la educación de Perú, ya que los alumnos perciben las situaciones evaluativas comunes –como formular preguntas en clase, participar en discusiones orales o realizar exámenes escritos— como amenazantes y tienden a evitarlas. La ansiedad relacionada con los exámenes no solo es un problema por las razones mencionadas, sino que también impacta negativamente sobre el rendimiento académico (Sairitupac et al., 2020).

2.2.2.2. Modelo psicodinámico

Desde el enfoque psicodinámico, la ansiedad es entendida como un fenómeno intrapsíquico que surge a partir de conflictos internos y procesos psicológicos subyacentes. Primero se introdujo el concepto describiéndola como un proceso físico de excitación acumulada que requería una vía de descarga somática. Posteriormente, explica que la ansiedad resultaba de la represión de impulsos inaceptables. Más tarde, la consideró una respuesta interna a peligros derivados de experiencias traumáticas infantiles (Díaz & De la Iglesia, 2019).

La perspectiva inicial de Freud, quien fue el precursor de este modelo sobre la ansiedad, la definía como la insatisfacción de la libido que generaba angustia al individuo al interactuar con el mundo exterior y percibir el peligro. Sin embargo, más tarde, se especificó que la ansiedad podía tener un origen distinto, relacionado con eventos traumáticos del pasado que el individuo intenta reprimir, generando un miedo inconsciente y repentino. Freud también mencionó al superyó, que representa el mundo social internalizado por el individuo, incluyendo

valores morales y éticos. Esto puede generar sentimientos de culpa, vergüenza y miedo al castigo cuando se percibe peligro en este ámbito. Además, se considera que la ansiedad puede ser el resultado de la tensión surgida a nivel sexual, la cual puede ser reprimida y difícil de expresar. En resumen, la ansiedad se ve como un proceso de tensión emocional amenazante que el individuo no logra controlar (Cano, 2024).

2.2.2.2.3. Modelo de Bauermeister y Spielberger

De acuerdo a la perspectiva teórica de Bauermeister, la ansiedad ante los exámenes, no se presenta o surge en todos, sino ante los exámenes que son percibidos con temor por ser considerados amenazantes. Esto los convierte en fuentes de ansiedad, cuya intensidad está vinculada a la percepción subjetiva de cada persona; por lo que, el nivel de ansiedad solo aumentará en aquellas evaluaciones que se piensan que tiene un alto grado de dificultad, en contraste con los que se ven como fáciles o sencillos (Querevalú & Echabaudes, 2020).

Asimismo, de acuerdo a Spielberger, la ansiedad ante los exámenes es un tipo específico de ansiedad que una persona puede sentir antes, durante y después de una evaluación de su desempeño. Esta ansiedad se compone de dos dimensiones. La cognitiva, conocida como preocupación, implica pensamientos recurrentes sobre los posibles hechos personales y sociales que suceden de forma inmediata de no alcanzar las metas establecidas, así como una atención desviada respecto a la tarea en cuestión. Por su parte, la afectiva, denominada emocionalidad, hace referencia a la percepción de activación emocional y fisiológica durante el proceso de medir el desempeño (Núñez & Gavilanes, 2023).

2.2.2.3. Tipos de ansiedad

De acuerdo con Carreño et al. (2024), los tipos de ansiedad son definidos como:

2.2.2.3.1. Ansiedad estado

Es una posición emocional momentánea representada por emociones de tensión y aprensión subjetivas, que se perciben de manera consciente con un aumento de actividad en el

sistema nervioso autónomo. Tal estado puede variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo (Carreño et al., 2024). Esta condición es una reacción temporal que incluye sentimientos de aprensión, nerviosismo y consecuencias fisiológicas ante eventos adversos (Ortega et al., 2023).

En este sentido, la ansiedad se define como un estado emocional subjetivo, inmediato y percibido conscientemente, que puede variar con el tiempo. Se caracteriza por sentimientos como tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos perturbadores, preocupaciones y cambios fisiológicos asociados con la activación del sistema nervioso autónomo (Ramírez et al., 2022).

Además, la ansiedad de estado es una condición emocional temporal en el cuerpo humano, caracterizada por sentimientos conscientes de tensión y aprensión, junto con un aumento en el desempeño del sistema nervioso autónomo. Por otro lado, la ansiedad rasgo se refiere a un aspecto de la personalidad (Méndez et al., 2021).

En síntesis, la ansiedad-estado hace referencia a una etapa temporal caracterizada por sentimientos individuales y subjetivos que generan una exageración en la actividad del sistema nervioso autónomo debido a un estado de tensión (Hinostroza & Lima, 2023).

2.2.2.3.2. *Ansiedad rasgo*

Son las diferencias individuales en la ansiedad, las cuales se refieren a las características personales que influyen en la forma en que una persona responde a situaciones amenazantes. Estas diferencias son relativamente estables y se manifiestan en la tendencia de cada individuo a experimentar elevaciones en la intensidad de la ansiedad-estado. Estas diferencias están más relacionadas con el estado general de ansiedad que experimenta la persona (Carreño et al., 2024). Se manifiestan como un rasgo estable de la personalidad, asociado con la tendencia a reaccionar con inquietudes, problemas y preocupaciones frente a algún evento (Ortega et al., 2023).

A su vez, esta se define como un comportamiento estable en el individuo, que lo lleva a percibir la mayoría de las situaciones como amenazantes, provocando un aumento significativo en los niveles de ansiedad temporal. Este aumento puede ser más intenso y más perjudicial a largo plazo (Simón et al., 2021).

Asimismo, hace referencia a las diferencias individuales en la tendencia a reaccionar ante situaciones percibidas como amenazantes con un incremento en la intensidad de la ansiedad de estado (Méndez et al., 2021). Además, la ansiedad rasgo se define como la predisposición de una persona a experimentar ansiedad en situaciones estresantes o amenazantes, lo que resulta en un aumento de los niveles de ansiedad como estado (Hinojosa & Lima, 2023).

2.2.2.4. Síntomas de la ansiedad ante los exámenes

La persona presenta síntomas que distraen su atención, generando pensamientos negativos o automáticos recurrentes, lo que le impide razonar adecuadamente durante la prueba. En relación con la ansiedad fisiológica, esta abarca tanto el concepto de ansiedad como sus componentes fisiológicos, los cuales se asocian inevitablemente con cambios y activaciones fisiológicas externas (como transpiración, dilatación pupilar, temblores, tensión en los músculos, palidez en el rostro, entre otros), internas (como aumento de la frecuencia cardíaca y respiratorio, disminución de la salivación, entre otros), y respuestas involuntarias o parcialmente voluntarias (como palpitaciones, músculos contraídos y relajados repetidamente, vómitos, la pérdida momentánea del conocimiento, entre otros) (Polo et al., 2022).

Asimismo, mencionan que las reacciones más comunes entre los estudiantes están relacionadas con el miedo y la incertidumbre, manifestándose comportamientos que evidencian angustia, ansiedad, depresión, y somatización, entre otros (Turriate et al., 2022).

Esto ocurre porque las personas que se enfrentan a diversos estímulos, como dificultades para responder una pregunta o la aparición repentina de un pensamiento negativo,

activan estas emociones y pueden afectar su rendimiento. En ausencia de estrategias para manejar dichas emociones adversas, es muy probable que surja la emoción más común durante los exámenes: la ansiedad ante los exámenes (Rojas et al., 2023).

Por otra parte, en esa investigación también se identificaron las manifestaciones comunes de la ansiedad ante los exámenes (Tamayo, 2019):

- Fisiológicas: problemas gastrointestinales, respiratorios, sudoración, entre otros.
- Motoras: temblores, evitación, llanto, consumo de sustancias, etc.
- Cognitivas: pensamientos y recuerdos negativos, evaluaciones desfavorables, preocupación, miedos, entre otros.

2.2.2.5. Factores que contribuyen a la ansiedad ante los exámenes

Varios factores pueden influir en el miedo y temor que los alumnos sienten al realizar exámenes académicos. Entre estos factores se encuentran el tipo de examen al que se enfrentan, el miedo a ser evaluados por sus profesores y compañeros, la relación motivacional que mantienen con sus docentes, entre otros. Aunque este tema requiere más investigación, se han identificado cuatro factores clave relacionados con el tipo de preguntas en los exámenes, el control ejercido por el docente, el temor a los criterios de evaluación y el miedo a olvidar lo estudiado. Estos factores pueden predecir la presencia de ansiedad, especialmente los tres primeros, que son comunes en la mayoría de las manifestaciones. Esto permite comprender cómo la práctica docente y los procesos cognitivos de los estudiantes influyen en su respuesta ansiosa ante los exámenes (Ávila et al., 2021).

Al igual que con la ansiedad, los alumnos que participan en evaluaciones de conocimiento se encuentran en situaciones donde pueden ser criticados y juzgados, enfrentándose a la posibilidad de obtener resultados negativos y, por ende, al fracaso. Desde esta perspectiva, la crítica podría ser la principal causa del temor del estudiante, incluso más que el miedo al fracaso en sí (Anabalón, 2024).

Las causas de la ansiedad relacionada con los exámenes pueden atribuirse a factores tanto externos como internos, los cuales pueden influir en el rendimiento académico. Entre estos factores se incluyen los rasgos de la personalidad, la asertividad y el autoconcepto que se puede desarrollar junto con la ansiedad y afectar la capacidad de los estudiantes para desempeñarse en sus evaluaciones (Armas et al., 2023)

A su vez, Sairitupac et al. (2020), agregan que los estudiantes pueden experimentar ansiedad ante un examen por varios factores. En primer lugar, el nivel de ansiedad de cada estudiante juega un papel importante, ya que algunos son más propensos a experimentar ansiedad que otros. Además, la importancia del examen también influye en el nivel de ansiedad, ya que una prueba final que determina si un estudiante aprueba o suspende una asignatura puede generar más ansiedad que un control rutinario. Los factores ambientales, como la ubicación del examen, la apariencia de los evaluadores, el ruido y la temperatura del entorno, también pueden incrementar o reducir la ansiedad de los estudiantes.

Si el estudiante experimentó un bloqueo que le impidió acordarse las respuestas, una posterior evaluación podría reactivar este recuerdo en su memoria y, como consecuencia, aumentar su ansiedad. Además, el pronosticar que esto podría repetirse o pensar que, a pesar de la preparación, no obtendrá buenos resultados o que estos serán insuficientes para mantener un buen nivel académico, es otra posible causa (Anabalón, 2024).

Diversas razones pueden explicar la generación de ansiedad en situaciones de examen (Tamayo, 2019):

- Una experiencia anterior desfavorable.
- Una experiencia desfavorable observada o escuchada previamente.
- Preparación insuficiente.
- Consecuencias de no aprobar.
- Estilos de vida.

2.2.2.6. Dimensiones de la ansiedad ante los exámenes

Para las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes, se emplearon los elementos propuestos por Bauermeister, quien desarrolló un instrumento para medir estas dimensiones y la ansiedad ante los exámenes. Los autores Querevalú y Echabaudes (2020), también las consideran:

2.2.2.6.1. Emocionalidad

Este término hace referencia a la percepción de la activación emocional y fisiológica durante la valoración del desempeño (Nuñez & Gavilanes, 2023). También conocido como elemento fisiológico o emocional, representa la tensión que el estudiante experimenta durante la evaluación (Vela et al., 2022). La emocionalidad se define como la percepción a nivel subjetivo de las respuestas fisiológicas y de las emociones generadas por estas respuestas (Manchado & Hervías, 2021).

Esta dimensión se refiere a la manifestación externa fisiológica relacionada con la activación del sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, un estudiante que se siente inseguro antes de un examen puede experimentar un aumento de preocupación y ansiedad. Esta amenaza se vincula con el miedo a cometer errores o fracasar, lo que podría resultar en no aprobar el examen. Según esta teoría, no todos los exámenes se perciben como amenazantes, ya que el nivel de ansiedad aumentará solo ante los exámenes considerados más difíciles, en comparación con aquellos percibidos como más sencillos. En general, la mayoría de los estudiantes que experimentan ansiedad anticipada probablemente obtendrán calificaciones no aprobatorias y enfrentarán dificultades para alcanzar sus objetivos académicos (Querevalú & Echabaudes, 2020).

La ansiedad y su falta de control pueden causar una elevada activación fisiológica y emocional, manifestándose en síntomas como dolores de cabeza, náuseas, tensión muscular o sensación de pánico. Esta activación es resultado de la estimulación del sistema nervioso

autónomo, lo que genera signos como taquicardia, sudoración y aceleración del ritmo cardíaco, entre otros (Sairitupac et al., 2020).

2.2.2.6.2. Preocupación

La preocupación, también denominada elemento cognitivo, se refiere a los pensamientos recurrentes sobre las posibles consecuencias personales o sociales de un mal desempeño en el examen (Vela et al., 2022). Este término se refiere a pensamientos intrusivos o irrelevantes que dificultan la concentración en la tarea (Manchado & Hervías, 2021).

Esta dimensión se relaciona con la posibilidad de no cumplir con las expectativas y demandas, tanto personales como de terceros. Sin embargo, si el individuo tiene una percepción positiva de sus capacidades para desempeñarse en una evaluación, la ansiedad disminuirá. En general, los estudiantes enfrentan dos tipos de preocupaciones: la primera se refiere a las consecuencias de no aprobar el examen, como el posible retraso o impedimento en el avance de su proyecto de vida, o la pérdida de beneficios como becas, ingresos, descuentos, entre otros. Por otro lado, su autoestima personal podría verse afectada, influyendo en su autovaloración y generando sentimientos de incompetencia y desmotivación, entre otros (Querevalú & Echabaudes, 2020).

A su vez, se menciona el componente cognitivo de la ansiedad, el cual está vinculado con los pensamientos y preocupaciones respecto al examen. Estos pensamientos suelen ser pesimistas e inseguros, tanto sobre uno mismo como sobre la situación y las posibles consecuencias del examen. La preocupación es una respuesta automática que busca resolver problemas, pero cuando se enfoca en eventos con pocas posibilidades de solución, se convierte en patológica (Sairitupac et al., 2020).

2.2.2.6.3. Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios

Dentro de la investigación de Polo et al. (2022), se muestra que los estudiantes universitarios pueden experimentar este tipo de ansiedad, la cual podría derivarse de diversos

factores, como el semestre en el que se encuentran, las responsabilidades asumidas, la adaptación a la vida universitaria y las inquietudes relacionadas con el comienzo inminente de sus prácticas profesionales, que conllevan mayores responsabilidades. No obstante, no podemos concluir definitivamente que estos sean los factores que causan las variaciones entre los semestres. Es necesario seguir monitoreando a los estudiantes para identificar las causas o razones que los llevan a experimentar mayor ansiedad en los semestres superiores e inferiores, respectivamente.

Esta situación podría ser resultado del temor asociado a la realización de una evaluación, debido a la excesiva importancia que se les otorgan a las calificaciones en el sistema académico actual. En este sistema, los exámenes se utilizan para evaluar los conocimientos, habilidades, logros y competencias adquiridos por el estudiante en el aula, con la posibilidad de aprobar o reprobado la asignatura, lo que implica avanzar al curso siguiente o tener que repetirlo (Sarango & Shugulí, 2023).

La aplicación incorrecta de técnicas y la falta de hábitos de estudio son factores que pueden causar ansiedad en los estudiantes antes y durante los exámenes en diferentes niveles educativos, lo que afecta su aprendizaje (Vela et al., 2022).

2.2.3. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes

La procrastinación académica se define como la conducta de posponer tareas educativas, y está vinculada tanto a las condiciones del entorno como a las expectativas del individuo, quien percibe que llevar a cabo una tarea resulta estresante y no gratificante; por lo tanto, opta por retrasarla (Pardo et al., 2016).

Según Mendioroz et al. (2022), la procrastinación académica está estrechamente vinculada con la ansiedad y la postergación, produciendo resultados negativos en la vida y calidad de vida del estudiante. Asimismo, genera serias dudas sobre el autocontrol y la

autorregulación, aspectos que pueden afectar un desempeño profesional exitoso y las actividades diarias del estudiante (Coutinho et al., 2022).

Asimismo, los comportamientos de procrastinación académica están significativamente correlacionados de manera directa con la ansiedad rasgo. Esto implica que una mayor presencia de rasgos de personalidad ansiosa conlleva un mayor riesgo de postergar actividades, y viceversa, a medida que aumentan las conductas de dilación académica, también lo hacen los rasgos de personalidad ansiosa (Pardo et al., 2016).

En efecto, es fundamental que los estudiantes universitarios desarrollen diversas habilidades para desempeñarse adecuadamente en el ámbito académico; no obstante, con frecuencia, este proceso se ve obstaculizado por factores que afectan su rendimiento. Como resultado, cuando estos problemas no se identifican a tiempo, evolucionan a situaciones más complejas que impactan la adquisición de conocimientos y competencias necesarias para su futuro profesional (Chimoy et al., 2024).

Si el estudiante no logra aplicar estrategias para afrontar las demandas solicitadas durante esta etapa educativa, puede presentar dificultades en su trayecto académico, ya que el incumplimiento de tareas o proyectos, desaprobación de una evaluación o reprobar una materia, puede conducirlos a la deserción universitaria.

2.3 Definición de términos básicos

Ansiedad: Es un estado de nerviosismo, inquietud o malestar que se manifiesta como una respuesta emocional temporal. Se puede analizar a través de sus antecedentes (el estímulo que la provoca), sus consecuencias (la respuesta que genera) y su frecuencia y duración (González & Parra, 2023).

Ansiedad ante los exámenes: Se refiere a que los exámenes suelen ser considerados como amenazas, lo que los convierte en una fuente de ansiedad. Este aumento en la ansiedad está asociado a la percepción personal de cada individuo, la sensación de amenaza proviene del

miedo a cometer errores o a fracasar, lo que podría llevar a no aprobar el examen (Querevalú & Echabaudes, 2020).

Emocionalidad: Comprende las reacciones fisiológicas de la ansiedad ante los exámenes, tales como la sudoración de las manos, la disminución de la conductancia galvánica, la sensación de hiperventilación o el aumento de la frecuencia cardíaca (Rojas et al., 2023).

Preocupación: Abarca las respuestas cognitivas relacionadas con el miedo al fracaso en el examen (Rojas et al., 2023).

Procrastinación: Significa posponer para el día siguiente o demorar el avance de una tarea asignada, además de extender la duración de algo. En el ámbito psicológico, este comportamiento afecta el estrés que provoca, debido a la presión que conlleva, ya que llevar a cabo la tarea implica descuidar sus necesidades básicas durante el limitado tiempo disponible para cumplir con lo que se exige (Galindo & Olivas, 2022).

Procrastinación académica: Un comportamiento caracterizado por la procrastinación o el aplazamiento voluntario de tareas relacionadas con el ámbito académico (Sarango & Shugulí, 2023).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis General

Hi: Existe relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre la procrastinación y la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

H2: Existe relación entre la procrastinación y la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Nivel de medición	Tipo de variable
Procrastinación	Se refiere a posponer para mañana o retrasar el progreso de una tarea asignada, también implica prolongar algo (Galindo & Olivas, 2022).	Unidimensional	<ul style="list-style-type: none"> - Retraso en la finalización de tareas importantes - Postergación de tareas no agradables - Procrastinación bajo presión de fecha límite - Dificultad para mejorar hábitos de trabajo - Control del tiempo y motivación 	Escala tipo Likert (1) = Nunca (2) = Poco (3) = A veces (4) = Bastante (5) = Siempre	Ordinal
Ansiedad ante los exámenes	De acuerdo con Bauermeister la ansiedad ante los exámenes consiste en que los exámenes suelen ser percibidos como amenazantes, lo que provoca	Emocionalidad	Reactivo-físico y la anhedonia	Escala tipo Likert Casi nunca = 4 Algunas veces = 3 Frecuentemente = 2 Casi siempre = 1	Ordinal

ansiedad (Querevalú
& Echabaudes,
2020)

Preocupación

Creencias irracionales
enfocada al lado
extrínseco

Nota. Elaboración propia.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Método

La investigación utilizó el método hipotético deductivo, ya que se partió de una idea o teoría general (la hipótesis). A partir de ella, se desarrollaron deducciones que fueron contrastadas mediante la recolección y análisis de datos. Esto permitió comprobar la hipótesis general con base en los resultados obtenidos, en concordancia con el enfoque cuantitativo, que se orienta a establecer relaciones entre variables a través de procedimientos sistemáticos y medibles (Hernandez & Mendoza, 2023).

4.1.1 Tipo de estudio

Asimismo, el tipo de investigación es básico, ya que su finalidad consistió en generar nuevos conocimientos teóricos y ampliar la comprensión sobre el comportamiento de las variables estudiadas, sin buscar una aplicación inmediata. Con relación al nivel, este es descriptivo-correlacional, dado que se propuso describir las características de las variables en estudio y analizar el grado de relación existente entre ellas, dentro del contexto analizado (Hernandez & Mendoza, 2023).

4.1.2 Según el enfoque

El enfoque utilizado en esta investigación es cuantitativo, lo que permitió estimar la frecuencia y magnitud de los fenómenos estudiados, utilizando instrumentos estructurados y pruebas estadísticas que permitieron contrastar las hipótesis planteadas (Hernández & Mendoza, 2023).

4.1.3 Según la planificación de la toma de datos

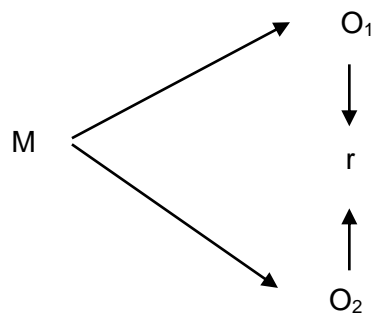
El estudio es prospectivo, ya que los datos se recolectaron directamente de la población objetivo en el momento en que ocurrieron los hechos, utilizando fuentes primarias. Esto

permitió disponer de información actualizada y pertinente para el análisis de las variables consideradas.

4.1.4 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación se corresponde con una investigación no experimental, ya que los fenómenos fueron observados en su entorno natural, sin manipular las variables, lo que permitió realizar un análisis en condiciones reales. Además, se trata de un estudio de corte transversal, puesto que la medición de las variables de interés se llevó a cabo en un momento específico, siendo de tipo correlacional (Hernandez & Mendoza, 2023).

Presentándose de la siguiente manera:



Donde:

M = Muestra

O₁ = Observaciones de la V1

O₂ = Observaciones de la V2

r = Correlación entre dichas variables

4.2 Población

La población de una investigación se define como el conjunto de todos los casos o elementos que poseen características específicas y que cumplen con los criterios establecidos por el investigador. Esta población constituye el grupo total al que se pretende generalizar los resultados del estudio (Hernández & Mendoza, 2023).

La población de la presente investigación estuvo compuesta por 240 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito, Puno.

4.3 Muestra

Para determinar la muestra, se utilizó un muestreo probabilístico simple, dado que cada participante tuvo la misma oportunidad de ser seleccionado (Hernández & Mendoza, 2023).

Para hallar el tamaño de la muestra se hizo uso de la fórmula para poblaciones finitas:

$$\frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n= tamaño de la muestra.

Z_{α}^2 = nivel de confianza deseado.

p= proporción de la población con la característica deseada (éxito).

q= proporción de la población sin la característica deseada (fracaso).

d= error máximo admisible en términos de proporción (precisión)

N= tamaño de la población.

A partir de:

Nivel de confianza = 0.95

Margen de error = 0.05

Tamaño de la población = 240

Entonces se estima:

$$n = \frac{240 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (240 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 148$$

Por este motivo, la muestra estuvo constituida por 148 estudiantes que cumplieran con los siguientes criterios de selección:

Criterios de inclusión

- Estudiantes que pertenecieron al cuarto o quinto de secundaria.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes cuyas edades estuvieron comprendidas entre 14 y 17 años.
- Estudiantes que estuvieron dispuestos a participar en el estudio.
- Estudiantes cuyos padres o tutores proporcionaron el consentimiento informado necesario.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no pertenecieron al cuarto o quinto de secundaria.
- Estudiantes que no estuvieron dispuestos a participar en el estudio.
- Estudiantes cuyos padres o tutores no proporcionaron el consentimiento informado necesario.

Además, las características de la muestra se presentaron de la siguiente manera:

Tabla 2

Datos sociodemográficos de los estudiantes

		f	%
Grado	Cuarto	71	48.0%
	Quinto	77	52.0%
	Total	148	100.0%
Sección	A	25	16.9%
	B	29	19.6%
	C	29	19.6%
	D	24	16.2%
	E	20	13.5%
	F	21	14.2%
	Total	148	100.0%
Sexo	Masculino	85	57.4%
	Femenino	63	42.6%
	Total	148	100.0%

Nota. Elaboración propia

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1 Técnica

Para el presente estudio se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento los cuestionarios. Al respecto, Hernández y Mendoza (2023), indican que la encuesta se utiliza en la investigación para obtener información sistemática sobre opiniones, actitudes, comportamientos o características de una población o muestra específica. Esta técnica se basa en la administración de preguntas estandarizadas a los participantes para recopilar datos de manera estructurada y objetiva.

Por otra parte, los cuestionarios son el instrumento que se emplea para llevar a cabo la encuesta. Consisten en un conjunto de preguntas diseñadas para obtener información específica de los encuestados, permitiendo una recolección eficiente y ordenada de datos cuantitativos o cualitativos.

Para la presente investigación se evaluó la muestra empleando la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS-10) y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes (IDASE) para medir ambas variables según corresponda.

4.4.2 Instrumentos

A. Escala de procrastinación de Tuckman (ATPS-10)

Tabla 3

Ficha técnica de la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS-10)

Datos	Descripción
Nombre original:	Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE)
Autor	Tuckman (1991)
Procedencia	Estados Unidos
Año	1991
Dirigido a	Estudiantes de 1ro a 5to año de secundaria
Adaptación peruana	Galindo y Olivas (2022)
Tiempo de aplicación	10 a 15 minutos
Ámbito de aplicación	Individual o colectivo

Descripción	<p>Inicialmente, el cuestionario constaba de 72 ítems, pero tras una segunda revisión se redujo a 35, posteriormente realizaron una adaptación en Argentina, creando una nueva versión de 15 ítems. Para la adaptación peruana se estableció el formato unidimensional del instrumento, además que este finalmente consta de 10 ítems en total.</p> <p>La forma de calificación es sumando las puntuaciones de cada ítem, del cual se obtienen un puntaje general que va desde 10 hasta los 50 puntos.</p>
Validez	Respecto a la validez, lo realizaron mediante un análisis factorial confirmatorio, donde se confirmó la unidimensionalidad de la variable. Además, estos autores tuvieron que eliminar 5 ítems ya que inicialmente no se ajustaban de manera adecuada. Finalmente, al analizar la estructura interna, el instrumento quedó conformado por 10 ítems los cuales se ajustaron correctamente (Galindo & Olivas, 2022).
Confiabilidad	Para la confiabilidad del instrumento, Galindo y Olivas (2022) realizaron un análisis a través del coeficiente Alfa de Cronbach y el coeficiente Omega, en ambos se obtuvo valores altos y aceptables de confiabilidad. Respecto al coeficiente alfa este fue de .85 y en cuanto al coeficiente Omega fue de .86.
Escala	La escala presenta respuesta de estructura tipo Likert, que ofrece 5 opciones que van desde nunca = 1 hasta siempre = 5. La puntuación total oscila entre 10 y 50 puntos, desde muy bajo hasta muy alto respectivamente, donde una mayor puntuación indica una mayor presencia de conductas procrastinadoras.
Dimensiones	Unidimensional, consta de 10 ítems.

Nota. Elaboración propia

B. Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes (IDASE)

Tabla 4

Ficha técnica del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE)

Datos	Descripción
Nombre original:	Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE)
Autores	Bauermeister, Collazo & Spielberger
Procedencia	España
Año	1980
Dirigido a	Estudiantes de secundaria y universidad, desde los 12 años en adelante
Adaptación peruana	Carhuanco (2019)

Tiempo de aplicación	10 a 15 minutos
Ámbito de aplicación	Individual o colectivo
Descripción	<p>El instrumento fue creado con la intención de evaluar el índice de ansiedad ante la situación del examen, está constituida por 20 ítems, está compuesta por dos factores que constan de 10 ítems, para analizar el factor Emocionalidad y con 10 ítems para el factor Preocupación. Es óptima para evaluar desde 12 años en adelante. Puede aplicarse grupal o individual no tiene tiempo límite, pero se recomienda 15 minutos en promedio.</p> <p>La puntuación general, oscila entre los 20 hasta los 80 puntos. Específicamente, el primer ítem mantiene la finalidad de medir la ausencia de sentimientos de angustia, por lo que su calificación va del 4 al 1, mientras que el resto de los ítems reciben valores del 1 al 4.</p>
Validez	Respecto a la validez se realizó un análisis factorial confirmatorio con índices considerados de ajustes aceptables (GFI= .937; AGFI= .937; SRMR= .055; NFI= .780; CFI= .743; IFI= .838), lo cual demuestra la validez del instrumento en contexto peruano (Carhuanco, 2019).
Confiabilidad	La confiabilidad del instrumento se demostró a través del coeficiente Alfa de Cronbach, resultando un índice .71 para emocionalidad, y de .74 para preocupación, lo cual indica que ambas dimensiones presentan fiabilidad, aceptable (Carhuanco, 2019).
Escala	El cuestionario presenta una estructura tipo Likert, con 4 opciones de respuesta: “Casi nunca=A”; “Algunas veces=B”; “Frecuentemente=C” y “Casi siempre=D”.
Dimensiones	Preocupación y emocionalidad, cada una consta de 10 ítems.

Nota. Elaboración propia

4.5 Procedimiento de recolección de datos

Primero, se realizó una carta de presentación dirigida a la institución educativa. Una vez aceptada, se llevó a cabo una reunión con el director y los docentes encargados, en la cual se explicó de forma detallada el propósito de la investigación y se coordinaron las fechas de evaluación, asimismo, se entregaron a los auxiliares o tutores los consentimientos informados para que los hicieran llegar a los padres de familia.

En los días de aplicación de los instrumentos, se ingresó a las secciones en el horario acordado y se solicitó a los estudiantes el consentimiento informado firmado, posteriormente

se les explicó en qué consistiría su participación y se les entregó el asentimiento informado, procediendo a repartir los cuestionarios a los estudiantes que aceptaron participar. Durante la aplicación, se resolvieron las preguntas que surgieron al momento de completar los instrumentos. Finalmente, se recogieron los cuestionarios y se agradeció a todos los miembros de la institución educativa por su participación.

4.6 Procedimiento de análisis de datos

En el estudio, se emplearon técnicas de análisis de datos tanto descriptivas como inferenciales para explorar y comprender los fenómenos de procrastinación y ansiedad en el contexto educativo. La estadística descriptiva se utilizó para resumir y organizar los datos recolectados mediante encuestas y cuestionarios, permitiendo una descripción clara y concisa de las características centrales de las variables estudiadas, como las medias, desviaciones estándar y frecuencias. Por otro lado, se aplicaron pruebas estadísticas inferenciales, un procedimiento que inició con la prueba de normalidad que permitió conocer que la hipótesis de investigación se comprobaría a través de pruebas paramétricas (R de Pearson). Para ello, se hizo uso del paquete estadístico SPSS 25.

4.7 Aspectos éticos

El estudio consideró y siguió los aspectos éticos de la investigación, por lo que pasó por la evaluación del comité de ética institucional de la Universidad Continental, quienes verificaron que se cumplieran todos los criterios éticos. Asimismo, se siguieron los principios de respeto a las personas, garantizando que los participantes fueran informados sobre los fines de la investigación y tuvieran la libertad de decidir si participar o retirarse, sin que ello representara ningún daño para su persona. En esta misma línea, los datos proporcionados fueron tratados con confidencialidad y utilizados únicamente con fines académicos, siguiendo en todo momento los principios de beneficencia y no maleficencia con los participantes del

estudio. Asimismo, se envió el consentimiento informado a los padres de familia para obtener el permiso para la participación de sus menores hijos en la presente investigación.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Resultados del tratamiento y análisis de la información

A continuación, se presentan los resultados. Luego de haber obtenido los datos, en primer lugar, se presenta el análisis e interpretación de la estadística descriptiva en forma de tablas con frecuencias absolutas, relativas y gráficos. Asimismo, se presenta la estadística inferencial, para la contrastación de las hipótesis planteadas.

Tabla 5

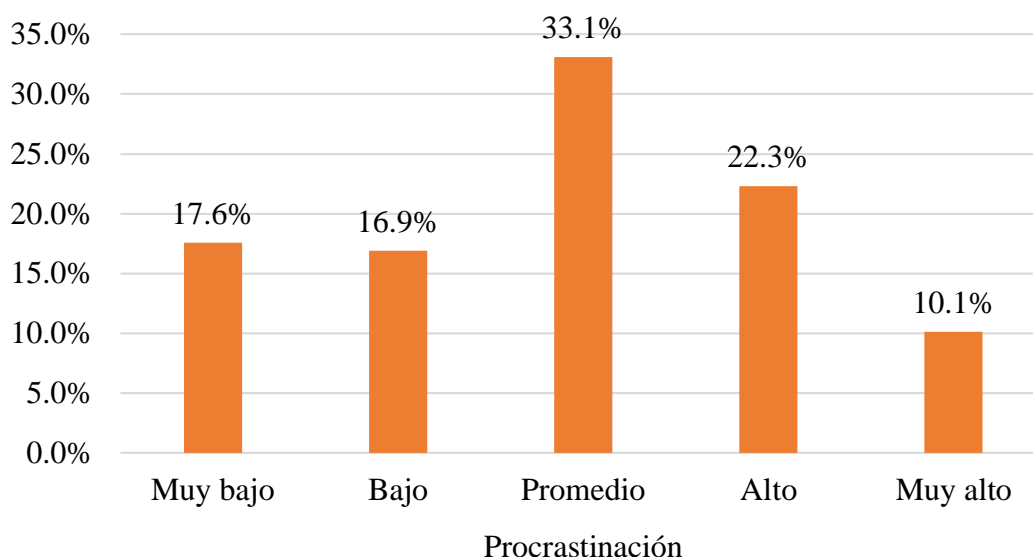
Nivel de Procrastinación

	<i>F</i>	<i>%</i>	
Procrastinación	Muy bajo	26	17.6%
	Bajo	25	16.9%
	Promedio	49	33.1%
	Alto	33	22.3%
	Muy alto	15	10.1%
	Total	148	100.0%

Nota. La información de esta tabla representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

Figura 1

Nivel de Procrastinación



Nota. La información esta figura representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

Según la tabla 5 y la figura 1, en el nivel de procrastinación, el mayor porcentaje correspondió al nivel promedio con el 33.1 % de los estudiantes, seguido por el nivel alto que representó el 22.3 %. En tercer lugar, se encontró el nivel muy bajo con el 17.6 %, seguido por el nivel bajo con un 16.9 %. Finalmente, el nivel muy alto tuvo la menor representación, con un 10.1 %. Esto significa que la mayor parte de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria presentaba un nivel promedio de procrastinación.

Tabla 6

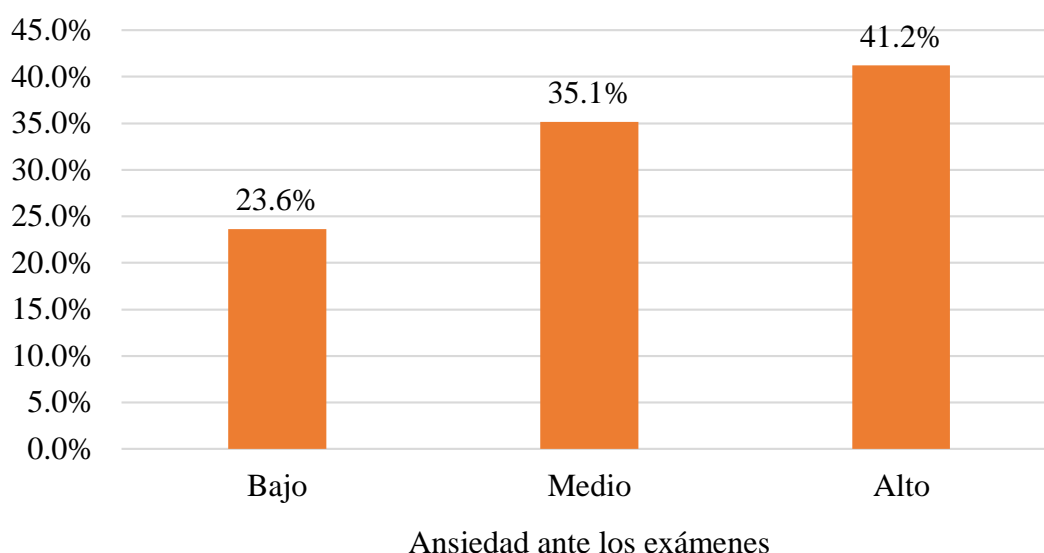
Nivel de Ansiedad ante los exámenes

		<i>f</i>	<i>%</i>
Ansiedad ante los exámenes	Bajo	35	23.6%
	Medio	52	35.1%
	Alto	61	41.2%
	Total	148	100.0%

Nota. La información de esta tabla representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

Figura 2

Nivel de Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes



Nota: La información esta figura representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

Según la tabla 6 y la figura 2, en cuanto al nivel de ansiedad ante los exámenes, el mayor porcentaje correspondió al nivel alto con el 41.2 % de los estudiantes, seguido por el nivel medio que representó el 35.1 %. Finalmente, el nivel bajo tuvo la menor representación con un 23.6 %. Esto significa que la mayor parte de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria evidenciaron un nivel alto de ansiedad ante los exámenes.

Tabla 7

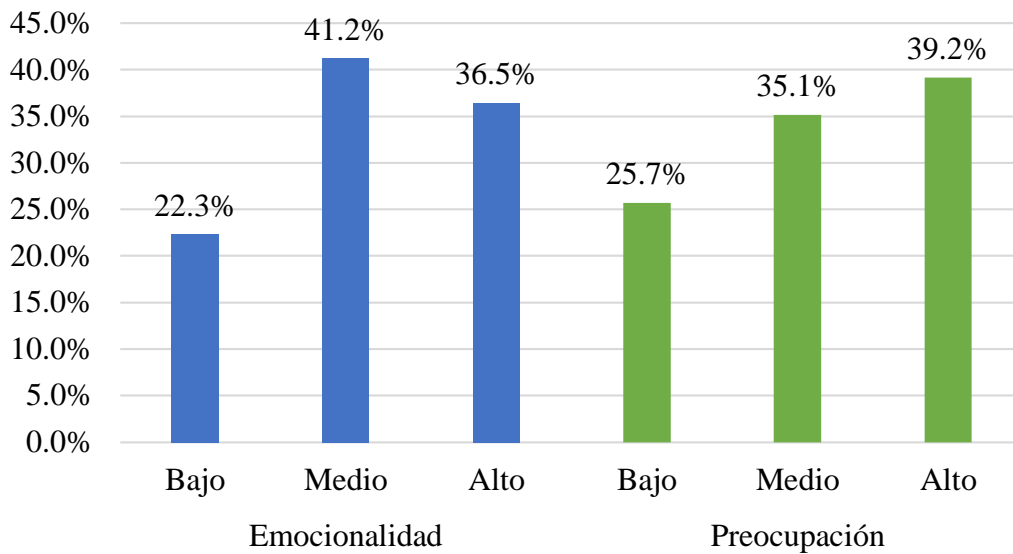
Niveles de las dimensiones de la Ansiedad ante los exámenes

		<i>f</i>	%
Emocionalidad	Bajo	33	22.3%
	Medio	61	41.2%
	Alto	54	36.5%
	Total	148	100.0%
Preocupación	Bajo	38	25.7%
	Medio	52	35.1%
	Alto	58	39.2%
	Total	148	100.0%

Nota. La información de esta tabla representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

Figura 3

Niveles de las dimensiones de la Ansiedad ante los exámenes



Nota. La información esta figura representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

Según la tabla 7 y la figura 3, en cuanto a los niveles de las dimensiones de la variable ansiedad ante los exámenes, se evidenció que, en la dimensión emocionalidad, el nivel medio tuvo la mayor representación con un 41.2 %, seguido por el nivel alto con un 36.5 %. Finalmente, el nivel bajo obtuvo un 22.3 %. Por otro lado, en la dimensión preocupación, el nivel alto predominó con un 39.2 %, seguido del nivel medio con un 35.1 %, y el nivel bajo con un 25.7 %. Esto significa que la mayor parte de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria presentaron un nivel medio en la dimensión emocionalidad, mientras que en la dimensión preocupación obtuvieron un nivel alto.

Tabla 8*Prueba de normalidad*

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación	.073	148	.051
Ansiedad ante los exámenes	.071	148	.068

Nota. La información de esta tabla representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

La tabla 8 evidencia el análisis de normalidad realizado a través de la prueba de Kolmogórov-Smirnov, la cual indicó que la variable procrastinación presentó un valor de significancia de 0.051, mientras que la variable ansiedad ante los exámenes tuvo un valor de significancia de 0.068. Estos valores indicaron que los datos de ambas variables presentaron una distribución normal, por lo que se decidió utilizar la prueba paramétrica *r* de Pearson para los análisis inferenciales posteriores.

Previo a la presentación de los resultados inferenciales, se mostraron los niveles de fuerza y dirección de la correlación, según la propuesta de Hernández y Mendoza (2023), indicando la forma de interpretar los coeficientes. Estos podían variar de -1.00 a 1.00 , donde:

- -1.00 = Correlación negativa perfecta.
- -0.90 = Correlación negativa muy fuerte.
- -0.75 = Correlación negativa considerable.
- -0.50 = Correlación negativa media o moderada.
- -0.25 = Correlación negativa muy débil.
- -0.10 = Correlación negativa insignificante.
- 0.00 = No existe correlación alguna entre las variables.
- 0.10 = Correlación positiva insignificante.
- 0.25 = Correlación positiva muy débil.
- 0.40 = Correlación positiva débil.

0.50 = Correlación positiva media o moderada.

0.60 = Correlación positiva aceptable.

0.75 = Correlación positiva considerable.

0.80 = Correlación positiva fuerte.

0.90 = Correlación positiva muy fuerte.

1.00 = Correlación positiva perfecta.

5.2 Prueba de hipótesis

5.2.1. Prueba de hipótesis general

Hi: Existe relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

Tabla 9

Relación entre la Procrastinación y la Ansiedad ante los exámenes

		Ansiedad ante los exámenes
	r_s	.613
Procrastinación	p	.000
	N	148

Nota: La información de esta tabla representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

En la tabla 9, se observan los análisis sobre la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes, los cuales mostraron un coeficiente de correlación de .613, lo que indicó una correlación positiva aceptable entre ambas variables. Además, este resultado fue estadísticamente significativo ($p = .000$), lo cual permitió aceptar la hipótesis, confirmando que, a medida que aumenta la procrastinación, existe una tendencia observable de aumento en los niveles de ansiedad ante los exámenes.

5.2.2. Prueba de hipótesis específicas

H1: Existe relación entre la procrastinación y la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

Tabla 10

Relación entre la Procrastinación y la dimensión emocionalidad de la Ansiedad ante los exámenes

		Emocionalidad
Procrastinación	r_s	.586
	p	.000
	N	148

Nota. La información de esta tabla representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

En la tabla 10 se presenta el análisis realizado sobre la relación entre la procrastinación y la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes, la cual muestra un coeficiente de correlación de .586, lo que indica una correlación positiva media o moderada. Además, este resultado fue estadísticamente significativo ($p = .000$), lo que permitió tomar la decisión estadística de aceptar la hipótesis planteada, sugiriendo que a mayores niveles de procrastinación se asociaron niveles más altos en la emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes.

H2: Existe relación entre la procrastinación y la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito–Puno, en el año 2024.

Tabla 11

Relación entre la Procrastinación y la dimensión preocupación de la Ansiedad ante los exámenes

		Preocupación
Procrastinación	r_s	.601

<i>p</i>	.000
N	148

Nota: La información de esta tabla representa los resultados derivados del análisis de la base de datos utilizando el software IBM-SPSS versión 25.

La tabla 11 muestra el análisis realizado para determinar la relación entre la procrastinación y la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes, la cual mostró un coeficiente de correlación de .601, lo que indica una correlación positiva aceptable. Además, este resultado fue estadísticamente significativo ($p = .000$), lo que permite tomar la decisión estadística de aceptar la hipótesis, la cual sugiere que mayores niveles de procrastinación se relacionaron con un incremento en la preocupación dentro de la ansiedad ante los exámenes.

5.3 Discusión de resultados

La presente investigación propone analizar las variables de procrastinación y la ansiedad ante los exámenes, así como su relación en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Telésforo Catacora, en la provincia de Chucuito, Puno. Este análisis es relevante debido a que ambos fenómenos constituyen problemáticas comunes que afectan significativamente el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

A través de un enfoque descriptivo-correlacional, se buscó no solo identificar los niveles de estas variables, sino también comprender cómo interactúan entre sí, considerando sus dimensiones (emocionalidad y preocupación). Este ejercicio aporta evidencia al conocimiento científico, pero también a la práctica educativa, ya que su objetivo busca promover el diseño de intervenciones más efectivas para esta población.

En cuanto al objetivo general, el cual estuvo dirigido a determinar la relación entre las variables de estudio, se evidencia que el análisis de los resultados muestra una correlación positiva aceptable y significativa ($r=.613$, $p=.000$). Este hallazgo es consistente con las investigaciones de Querevalú y Echebaudes (2020), Sarango y Shugulí (2023), y Estrada y Mamani (2020), quienes encontraron que la procrastinación académica está asociada

significativa y positivamente con la ansiedad en estudiantes de secundaria. Estas investigaciones señalan que, mientras mayor sea la frecuencia de la procrastinación, mayor será el nivel de ansiedad. Asimismo, Manchado y Hervías (2021), identificaron una relación significativa entre la procrastinación y las dimensiones de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, lo que refuerza la idea de que estos fenómenos coexisten y se retroalimentan en diversos contextos educativos.

Esta relación puede explicarse a partir del modelo motivacional, el cual sugiere que los estudiantes procrastinadores, al posponer sus actividades académicas, incrementan su percepción de falta de preparación y, por ende, experimentan mayores niveles de ansiedad (Suárez, 2023). De manera análoga, en el modelo ABC de la teoría cognitiva propuesta por Albert Ellis, se plantea que las creencias irracionales y la baja tolerancia a la frustración asociadas a la procrastinación generan un ciclo de pensamientos y emociones negativas que intensifican la ansiedad (Atalaya & García, 2020). Asimismo, en la teoría de Tuckman, se menciona que la procrastinación genera una serie de sentimientos que lo impulsan a evitar o posponer el inicio de dicha tarea, resultando en una falla en la autorregulación (Trías & Carbajal, 2020).

No obstante, estos resultados se contrastan con los de Balarezo y Mayorga (2023), quienes encontraron la presencia de una relación negativa entre las variables procrastinación, ansiedad estado y ansiedad rasgo. Además, Liberato y Fuentes (2022), indican que existe una relación negativa muy baja entre la procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública.

Por otro lado, Baltazar (2022), encontró que no existe una relación entre procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de primero a quinto año de secundaria. Asimismo, indica que no se relacionaron las dimensiones de la procrastinación con la ansiedad ante los exámenes. Esta disparidad en los resultados se atribuye a que la

procrastinación es una problemática que afecta a los estudiantes por otros factores además de los emocionales. En efecto, el contexto y la modalidad de las clases pueden influir enormemente.

En cuanto al primer objetivo específico, el cual busca establecer el nivel de procrastinación, se observó que el 33.1 % de los estudiantes presenta un nivel promedio, seguido por un 22.3 % con nivel alto y un 17.6 % con nivel muy bajo. Estos resultados coinciden con los hallazgos de Liberato y Fuentes (2022) y Vergara et al. (2023), quienes reportaron altos niveles de procrastinación académica en estudiantes de secundaria.

En esta misma línea, Balarezo y Mayorga (2023), encontraron que más de la mitad de los estudiantes de bachillerato tuvo un nivel muy alto en procrastinación académica. Por su lado, Altamirano y Rodríguez (2021), encontraron predominancia de procrastinación de nivel promedio en estudiantes universitarios. De manera análoga, Flores y Quispe (2023), Querevalú y Echabaudes (2020) y Cruz (2023) en estudiantes de secundaria, lo que evidencia que este comportamiento es común en diferentes niveles educativos.

Carranza y Carranza (2023) y Estrada y Mamani (2020), también destacaron la prevalencia de este fenómeno, señalando que factores como el género y la autorregulación influyen en la presencia de la variable, dado que en el estudio de los primeros las mujeres mostraron menor tendencia a la procrastinación en comparación con los varones, mientras que los segundos indicaron que, frente a una mayor autorregulación, la ansiedad será menor. A nivel local, en concordancia a los resultados obtenidos, Villanueva y Villanueva (2023), en su estudio realizado en el distrito de Ajoyani, reportaron altos niveles de procrastinación, mientras que Ayala (2023), en una institución educativa de la ciudad de Puno, encontró niveles bajos de procrastinación. Ello revela que incluso dentro del mismo departamento existen diferencias marcadas, las cuales pueden ser atribuidas a la localización geográfica, dado que se encuentran mayores niveles de procrastinación en zonas rurales.

Teniendo en cuenta el segundo objetivo específico, el cual busca identificar el nivel de ansiedad, los resultados muestran que el 41.2 % de los estudiantes presenta un nivel alto de ansiedad ante los exámenes, seguido de un 35.1 % con nivel medio y un 23.6 % con nivel bajo. Estos hallazgos son consistentes con los estudios de Altamirano y Rodríguez (2021) y Manchado y Hervías (2021), quienes reportaron predominancia de ansiedad en niveles medio y alto en estudiantes universitarios, atribuyéndolo a factores como la presión académica y la percepción subjetiva de los exámenes como amenazantes.

Asimismo, Querevalú y Echebaudes (2020), identificaron que un 51.8 % de estudiantes de secundaria presentaba ansiedad en nivel moderado, lo cual guarda relación con los niveles medio y alto observados en el presente estudio. A nivel local, Ccari (2021) encontró que la mayoría de los estudiantes secundarios en Puno experimentaban ansiedad leve a moderada antes de los exámenes, lo que coincide parcialmente con los resultados obtenidos.

En este sentido, el modelo de Bauermeister explica que la ansiedad ante los exámenes se intensifica cuando estos son percibidos como difíciles o amenazantes, lo que genera una activación fisiológica y emocional que interfiere en el rendimiento académico (Querevalú & Echebaudes, 2020). Además, el modelo cognitivo de Beck señala que los pensamientos negativos recurrentes durante los exámenes refuerzan esta ansiedad, especialmente en estudiantes que asocian su valía personal con el desempeño académico (Sairitupac et al., 2020).

Según el tercer objetivo específico, el cual estuvo orientado a determinar la relación entre la procrastinación y la dimensión emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes, se encontró una correlación positiva media o moderada y significativa con la procrastinación ($r=.586, p=.000$), lo que indica que un incremento en la procrastinación se asocia con mayores niveles de activación emocional y fisiológica. Este resultado es congruente con el estudio de Villanueva y Villanueva (2023), quienes identificaron que los estudiantes con altos niveles de procrastinación presentaban síntomas somáticos y emocionales significativos, como cefaleas,

tensión muscular y pensamientos recurrentes negativos, característicos de la dimensión emocionalidad.

Estas reacciones pueden explicarse a partir de la idea de que los estudiantes con altos niveles de ansiedad tienden a dirigir su atención hacia sus emociones negativas y sus síntomas fisiológicos, lo que afecta su desempeño durante los exámenes (Cano, 2024). Además, el reforzamiento negativo, descrito por Pardo et al. (2016), explica cómo la procrastinación inicial puede aliviar temporalmente la ansiedad, pero intensifica las reacciones emocionales al acercarse la fecha límite, perpetuando un ciclo perjudicial para el estudiante.

De acuerdo al modelo cognitivo de Aaron Beck, las personas a menudo no se dan cuenta de cómo sus pensamientos afectan su estado de ánimo, ya que la ansiedad surge de una percepción distorsionada del peligro y pensamientos temerosos provocan sentimientos de ansiedad y una subestimación de uno mismo (Cano, 2024). Asimismo, en el modelo psicodinámico, la ansiedad es un proceso de tensión emocional amenazante que el individuo no puede controlar (Cano, 2024).

Finalmente, según el cuarto objetivo específico, el cual se encontró dirigido a determinar la relación entre la procrastinación y la dimensión preocupación de la ansiedad ante los exámenes, los resultados muestran una correlación positiva aceptable ($r = .601$, $p = .000$), lo que indica que un aumento en la procrastinación se relaciona con mayores niveles de preocupación en los estudiantes. Este hallazgo coincide con lo reportado por Estrada y Mamani (2020), quienes identificaron que la procrastinación académica se encuentra asociada significativamente con pensamientos de preocupación y dificultades para gestionar el tiempo, lo que intensifica la ansiedad ante los exámenes.

De manera similar, Altamirano y Rodríguez (2021), señalaron que los estudiantes que posponen sus actividades experimentan preocupación constante por no cumplir con sus responsabilidades académicas, lo que contribuye al incremento de la ansiedad. A nivel local,

Villanueva y Villanueva (2023), destacaron que la procrastinación estaría vinculada con la rumiación de pensamientos y la inseguridad frente a los exámenes, características clave de la dimensión preocupación.

La dimensión preocupación, según el modelo de Bauermeister y Spielberg, implica pensamientos intrusivos sobre las posibles consecuencias del fracaso, lo que distrae al estudiante de la tarea en cuestión (Núñez & Gavilanes, 2023). Además, se subraya que la falta de autorregulación en estudiantes procrastinadores intensifica estos pensamientos negativos, generando un ciclo de preocupación constante que afecta tanto su bienestar emocional como su desempeño académico (Trías & Carbajal, 2020).

En síntesis, los resultados obtenidos confirman que existe una relación significativa entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes, así como con sus dimensiones emocionalidad y preocupación, lo que refuerza la importancia de comprender estas variables de manera integral. Los niveles predominantes de procrastinación y ansiedad observados en este estudio coinciden con los reportados en antecedentes nacionales e internacionales, destacando que ambos fenómenos son prevalentes en contextos educativos diversos. La triangulación con el marco teórico permite concluir que factores como la autorregulación deficiente, los pensamientos irracionales y la percepción subjetiva de amenaza son determinantes en la relación entre procrastinación y ansiedad. Además, el estudio aporta evidencia valiosa para futuras investigaciones que profundicen en esta relación en contextos educativos similares.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una relación positiva aceptable entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes ($r = .613$) y significativa ($p = .000$) en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. Esto demuestra que, a mayores niveles de procrastinación, se incrementan significativamente los niveles de ansiedad.

SEGUNDA: En cuanto a los niveles de procrastinación, predomina el nivel promedio de procrastinación, con una representación del 33.1 % de los estudiantes, seguido por el 22.3 % con nivel alto y el 17.6 % con nivel muy bajo.

TERCERA: De acuerdo a los niveles de ansiedad ante los exámenes, predomina el nivel alto, con una representación del 41.2 % de los estudiantes, seguido por el 35.1 % de nivel medio y el 23.6 % de nivel bajo.

CUARTA: La procrastinación muestra una correlación positiva media o moderada y significativa con la dimensión emocionalidad de la ansiedad ($r = .586$; $p = .000$), lo que significa que mientras sea aceptable el nivel de procrastinación, también será aceptable el nivel en la emocionalidad de la ansiedad ante los exámenes.

QUINTA: Existe una correlación positiva aceptable entre la procrastinación y la dimensión preocupación de la ansiedad ($r = .601$; $p = .000$), lo que significa que mientras sea aceptable el nivel de procrastinación, también será aceptable el nivel en la preocupación en la ansiedad ante los exámenes.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al director de la institución, se recomienda promover y establecer alianzas con instituciones especializadas en psicología educativa para la implementación de programas de asesoría y apoyo dentro del colegio, integrando talleres, charlas y actividades enfocadas en reducir la procrastinación y la ansiedad académica, capacitando al personal docente para identificar y abordar estos problemas en los estudiantes. Este programa debe estar orientado a fomentar la autorregulación, la organización del tiempo y el manejo emocional en el ámbito escolar.

SEGUNDA: A los docentes, se sugiere implementar estrategias pedagógicas que incluyan herramientas prácticas para el desarrollo de habilidades de gestión del tiempo y planificación en los estudiantes. Esto podría involucrar el uso de cronogramas de tareas, proyectos divididos en etapas y acompañamiento constante para motivar a los alumnos a cumplir sus responsabilidades académicas de manera eficiente.

TERCERA: A los docentes, se recomienda incorporar actividades regulares en el aula que permitan a los estudiantes practicar técnicas de relajación y autorregulación emocional antes de situaciones de evaluación. Estas dinámicas pueden incluir ejercicios de mindfulness, simulaciones de exámenes y discusiones sobre cómo afrontar el estrés académico de manera saludable.

CUARTA: Al equipo de psicología, se aconseja implementar sistemas de evaluación y retroalimentación continua donde se mida la procrastinación como la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes para conocer con exactitud si hubo un aumento o disminución y que mediante estos datos se realice una escuela de padres de familia en el que se informe los resultados y generando momentos de reflexión sobre ambos temas.

QUINTA: Al equipo de psicología, se recomienda planificar y ejecutar talleres en el colegio sobre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes, realizando dinámicas que ayuden a que los estudiantes sean capaces de priorizar y no posponer las actividades más importantes y que de esta forma puedan manejar mejor la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes, logrando su bienestar emocional como académico.

SEXTA: A los futuros investigadores, se recomienda continuar la línea investigativa profundizando en el análisis teórico de la relación entre procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes considerando teorías como el modelo del procesamiento de la ansiedad de Beck y Clark y las teorías de autorregulación académica, ampliando el bagaje teórico con revisiones sistemáticas que permitan una comprensión más integral y el desarrollo de nuevas perspectivas.

SÈPTIMA: A los futuros investigadores, se sugiere utilizar nuevas metodologías que profundicen la relación de ambas variables como metodología causal que permita profundizar si existe una relación causal entre las variables, y metodologías mixtas o cualitativas que permitan ahondar en las experiencias subjetivas de los estudiantes respecto a la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abadia, G. (2020). *Relación de la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes del I ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Continental 2019-I* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional UC. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/9233>
- Alegre, A., & Benavente, D. (2020). Análisis Psicométrico de la Escala adaptada de Procrastinación de Tuckman (APTS). *Propósitos y Representaciones*, 8(2), 1-14. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.562>
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Anabalón, R. (2024). Incidencia de la ansiedad ante la evaluación en la comprensión lectora de estudiantes de educación secundaria. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 6(2), 1-14. <https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/6492>
- Arenas, M., Rivero, C., & Navarro, R. (2022). Procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, (16), 35-61. <https://revistas.siep.org.pe/index.php/RPIE/article/view/286/334>
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14. <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/444>
- Atahua, A. (2022). *Niveles de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, Lima -2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/97232>

- Atalaya, C., & García, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revistas de investigación UNMSM*, 22(2), 364-377. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M., & Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. Retrieved from <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Ayala, W. (2023). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes que cursan el 5to año de secundaria en un colegio público de Puno, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. <https://hdl.handle.net/20.500.14441/2463>
- Balarezo, M., & Mayorga, P. (2023). Procrastinación académica y su relación con el estrés dominante y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de tercero de Bachillerato. *Revista Uniandes Episteme*, 10(2), 166-179. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/2919>
- Baltazar, M. (2022). *Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima-Norte* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1549d059-666d-47f5-9514-103f4cb65abc/content>.
- Barraza, A., & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa* 28, 1(28), 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Burgos, K., & Salas, E. (2020). Procrastinación y Autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 1-16. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/790>

- Cano, N. (2024). Ansiedad frente a exámenes, un tipo de ansiedad fóbica que se presenta en el contexto académico. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 57(1), 103-114. <https://doi.org/10.18004/anales/2024.057.01.103>
- Cárdenas, P., Hernández, G., & Cajigal, E. (2021). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública. *Revista RedCA*, 3(9), 18-40. <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/15806>
- Carhuanco, N. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes (IDASE) en estudiantes de secundaria en colegios públicos y privados de Casma* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39931>
- Carranza, A., & Carranza, D. (2023). Procrastinación y género en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo, 2023. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 3(4), 24-37. <https://doi.org/10.46363/jnph.v3i4.3>
- Carreño, L., Bobadilla, S., & Cardoso, D. (2024). Nivel de Ansiedad Rasgo-Estado en familiares de pacientes hospitalizados. *Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional*, 6(21), 53–64. Retrieved from <https://doi.org/10.51896/rilco.v6i21.416>
- Ccari, I. (2021). *La ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla de la ciudad de Puno* [Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional UNAP. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/17116>
- Cevallos, G., & Zumárraga, M. (2022). Self-efficacy, procrastination and academic performance in university students in Ecuador. *Alteridad*, 17(2), 274-286. <https://alteridad.ups.edu.ec/index.php/alteridad/article/view/5516>

- Chávez, J., Peralta, R., & Rodríguez, I. (2021). Los hábitos de lectura reducen la procrastinación académica en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(4), 1-17. <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v37n4/1561-2961-enf-37-04-e4436.pdf>
- Chimoy, C., Idrogo, C., Montoya, P., & Irigon, S. (2024). Procastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la literatura. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 9575- 9598. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12105>
- Corrales, I., Figueroa, L., Huamán, D., Mejía, C., Orco, E., Ramírez, S., & Torres, J. (2022). Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 41, 1-15. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/704>
- Coutinho, M., Menon, A., Hasan, R., & Fredricks, I. (2022). The association of perfectionism and active procrastination in college students. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 50(3), 82-89. https://www.researchgate.net/publication/359233723_The_association_of_perfectionism_and_active_procrastination_in_college_students
- Cruz. (2023). *Relación entre comunicación familiar y procrastinación académica en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de Puno, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12992> .
- Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>

- Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 2(51), 43-60.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6934104>
- Domínguez, S., Sánchez, A., Aranda, M., Fuentes, V., & García, M. (2023). Influencia de la dependencia al Smartphone sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios: diferencias según sexo. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 23(2), 117-135.
<https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=769>
- Eguia, C., Arribasplata, A., Escobar, D., Galindo, J., Mercado, A., & Morales, M. (2024). Ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte. *Actualidad Psicológica*, 2(2), 47-65. Retrieved from
<https://cpsplimaycallao.org.pe/wp-content/uploads/2024/06/3-Vol2-N1-Eguia-OK.pdf>
- Estarda, E., Vásquez, D., Manrique, Y., Gallegos, N., & Herrera, R. (2022). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4), 271-278.
- Estrada, E. (2021). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes del séptimo ciclo de educación básica. *Horizonte de la Ciencia*, 11(20), 195-205.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7762184>
- Estrada, E., & Mamani, H. (2020). Procastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337.
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517/612>
- Estrada, L., Yglesias, L., Lizarzaburu, L., Miranda, A., & Díaz, J. (2021). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación en universitarios de Trujillo. *Revista de Investigación Estadística*, 3(1), 100-114.
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/REDIES/article/view/6132>

- Flores, P., & Quispe, D. (2023). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional. https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22149/Flores_Paola_Quispe_Daisi.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Freire, C., Ferradás, M., Fernández, S., & Barca, E. (2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de educación primaria: diferencias en función del curso y del género. *Publicaciones*, 49(2), 151–168. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7183900>
- Galindo, J., & Olivas, L. (2022). Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS): evidencias psicométricas y datos normativos en estudiantes de secundaria de Lima, Perú. *Propósitos y Representaciones*, 10(1), e1381. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1381>
- García, V., & Silva, M. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. *Apertura*, 11(2), 122-137. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802019000200122
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). Procrastinación académica en el alumnado universitario no tradicional. *Electronic journal of research in Educational Psychology*, 15(3), 510-532. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1727>
- Garzón, A., Gil, J., & De la Fuente, J. (2020). Rasgos demográficos, académicos y personales asociados a tres tipos de procrastinación en el alumnado. *Bordón Revista de Pedagogía*, 72(1), 49-65. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7458630>
- Gómez, C., Sánchez, V., & Santana, Y. (2023). Factores que inciden en la procrastinación académica de los estudiantes de educación superior en Colombia. *Universidad y*

Sociedad, 15(4), 421-431. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n4/2218-3620-rus-15-04-421.pdf>

Gómez, M., Tomás, J., Montes, J., Brando, C., Cladellas, R., & Limonero, J. (2020).

Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 26, 112-119.

<https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-pdf-S1134793720300269>

González, R., & Parra, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 7(1), 5206-5221.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4825

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.

Hernandez, R., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa mixta*. McGraw Hill Educación.

Hidalgo, S., Martínez, I., & Sospedra, M. (2022). Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis. *Revista Fuentes*, 24(1), 77-89.

https://institucional.us.es/revistas/fuente/24_1/Art_7.pdf

Hinostraza, P., & Lima, D. (2023). Relación entre funcionalidad familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades* (20), 112-124.

http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-67222023000200112

Liberato, E., & Fuentes, J. (2022). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°045 San Antonio - UGEL 05, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional Autónoma de Ica. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/1850>.

- Manchado, M., & Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(2), 242-258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Manzano, D. (2022). Predicción de la resiliencia en estudiantes a través del fomento de la responsabilidad: un estudio a través de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Investigación Educativa*, 40(2), 439-455. <https://doi.org/10.6018/rie.458681>
- Mateo, J. (2022). Una aproximación teórica de la procrastinación. *Revista Renovación*, (10), 57-61. https://www.researchgate.net/profile/Luis-Osorio-Munoz/publication/363284380_Revista_Renovacion_Nro_10_ISSN_2955-845X/links/6320d92b071ea12e362ecd19/Revista-Renovacion-Nro-10-ISSN-2955-845X.pdf#page=57
- Maturana, S. (2020). *Aprendizaje autorregulado y procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario del distrito de Chorrillos* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
- Méndez, M., Peñaloza, R., & García, M. (2021). Relaciones interpersonales en medios virtuales, personalidad y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(2), 29-43. <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=537>
- Mendioroz, A., Napal, M., & Peñalva, A. (2022). La competencia investigativa del profesorado en formación: percepciones y desempeño. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 24, 1-14. <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/4182/2326>
- Munda, X., Thangavel., & Tiwari, V. (2024). The Impact of Academic Procrastination on Students' Performance in Indian School Education Systems: A Special Research Analysis-Vision 2045. *Journal of Research and Education*, 2(1), 1-23. Retrieved from https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4867411

- Muñoz, J., & Hurtado, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 173-181.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053417300237?via%3Dihub>
- Naturil, C., Peñaranda, D., Vicente, J., & Marco, F. (2018). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. *In IN-RED 2018. IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red*, 1268-1275.
Retrieved from
<http://ocs.editorial.upv.es/index.php/INRED/INRED2018/paper/view/8874>
- Núñez, K., & Gavilanes, D. (2023). Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1550-1559. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.358>
- Oram, R., & Rogers, M. (2022). Academic Procrastination in Undergraduate Students: Understanding the Role of Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration and Academic Motivation. *Canadian Journal of Education Revue*, 45(3), 619–645.
<https://journals.sfu.ca/cje/index.php/cje-rce/article/view/5293>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (27 de Setiembre de 2023). *Trastornos de ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Ortega, G., Bello, I., & Sánchez, L. (2023). Cibercondría durante la pandemia del COVID-19: Su relación con la ansiedad por salud, ansiedad rasgo y ansiedad estado. *Revista Interamericana de Psicología*, 57(2), 1-16.
<https://www.journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1726/1123>
- Otero, S., Casanova, L., Freire, K., Fuertes, M., & Aricábala, D. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 76-93. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6065/9199>

- Pardo, D., Perilla, L., & Salinas, C. (2016). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44. <https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>
- Pineda, N. (2023). *Ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/14331>
- Polo, S., Castaño, A., Julio, L., Barros, A., Montañez, M., & Orozco, M. (2022). Relación entre la ansiedad y estilos de afrontamientos ante los exámenes en estudiantes de psicología. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 484-504. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1903>
- Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo [PRONABEC]. (23 de febrero de 2022). *¿Cómo evitar la procrastinación mientras estudias? Diez claves para combatirla*. Plataforma Única del Estado Peruano: <https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/585655-como-evitar-la-procrastinacion-mientras-estudias-diez-claves-para-combatirla>
- Querevalú, F., & Echabaudes, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 13(1), 79–87. <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>
- Rodríguez, A., Dapía, M., & López, A. (2014). Anxiety in students from junior high-school. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 1(2). Retrieved from <https://doi.org/10.17979/reipe.2014.1.2.14>
- Rojas, L., Furlan, L., & Rojas, G. (2023). Análisis Psicométrico del Inventario Alemán de Ansiedad ante los Exámenes basado en el Modelo de Respuesta Graduada. *Psykhē*, 32(2), 1-15. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2021.39025>

- Rosero, A., Chapid, Q., Acosta, A., & Portilla, D. (2024). Procrastinación en universitarios colombianos – un estudio a través de la Escala de Procrastinación Irracional (IPS). *Revista Eduweb*, 18, 24–35. Retrieved from <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2024.18.01.2>
- Ruiz, M. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudios en educación superior. *Revista Horizontes*, 4(16), 461-468.
<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/129/363>
- Sairitupac, S., Varas, R., Nieto, J., Silva, B., & Rodriguez, M. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. . *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e787. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992020000400012&script=sci_abstract&tlng=en
- Salazar, W. (2023). *Ansiedad y procrastinación en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Ramón Castilla, Luya, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio Institucional UNTRM.
<https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3708/Wilmer%20Salazar%20Llamo%20-%20FACISA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Sarango, E., & Shugulí, C. (2023). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad escolar en estudiantes de bachillerato de Orellana. *Psicología UNEMI*, 7(13), 52-63.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss13.2023pp52-63p>
- Shi, M., Zhai, X., Li, S., Shi, Y., & Fan, X. (2021). The relationship between physical activity, mobile phone addiction, and irrational procrastination in Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 1-12.
https://www.researchgate.net/publication/351641799_The_Relationship_between_Ph

ysical_Activity_Mobile_Phone_Addiction_and_Irrational_Procrastination_in_Chinese_College_Students

- Silva, M., & Matalinares, M. (2022). Estudio comparativo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista EDUCA UMCH*(20), 175-189. <https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/244>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Suárez, J. (2023). Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en el ámbito educativo. *Revista Científica, SAPERES UNIVERSITAS*, 6(1), 42-59. <https://publishing.fgu-edu.com/ojs/index.php/RSU/article/view/337>
- Supriya, K., Bang, C., Ebie, J., Pagliarulo, C., Tucker, D., Villegas, K., & Brownell, S. (2024). Optional Exam Retakes Reduce Anxiety but may Exacerbate Score Disparities Between Students with Different Social Identities. *Life Sciences Education*, 23(3), 1-17. <https://doi.org/10.1187/cbe.21-11-0320>
- Tamayo, M. (2019). Relajación de Jacobson para disminuir la ansiedad originada por evaluaciones e incremento del rendimiento académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. *Avances en Psicología*, 27(2), 167-176. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1795/2005>
- Tissoco, F., & Liporace, M. (2023). Structural Relationships Between Procrastination, Academic Motivation, and Academic Achievement Within University Students: A Self-determination Theory Approach. *Innovative Higher Education*, 48, 351-369. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10755-022-09622-9>

- Trías, D., & Carbajal, M. (2020). Adaptación de una escala de procrastinación académica para adolescentes de educación secundaria. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 1-16. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7906>
- Trujillo, K., & Noé, M. (2020). La Escala de Procastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes Peruanos. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 15(1), 98-107. <https://www.rpye.es/pii?pii=189>
- Tuckman, B. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Turriate, J., Torres, C., & Martos, L. (2022). Efecto del acompañamiento pedagógico en el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes, en el contexto covid 19, en estudiantes de una universidad privada Chimbote –2021. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 6(1), 4122-4143. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1789/2540>
- Vela, T., Fernández, L., & Ramos, J. (2022). Técnicas de estudio y ansiedad ante los exámenes internos en estudiantes preuniversitarios. *Revista Científica Episteme y Tekne*, 1(2), 1-7. <https://revistas.unsm.edu.pe/index.php/rceyt/article/view/372/677>
- Vergara, L., Bernett, M., Serpa, A., Navarro, J., Martínez, I., & Montes, J. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media. *Revista Innova Educación*, 5(3), 88-99. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.05.006>
- Villanueva, M., & Villanueva, F. (2023). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes del cuarto y quinto grado de la Institución Educativa secundaria Ajoyani, Puno - 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional Autónoma de Ica. <https://hdl.handle.net/20.500.14441/2518>.

- Wang, Y., Gao, H., Liu, J., & Fan, X. (2021). Academic procrastination in college students: The role of self-leadership. *Personality and Individual Differences, 15*(4), 421-431. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n4/2218-3620-rus-15-04-421.pdf>
- Wu, Z., & Man, J. (2024). Research on Factors Influencing Academic Procrastination among Vocational College Students in Henan Province, China. *Higher Education Studies, 14*(3), 48-59.
- Zhou, M., Lam, K., & Zhang, Y. (2022). Metacognition and Academic Procrastination: A Meta-Analytical Examination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 40*, 334–368. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-021-00415-1>

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Continental

Investigadoras: Katerin Elena Peralta Choque y Sandra Lesly Onofre Sahuá

Título: Licenciada en Psicología

Propósito del Estudio:

Mediante la presente, invitamos que su menor hijo(a) participe en un proyecto de investigación titulado: “Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito – Puno, 2024”. Esta investigación tiene como propósito determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito – Puno 2024.

Antes de decidir si desea aceptar la participación o no, le brindaremos la información necesaria, para que pueda tomar una decisión informada, puede usted realizar todas las preguntas que desee y las responderemos gustosamente. Este proceso se denomina **Consentimiento Informado**.

Procedimientos:

Si acepta que su menor hijo(a) participe en este estudio, se le solicitará completar 02 instrumentos de recolección de datos:

1. Escala de procrastinación de Tuckman (ATPS-10)
2. Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes (IDASE)

Asimismo, el tiempo de aplicación de ambos instrumentos será de 25 minutos aproximadamente.

Beneficios:

Esta investigación tiene como beneficio la entrega de los resultados al director y los encargados de la institución educativa, en base a los cuales podrán implementar las intervenciones que beneficien a los estudiantes y comunidad educativa.

Riesgos:

No se contemplan riesgos físicos o psicológicos en esta etapa de la investigación. El llenado de los

instrumentos de recolección de datos no implica un esfuerzo que pueda repercutir sobre la integridad de la salud de su menor hijo(a).

Confidencialidad:

Se asignará códigos aleatorios a los instrumentos de recolección de datos que llene su menor hijo(a), evitando la exposición de sus nombres y apellidos; asimismo, si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron.

La información documentada no se mostrará a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso futuro de la información obtenida:

La información será almacenada para la posterior publicación de los hallazgos relevantes en formato de artículo original en una revista científica indexada.

Derechos del participante:

Si usted decide que su menor hijo(a) sea partícipe del estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional acerca del estudio, por favor pregunte al personal investigador (Katerin Elena Peralta Choque – teléfono y Sandra Lesly Onofre Sahuá- teléfono)

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Continental.

DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

Manifiesto que he leído y me ha sido explicado la hoja de información que se me ha entregado. He hecho las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y he recibido información suficiente sobre el mismo. Si luego tengo más preguntas acerca del estudio, puedo comunicarme con la investigadora, al teléfono arriba mencionado.

Comprendo que la participación de mi menor hijo(a) es totalmente voluntaria y que puede retirarse del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para que participe en el Proyecto de Investigación titulado “Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito – Puno, 2024”.

Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Nombre:

DNI:

Fecha

Investigadora

Nombre: Katerin Elena Peralta Choque

DNI:

Fecha

Investigadora

Nombre: Sandra Lesly Onofre Sahuá

DNI:

Fecha

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

Estimado/a

Estudiante:.....

En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre el tema; Procrastinación y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la I.E.S.E. Telésforo Catacora de la Provincia de Chucuito – Puno, 2024; por eso quisiéramos contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios que deberán ser completados con una duración de aproximadamente de 20 a 25 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación.

En caso tengas alguna duda con respecto a las preguntas que aparecen en los cuestionarios, solo debes solicitar la aclaración y se te explicará cada una de ellas.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación.

Lugar:.....Fecha:..... /..... /.....

FIRMA

Escala de procrastinación de Tuckman (ATPS-10)

Adaptación peruana por Galindo y Olivas (2022)

Instrucciones:

Durante tu etapa académica debes 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 te pasan cuando debes realizarlas. Marca una de las siguientes alternativas: Nunca, Poco, A veces, Bastante, Siempre, para indicar con qué frecuencia te ocurre

N°	Ítems	Nunca	Poco	A veces	bastante	Siempre
1	Demoro innecesariamente en terminar trabajos incluso cuando son importantes.	1	2	3	4	5
2	Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.	1	2	3	4	5
3	Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto	1	2	3	4	5
4	Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.	1	2	3	4	5
5	Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.	1	2	3	4	5
6	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto	1	2	3	4	5
7	Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.	1	2	3	4	5
8	Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo.	1	2	3	4	5
9	Aunque me enojo conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme	1	2	3	4	5
10	Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.	1	2	3	4	5

Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante exámenes (IDASE)

Adaptación peruana por Carhuanco (2019)

Instrucciones:

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque con una (X) en los cuadros, la alternativa que tú consideras para indicar cómo se siente generalmente respecto a los exámenes.

	A = Casi nunca	B = Algunas veces	C = Frecuentemente	D = Casi siempre
N°	Ítems			
1				
	A	B	C	D
2				
	A	B	C	D
3				
	A	B	C	D
4				
	A	B	C	D
5				
	A	B	C	D
6				
	A	B	C	D
7				
	A	B	C	D
8				
	A	B	C	D
9				
	A	B	C	D
10				
	A	B	C	D
11				
	A	B	C	D
12				
	A	B	C	D
13				
	A	B	C	D
14				
	A	B	C	D
15				
	A	B	C	D
16				
	A	B	C	D
17				
	A	B	C	D
18				
	A	B	C	D
19				
	A	B	C	D
20				
	A	B	C	D

Huancayo, 18 de noviembre del 2024

OFICIO N°0988-2024-CIEI-UC

Investigadores:

KATERIN ELENA PERALTA CHOQUE
SANDRA LESLY ONOFRE SAHUA

Presente-

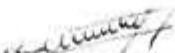

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **PROCRASTINACIÓN Y ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E.S.E. TELÉSFORO CATACTORA DE LA PROVINCIA DE CHUCUITO – PUNO, 2024.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente,


 Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

Árequipa
Av. Los Incas 876,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 602, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo
Av. San Carlos 1080
(064) 481 430

Cusco
Ub. Manuel Prado - lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 030

Sector Angaitara KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 030

Lima
Av. Alfredo Mendíola 520, Los Olivos
(01) 213 2760

J. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

"AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACION DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA
CONMEMORACION DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"

CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN DE TESIS

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EMBLEMATICA
"TELESFORO CATACORÁ" DE LA CIUDAD DE JULI, PROVINCIA DE
CHUCUITO Y REGION DE PUNO CON CODIGO MODULAR N° 0240200,
COMPRENSION DE LA UGEL CHUCUITO JULI QUE SUSCRIBE:

HACE CONSTAR.-

Que, PERALTA CHOQUE, Katerin Elena con DNI N° 74395014, ONOFRE SAHUA, Sandra Lesly con DNI. N° 74279616, estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la universidad Continental de Arequipa, han realizado la ejecución del proyecto de investigación de Tesis " **PROCRASTINACION ANTE LOS EXAMENES EN ESTUDIANTES DE 4to. Y 5to GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA EMBLEMATICA "TELESFORO CATACORÁ" DE JULI** quienes desarrollaron con puntualidad y responsabilidad en nuestra institución educativa.

Se expide la presente constancia a solicitud escrita de las interesadas para fines que viere por conveniente.

Juli, 20 de diciembre del 2024



[Handwritten Signature]
Prof. José Luis Pacheco Cayla
DIRECTOR
I.E.S. TELESFORO CATACORÁ

J.P.C.D.R.
E.U.S.E.C.
C.C. ARCH

Matriz de datos

	DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS			PROCRASTINACIÓN										ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES																				
	GRADO	SECCIÓN	SEXO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	EMOCIONALIDAD								PREOCUPACIÓN												
														P1	P2	P8	P9	P10	P11	P12	P15	P16	P18	P3	P4	P5	P6	P7	P13	P14	P17	P19	P20	
S1	4	1	2	5	3	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	
S2	4	1	1	4	3	3	3	4	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4		
S3	4	1	2	3	5	5	4	3	4	5	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2				
S4	4	1	1	3	4	3	3	1	3	4	3	3	3	1	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	2				
S5	4	1	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2	2	1		
S6	4	1	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2		
S7	4	1	1	1	3	3	5	1	1	2	3	3	3	4	2	1	4	3	3	1	3	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2		
S8	4	1	1	1	3	3	5	2	3	3	2	3	3	4	2	1	4	3	3	1	3	2	3	2	1	3	1	2	1	2	2	2		
S9	4	1	2	3	3	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2		
S10	4	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1		
S11	4	1	1	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1		
S12	4	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2		
S13	4	2	1	1	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1		
S14	4	2	1	3	5	2	5	2	3	3	5	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3			
S15	4	2	2	5	4	4	4	3	5	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3			
S16	4	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2		
S17	4	2	1	5	1	3	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2		
S18	4	2	2	4	5	3	3	1	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3		
S19	4	2	1	3	4	3	4	1	5	5	5	5	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	2	3	2	3	2		
S20	4	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	1	2	1		
S21	4	2	1	3	3	3	4	3	4	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	4	2	2	2	4	4	1	4	3	2	
S22	4	2	2	3	3	5	3	5	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3		
S23	4	2	2	4	2	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2		
S24	4	2	1	3	4	2	4	3	4	5	2	4	1	1	1	1	3	2	4	2	3	2	2	4	2	3	2	4	4	2	4	2	3	
S25	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2		
S26	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	4	1	2	4	1	
S27	4	3	1	3	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	
S28	4	3	1	3	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	
S29	4	3	1	3	5	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	
S30	4	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1
S31	4	3	1	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	
S32	4	3	2	2	3	4	2	2	5	3	1	3	5	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	1	4	2	3	1	2	4	4	4
S33	4	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	
S34	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	4	3	3	2	4	3	4	1	2	3	4	3	2	4	4	4	4	
S35	4	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	
S36	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4
S37	4	3	2	2	3	1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	
S38	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	
S39	4	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	
S40	4	4	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4

