

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**



**Facultad de Psicología**

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ANTE EXÁMENES  
EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**

**Autores:**

**Bach. Córdova Villoslada, Edwin Jair**

**Bach. Rodríguez Sánchez, Amanda Elena**

**Asesor:**

**Dra. Esaine Suárez, Lucía Milagros**

**Cajamarca – Perú**

**Noviembre – 2022**

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**



**Facultad de Psicología**

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ANTE EXÁMENES  
EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar  
el Título Profesional de Licenciados en Psicología

**Autores:**

**Bach. Córdova Villoslada, Edwin Jair**

**Bach. Rodríguez Sánchez, Amanda Elena**

**Asesor:**

**Dra. Esaine Suárez, Lucía Milagros**

**Cajamarca – Perú**

**Noviembre – 2022**

COPYRIGHT © 2022 by

CÓRDOVA VILLOSLADA EDWIN JAIR &

RODRIGUEZ SÁNCHEZ AMANDA ELENA

Todos los derechos reservados

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD ANTE  
EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE  
OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

Presidente: \_\_\_\_\_

Secretario: \_\_\_\_\_

Vocal: \_\_\_\_\_

Asesor: \_\_\_\_\_

## **DEDICATORIA**

*A Dios por su infinita bondad.*

*A la memoria de mis padres por ser la luz que desde el cielo iluminan mi existir.*

*A mis queridos hermanos y familiares por su cariño y apoyo incondicional.*

*Con afecto y gratitud eterna,*

*Amanda Elena Rodriguez Sánchez*

*A Dios por haberme dado la vida y salud con su infinito amor y bondad.*

*A la memoria de mi padre por ser el ángel que me ama, cuida y guía mis pasos.*

*A mi querida madre por su valentía, apoyo y amor incondicional en cada momento de mi vida.*

*A mis queridos hermanos, sobrinos y familiares por su confianza, amor y apoyo sin igual.*

*A mi pareja y su familia por su sincero cariño y apoyo en todo momento a lo largo de estos años.*

*A mis mejores amigos por su cariño y confianza.*

*Edwin Jair Córdoba Villoslada*

## **AGRADECIMIENTO**

- En primer lugar, queremos brindar nuestro eterno agradecimiento a Dios por bendecirnos y guiarnos durante toda nuestra formación universitaria, también por darnos la fuerza y perseverancia necesaria para tomar las mejores decisiones en momentos difíciles.
- Nuestro profundo agradecimiento a cada uno de nuestros familiares por su cariño, apoyo y confianza incondicional durante toda nuestra vida.
- Nuestro agradecimiento a los docentes de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada “Antonio Guillermo Urrelo”, por su compromiso y dedicación constante que contribuyeron a nuestra formación profesional.
- Con especial gratitud a nuestra asesora Dra. Lucia Milagros Esaine Suárez por su valioso apoyo y guía permanente en el desarrollo de la presente investigación.
- Así mismo, a los Estudiantes de la Carrera Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca, por su activa y valiosa colaboración en la presente investigación.

## RESUMEN

El presente estudio de investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre la Procrastinación Académica y la Ansiedad ante Exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca. Para ello, la metodología utilizada fue de tipo básico, descriptivo-correlacional, cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 167 estudiantes de la carrera de Obstetricia a quienes se les evaluó mediante la escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX). Los datos obtenidos fueron analizados mediante el programa estadístico informativo SPSS versión 25 y el programa de cálculo Excel. Los principales resultados mostraron que existe una correlación significativa y positiva entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes ( $Rho\ 0,235$ ;  $p=0,002$ ), es decir que, a menores niveles de procrastinación académica, menores niveles de ansiedad ante exámenes y viceversa, por lo que, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula. Del mismo modo se encontró que el 96% de los participantes se ubican en un nivel bajo de procrastinación académica y con respecto a la ansiedad ante exámenes el 55% presentaron algún nivel de ansiedad ante exámenes. Así mismo, de acuerdo con la procrastinación académica se encontró relación significativa con el número de hijos y el número de asignaturas matriculadas, por otro lado, en lo que concierne a la ansiedad ante exámenes se encontró relación significativa con el sexo y el número de hijos.

**Palabras clave:** Procrastinación Académica, Ansiedad ante Exámenes.

## **ABSTRACT**

The main objective of this research study was to determine the relationship between Academic Procrastination and Test Anxiety in Obstetrics students of the National University of Cajamarca. For this purpose, the methodology used was basic, descriptive-correlational, quantitative, with a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 167 midwifery students who were evaluated by means of the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Examination Anxiety Questionnaire (CAEX). The data obtained were analyzed using the SPSS version 25 statistical software and the Excel spreadsheet program. The main results showed that there is a significant and positive correlation between academic procrastination and test anxiety ( $Rho\ 0.235; p=0.002$ ), that is, the lower the levels of academic procrastination, the lower the levels of test anxiety and vice versa, therefore, the research hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected. Similarly, it was found that 96% of the participants were at a low level of academic procrastination and with respect to test anxiety, 55% presented some level of test anxiety. Likewise, according to academic procrastination, a significant relationship was found with the number of children and the number of subjects enrolled; on the other hand, with regard to test anxiety, a significant relationship was found with sex and the number of children.

**Key words:** Academic Procrastination, Test Anxiety.



# ÍNDICE

DEDICATORIA .....	i
AGRADECIMIENTO .....	ii
RESUMEN.....	iii
ABSTRACT .....	iv
ÍNDICE .....	v
INDICE DE TABLAS .....	viii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	3
1.1. Planteamiento del problema .....	4
1.2. Enunciado del problema .....	8
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos de la investigación .....	10
1.4.1. Objetivo general .....	10
1.4.2. Objetivos específicos .....	10
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	12
2.1. Antecedentes de la Investigación .....	13
2.1.1. Internacional.....	13
2.1.2. Nacional .....	15
2.1.3. Local.....	17
2.2. Bases teóricas .....	18
2.2.1. La Procrastinación.....	18
2.2.2. La Procrastinación Académica.....	31
2.2.3. Ansiedad.....	45
2.2.4. Ansiedad ante exámenes .....	53
2.2.5. Procrastinación Académica y Ansiedad ante Exámenes en estudiantes universitarios .....	63
2.3. Definición de términos básicos .....	66
2.3.1. Procrastinación académica .....	66

2.3.2.	Ansiedad ante exámenes .....	66
2.4.	Hipótesis de investigación .....	66
2.4.1.	Hipótesis general (H1): .....	66
2.4.2.	Hipótesis nula (H0): .....	66
2.5.	Definición operacional de variables .....	67
CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN .....		69
3.1.	Tipo de Investigación .....	70
3.2.	Diseño de investigación.....	70
3.3.	Población, muestra y unidad de análisis.....	71
3.3.1.	Población de estudio .....	71
3.3.2.	Muestra de estudio .....	71
3.3.3.	Unidad de análisis .....	73
3.3.4.	Criterios de inclusión .....	73
3.3.5.	Criterios de exclusión.....	73
3.4.	Instrumento de recolección de datos .....	73
3.4.1.	Escala de Procrastinación Académica (EPA) .....	73
3.4.2.	Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX).....	75
3.5.	Procedimiento de recolección de datos .....	76
3.6.	Análisis de datos.....	77
3.7.	Consideraciones éticas .....	78
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		80
4.1.	Análisis de Resultados.....	81
4.2.	Discusión de resultados .....	91
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		102
5.1.	Conclusiones .....	103
5.2.	Recomendaciones .....	105
REFERENCIAS.....		107
ANEXOS .....		126

ANEXO A.....	126
ANEXO B.....	128
ANEXO C.....	129
ANEXO D.....	130
ANEXO E.....	131
ANEXO F.....	134
ANEXO G.....	137
ANEXO H.....	138
ANEXO I.....	140

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de variables de investigación .....	67
<b>Tabla 2</b> Características Personales de la Muestra .....	72
<b>Tabla 3</b> Estadísticas de fiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica ...	75
<b>Tabla 4</b> Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes	76
<b>Tabla 5</b> Pruebas de Normalidad de las Variables.....	78
<b>Tabla 6</b> Correlación de las Variables Procrastinación Académica y Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.....	81
<b>Tabla 7</b> Nivel de Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.....	82
<b>Tabla 8</b> Nivel de Procrastinación Académica según Dimensiones en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.....	82
<b>Tabla 9</b> Nivel de Ansiedad ante Exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.....	83
<b>Tabla 10</b> Nivel de Ansiedad ante Exámenes según Dimensiones en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.....	84
<b>Tabla 11</b> Procrastinación Académica según Características Personales en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca .....	85
<b>Tabla 12</b> Ansiedad ante Exámenes según Características Personales de los estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca .....	88
<b>Tabla 13</b> Prueba T de muestras emparejadas de Procrastinación Académica y Ansiedad ante Exámenes según sexo en estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.....	90

## INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, en el ámbito educativo universitario, la procrastinación académica viene siendo una de las problemáticas más significativas y recurrentes entre los estudiantes, puesto que, bastas investigaciones alrededor del mundo han encontrado con mucha frecuencia que la mayoría de alumnos universitarios tienden a aplazar o postergar sus actividades académicas, ya sea por falta de motivación, falta de autorregulación, desorganización, desinterés o porque perciben a la tarea como algo amenazante o desagradable, de tal manera que; constantemente optan por reemplazar sus deberes académicos pendientes por otras actividades más agradables; siendo así, que en muchas ocasiones los estudiantes ven afectado su rendimiento académico, ya que llegan a presentar trabajos paupérrimos o en muchos casos no logran culminar a tiempo sus tareas pendientes, desencadenando así problemas físicos y psicológicos que pueden llegar a afectar la salud y el bienestar en la vida diaria y académica del estudiante.

Generalmente, el acto de procrastinar de manera constante, está asociado con múltiples problemas que experimentan los estudiantes a lo largo de su formación universitaria, de los cuales, la ansiedad ante exámenes es uno de los problemas más comunes, severos y significativos entre los educandos, esto se debe a que cada cierto tiempo el conocimiento impartido hacia los estudiantes es evaluado mediante exámenes orales y escritos, con el fin de medir su rendimiento académico, donde, si no cuenta con una previa preparación, autorregulación y buen manejo de su tiempo para afrontar el rendimiento de un examen, pueden llegar a experimentar altos niveles de ansiedad antes, durante y después de las

evaluaciones, impactando negativamente no sólo en el rendimiento académico, sino también en la salud física y psicológica del estudiante.

Es así que, la presente investigación se desarrolla con el objetivo principal de determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. Con ese fin, el presente estudio de investigación se dividió en V capítulos que se detallan a continuación:

En el Capítulo I: Se expone el planteamiento del problema, los objetivos tanto generales como específicos y la justificación e importancia de la investigación.

Posteriormente, en el Capítulo II: Se muestran los antecedentes de estudio más importantes a nivel internacional, nacional y local. Así mismo, se realiza la fundamentación teórica, la definición de términos básicos, la hipótesis de investigación y la operacionalización de variables.

En el capítulo III: Se detalla todo lo referente al tipo y diseño de investigación, la población, muestra, la unidad de análisis, los instrumentos utilizados, el procedimiento de recolección y análisis de datos y las consideraciones éticas.

En cuanto al capítulo IV: Se desarrolla el análisis y discusión de resultados, basándose en los antecedentes, las bases teóricas y los objetivos del estudio.

Finalmente, en el capítulo V: Se presentan las conclusiones y se brindan ciertas recomendaciones concernientes al estudio.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1. Planteamiento del problema**

La vida universitaria es considerada para muchas personas como una etapa fascinante y sumamente importante para su desarrollo personal, social, intelectual y profesional, debido a que durante este tiempo el estudiante, adquiere diversas experiencias y conocimientos teórico-prácticos en temas relacionados al desarrollo de competencias para su formación profesional. No obstante, este periodo representa un desafío adaptativo muy grande, puesto que el nivel de exigencia académica es mucho más alto y riguroso que en etapas previas, por lo que, el estudiante deberá desarrollar aptitudes, nuevos métodos de aprendizaje, hábitos de estudio, estrategias de afrontamiento y un adecuado manejo de su tiempo durante su permanencia en los claustros universitarios, con el fin de cumplir a cabalidad las exigencias académicas y alcanzar así la tan deseada titulación profesional.

Así mismo, durante el transcurso de la formación universitaria, comúnmente se puede apreciar que una gran parte de los estudiantes evidencian serios problemas para afrontar y cumplir con éxito las diversas demandas académicas que se les presenta, mostrando en muchas ocasiones conductas inadecuadas, como el incumplimiento, postergación o aplazamiento de sus actividades académicas, esto debido a que prefieren realizar otras actividades de ocio y diversión, por lo que “dejan para mañana lo que pueden hacer hoy”, comportamiento el cual es denominado como procrastinación académica.

Quant y Sánchez (2012), señalan que la procrastinación académica es una conducta problemática, la cual consiste en aplazar deliberada e irresponsablemente la ejecución de actividades académicas que deben ser entregadas en un determinado lapso. Ante ello, Clariana, Cladellas, Badía, y Gotzens (2011) señalan que la



procrastinación académica es una conducta inadecuada que se refuerza positivamente desde nivel secundario, de manera que al llegar a la universidad esta se convierte en una práctica habitual, ya que ha sido afianzada continuamente, por lo cual, llega a ser considerada una conducta altamente frecuente en la población universitaria.

Al respecto, diversas investigaciones a nivel mundial demuestran una preocupante prevalencia de la procrastinación académica en la población universitaria, tal y como se puede apreciar en un estudio realizado en Norteamérica donde se logró encontrar que entre el 80% y 95 % de estudiantes universitarios procrastinan de manera habitual y problemática la realización de sus actividades académicas (Steel, 2007). Así mismo en un estudio realizado en España se encontró que el 86% de estudiantes universitarios procrastinaban sus trabajos académicos independientemente del tiempo que dispongan para completarlo (Naturil-Alfonso, Peñaranda, Vicente y Marco-Jiménez, 2018). Adicionalmente, Natividad (2014) refiere que alrededor del 90% de alumnos universitarios suelen procrastinar, pero no siempre de forma crónica.

Esta problemática no es ajena a la realidad de nuestro país, puesto que ciertas investigaciones evidencian una alta incidencia de la conducta procrastinadora en los universitarios peruanos, entre las cuales encontramos al estudio realizado en la ciudad de Arequipa por Sulio (2018) donde se determinó que un 98.3% de los estudiantes universitarios muestran niveles de procrastinación altos y moderados, lo que hace referencia a que los estudiantes reemplazan sus labores académicas percibidas como complicadas por otras actividades que les generen mayor satisfacción y menos esfuerzo en el momento. De igual manera en

una investigación realizada en ciudad de Lima se halló que aproximadamente el 97.12% de los jóvenes universitarios siempre o casi siempre postergan la realización de sus trabajos académicos hasta el mismo instante en que deben ser entregados, afectando así a su rendimiento académico (Marquina, Gomez-Vargas, Salas-Herrera, Santibañez-Gihua, y Rumiche-Prieto, 2016).

Bojuwoye (2019) señala que, entre las principales causas por la cual los estudiantes tienden a procrastinar sus tareas académicas se encuentra el miedo al fracaso, la mala gestión del tiempo, la falta de motivación, el perfeccionismo, la desorganización, inadecuadas estrategias de afrontamiento, la influencia de los compañeros, la aversión a la tarea, entre otras.

Como se puede observar la procrastinación académica es un fenómeno excesivamente común en gran parte de la población universitaria, lo cual resulta muy preocupante, ya que se trata de un comportamiento desadaptativo que acarrea consecuencias negativas para el estudiante tales como el estrés, ansiedad, preocupación, angustia, sentimientos de culpa, vergüenza, trastornos de sueño, ira, tristeza, desilusión, depresión, mal humor, fatiga, intranquilidad, migrañas, bajas calificaciones, desmotivación, ausentismo, deserción universitaria, bajo rendimiento académico, ansiedad ante exámenes, entre otras (Angarita, 2012; Cardona, 2015; Ferreyra, 2020; García-Ayala, 2013; Haji, 2020, Rozental y Carlbring, 2014).

De las diversas consecuencias asociadas a la procrastinación académica, la ansiedad ante exámenes es una de las más significativas en los estudiantes

universitarios, dado que con cierta frecuencia son expuestos a situaciones evaluativas dentro del entorno académico.

Según Furlán (2006) la ansiedad ante exámenes es definida como una fuerte reacción emocional que experimenta el estudiante frente a situaciones en las que sus aptitudes son evaluadas y cuyas características principales son los constantes pensamientos irracionales y los diversos síntomas fisiológicos que se presentan en el estudiante antes, durante o después del examen.

Vallejos (2015) sostiene que en algunos casos la ansiedad ante exámenes en niveles moderados puede ser de mucha ayuda, puesto que, en cierta medida puede impulsar y mejorar el desempeño físico e intelectual del estudiante. Sin embargo, frecuentemente la ansiedad ante exámenes en niveles descontrolados origina que el estudiante experimente múltiples consecuencias negativas en salud física, psicológica y académica.

Por consiguiente, debido a las graves consecuencias relacionadas a la conducta procrastinadora y la ansiedad ante exámenes, múltiples autores en sus respectivas investigaciones se han enfocado en determinar la relación que existe entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes, encontrando así en la mayoría de estos estudios, una alta correlación entre las dos variables (Abado y Caceres, 2018; Alessio y Main, 2019; Castro y Rodríguez, 2018; Custer, 2018; Guerra, 2016; Maldonado y Zenteno, 2018; Vallejos, 2015).

Debido a las cifras presentadas, la literatura revisada y los escasos estudios de esta problemática a nivel local, es que se pretende realizar la presente investigación, que tendrá como finalidad determinar la relación que existe entre las

variables procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca; ya que son dos de los principales y más recurrentes problemas que enfrentan los estudiantes durante su vida universitaria.

## **1.2. Enunciado del problema**

¿Cuál es la relación entre la Procrastinación Académica y la Ansiedad ante Exámenes en estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca?

## **1.3. Justificación**

Actualmente, la procrastinación es una problemática muy alarmante en el ámbito educativo superior, puesto que con mucha frecuencia se puede observar que gran parte de los estudiantes universitarios tienden a evidenciar serios problemas al momento de realizar a tiempo sus actividades académicas, lo cual provoca que debido a la falta de tiempo y a la complejidad de las tareas y evaluaciones, constantemente experimenten síntomas de ansiedad, que perjudican severamente el bienestar físico, emocional y el rendimiento académico de los alumnos universitarios.

Es por ello que, a nivel teórico el presente trabajo de investigación tiene como finalidad determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios, ya que son dos de los fenómenos más significativos y recurrentes que enfrentan los estudiantes durante

su formación universitaria, así también, el estudio contribuirá a ampliar el conocimiento científico preexistente sobre el tema seleccionado y reconocer esta realidad en los estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, a fin de favorecer el desarrollo de programas de prevención que permitan disminuir la incidencia de la ansiedad en los espacios universitarios y fomentar hábitos de estudio favorables que contribuyan al desarrollo de una formación académica profesional con responsabilidad y sin procrastinación en los estudiantes universitarios.

De igual manera, a nivel metodológico, tomando en cuenta que en la ciudad de Cajamarca existen escasos estudios sobre la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios, la presente investigación hará uso de pruebas reconocidas y validadas para obtener resultados fiables y actualizados, que servirán como motivación a futuros investigadores para realizar nuevos estudios sobre esta problemática en la población cajamarquina universitaria.

Finalmente, a nivel social la presente investigación es significativa, puesto que la información recolectada será de mucha utilidad para el área de investigación de la psicología educativa, específicamente para el ámbito académico universitario, así mismo, los resultados y conclusiones del estudio servirán como apoyo para que tutores y psicólogos puedan elaborar programas de prevención y estrategias de intervención enfocados a que los estudiantes eviten o disminuyan la aparición de conductas procrastinadoras y estados de ansiedad, con la finalidad de mejorar el bienestar tanto físico, emocional y educativo del estudiante, para que puedan desempeñarse eficazmente durante el transcurso de su formación universitaria y a

su vez adquieran nuevas habilidades y competencias que les servirán para desenvolverse en el futuro ámbito laboral y social.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

##### 1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

##### 1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.
- Identificar el nivel de procrastinación académica según dimensiones en los estudiantes de la carrera Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.
- Identificar el nivel de ansiedad ante exámenes en los estudiantes de la carrera Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.
- Identificar el nivel de ansiedad ante exámenes según dimensiones en los estudiantes de la carrera Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.
- Identificar la relación entre procrastinación académica y características personales (edad, sexo, ocupación, número de hijos y número de asignaturas matriculadas) en los estudiantes de la carrera Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.
- Identificar la relación entre ansiedad ante exámenes y características personales (edad, sexo, ocupación, número de hijos y número de asignaturas

matriculadas) en los estudiantes de la carrera Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

- Describir la diferencia del promedio de la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes según sexo en los estudiantes de la carrera Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**



## **2.1. Antecedentes de la Investigación**

### **2.1.1. Internacional**

El estudio de Guerra (2016) en Argentina, se realizó con el objetivo de investigar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. El estudio fue de carácter descriptivo y correlacional en el que participaron 149 estudiantes de ambos géneros con edades comprendidas entre los 18 y 35 años, a los cuales se les aplicó la Escala de Procrastinación de Tuckman, el Inventario Alemán de Ansiedad ante los exámenes (GTAI-AR) y un cuestionario sociodemográfico. Los hallazgos demuestran una correlación positiva y estadísticamente significativa entre las variables procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes.

Alessio y Main (2019) realizaron una investigación con la finalidad de conocer la relación entre la procrastinación general y académica con la ansiedad ante exámenes. La investigación fue de tipo descriptivo-correlacional transversal y de campo. Así mismo la población de estudio fue conformada por 171 estudiantes universitarios cuyas edades oscilan entre los 17 y 30 años a quienes se les aplicó un cuestionario demográfico, el Inventario Alemán de Ansiedad frente a los Exámenes (GTAI-A), la Escala General de Procrastinación (EPG) y la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS). Los primeros resultados de la investigación indicaron que los niveles de ansiedad ante exámenes, procrastinación general y procrastinación académica son mayores en los estudiantes de primer y último año de carrera; así mismo, determinaron que existe una correlación significativa entre la procrastinación general y académica con la ansiedad ante exámenes. Finalmente

se observa que la ansiedad ante exámenes y la procrastinación académica tienen una correlación levemente más fuerte.

Custer (2018) realizó una investigación cuyo objetivo principal fue identificar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica entre los estudiantes de enfermería de pre-licenciatura. La investigación utilizó un diseño correlacional descriptivo cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 202 estudiantes de la carrera de enfermería cuyas edades fluctuaban entre los 19 y 53 años, a los cuales se les aplicó la Escala de Evaluación de Procrastinación para Estudiantes (PASS) y el Inventario de Ansiedad de Prueba (TAI). Los resultados de la investigación demostraron la existencia de una correlación significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes.

Bolbolian, Asgari, Sefidi y Zadeh (2021) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la procrastinación académica entre los estudiantes de odontología. El estudio fue de tipo descriptivo-analítico. La muestra estuvo integrada por 152 estudiantes de la carrera profesional de odontología con edades que oscilan entre los 18 y 42 años a los cuales se les aplicó la Escala de procrastinación de Solomon y Rothblum y el cuestionario de ansiedad ante los exámenes de Friedman. Los resultados obtenidos del estudio indicaron la existencia una relación significativa entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes y sus componentes.

Desai, Pandit, Nerurkar, Verma y Gandhi (2021) llevaron a cabo un estudio que tuvo como propósito investigar sobre la relación entre las variables

procrastinación y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios de la carrera de fisioterapia. Se realizó un estudio de tipo descriptivo y transversal durante un período de 6 meses. La muestra del estudio la comprendieron 220 estudiantes de las universidades de Mumbai y Navi Mumbai, cuyas edades oscilaban entre los 17 y 25 años. Para la recolección de la información se administraron dos instrumentos, la Escala de Ansiedad ante los Exámenes de Westside y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados de la investigación demostraron un alto grado de procrastinación y ansiedad ante los exámenes en los participantes, así mismo se encontró una correlación positiva entre ambas variables.

#### 2.1.2. Nacional

La investigación de Vallejos (2015), tuvo como finalidad establecer la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios, se realizó un estudio de tipo descriptivo-correlacional, la muestra estuvo conformada por 130 estudiantes universitarios, 62 de la facultad de comunicaciones y 68 de la carrera de ingeniería cuyas edades se encuentran entre los 16 y 27 años. Para la recolección de la información se utilizaron dos instrumentos, la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y la Escala de Reacción ante las Evaluaciones. Los resultados de la investigación lograron demostrar que existe correlación entre las variables procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones.

Abado y Caceres (2018), realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la conducta de procrastinación y la ansiedad frente a los exámenes en los estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín. Para la investigación se utilizó un diseño no

experimental, transversal, descriptivo y correlacional, así mismo contó con un muestreo no probabilístico intencional en el que participaron 143 estudiantes de ambos sexos del primer año de la carrera de psicología a los cuales se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y la Escala de Reacción ante las evaluaciones (RTT). Por último, se concluye que la procrastinación académica y la ansiedad ante evaluaciones presentan una correlación significativa.

Maldonado y Zenteno (2018), realizaron un estudio con el objetivo de identificar la relación entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este. Esta investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, la muestra fue no probabilística y estuvo conformada por 313 estudiantes universitarios cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 36 años. Para la obtención de información se utilizaron: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Ansiedad ante Exámenes (CAEX). Los resultados obtenidos indicaron un alto nivel de procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes, así mismo se concluye que existe una correlación significativa y positiva entre las dos variables estudiadas.

Barahona (2018), realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre las variables ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios, el estudio fue de tipo no experimental, transversal y de nivel correlacional-comparativo, la muestra estuvo conformada por 259 estudiantes adolescentes tardíos de la escuela de Psicología en una Universidad Privada de Lima cuyas edades fluctuaban entre los 17 y 19 años. Para la recolección de información se utilizaron dos instrumentos de medición: El Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE) y La Escala de Procrastinación

Académica (EPA). Los resultados de la investigación demostraron que no existe relación significativa entre ambas variables.

### 2.1.3. Local

Castro y Rodríguez (2018), realizaron una investigación cuyo objetivo fue establecer la relación entre la procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca. El tipo de investigación fue correlacional, comparativo y descriptivo, la muestra fue no probabilística constituida por 274 estudiantes de la facultad de psicología cuyas edades oscilan entre los 17 y 34 años. Para la medición de las variables se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (PASS) y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante Exámenes (IDASE). Finalmente, en la investigación se estableció que existe una correlación moderada y muy significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes.

Moquillaza (2022), realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la procrastinación y la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad de la ciudad de Cajamarca en el año 2021. El estudio desarrollado fue de tipo descriptivo - correlacional, cuantitativo, no experimental y transversal, la muestra estuvo conformada por 368 estudiantes de una Universidad en la ciudad de Cajamarca. Para la recolección de datos se utilizó la escala de Procrastination Assessment Scale Students (PASS) y el Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad ante los Exámenes (IDASE). Los resultados obtenidos en la investigación indicaron que en su mayoría los estudiantes encuestados presentan un nivel de procrastinación y ansiedad ante los exámenes

medio, por lo que se llega a la conclusión que sí existe una correlación entre ambas variables.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. La Procrastinación**

La procrastinación no es un término que sea reciente en el ámbito científico; ya que, su origen data de hace muchos siglos atrás, una de las primeras referencias a la procrastinación según Atalaya y García (2019) se remonta a los 3000 A.C en la cultura egipcia, donde el término procrastinación se utilizaba para aludir a la holgazanería y la tendencia de una persona para desligarse de su responsabilidad laboral necesaria para su existencia. En dicha cultura la acción de aplazar o evitar la realización de actividades fundamentales para la supervivencia era considerada un acto repudiable que tenía una relación directa con el pecado y la fuerza de voluntad.

Desde aquel punto, el concepto de procrastinación ha ido evolucionado a lo largo del tiempo, por lo que hoy en día son múltiples las conceptualizaciones que existen en torno al término procrastinación, tal y como lo menciona Álvarez-Blas (2010), se trata de un constructo polisémico, estudiado durante varios años por cientos de investigadores, quienes a su vez iban aportando diversas definiciones de acuerdo al enfoque de su estudio (cognitivo, afectivo o conductual), los cuales coincidían en que la base del constructo era el aplazamiento o la demora de alguna actividad importante para el individuo.

Etimológicamente, el término “procrastinación” deriva del inglés “procrastination”, el cual alude al acto de dilatar, posponer, aplazar, demorar o postergar una tarea o decisión de manera voluntaria. Así mismo en concordancia con los orígenes latinos de la palabra: pro, significa “Hacia adelante, o a favor de, y crastinus, que significa “de mañana” (Steel, 2007).

De acuerdo con la Real Academia Española (2021), la Procrastinación es definida como la acción y efecto de procrastinar.

Para Botello y Gil (2018) la procrastinación “es un problema de autorregulación y de organización del tiempo que afecta todas las esferas de la vida de la persona. Consiste en el hábito de postergar actividades que deben atenderse, sustituyéndolas por otras más agradables e irrelevantes” (p. 10). Se puede entender entonces que el acto de procrastinar es una persistente deficiencia en la autorregulación de la persona, la cual posterga voluntaria e irracionalmente una acción que se tenía previsto realizar, aun cuando es consciente de que dicho accionar no lo beneficiaría en ningún sentido (Steel, 2007).

Balkis y Duru (2007) consideran que “La procrastinación es un fenómeno en el que una persona descuida atender una responsabilidad necesaria, como una tarea o decisión, de manera oportuna, a menudo a pesar de sus buenas intenciones o de las inevitables consecuencias negativas y desagradables” (p. 377). Es común que de vez en cuando algunas personas vean a la procrastinación como una conducta normal, sin embargo, para otras personas el acto de procrastinar es una problemática significativa en su vida diaria, ya que afecta crónicamente a su bienestar físico y emocional. Así mismo, es frecuente que las personas que

presentan comportamientos relacionados a la procrastinación, en la sociedad sean mal juzgadas como personas irresponsables, ociosas, vagas o perezosas debido a su inclinación por postergar diligentemente sus actividades (Díaz-Morales, 2019). En este sentido, Neenan (2008) enfatiza que es totalmente equivoco pensar que la procrastinación es sinónimo de holgazanería y pereza, ya que la persona que procrastina no es resistente a realizar una actividad, si no que normalmente suplanta la actividad importante por realizar una actividad más trivial.

Por otro lado, Ocampo (2017) refiere que:

“La característica principal de este fenómeno es que la postergación de las responsabilidades y decisiones que deben ser completadas, además de darse sin alguna razón aceptable; implica el gasto de ese tiempo en actividades ajenas, generalmente recreativas, que nada tiene que ver y no contribuyen al logro de la encomienda principal, diferenciándose de la postergación estratégica” (p. 2).

Ante ello, Ferreyra (2020) afirma que es de suma importancia diferenciar la procrastinación habitual de la postergación planificada puesto que al hablar de procrastinación nos estamos refiriendo al acto de aplazar deliberadamente la realización de una actividad importante para la persona, la cual de manera irresponsable decide reemplazar esta actividad por otra menos relevante. Por el contrario, en la postergación planificada, la persona pospone ciertas actividades estratégicamente con el fin de organizar mejor su tiempo y culminar satisfactoriamente su labor.



### *2.2.1.1. Bases Psiconeurobiológicas de la Procrastinación*

La procrastinación es considerada una conducta o comportamiento problemático que generalmente trae consecuencias negativas a las personas que lo padecen. Aunque en la actualidad este fenómeno va tomando cada vez más relevancia para los investigadores, aún existe un escaso conocimiento sobre las raíces neurobiológicas de la procrastinación. Steel (2010) refiere que la procrastinación es un retraso irracional de una acción que se tenía previsto realizar. Según el autor, dicha conducta está asociada con la neurobiología humana, ya que los planes o metas a largo plazo se elaboran en la corteza prefrontal, sin embargo, debido a que los proyectos a largo plazo demandan un esfuerzo significativo constante, la persona opta en algunas ocasiones por sustituir la realización del trabajo en cuestión por impulsos originados en el sistema límbico; el cual es especialmente sensible a estímulos que indiquen una satisfacción inmediata. En tal sentido, la persona que sufre de procrastinación en un principio muestra una buena predisposición por completar satisfactoriamente algún trabajo o actividad que demande tiempo y esfuerzo, pero a medida que el tiempo pasa y el avance no es el esperado, prefiere optar por reemplazar dicha actividad por otra que le genere mayor grado de satisfacción inmediata.

Según la BBC News Mundo (2018), en una investigación realizada en Alemania se encontró que la procrastinación está relacionada con el funcionamiento de las conexiones cerebrales. Los investigadores determinaron que principalmente son dos las áreas del cerebro que pueden indicar si una persona es propensa a presentar conductas procrastinadoras. Estas áreas en cuestión son: la amígdala y el córtex del cíngulo anterior; de igual manera, en el

estudio se encontró que las personas que tendían a procrastinar de forma recurrente presentaban conexiones cerebrales deficientes en estas dos áreas y una amígdala más grande que las personas que no procrastinaban de manera recurrente. Así mismo, Hu, Liu, Guo, y Feng (2018) en su estudio señalan que la conducta procrastinadora está estrechamente relacionada con el volumen de la materia gris de la corteza frontal orbital y la circunvolución frontal media, debido a que dichas regiones están asociadas a la regulación emocional y al autocontrol.

Por otra parte, en la investigación realizada por Zhang, Wang, y Feng (2016), quienes emplearon tecnología de proyección de imágenes de resonancia neuromagnética en estado de reposo, para examinar las bases neuronales que subyacen a la procrastinación, determinaron que la procrastinación conductual puede estar asociada con la hiperactividad de la red neuronal, debido a que inhibe la señal de control de la corteza prefrontal.

En la investigación realizada por Su, Guo, Chen, Zhang, Huang y Feng (2018), cuyo objetivo fue evaluar las bases neuronales de la procrastinación, los investigadores encontraron que, a través de las conexiones en las redes cerebrales ejecutivas, cinguladas y la subcortical se podría predecir el grado de procrastinación de una persona, ya que están asociadas al control cognitivo y de los impulsos. Así mismo, en un estudio similar Liu y Feng (2017) investigaron la relación entre procrastinación e impulsividad; utilizando la técnica de morfometría basada en voxels (VBM,) lograron identificar que la impulsividad y la procrastinación comparten ciertos espacios neurobiológicos comunes en el córtex prefrontal dorsolateral, lo cual justificaría la fuerte correlación entre procrastinación e impulsividad.

### 2.2.1.2. *Ciclo de la Procrastinación*

Burka y Yuen (2008) en su investigación realizada con personas altamente procrastinadoras, lograron identificar por medio de testimonios de los pacientes, ciertos pensamientos y patrones de conducta repetitivos, por lo que, plantearon un esquema básico general que pretende explicar y describir el pensamiento de una persona con problemas de procrastinación, al cual llamaron “El Ciclo de la Procrastinación”.

#### **Estadio N°1: "Esta vez empezaré temprano".**

Al iniciar por primera vez algún deber o actividad, se suele tener la esperanza de llevarla a cabo de forma inteligente y ordenada en un determinado plazo de tiempo. No obstante, la poca disposición y el sentimiento de incapacidad dificultan el inicio oportuno de la actividad a realizar, se tiene la creencia de que el comienzo ocurrirá espontáneamente sin ningún esfuerzo ni planificación, pero el tiempo sigue su curso convirtiendo la esperanza inicial en relativa preocupación.

#### **Estadio N°2: "Tengo que empezar pronto".**

La esperanza de comenzar temprano y la ilusión de elaborar un buen trabajo cada vez se va disipando, junto con ello se empiezan a presentar síntomas de ansiedad y premura por emprender algún avance inicial. Sin embargo, como la fecha límite aún no ha llegado, todavía existe alguna esperanza.

#### **Estadio N°3: "Qué pasa si no empiezas".**

En este punto, el comienzo ideal que se tenía en mente es descartado, hasta la creencia de que el inicio del trabajo ocurriría de forma automática se torna

como algo absurdo e irreal. Así mismo el grado de ansiedad y el miedo al fracaso crece a medida que pasan los minutos ocasionando que la persona imagine escenarios futuros cuyas consecuencias vendrían a ser desastrosas. A estas alturas, es posible que diversos pensamientos deambulen por nuestra mente como: “Debería haber empezado antes”, “estoy haciendo todo menos...”, “no puedo disfrutar de nada”, espero que nadie se entere”.

#### **Estadio N°4: " Todavía hay tiempo."**

Al llegar a este punto, aún queda un mínimo de esperanza de poder terminar correctamente y a tiempo el deber que se viene postergando, intentando mantener una postura optimista, esperando que en algún momento de forma mágica todo resulte favorable, provocando en la persona un autosabotaje.

#### **Estadio N°5: "Me pasa algo".**

En este momento, la desesperación se apodera de la persona al ver que su intención de empezar pronto ha fracasado. La preocupación por finalizar lo postergado se reemplaza por cuestionamientos sobre sí mismo “¿me pasa algo malo?, ¿yo soy el problema?”, incluso se llega a presentar pensamientos negativos sobre sí mismo que van afectando el autoestima y autoconcepto.

#### **Estadio N°6: La elección final: hacer o no hacer.**

En esta instancia, se debe de tomar una decisión entre seguir intentando por cualquier medio acabar el trabajo a tiempo o resignarse a aceptar que todo intento que se haga será en vano.

#### **Opción 1: No hacer.**

a. *"No puedo soportar esto"*

A medida que el tiempo transcurre, el malestar se vuelve más insoportable debido a que el tiempo restante para acabar el trabajo ahora es insuficiente. La presión que se experimenta en ese momento es tan agobiante que sobrepasa nuestra capacidad y tolerancia por lo que se toma la decisión de "tirar la toalla".

b. *"¿Por qué molestarse?"*

A estas alturas probablemente nos llegamos a cuestionar el ¿para qué o porque molestarse en intentarlo?, si, de todas maneras, aunque dediquemos todo nuestro esfuerzo y energía en completar el trabajo no vamos a poder realizarlo correctamente en el tiempo que nos resta, por lo tanto, se opta por desistir.

### **Opción 2: Hacer - En el final amargo.**

a. *"No puedo esperar más"*

La fecha límite está demasiado cerca y el nivel de ansiedad y la presión percibida con el pasar de los minutos es cada vez más insoportable, por lo que llegamos a la conclusión que continuar desplazando el inicio del trabajo es aún más doloroso que empezar a hacerlo, así que tomamos la decisión de intentarlo.

b. *"Esto no es tan malo. ¿Por qué no empecé antes?"*

Ya se ha empezado a realizar el trabajo y para nuestra sorpresa, no es tan malo como lo imaginábamos, al contrario, sentimos un gran alivio por ir avanzando e incluso llegamos a darnos cuenta de que hasta en cierta medida disfrutamos de esta experiencia.

c. *"¡Sólo hazlo!"*

El tiempo que se disponía está a punto de finalizar y en este momento nuestro objetivo predominante es únicamente terminar el trabajo sea como sea, ya no se dispone de tiempo para perfeccionar la calidad del trabajo, solamente importa acabarlo ya.

### **Estadio N°7: "¡Nunca volveré a posponer las cosas!"**

Luego de haber tomado una elección ya sea de completar o abandonar el trabajo, frecuentemente se experimenta una grata sensación de alivio, acompañado de un notable cansancio por el fin de su trabajo. El malestar experimentado durante este proceso es tan detestable que se toma la determinación de no volver a caer en este ciclo, prometiendo que para otra oportunidad se comenzara más temprano.

Es así como el ciclo de la procrastinación culmina, prometiendo que nunca más se volverá a procrastinar. Sin embargo, es normal que, pese a estar convencido de que no se repetirá este ciclo, la mayoría de los procrastinadores vuelve a sucumbir en reiteradas ocasiones en este círculo vicioso.

#### *2.2.1.3. Tipos de Procrastinadores*

Múltiples autores consideran la existencia de diferentes tipos de procrastinadores, tal y como se aprecia en la investigación realizada por Takács (2005), la cual distingue a 7 tipos de procrastinadores:

##### **A) Procrastinador Perfeccionista.**

Este tipo de procrastinador se caracteriza por ser reacio a iniciar o finalizar alguna tarea debido a que considera que no cumplirá con su estándar personal.

#### **B) Procrastinador Soñador.**

Este tipo de procrastinador se caracteriza por ser una persona con grandes ideas para la realización de su tarea, sin embargo, no las pone en práctica debido a que tiende a ser muy indeciso y posee un pensamiento irrealista sobre la elaboración de esta, lo que ocasiona que no pueda alcanzar sus objetivos planteados.

#### **C) Procrastinador Preocupado.**

Este tipo de procrastinador se caracteriza por sentir mucho temor al fracaso, le aterra pensar que las cosas no resulten como el esperaba, por lo que normalmente evita enfrentarse a situaciones incómodas que pongan a prueba su capacidad para tomar decisiones. De manera que, prefiere abstenerse de hacer algo por miedo a caer en la frustración.

#### **D) Procrastinador Generador de Crisis.**

Este tipo de procrastinador se caracteriza por trabajar bajo presión, disfruta de la sensación de ir en contra del reloj y espera hasta el último instante para iniciar el trabajo con la excusa de que así lo hace mejor.

#### **E) Procrastinador Desafiante.**

Este tipo de procrastinador se caracteriza por aplazar su trabajo debido a que siente que otras personas quieren tener control sobre su forma de hacer, normalmente responde de manera agresiva e impulsiva frente a las recomendaciones o consejos de las demás personas. Decide aplazar con el propósito de sentir que tiene el control.

#### **F) Procrastinador Ocupado.**

Este tipo de procrastinador se caracteriza por ser una persona que constantemente está realizando diversos trabajos a la vez, ya que piensa que de esta forma lograra terminar más rápido. Sin embargo, frecuentemente no logra su propósito.

#### **G) Procrastinador Relajado.**

Este tipo de procrastinador se caracteriza por evadir situaciones relacionadas con el estrés y el cumplimiento de deberes, puesto que prioriza otras actividades que le generen mayor grado de relajación y entretenimiento al instante.

Adicionalmente autores como Ferrari, Johnson y McConwn (1995) plantean 3 tipos de procrastinadores:

- a. Procrastinador Arousal: Este tipo de procrastinador posterga intencionalmente algún trabajo o actividad hasta el último instante, con el fin de experimentar sensaciones y emociones excitantes a medida que se acerca la fecha límite.
- b. Procrastinador Evitativo: Es aquella persona que constantemente está evitando realizar sus actividades debido a la falta de confianza en sí mismo. Su fuerte temor al fracaso ocasiona que la persona experimente baja autoestima, ansiedad, estrés y depresión.
- c. Procrastinador Decisional: Se caracteriza por tener un comportamiento desadaptativo frente a la toma de decisiones.



Habitualmente este tipo de procrastinadores tienden a tomar la decisión de aplazar actividades que les resultan tediosas por otras actividades que le generen mayor satisfacción como salir con amigos, ir a fiestas, ver películas, jugar video juegos hacer deportes, etc.

Por otro lado, Chun Chu y Choi (2005), consideran que no todas las conductas procrastinatoras generan consecuencias negativas u ocasionan malestar intenso al individuo, al contrario, plantean la posibilidad que hasta en cierto punto procrastinar favorece al bienestar físico y emocional de la persona; al menos temporalmente. Por tal motivo plantean la existencia de dos tipos distintos de procrastinadores: los pasivos y los activos. Los procrastinadores pasivos o también llamados procrastinadores tradicionales son aquellos que se caracterizan por tener serios problemas para tomar la decisión de iniciar y culminar una tarea o actividad con éxito dentro del tiempo establecido; además, no soportan trabajar bajo presión y frecuentemente no terminan a tiempo sus deberes. En cambio, los procrastinadores activos son aquellos que disfrutan de trabajar bajo presión, habitualmente deciden postergar sus actividades deliberadamente debido a que obtienen mejores resultados trabajando de esta forma; en su mayoría logran acabar a tiempo sus deberes.

#### *2.2.1.4. Tipos de Procrastinación*

Según Pardo, Perrilla y Salinas (2014), son tres los principales tipos de procrastinación:

- **Procrastinación Familiar:**

En el entorno familiar, la procrastinación es comprendida como el aplazamiento intencionado de deberes, responsabilidades u obligaciones dentro del hogar. Cabe resaltar de hecho, que la primera intención de la persona es concluir a tiempo la tarea en cuestión, sin embargo, no logra estar lo suficientemente motivado debido a la aversión que le ocasiona llevar a cabo esta tarea.

- **Procrastinación Emocional:**

Indudablemente, procrastinar es una conducta que genera un gran cumulo de emociones tanto positivas como negativas en la persona. Durante el tiempo en que la persona se encuentra procrastinando experimenta un desborde de energía causado por ir en contra del reloj, lo cual a su vez origina una grata sensación de placer y satisfacción por empezar y finalizar todo a último momento.

- **Procrastinación Académica:**

La procrastinación en el ámbito académico es entendida como la postergación voluntaria de actividades, tareas y responsabilidades de carácter estudiantil. Frecuentemente el alumno que procrastina sus deberes académicos lo hace porque se encuentra desmotivado o le tiene aversión a la tarea.

Si bien los tipos de procrastinación anteriormente mencionados son los más comunes, en la investigación realizada por Arias (2021) se considera al aplazamiento laboral como un tipo más de procrastinación, ya que se trata de un problema dentro de una organización, en la cual uno o más miembros en reiteradas ocasiones deciden aplazan la realización de tareas laborales

fundamentales para el cumplimiento eficaz de sus propios objetivos y por ende el buen funcionamiento de la organización.

### 2.2.2. La Procrastinación Académica

Dentro del entorno universitario, se puede evidenciar que un considerable número de estudiantes con frecuencia realizan sus trabajos pendientes minutos antes de su presentación, lo cual ocasiona que a menudo no entreguen a tiempo sus deberes. A este comportamiento se le conoce como procrastinación académica y es uno de los problemas más recurrentes entre los estudiantes universitarios, debido a que la predisposición del estudiante por posponer diversas actividades académicas (estudiar para un examen, realizar trabajos finales, participar en convenciones, entre otras), puede conducir a una disminución en su rendimiento académico (Di Giusto, Dumitrache, Sánchez y Rubio, 2019). Por lo cual, es acertado afirmar que este problema en el ámbito universitario puede generar un gran impacto en los estudiantes, los cuales aplazan la realización de sus deberes u obligaciones académicas por preferir otras actividades más placenteras como jugar con los amigos, salir a pasear, ir al cine, estar en las redes sociales, ir a fiestas, etc. (Ruiz y Cuzcano, 2017). Es por ello que a través del tiempo diversos autores han intentado conceptualizar este fenómeno, tal y como se presenta a continuación:

Según Clariana et al. (2011) señalan que, la procrastinación académica es una conducta inadecuada que se refuerza positivamente desde nivel secundario; de manera que, al llegar a la universidad esta se convierte en una práctica habitual, ya que ha sido afianzada continuamente.

Así mismo, Ackerman y Gross (como se citó en Alvarez, 2018) señalan que la procrastinación académica es “una conducta dinámica, la cual cambia a través del tiempo y está condicionada a variables propiamente educativas, así como el contenido a aprender, las estrategias didácticas del docente y los medios y materiales empleados en la instrucción” (p.13). Es decir, para dichos autores se considera procrastinación académica, solo si el desarrollo y finalización de la tarea se retrasa debido a las evaluaciones negativas de las condiciones educativas descritas anteriormente, y el tiempo disponible para realizar la tarea inicial se dedica a actividades de distracción o situaciones que generen sentimientos positivos.

Por su parte, Mababu (s.f.) refiere que la procrastinación académica es una problemática conductual que se caracteriza por aplazar indefinida e irracionalmente el inicio, desarrollo y conclusión de deberes, responsabilidades o actividades que son netamente de carácter académico. Este comportamiento ha sido relacionado con diversos problemas en el ámbito universitario como el bajo rendimiento, deserción académica, desmotivación, estrés, ansiedad, síndrome de burnout, entre otras.

De forma similar, Quant y Sánchez (2012) definen a la procrastinación académica como un patrón de comportamiento peligroso, el cual consiste en aplazar voluntaria e irresponsablemente la realización de actividades académicas o administrativas, aun cuando se es consciente de que este comportamiento genera consecuencias negativas para el bienestar emocional del estudiante y su entorno.

De acuerdo con lo mencionado por Chan (2011), la procrastinación académica es el hábito de los estudiantes por postergar trabajos o tareas únicamente educativas, por otras actividades que demanden una exigencia menor y mayor

satisfacción inmediata, lo cual refleja una notable dificultad de los estudiantes para el autocontrol, la organización eficaz del tiempo y la toma de decisiones. De igual manera, el frecuente retraso en la presentación de tareas académicas está relacionado con la falta de motivación intrínseca y extrínseca (Di Giusto et al., 2019).

Natividad (2014) concibe a la procrastinación académica como:

“El hábito de posponer irracionalmente la realización de una acción relacionada con tareas académicas reconocidas como importantes por el propio sujeto, para las cuales tiene capacidad, pero que pospone sin que exista razón para ello y cuya demora le ocasiona malestar emocional subjetivo” (p.18).

Por otro lado, Sulio (2018) considera que la procrastinación académica:

“Es un patrón conductual de posponer irracionalmente la realización de actividades relacionadas al ámbito profesional, siendo estas actividades reconocidas como prioritarias para la persona, por la cual se tiene la posibilidad de hacerlo, sin embargo, no las realiza, no habiendo justificación para hacerlo, trayendo consecuencias irreversibles a nivel personal y académico” (p.2).

### *2.2.2.1. Enfoques Teóricos que explican la Procrastinación*

#### *Académica*

##### *A. Enfoque Psicodinámico.*

Las primeras teorías que hablan acerca de la procrastinación derivan del enfoque psicodinámico, el cual plantea que la procrastinación tiene su origen en la infancia, ya que, durante este periodo el niño atraviesa diversas experiencias fundamentales para el desarrollo de su personalidad adulta, la influencia de los

procesos mentales inconscientes sobre la conducta y los conflictos internos que guían el comportamiento Matlin (como se citó en Bastidas, 2017).

Según Freud (como se citó en Natividad, 2014), la ansiedad generada por el acto de procrastinar vendría a ser un aviso de alerta para el ego sobre la presencia de material inconsciente reprimido que podría ser perjudicial o perturbador de soportar. A razón de ello, el ego se protegerá de esta posible amenaza a través de los distintos mecanismos de defensa existentes. Desde esta perspectiva la procrastinación es percibida como una defensa inconsciente contra el temor al fracaso.

Uno de los pioneros en estudiar el comportamiento relacionado con la postergación de actividades fue Baker (1989), quien desde el enfoque psicodinámico propuso que una de las principales causas por la que los estudiantes procrastinan, es por el gran temor que sienten al fracaso. Así mismo el autor refiere que el miedo a fracasar es originado por el establecimiento de una dinámica familiar patológica, en donde la mala relación entre padres e hijos propicia que los menores sean más propensos a la frustración y muestren una baja autoestima, ocasionando que frecuentemente procrastinen sus actividades académicas por la pobre percepción que tienen de sí mismos. Por tanto, la procrastinación académica está relacionada con la inadecuada educación de los niños durante su infancia, Sommer (1990) afirma que la procrastinación es una conducta que manifiesta la rebelión de parte de los hijos hacia sus padres o figuras de autoridad, tal conducta se puede observar en el ámbito académico, en la relación entre maestro-estudiante, donde de manera involuntaria se hace una transferencia que conlleva a los estudiantes a procrastinar constantemente sus

actividades académicas como una forma de rebelión en contra de la autoridad. En tal sentido, Missildine (1963) refiere que algunos padres de familia con la ilusión de que sus hijos logren obtener un desempeño académico excelente, los sobre exigen en demasía, estableciéndoles metas y objetivos imposibles de alcanzar para su edad, lo cual ocasionara que a corto, mediano y largo plazo el menor se sienta deprimido, sin valor, desmotivado y con mucho temor al fracaso.

#### B. Enfoque Motivacional.

De acuerdo con Ferrari (como se citó en Mamani y Gonzales, 2019):

“El modelo motivacional plantea que la motivación de logro es un rasgo invariable, donde la persona emplea patrones de conducta que se orientan a conseguir el éxito en cualquier eventualidad que se presente, lo cual la persona es libre de escoger dos opciones, el optimismo de alcanzar y lograr el éxito, haciendo referencia al resultado motivacional o el temor y pánico al fracaso, donde la motivación evita la situación donde la persona tiene creencias negativas. Sin embargo, cuando el temor al fracaso domina la creencia de tener éxito los individuos tienden a elegir tareas en las cuales confían que el éxito está asegurado llegando a postergar como ultima prioridad aquellas actividades que contemplan difíciles y complejas en las cuales puedan pronosticar un fracaso seguro” (p.56).

Mcclellant (como se citó en Castro y Rodríguez, 2018) señala que, la principal razón por la que los estudiantes son más propensos a procrastinar es por la falta de motivación que presentan al momento de realizar sus actividades académicas. Si un estudiante no se encuentra motivado, ni siquiera por la idea de acabar satisfactoriamente su trabajo o por el miedo y ansiedad que representa

incumplir una actividad, terminará procrastinando la realización sus deberes académicos.

### C. Enfoque Cognitivo.

Según Wolters (como se citó en Tuesta, 2018), el enfoque cognitivo propone que la procrastinación en el ámbito académico empieza desde que al estudiante se le asigna la realización de una tarea, el cual en un principio tiene toda la predisposición de culminar eficazmente su labor, sin embargo, a medida que el tiempo transcurre y los resultados no son los esperados, el estudiante ira experimentando pensamientos automáticos negativos e irracionales respecto a su progreso y capacidad para realizar la tarea encomendada. Así mismo, los estudiantes que aplazan la realización de sus actividades académicas, en muchas ocasiones reflexionan sobre su comportamiento, manifestando pensamientos de carácter obsesivos respecto a la realización oportuna de sus actividades. En tal sentido, desde este enfoque “la procrastinación académica involucra un procesamiento de información disfuncional que tiene consigo esquemas desadaptativos conectados con la incapacidad y el temor a ser excluido socialmente” (Botello y Gil, 2018, p.22).

### D. Enfoque Conductual.

Ferrari y Emoon (como se citó en Reynoso y Rodríguez, 2018) desde el enfoque conductual, argumentan que la procrastinación es definida como “la selección que realiza una persona para ejecutar sus actividades de las cuales logra obtener resultados positivos a corto plazo y evitar la ejecución de sus actividades que conlleven efectos de demora” (p.30).



Al respecto, Skinner (como se citó en Ferrari et al., 1995), planteo su teoría sobre el aprendizaje a través del condicionamiento en la cual refiere que toda conducta puede perdurar en el tiempo solo cuando es reforzada constantemente, y las consecuencias de mantener este comportamiento son agradables para la persona. En tal sentido, de acuerdo con el enfoque conductista, probablemente los estudiantes que procrastinan la realización de sus actividades académicas mantienen este patrón de conductas debido a que en otras ocasiones han tenido éxito postergando sus trabajos, ya sea por factores propios del ambiente o por la ausencia de una consecuencia negativa.

Así mismo, Ramírez, Tello y Vásquez (como se citó en Guevara y Contreras, 2019) afirman que los estudiantes que presentan conductas procrastinadoras, al inicio suelen planificar, organizar e incluso llegan a emprender acciones para culminar con éxito alguna tarea o actividad, sin embargo, a menudo tiran la toalla durante el proceso, dejándose llevar por otras actividades cuyos beneficios son al instante.

#### 2.2.2.2. *Causas de la Procrastinación Académica*

Desde que el término procrastinación empezó a tener más notoriedad en el ámbito académico universitario, muchos investigadores se han enfocado en determinar cuál o cuáles son las causas por la que los estudiantes aplazan cotidianamente sus actividades académicas. Es por ello que, a continuación, se detallaran siete de las causas más frecuentes por las que un estudiante tiende a procrastinar:

**1. El Miedo al fracaso.** Es una de las principales causas por cual, los estudiantes tienden a procrastinar sus tareas académicas. Generalmente gran parte de los estudiantes aplazan la realización de sus tareas o actividades académicas porque en un principio no se sienten capaces de poder llevarlas a cabo de forma correcta, temen que todo el esfuerzo puesto en la elaboración de alguna tarea al final no sea suficiente para lograr sus objetivos establecidos, por lo que prefieren postergar la realización de sus tareas o actividades académicas antes que enfrentarse a la idea de saber que fracasaron (Natividad, 2014).

**2. La Aversión a la tarea.** Es otro de los motivos que conlleva a que los estudiantes universitarios procrastinen sus labores académicas. Es frecuente observar que la mayoría estudiantes que postergan la realización de sus tareas académicas, justifican su actuar en base a que sienten que la tarea en cuestión es demasiado aburrida o desagradable. Cabe resaltar que en un principio el estudiante demuestra una buena predisposición por elaborar correctamente y a tiempo determinada actividad, sin embargo, a medida que el tiempo transcurre y los resultados no son los esperados, se va desanimando, va percibiendo la tarea como algo desagradable y hostil, por lo que, al final opta por postergar la realización del trabajo que le ocasiona aversión (Reynoso y Rodríguez, 2018).

**3. La Mala Gestión de tiempo.** Los jóvenes estudiantes, tanto en la vida cotidiana como en el ámbito académico, constantemente tienen

el deber de cumplir con ciertas tareas o actividades en un determinado lapso para así, poder alcanzar sus objetivos y metas propuestas. No obstante, en el ámbito académico, es común observar que con mucha frecuencia los estudiantes dilatan la realización de sus deberes académicos, ya sea porque prefieren invertir su tiempo en salir con amigos, ir al cine, pasear, etc., lo cual ocasiona que gran parte de los estudiantes entreguen a destiempo o no cumplan con sus tareas debido a la mala gestión de su tiempo. Por lo tanto, un incorrecto manejo y administración de tiempo causa que el estudiante procrastine (Haji, 2020).

**4. El Perfeccionismo.** En algunas ocasiones, la causa por la cual los estudiantes llegan a procrastinar sus trabajos académicos es por una característica extremadamente perfeccionista dentro de su personalidad. Por lo general, los estudiantes procrastinan sus trabajos o deberes académicos debido a que tienen un estándar irrealmente alto que les impide alcanzar sus metas, las cuales generalmente son poco realistas (Ferreira, 2020).

**5. La Mala Autorregulación.** A lo largo de la etapa universitaria, los estudiantes enfrentan diversos retos y obstáculos que deberán ser solucionados correctamente para alcanzar sus objetivos planteados, es por ello que, la autorregulación juega un papel importante respecto al cumplimiento eficaz y oportuno de los objetivos deseados dentro del ámbito académico. Desde este punto de vista, el estudiante que posterga la realización de sus actividades

académicas normalmente tiene la intención de realizar a tiempo su deber, sin embargo, no logra pasar de la intención a la acción debido a un déficit en la autorregulación (Kühnel, Bledow y Feuerhahn, 2016).

6. **La Falta de interés.** Es uno de los motivos más frecuentes por la que se procrastina una actividad o tarea pendiente. A menudo, los estudiantes aplazan el inicio y/o la finalización de alguna tarea simplemente porque no desean llevarla a cabo. Sienten que el trabajo en cuestión es muy complicado y aburrido por lo que optan por realizar actividades que les llamen más la atención (Burns como se citó en Haji, 2020).

7. **La falta de Motivación.** En el entorno universitario, muy posiblemente los estudiantes que procrastinan con mayor regularidad sus tareas académicas son los que se encuentran desmotivados intrínseca y extrínsecamente, ya que no le encuentran sentido a realizar determinada tarea, se sienten desanimados, aburridos, piensan que la tarea en cuestión no es lo suficientemente importante como para llevarla a cabo postergando la actividad, hasta el punto de llegar a abandonarla (Carhuapoma, 2018).

### 2.2.2.3. *Consecuencias de la Procrastinación Académica*

Según De la Vega (como se citó en Valle, 2017), la procrastinación académica es una problemática extremadamente común que genera serias dificultades para el estudiante tanto a nivel personal, como a nivel educativo y

familiar. Es así como, a continuación, se describirán siete de las consecuencias más comunes de la procrastinación académica:

1. **Niveles altos de ansiedad;** representa constantes estados de inquietud, con presencia de temores, respuestas fisiológicas (sudoración, aumento del ritmo cardiaco), problemas de salud, etc.
2. **Pérdida de confianza en uno mismo;** el estudiante tiene una valoración negativa de sus habilidades y capacidades, por lo que cree no poder desempeñarse de manera eficiente.
3. **Produce insatisfacción y sentimiento de culpa;** los constantes resultados negativos en su rendimiento y llamados de atención, genera un estado de malestar psicológico en el estudiante.
4. **Bajo rendimiento académico;** el cual se da porque el estudiante no logra cumplir con los objetivos de los cursos, es decir no presenta tareas, monografías, no estudia para los exámenes, por ende, su rendimiento académico es bajo.
5. **Genera problemas con los docentes y familiares;** al no cumplir con sus responsabilidades, los docentes y padres tienen a llamar la atención lo que genera un conflicto constante con el estudiante.
6. **Impide que el estudiante alcance sus objetivos propuestos;** esto se da porque el estudiante no desempeña sus actividades de manera eficiente.

**7. Estigmatización por el entorno;** sus compañeros, docentes y padres de familias lo etiquetan como el alumno irresponsable, ocioso y con pocas posibilidades de surgir (pp.34-35).

Por otro lado, autores como Elvira-Valdés y Pujol (2012), mencionaron que la procrastinación académica no solamente afecta negativamente el desempeño del estudiante dentro de su ámbito educativo, sino que también puede llegar a repercutir seriamente en el bienestar físico y psicológico del estudiante; así mismo, entre las consecuencias a nivel físico se pueden encontrar problemas alimenticios, enfermedades gástricas, fatiga crónica, problemas de sueño, entre otros. De igual manera, Cardona (2015), señala que a nivel psicológico los estudiantes que procrastinan constantemente presentan serios problemas emocionales como ansiedad, depresión, estrés académico, desmotivación, ira, tristeza, pánico, preocupación, desilusión, vergüenza, sentimientos de inutilidad, burnout académico, etc.

#### *2.2.2.4. Procrastinación Académica e Inteligencia Emocional en estudiantes universitarios*

En el ámbito educativo universitario, el éxito académico está muy relacionado con la capacidad del estudiante para afrontar los diversos retos y desafíos que se le presentan a lo largo de su formación académica universitaria, es por ello que diversos autores señalan que, además de la capacidad intelectual, el estudiante deberá contar con un conjunto de habilidades psicoemocionales, personales e interpersonales que le permitan adaptarse y sobreponerse a situaciones adversas. Es así que, diversas investigaciones reportan que los altos niveles de Procrastinación Académica se asocian con un ineducado manejo y desarrollo de la

Inteligencia Emocional, es decir que a mayor nivel de procrastinación académica menor nivel de inteligencia emocional y viceversa (Clariana et al., 2011; Condori, 2020; Ortiz, 2022; Quiroz y Valverde, 2017; Zapata, 2020).

Rengifo (2020) señala que muchos de los estudiantes universitarios que carecen de inteligencia emocional, experimentan altos niveles de estrés y ansiedad por cumplir con las expectativas de sus padres y docentes. Dicho malestar se agrava a medida que el estudiante no cuenta con las herramientas emocionales para afrontar la presión de su entorno, evidenciando problemas físicos y psicológicos que derivan en la evitación e incumplimiento de responsabilidades comportamiento conocido como procrastinación académica.

Según Villanueva (2019) los estudiantes que presentan un inadecuado manejo de la inteligencia emocional generalmente están desmotivados al momento de realizar a tiempo sus actividades académicas, lo cual ocasiona que constantemente evidencien conductas inadecuadas como la procrastinación académica. Por otro lado, Navarro (2017) afirma que “Si los estudiantes llegan a desarrollar eficazmente habilidades de inteligencia emocional obtendrán beneficios tanto en el rendimiento académico, como en su bienestar psicológico y en sus relaciones interpersonales, así como en la prevención de conductas antisociales” (p.39).

Castillo y Pomalaza (2021), señalan que los estudiantes durante su formación universitaria presentan problemas a nivel personal, familiar y social que requieren de un buen manejo y desarrollo de sus emociones para ser resueltos, sin embargo gran parte de los estudiantes presentan problemas para conocer y gestionar

adecuadamente sus emociones, lo cual resulta perjudicial para su rendimiento académico, puesto que, al no contar con un buen manejo de sus emociones se es más propenso a decaer en conductas inadecuadas como la postergación o aplazamiento de actividades académicas importantes para el estudiante, por darle prioridad a otras actividades menos relevantes, trayendo consigo desorganización, incumplimiento y una fuerte tendencia a presentar problemas físicos y psicológicos.

En tal sentido, el desarrollo de la inteligencia emocional es de suma importancia para la formación académica del estudiante universitario, puesto que le permitirá adaptarse a las múltiples demandas y exigencias académicas, será capaz de manejar mejor el estrés y la ansiedad, tendrá una mejor valoración de sí mismo, afrontará y superará con mayor facilidad las frustraciones, lo cual permitirá que el estudiante tenga mayores posibilidades de evitar conductas procrastinadoras que lo lleven a limitar su desempeño académico (Rengifo, 2020).

Por lo tanto, es preciso afirmar que un buen manejo emocional es importante para el desarrollo de actividades académicas, sobre todo para aquellas tareas que tienen un mayor grado de dificultad, ya que de esta manera se podría evitar la aparición de conductas problemáticas en ambientes universitarios como la procrastinación académica.

#### *2.2.2.5. Dimensiones de la Procrastinación Académica*

Gonzales (como se citó en Betancur y Vasquez, 2019) señala que, la procrastinación académica consta de 4 dimensiones las cuales se detallaran a continuación:



- a. Procrastinación Crónico Emocional. Hace referencia a que el estudiante posterga la realización de sus responsabilidades académicas por darle prioridad a otras actividades que le generen emociones más agradables de forma inmediata como salir a pasear con amigos, ir al cine, jugar video juegos, etc.
- b. Procrastinación por Estímulo Demandante. Se refiere a que el estudiante aplaza el inicio y/o finalización de sus actividades académicas porque considera que la tarea en cuestión no es lo suficientemente importante para llevarla a cabo o no le genera una satisfacción inmediata.
- c. Procrastinación por Incompetencia Personal. Hace referencia a que el estudiante aplaza sus tareas académicas debido a que se siente incapaz de poder culminarlas a tiempo de forma satisfactoria.
- d. Procrastinación por Aversión a la Tarea. Esta dimensión hace referencia a que el estudiante procrastina sus deberes académicos porque considera que son demasiado complicados para llevarlos a cabo, ya que le genera mucha hostilidad y malestar.

### 2.2.3. Ansiedad

Los orígenes del término ansiedad, sucede cuando fue incorporada en psicología mediante el vocablo “Angst” utilizado por Freud. El significado usado por los filósofos existencialistas hace referencia a *angustia desprovista de objeto, malestar interior, preocupación*. En inglés se traduce por “anxiety” (ansiedad) sin otras diferencias o matices, en cambio en las lenguas como el francés y el español,

se aclara una distinción entre aspectos psicológicos y somáticos, utilizando un término diferente para denominar a cada uno de ellos. Para referirse a los aspectos fisiológicos o somáticos se utiliza el término “anxiété” (en francés) y “ansiedad” (en español) y para los psicológicos y vivenciales se utiliza la palabra “angoisse” (francés) y “angustia” (español) (González, 2009).

La ansiedad es un estado complejo de respuestas conductuales, fisiológicas, cognitivas y emocionales en el que se experimentan sensaciones perturbadoras que muchas veces son inespecíficas o desconocidas para las personas. Son respuestas complejas ante escenarios o estímulos reales o subjetivos que se consideran peligrosos y constituyen una amenaza para el bienestar de los individuos (Gordillo, Arana y Mestas, 2011). De manera similar, Clark y Beck (2012) señalan que la ansiedad principalmente se caracteriza porque el estado de nerviosismo o inquietud causa malestar y permanece por un tiempo prolongado que interfiere con la vida diaria.

Es decir, una persona que sufre de ansiedad normalmente presenta síntomas negativos relacionados con ciertas situaciones repetitivas, en algunas circunstancias puede ser de magnitud moderada ocasionando una función adaptativa en la persona y otras se puede evidenciar como una reactividad no adecuada frente a una situación que no siempre se relaciona con un peligro real y que compromete la convivencia con el entorno familiar, social, profesional, académico y afectivo de una persona, llegando a perturbar su salud emocional que algunas veces limita o suspende sus actividades de rutina.

Son diversos los significados en torno a la ansiedad, es por ello que Reyes-Ticas (2010) establece algunos significados tales como:

- Ansiedad como sentimiento: experiencia subjetiva normal.
- Ansiedad como síntoma: es un síntoma psicológico que aparece en diferentes enfermedades psiquiátricas.
- Ansiedad como síndrome: conjunto de síntomas mentales, físicos y conductuales asociado a distintas etiologías.
- Ansiedad como enfermedad: es un trastorno primario, con su propia etiopatogenia, evolución, pronóstico y tratamiento.

#### *2.2.3.1. Incidencia*

La salud mental es hoy en día uno de los problemas más graves que tienen que enfrentar todos los países, ya que en cualquier etapa de la vida estos problemas se presentan en al menos uno de cada cuatro personas. Según lo reportado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2017), el número total estimado de personas con trastornos de ansiedad en el mundo es de 264 millones en el 2015, lo que refleja un aumento de 14,9% desde el 2005 a consecuencia del crecimiento y el envejecimiento de la población. Así mismo en el continente europeo, se ha detectado que alrededor de 100 millones de los 870 millones de personas habitantes, sufren de ansiedad y depresión, según la (OMS, 2006).

Cabe recalcar que los datos sobre las tasas de ansiedad no son las mismas para cada región y la edad de inicio. El reconocimiento temprano de este problema puede prevenir el desarrollo de problemas de salud mental en el futuro. En España, según la encuesta realizada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2017), se encontró que 1 de cada 10 personas de 15 años o más tiene un

problema de salud mental diagnosticado (10,8%). Las mujeres reportaron más problemas de salud mental que los hombres, 14,1% versus 7,2%. El 6,7% de los adultos reportaron ansiedad crónica, el 9,1% de las mujeres y el 4,3% de los hombres.

#### 2.2.3.2. *Tipos*

Según los reportes de la Universidad de Guadalajara (s.f.), existen dos tipos de ansiedad:

- **Externa:**

Cuando existe un peligro o amenaza real externa, que puede afectar a la integridad física o emocional de la persona. Por ejemplo, una enfermedad grave, la pérdida de empleo, reprobación reiterativamente una asignatura, asalto, etc.

- **Interna:**

Cuando la amenaza o el peligro no es real, y se origina en el inconsciente de la persona; posiblemente, porque no ha resuelto ciertas experiencias del pasado que marcaron la historia de su vida o por problemas actuales que no se quieren solucionar. Por ejemplo, miedo a desaprobar un curso a pesar de estudiar, pensamientos de no ser aceptados en un determinado grupo social.

#### 2.2.3.3. *Modelo Neuroanatómico de la Ansiedad*

Según lo reportado por Reyes-Ticas (2010), en la ansiedad participan diferentes estructuras cortico-subcorticales de la siguiente manera: la entrada sensorial de un estímulo amenazante condicionado que viaja a través del tálamo anterior al núcleo lateral de la amígdala y luego es transferido al núcleo central de amígdala, el cual se comporta como el punto central para difundir la información,

coordinar respuestas y comportamientos involuntarios. Así mismo, la conexión con distintas estructuras puede dar lugar a las siguientes reacciones:

- Con el striatum hay una activación motoresquelética para “huir o atacar”.
- Con el núcleo parabrancial se aumenta la frecuencia respiratoria.
- Con el núcleo lateral hipotalámico se activa el sistema nervioso simpático.
- Con el locus ceruleus resulta un aumento de la liberación de norepinefrina, contribuyendo al incremento de la presión arterial, frecuencia cardíaca, sudoración, piloerección y dilatación pupilar. Su conexión con el núcleo paraventricular del hipotálamo da lugar a la liberación de neuropéptidos y adrenocorticoides como una respuesta hormonal al estrés.
- Con la región gris periacueductal se desarrollan conductas defensivas y posturas corporales rígidas.
- Con el núcleo dorsal del vago, que a la vez recibe estímulos del locus ceruleus y del hipotálamo, se produce activación del sistema parasimpático, incrementando la frecuencia urinaria y defecatoria, dando lugar a bradicardia y úlceras gastrointestinales.
- Con el núcleo trigémino y facial motor se produce la expresión facial de miedo y ansiedad.

#### 2.2.3.4. *Sintomatología de la Ansiedad*

Según la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria, elaborada por Bulbena *et al.* (2008), los síntomas de la ansiedad se clasifican en:

### **SÍNTOMAS FÍSICOS**

Entre los síntomas se describen los siguientes:

- Vegetativos: sudoración, sequedad de la boca, mareos, inestabilidad.
- Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias.
- Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial.
- Respiratorios: disnea
- Digestivos: náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo.
- Genitourinarios: micción frecuente, problemas de la esfera sexual.

### **SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS Y CONDUCTUALES**

Entre los síntomas psicológicos y conductuales se encuentran:

- Preocupación, aprensión.
- Sensación de agobio
- Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente.
- Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria.
- Irritabilidad, inquietud, desasosiego.
- Conductas de evitación de determinadas situaciones.

### 2.2.3.5. Factores de los Trastornos de Ansiedad

En décadas pasadas, los trastornos de ansiedad se relacionaban solamente con alteraciones intrapsíquicas. Actualmente, se ha determinado que se debe a factores biológicos, psicodinámicos, sociales, traumáticos y de aprendizaje, producidas por trastornos neuroquímicos con origen genético; otras causas por conflictos mentales o efecto de estresores o conductas aprendidas; sin embargo, es la convergencia de estos factores lo que estaría ocasionando su origen o etiología, es por ello que a continuación, se consideran los siguientes factores como causantes de la ansiedad:

#### 1. Factores Biológicos.

Se ha identificado un origen biológico principal con una predisposición genética en muchos trastornos de ansiedad, pero tiene una importancia primordial en el trastorno de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo y la fobia social. Los familiares de primer grado de personas con trastorno de pánico tienen de 4 a 7 veces más probabilidades de desarrollar el trastorno. El deterioro genético se encuentra en la mayoría de los trastornos de ansiedad, siendo el TOC más en los gemelos homocigotos que en los gemelos heterocigotos (Reyes-Ticas, 2010; Navas y Vargas, 2012).

#### 2. Factores Psicosociales

Constituyen el origen de muchos trastornos de ansiedad, causados por problemas en el deterioro de relaciones interpersonales, académicas y laborales, amenazas de pérdidas, necesidades sociales y emocionales, emergencias económicas, cambios en el estilo de vida, etc. Todas asociadas con trastornos de

adaptación de tipo ansioso y de ansiedad generalizada. Se cree que una crianza no adecuada y estresante en la infancia predispone a que una persona sufra de trastorno de ansiedad en la edad adulta. (Reyes-Ticas, 2010; Navas y Vargas, 2012)

### 3. Factores Traumáticos

Los acontecimientos o eventos traumáticos que sufre una persona, fuera del rango estándar, como accidentes, desastres, asaltos, agresiones, violaciones, torturas, secuestros, etc., normalmente están relacionados con serios daños biológicos cerebrales que se asocian a síntomas graves de ansiedad. (Reyes-Ticas, 2010; Navas y Vargas, 2012)

### 4. Factores Psicodinámicos

La ansiedad a menudo se manifiesta por un desequilibrio en la relación simbiótica entre la salud mental y los problemas no resueltos del entorno. Inicialmente se manifiesta como señal de alarma para quien lo padece y así adopte medidas defensivas para su equilibrio y protección; a veces, la ansiedad desaparece y, si no logra adaptarse, puede manifestarse con síntomas disociativos, fóbicos y obsesivos compulsivos. Los pacientes con trastorno de ansiedad experimentan conflictos como resultado de una amenaza o pérdida de una relación afectiva que también se puede asociar con antecedentes de separación de sus padres en la infancia (Vázquez-Barquero y Herrán, 2007).

### 5. Factores Cognitivos y Conductuales

Se considera que algunos trastornos cognitivos (sistema de pensamientos negativos) anteceden a comportamientos no adaptados y problemas emocionales, donde la ansiedad se presenta como una sobredimensión de los estímulos y un pobre



autoconcepto de sus capacidades personales. Personas con sistemas cognitivos negativos desarrollan ataques de pánico relacionando una taquicardia precordial como la alerta muerte por un infarto al miocardio. En algunos casos se genera un mecanismo de condicionamiento y generalización, que llevan a desarrollar o imitar respuestas o comportamientos ansiosos (Vázquez-Barquero y Herrán, 2007).

#### 2.2.4. Ansiedad ante exámenes

##### 2.2.4.1. *Definición*

La ansiedad ante exámenes es aquella condición que el individuo lo asimila como una situación de peligro o amenaza y que produce respuestas involuntarias desde antes o durante el proceso de evaluación académica; lo que predispone a un resultado no deseado en el examen. Algunos estudios reportan que se asocia con el estrés y condición de respuesta de la persona frente al peligro y en quien lo padece afecta la motivación y energía para responder en los exámenes condicionando a una preocupación permanente y negatividad frente al problema (Alegre, 2013). Sin embargo, cuando la ansiedad es moderada puede mejorar la dedicación y concentración para rendir del examen; por el contrario, cuando es excesiva puede conllevar a resultados negativos en los estudiantes.

Según lo expresado por Martín, Anglada y Daher (2014), existen estresores permanentes durante la formación universitaria, por lo que la experiencia de los exámenes constituye una fuente importante de ansiedad y estrés para los estudiantes. En cada caso particular, los niveles de ansiedad y la conducta ante exámenes están estrechamente relacionados, con graves consecuencias conductuales, cognitivas y psicofisiológicas entre sí, y los efectos a corto y largo plazo son específicos de cada alumno. Por el contrario, existe un nivel de ansiedad

útil, funcional o necesario que puede ser estimulado para actuar, pero cuando la ansiedad supera un cierto umbral, puede tener consecuencias negativas y, por lo tanto, conducir a un bajo rendimiento de los estudiantes.

Para Spielberger (1980) las personas muy ansiosas están predisuestas a ver los exámenes como situaciones peligrosas o amenazantes, y se preocupan constantemente pudiendo convertirse en ansiedad clínica y por lo tanto desadaptativa cuando se anticipa un peligro irreal o cuando el nivel de ansiedad es desproporcionado con respecto al grado de peligro real. Sin embargo, para algunos estudiantes un moderado nivel de ansiedad puede motivarlos para incrementar su dedicación para prepararse y mejorar su concentración en el examen; pues un mínimo de nivel de ansiedad facilitará que se tome nota de las clases de modo eficaz, que se haga esquemas y se estudie con tiempo suficiente. Un aumento excesivo, en cambio, puede causar impacto en el mal desempeño del alumno, disminuyendo la capacidad y energía del estudiante, así como su atención hacia las actividades cognitivas.

#### *2.2.4.2. Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios*

Para comprender la naturaleza y dimensionalidad de la ansiedad ante exámenes se identifican dos componentes fundamentales de la ansiedad ante los exámenes. Uno de carácter cognitivo, “preocupación”, y otro que se refiere a los correlatos fisiológicos de la ansiedad, denominado “emocionalidad”, que corresponde a las manifestaciones fisiológicas típicas asociadas a la respuesta de activación del sistema nervioso autónomo. Cuando una persona espera un pobre desempeño la preocupación se incrementa; sin embargo, en situaciones en las que una persona espera éxito, la preocupación tiende a ser minimizada. La ansiedad ante

un examen se vuelve emocional cuando el evaluado está sintiendo incertidumbre en la situación inmediata de prueba y la emocionalidad se incrementa cuando se siente inseguro sobre su propio desempeño. La influencia de la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico en el componente cognitivo (preocupaciones y pensamientos irrelevantes) es el que mayor interferencia puede producir sobre las tareas de codificación, organización, almacenamiento y recuperación de la información, que el estudiante debe realizar cuando se está preparando para un examen o está siendo evaluado (Alegre, 2013).

En el caso particular de los estudiantes universitarios, cuando predominan respuestas negativas ante un examen se asocia a una serie de elementos estresores tales como la preparación anticipada, la adaptación al estresor, la incertidumbre a los resultados, el afrontamiento de los resultados enfrentando a una ansiedad a veces poco manejada que conlleva a deterioro en la salud (consumo de sustancias adictivas o fármacos, alteraciones de sueño y polifagia) (Martín et al., 2014).

En general, la ansiedad para algunos estudiantes puede facilitar el rendimiento en las tareas fáciles y puede empeorar en las difíciles; asimismo, existen diferentes factores tales como; el tipo de examen, la duración de este, la exigencia que se requiere o la cantidad de evaluadores tendrán efectos en los estudiantes, tanto en la valoración personal como en su ejecución repercutiendo en el nivel de ansiedad (Fernández, 2016).

### 2.2.4.3. *Componentes Fundamentales de la Ansiedad ante Exámenes*

De acuerdo con Serrano y Escolar (2015), la ansiedad ante los exámenes representa un área problemática de considerable importancia para el alumno ya que, si es grave, puede deteriorar seriamente el rendimiento académico y arriesgar su futura carrera profesional. Es una reacción emocional, tan igual que otras reacciones como la rabia, la ira, el enfado, la alegría o la tristeza, es por ello que a continuación se presentan tres componentes de la ansiedad ante exámenes:

- a. *El componente cognitivo* se relaciona con la propia experiencia interna, tiene que ver con la evaluación subjetiva y racional que hacemos de los estímulos que nos rodean, lo cual puede ayudar a centrar la atención en el problema o a anticipar posibles escenarios. Cuando se trata de ansiedad desadaptativa, se manifiesta en forma de pensamientos normalmente de carácter negativo.
- b. *El componente fisiológico* corresponde a la respuesta que el organismo manifiesta ante un estímulo que evalúa como potencialmente peligroso. Normalmente, consiste en un incremento de la actividad del Sistema Nervioso Autónomo que puede reflejarse tanto en cambios externos (sudoración, dilatación pupilar, temblor, incremento de la tensión muscular, palidez facial, etc.); como internos (aceleración cardíaca, descenso de la salivación, aceleración respiratoria, etc.).
- c. *El componente conductual* tiene que ver con la manifestación motora. Se trata del componente observable de la conducta como

la expresión facial, movimientos o posturas corporales y las respuestas instrumentales de escape/huida y evitación. Cuando la ansiedad es adaptativa, nos permitirá llevar a cabo una conducta más ágil y rápida. Sin embargo, si es desadaptativa puede producirse una respuesta inadecuada a la situación como no presentarse a un examen o tartamudear y tener bloqueos al exponer un trabajo en clase.

#### *2.2.4.4. Ansiedad Desadaptativa ante los Exámenes*

Cuando la ansiedad es tan grande que impide concentrarse al estudiar o contestar adecuadamente a las preguntas del examen a pesar de que se domine totalmente la materia. Incluso impide que se presenten al examen o que se concentren en los siguientes por la preocupación que se tiene acerca de la calificación que pueden dar respecto a lo que ya se ha respondido. Puede impedir que se retome la vida normal hasta obtener todas las notas. Para que cualquiera de las situaciones sea considerado algo problemático, debe ser mantenida en el tiempo y provocar un alto grado de sufrimiento en la persona. Además, la ansiedad ante los exámenes, al igual que la ansiedad general, puede manifestarse a nivel cognitivo, motor y/o fisiológico (Serrano y Escolar, 2015).

Cuando nuestro cerebro percibe un peligro real o imaginario, automáticamente se pone en marcha el sistema de alarma, es decir se activa una parte del sistema nervioso que provoca diversos cambios fisiológicos, conductuales, cognitivos, motores, etc., con los que el organismo se prepara para afrontar el peligro. Estas manifestaciones de respuesta a la ansiedad serían los que ayudaron a

nuestros antepasados a hacer frente a las amenazas en su ambiente físico a través de las reacciones de ataque o huida (Serrano y Escolar, 2015).

#### 2.2.4.5. *Enfoques Teóricos sobre la Ansiedad ante Exámenes*

##### A) Enfoque Psicodinámico.

Según Freud (1983) existen tres teorías que fundamentan el origen de la angustia-ansiedad:

1. La ansiedad o libido es reprimida por la persona y se establece una relación entre el yo y el mundo exterior, siente que la amenaza es por algo que ocurre en su entorno.
2. La ansiedad neurótica, que se origina por alguna situación vivida en el pasado, la cual fue traumática y reprimida, luego se fija como un miedo inconsciente y aparece de manera inesperada.
3. La ansiedad ocasionada por los preceptos morales y éticos y que al ser interiorizado por el super yo en algunas circunstancias ocasionan en la persona temor, vergüenza, culpa.

El autor también relaciona la ansiedad con las tensiones del área sexual, las cuales eran reprimidas por no ser fáciles de expresar. Por tanto, la ansiedad se constituiría en un proceso de tensión, donde la persona es intimidada por diferentes emociones difíciles de controlar.

Lo que explicaría por qué una experiencia negativa con relación a una evaluación anterior constituye un recuerdo que puede permanecer en la mente de un estudiante y evocar en cualquier momento la tensión vivida de manera similar ante un nuevo examen.

## B) Enfoque Biológico

La ansiedad es originada por una asociación de diferentes emociones que se exacerbaban ante una situación amenazante; produciendo reacciones en el sistema límbico, reticular y la activación aurosal (Papez, 1937). Así mismo, investigadores como Maldonado y Zenteno (2018), consideran que la psicofisiología, la genética, la endocrinología y la neurobiología están relacionadas con la ansiedad y debido a ello serían responsables de desencadenar los trastornos de ansiedad, pánico o fobia. Lo que explicaría por qué algunos estudiantes tienen mayor predisposición que otros a sufrir ansiedad frente a los exámenes.

Por su parte Barlow (2004), señala que los múltiples estados de ansiedad se manifiestan debido a la presencia del neurotransmisor GABA, así mismo, no es el único neurotransmisor involucrado en la ansiedad, sino que el sistema serotoninérgico también está relacionado con los síntomas de ansiedad.

## C) Enfoque Conductista

Skinner (como se citó en Maldonado y Zenteno, 2018), expresa que la ansiedad se asocia con experiencias negativas en ciertas circunstancias y que en el futuro se convierten en estímulos amenazantes y después de cierto tiempo se activan generando alteraciones en el comportamiento. Lo cual es reforzado por Watson, quien señala que la ansiedad es una reacción conductual y fisiológica cuando la persona se encuentra en episodios amenazantes. La ansiedad ante exámenes sería entonces una respuesta aprendida por un acontecimiento negativo vivido anteriormente con relación a experiencias académicas pasadas que dejaron huella en el subconsciente del estudiante.

#### D) Enfoque Cognitivo

Beck (como se citó en Maldonado y Zenteno, 2018) postula que cuando una persona tiene un problema emocional también presenta alteraciones cognitivas en el proceso de información. En el momento de ansiedad se percibe una sensación de amenaza e ideas irracionales que bloquean a la persona y no le permite afrontar su situación.

Más aún cuando la ansiedad ante exámenes se ve exacerbada por el estrés, afectaría la concentración del estudiante, lo cual produciría también problemas cognitivos para recordar lo estudiado, generando mayor ansiedad antes, durante o después de los exámenes.

#### E) Enfoque Conductual

La conducta ansiosa se produce cuando los componentes personales interactúan frente a una situación en particular que es percibida como una amenaza y genera ansiedad. Es allí donde aparecen pensamientos irracionales y otras situaciones que provocan respuestas de conductas no adecuadas (Rasco y Suarez, 2017). Frente a ello la ansiedad ante exámenes modificaría la respuesta de manera negativa en los pensamientos y conductas de los estudiantes afrontando de manera no adecuada los procesos de evaluación académica.

#### F) Enfoque de Reducción de la Eficiencia

Gutiérrez (1996) postula que existe una autorregulación que hace que el estudiante active su preocupación como mecanismo cognitivo de alerta cuando existen problemas para el logro de metas y actividades académicas, para activar los recursos de esfuerzo y tiempo para lograr metas educacionales. Así mismo, la



preocupación, como componente cognitivo de la ansiedad se presenta mediante un proceso autorregulativo (inmerso en los procesos metacognitivos durante el aprendizaje), ya que, parece cuando el estudiante compara los conocimientos alcanzados con los requeridos para lograr aprobar el examen. Es así que la preocupación aumenta cuando los conocimientos del estudiante no logran estar a la altura de los estándares necesarios, lo que producirá un mecanismo autorregulatorio, para incrementar las competencias de afrontamiento en el estudiante y así lograr un buen rendimiento en la evaluación.

Las percepciones negativas, que tienen los estudiantes universitarios respecto a los exámenes comprenden los principales estresores como la preparación antes de la evaluación, confrontación con el estresor, incertidumbre de los resultados y el afrontamiento a las consecuencias. Sin embargo, cuando el estudiante no supero los conocimientos requeridos, aumenta la preocupación y los recursos extras para dedicar más tiempo al estudio y de repaso, buscar información, estudiar con un compañero, etc. (Gutiérrez, 1996).

Existen reportes que explican que existen estresores presentes diariamente en el quehacer académico para lograr una profesión universitaria, por lo que las emociones y preocupaciones vividas ante los exámenes constituyen una de las principales fuentes de estrés y tensión para los estudiantes; pero en cada caso particular, el nivel de ansiedad y el modo de enfrentar la situación de examen están íntimamente relacionados (Montaña, 2011).

#### 2.2.4.6. Dimensiones de la Ansiedad ante Exámenes

Alí y Chambi (2016), señalan que la ansiedad ante exámenes consta de cuatro dimensiones que se detallaran a continuación:

- a. **Preocupación:** Es un estado de inquietud o temor ocasionado por momentos difíciles, se caracteriza por la dificultad del estudiante para concentrarse, el cual va acompañado de pensamientos negativos relacionados al bajo rendimiento académico o a no alcanzar sus metas u objetivos deseados.
- b. **Reacciones fisiológicas:** Son las manifestaciones del cuerpo ante estímulos estresantes que ocasionan dificultad para respirar, escalofríos, sensación de sofocación, náuseas, mareos, transpiración o manos frías, sequedad de labios y boca, entre otras.
- c. **Situaciones:** Son diversos los acontecimientos que pueden influir en la tranquilidad, felicidad y rendimiento académico del estudiante; entre ellas, las situaciones cotidianas en la vida universitaria tales como exposiciones, trabajos grupales, rendimiento de exámenes escrito y orales, entre otros; pueden ocasionar que el estudiante perciba su ambiente de estudio como algo hostil y perjudicial ya que se experimenta emociones negativas como temor, nerviosismo excesivo, ansiedad etc.
- d. **Reacciones de evitación:** Son los mecanismos de escape para no enfrentar ciertos problemas o situaciones que producen estrés o sensación de amenaza tales como: inventar excusas para no rendir

un examen, quedarse paralizado, sentir alivio de cancelar un examen, intranquilidad motora.

#### 2.2.5. Procrastinación Académica y Ansiedad ante Exámenes en estudiantes universitarios

En el contexto actual, es pertinente que quienes se están preparando para alcanzar una profesión cuenten con habilidades de estudio que les permita resolver de manera adecuada las tareas académicas; aprender nuevos conocimientos y desarrollar habilidades propias de su carrera durante su paso por los claustros universitarios y así vencer los desafíos que se presentan en el camino. Sin embargo, no todos los estudiantes estarían preparados adecuadamente para vencer los obstáculos que puedan presentarse durante su formación para aprobar o no una asignatura, lo cual puede generar angustia, desesperación y en casos extremos abandonar los estudios, ocasionar bajo rendimiento y ansiedad ante exámenes (Ruiz-Segarra, 2020).

Las investigaciones reportan que los procesos de evaluación generan la presencia de respuestas emocionales de ansiedad académica, por la incertidumbre que produce la espera de los resultados, siendo una característica principal la preocupación por el rendimiento. Sin embargo, la ansiedad ante exámenes constituye un problema clínico, cuando ocasiona dificultad permanente para los estudiantes, que impide responder adecuadamente ante las evaluaciones. Una característica asociada a la ansiedad ante exámenes es la procrastinación académica, que se caracteriza por una falta de motivación y compromiso para hacer las tareas (empezarla, desarrollarla o finalizarla) (Furlan, Ferrero y Gallart, 2014). La procrastinación afecta la toma de decisiones y la resolución de conflictos, durante

el momento de decidir si se culminan los deberes académicos del estudiante o prefiere satisfacer los requerimientos de su ambiente postergando sus tareas pendientes (Ayala, Rodríguez, Villanueva, Hernández y Campos, 2020).

Cuando la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes coexisten persistentemente, los alumnos acumulan cursos, no rinden exámenes, prolongan los años de estudios en la universidad, se retiran de la carrera en formación; lo que impacta en la vida personal y entorno familiar del estudiante. Existen antecedentes como los de Furlan et al. (2014), que indican una relación positiva entre procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes; siendo la falta de confianza la causa directamente relacionada. Algunos alumnos postergan de vez en cuando alguna actividad por dejadez o poco compromiso; luego esta conducta se convierte en hábito y surgen las excusas, que generalmente se manifiestan como un estilo de vida mal adaptado. En este contexto las publicaciones también señalan que la población femenina es quien resulta más afectada. Algunos estudiantes procrastinadores tienen rasgos de personalidad muy marcados: impulsividad, perfeccionismo y dependencia de los demás. Se ha reportado cierta relación entre la procrastinación crónica y los rasgos de personalidad pasivos agresivos, trastornos: déficit de atención e hiperactividad, trastorno obsesivo compulsivo y otros (Ferrari et al., 1995).

Clariana et al. (2011), señalan que los universitarios muestran mayor riesgo de procrastinar debido a la presión por el rendimiento académico, las tareas y los exámenes, generando presión y provocando que los estudiantes procrastinen como estrategia de adaptación, lo cual ocasiona que, a mediano y largo plazo, la procrastinación se convierta en un problema perjudicial para el desempeño

académico del estudiante. Así mismo, cuando la procrastinación genera altos niveles de ansiedad ocasiona problemas académicos como deterioro en la calidad de las respuestas que se dan ante una situación considerada amenazante antes, durante y después del examen; ocasionando por ejemplo que el estudiante permanezca paralizado a la hora de la evaluación, evite rendir el examen o tenga incapacidad para recordar lo previamente aprendido; entre otros (Ruiz-Segarra, 2020).

Por lo tanto, la ansiedad o temor que ocasiona la procrastinación en las situaciones de examen se asocia generalmente con una falta de habilidad para pensar en forma clara por el miedo o temor al resultado al no haberse preparado adecuadamente para salir adelante en esa situación. Esta ansiedad afecta la motivación y energía del estudiante mientras realiza la prueba y distrae su atención hacia actividades autodestructivas como la preocupación y la autocrítica. Las personas con una ansiedad desbordada tienen problemas de concentración, a menudo no siguen adecuadamente las instrucciones y desperdician o malinterpretan indicios informativos (Alegre, 2013). Es así como, sin darse cuenta el estudiante poco a poco va instaurando en su vida académica un círculo dañino entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes, con serias repercusiones presentes y futuras.

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### 2.3.1. Procrastinación académica

La procrastinación académica es una conducta problemática, la cual consiste en aplazar deliberada e irresponsablemente la ejecución de actividades académicas que deben ser entregadas en un determinado lapso (Quant y Sánchez, 2012).

#### 2.3.2. Ansiedad ante exámenes

La ansiedad ante exámenes es definida como una fuerte reacción emocional que experimenta el estudiante frente a situaciones en las que sus aptitudes son evaluadas y cuyas características principales son los constantes pensamientos irracionales y los diversos síntomas fisiológicos que se presentan en el estudiante antes, durante o después del examen. (Furlán, 2006).

### **2.4. Hipótesis de investigación**

#### 2.4.1. Hipótesis general (H1):

Existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

#### 2.4.2. Hipótesis nula (H0):

No existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

## 2.5. Definición operacional de variables

*Tabla 1 Operacionalización de variables de investigación*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	TIPO DE VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN
<b>Procrastinación Académica</b>	Se define como un comportamiento desadaptativo, el cual se caracteriza por aplazar voluntariamente ya sea el inicio, desarrollo y/o finalización de actividades académicas que deben ser entregadas en una fecha establecida (Quant y Sánchez, 2012).	Independiente	Procrastinación Crónica Emocional	Aplazar las responsabilidades por hacer otras actividades de mayor agrado e interés personal.	1, 3, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 20, 23, 25, 27, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41.	Escala de Procrastinación Académica (E.P.A)
			Procrastinación por Estímulo Demandante	Sentimiento de incapacidad de llevar a cabo una actividad por miedo a la exclusión social.	16, 19, 21, 32.	
			Procrastinación por Incompetencia Personal	Postergar por responsabilidades que sobrepasan sus expectativas personales.	24, 26, 28, 29.	
			Procrastinación por Aversión a la Tarea	Considerar complicado de resolverlas, no teniendo la suficiente motivación para llevarlas a cabo.	2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 17, 22, 31.	

<b>Ansiedad ante Exámenes</b>	La Ansiedad ante exámenes se define como un estado emocional displacentero, que opera como un mecanismo de adaptación ante estímulos amenazantes vinculados con situaciones frecuentes de evaluación (Ruiz-Segarra, 2020).	Dependiente	Preocupación	Es un estado emocional que altera la capacidad de concentración y raciocinio asociados a respuestas no coherentes durante el proceso de rendimiento académico.	8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24,25, 30, 31, 37, 38, 39.	Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX)
			Reacciones fisiológicas	Son alteraciones fisiológicas que ocurren en el organismo del estudiante y se manifiesta por dificultad en la respiración, frecuencia cardiaca, transpiración, manos frías, sequedad de boca, mareos, náuseas, escalofríos, sofocos, sensación de tener nudo en la garganta.	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34.	
			Situaciones	El estudiante percibe su entorno fuera de control para él/ella, miedo a los exámenes, exposiciones, inseguridad al responder entre otros.	5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.	
			Reacciones de evitación	Pánico y/o huida ante situaciones que le generan miedo o temor para cumplir con la rendición de exámenes, trabajos o exposiciones.	4, 12, 14, 18, 22, 23, 35.	



## **CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

### **3.1. Tipo de Investigación**

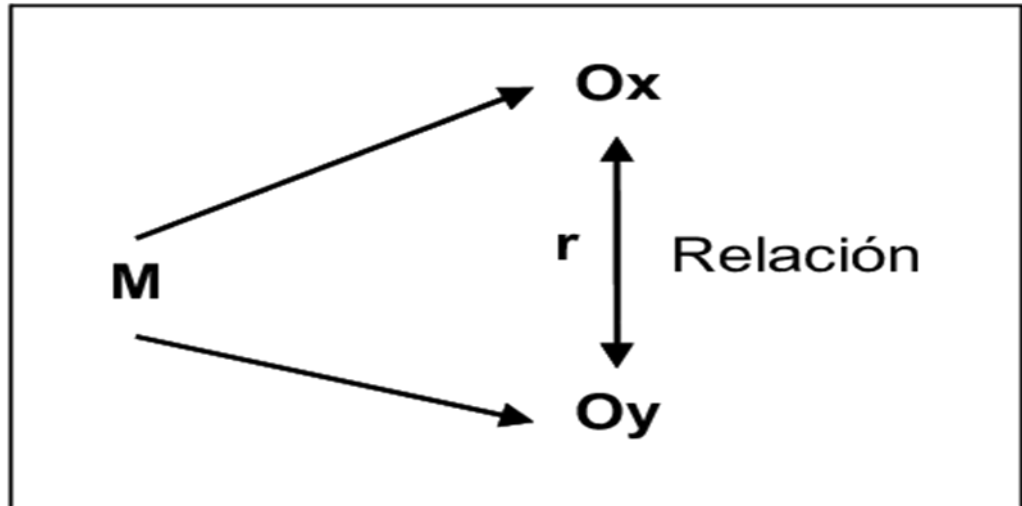
Según el objeto de estudio, para la presente investigación se empleó un enfoque cuantitativo, puesto que los resultados se presentaron de forma numérica y en porcentajes, así mismo, fue de tipo descriptivo-correlacional, debido a que en principio se describieron a profundidad las dos variables de estudio para posteriormente determinar el grado de asociación existente entre ambas variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

De igual manera, se considera un tipo básico de investigación, ya que se pretendió revisar, ampliar y actualizar los conocimientos científicos ya existentes respecto a la procrastinación académica y la ansiedad ante los exámenes (Maletta, 2009).

### **3.2. Diseño de investigación**

La presente investigación utilizó un diseño no experimental, ya que las variables de estudio no fueron manipuladas deliberadamente en ningún momento del transcurso de la investigación. Así mismo, el estudio fue de corte transversal o transeccional, puesto que la aplicación de los cuestionarios y la recolección de datos se llevaron a cabo en un solo momento (Hernández et al., 2014).

Diseño:



Dónde:

M: Estudiantes universitarios de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Ox: Procrastinación académica.

Oy: Ansiedad frente a los exámenes.

R: Posible relación entre las variables.

### 3.3. Población, muestra y unidad de análisis

#### 3.3.1. Población de estudio

La población de estudio es finita y estuvo constituida por 294 estudiantes de la carrera profesionales de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

#### 3.3.2. Muestra de estudio

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que, se seleccionaron a los estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión del estudio y que aceptaron participar voluntariamente de la investigación, los cuales fueron convocados por medio de un correo electrónico o vía WhatsApp. Es así que,

la muestra estuvo conformada por 167 estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

De los cuales el 93% pertenece al sexo femenino y el 7 % pertenece al sexo masculino, así mismo, en relación con la edad de los estudiantes evaluados, el 7 % se ubican en el grupo que tiene menos de 20 años, el 83 % pertenecen al grupo de 20 a 25 años y el 10 % se encuentran en el grupo cuyas edades oscilan entre los 26 a 30 años. Adicionalmente, con respecto a la ocupación de los estudiantes, el 66 % indican que solamente estudian mientras que el 34 % estudian y trabajan, de igual manera, del total de estudiantes encuestados, el 13 % señalan tener entre 1 a 2 hijos. En cuanto al número de asignaturas matriculadas, el 17 % de estudiantes están inscritos entre 3 a 4 asignaturas y el 83 % refieren tener entre 5 a 7 asignaturas (Ver Tabla 2).

**Tabla 2** Características Personales de la Muestra

Características Personales		N°	%
Sexo	Masculino	12	7%
	Femenino	155	93%
Edad	<20 años	11	7%
	20 – 25 años	139	83%
	26 – 30 años	17	10%
Ocupación	Estudia	111	66%
	Estudia y trabaja	56	34%
Número de hijos	0	146	87%
	1	20	12%
	2	1	1%
Número de asignaturas matriculadas	3-4	28	17%
	5-7	139	83%

### 3.3.3. Unidad de análisis

La unidad de análisis estuvo constituida por cada uno de los estudiantes universitarios, de sexo masculino o femenino, de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

### 3.3.4. Criterios de inclusión

- Alumnos que voluntariamente acepten participar en la encuesta.
- Alumnos que hayan respondido en su totalidad al cuestionario.
- Alumnos de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.

### 3.3.5. Criterios de exclusión

- Alumnos que no estén matriculados en ninguna asignatura del presente ciclo académico.
- Alumnos que lleven menos de tres asignaturas
- Alumnos que no cumplan con los rangos de edad estipulados en los cuestionarios de evaluación.

## **3.4. Instrumento de recolección de datos**

### 3.4.1. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

La Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue creada por el investigador Josué Gonzales Pacahuala en Lima (2014), con la finalidad de medir el nivel de Procrastinación en adolescentes, jóvenes y adultos, cuyas edades oscilen entre los 16 y 30 años. La escala puede ser aplicada de forma individual o colectiva, con un tiempo de duración de aproximadamente 7 minutos.

Así mismo, el cuestionario está conformado por cuatro dimensiones: Procrastinación Crónico Emocional, Procrastinación por Estímulo Demandante, Procrastinación por Incompetencia Personal y Procrastinación por Aversión a la Tarea, las cuales en conjunto hacen un total de 41 ítems.

En cuanto a la escala de valoración se utiliza una escala de tipo Likert que brinda cuatro opciones de respuesta que van desde: nunca=0, casi nunca= 1, algunas veces= 2, muchas veces= 3 y siempre= 4. Así mismo, para la puntuación se consideró 0=0, 1=1, 2=2, 3=3 y 4=4. Con respecto a los ítems inversos (3, 4, 11, 13, 17, 23, 31, 35, 36, 38) la valoración fue de la siguiente manera: 0=4; 1=3; 2=3; 3=2; 4=1.

La presente escala fue validada por Durand y Cucho (2016) por medio de tres criterios: Validez de contenido mediante el criterio de jueces, validez de constructo mediante la técnica de análisis de sub-test y validez de constructo mediante la técnica de análisis de correlación ítem - sub-test.

De igual manera, la confiabilidad global del instrumento y sus sub-dimensiones, se calcularon mediante coeficiente de Alpha de Cronbach, obteniendo así una consistencia interna global de ,929. En cuanto las dimensiones se encontraron en la dimensión crónico emocional un valor de, 894, en estímulo demandante, 699, en incompetencia personal, 778 y en aversión a la tarea, 717. Lo cual demuestra que el instrumento psicológico cuenta con una alta confiabilidad y validez.

Cabe mencionar que, en el presente estudio se determinó una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,912, para la Escala de Procrastinación Académica (Ver Tabla 3).

**Tabla 3** Estadísticas de fiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica

<b>Estadísticas de fiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,912	41

#### 3.4.2. Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX)

El cuestionario de Ansiedad ante exámenes (CAEX) fue diseñado por el investigador Luis Valero Aguayo en el país de España (1999), con el objetivo de calcular el nivel de ansiedad ante los exámenes a través de las dimensiones de preocupación, la evitación, las respuestas fisiológicas y la tipología de examen. La escala puede ser aplicada de forma individual o colectiva, con un tiempo de duración de aproximadamente 30 minutos.

Así mismo, la presente escala ha sido validada en la ciudad de Lima Metropolitana y está conformada de manera global por cuatro factores: (1) las respuestas efectivas de evitación que ocurren en los exámenes, (2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento, y (4) las situaciones o tipos de exámenes más frecuentes; los cuales en conjunto hacen un total de 50 ítems o situaciones.

En cuanto a la escala de valoración se utiliza una doble escala de tipo Likert que brinda cinco opciones de respuesta que van desde: 0 = nunca me ocurre, 1= muy pocas veces, 2= algunas veces, 3= a menudo suele ocurrirme, 4= muchas veces, 5=

siempre me ocurre y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso).

De igual manera, el instrumento de evaluación reporta una confiabilidad de Alpha de Cronbach de 0.96; y una validez de 0,68 según el análisis estadístico factorial con rotación varimax, según los resultados alcanzados por Ojeda, Rosario y Raygada (2008) en una investigación realizada con estudiantes universitarios de la ciudad Lima, Perú. Lo cual demuestra que el instrumento psicológico cuenta con una alta confiabilidad y validez.

Cabe mencionar que, en el presente estudio se determinó una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,979, para el Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (Ver Tabla 4).

**Tabla 4** Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes

<b>Estadísticas de fiabilidad del Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,979	50

### **3.5. Procedimiento de recolección de datos**

Para realizar el presente estudio de investigación en un principio, se solicitó la autorización a la Dirección de la Escuela de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca; luego con el permiso correspondiente se les solicitó a los



estudiantes vía correo electrónico y WhatsApp su participación de manera voluntaria en el presente estudio, dejando su respectiva constancia en el consentimiento informado, en un tiempo aproximado de 20 minutos por participante. Ambos cuestionarios fueron elaborados y administrados a través del formulario de Google, en donde se les pidió a los participantes que recuerden sus experiencias vividas en los últimos exámenes para que así puedan responder cada uno de los ítems solicitados en los dos instrumentos. Posteriormente, se seleccionaron los cuestionarios que fueron respondidos en su totalidad y que cumplieron con los criterios de inclusión del estudio, para finalmente realizar el cálculo de los promedios obtenidos en cada una de las escalas propuestas.

### **3.6. Análisis de datos**

Para analizar y procesar los datos obtenidos en el presente estudio de investigación, primero se elaboró una base de datos en la hoja de cálculo de Microsoft Excel, en el cual se ordenaron los datos generales y las respuestas de cada uno de los participantes a los cuestionarios aplicados, posteriormente, se utilizó el programa “Statistical Package of Social Science (SPSS)” versión 25; para realizar el análisis estadístico de la información recopilada en la investigación y así dar respuesta a cada uno de los objetivos planteados a través de estadísticas descriptivas e inferenciales.

Así mismo, se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach para calcular la confiabilidad de los instrumentos utilizados.

Finalmente, se empleó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, para determinar el coeficiente de correlación entre las variables Procrastinación Académica y Ansiedad ante Exámenes.

**Tabla 5 Pruebas de Normalidad de las Variables**

<b>Kolmogórov-Smirnov <sup>a</sup></b>			
	<b>Estadístico</b>	<b>Gl</b>	<b>Sig.</b>
Suma ansiedad ante los exámenes	0,125	167	0,000
Suma procrastinación académica	0,082	167	0,008

<sup>a</sup> Corrección de significación de Lilliefors

En la Tabla 5, se muestra el análisis de la prueba Kolmogórov-Smirnov, donde los valores resultantes en la significancia son menores a 0.05 para las variables procrastinación académica (0,008) y ansiedad ante exámenes (0,000) es decir no presentan distribución normal, por lo que se utilizó la prueba no paramétrica Rho Spearman.

### **3.7. Consideraciones éticas**

Para la elaboración del presente estudio de investigación se consideraron los siguientes principios y estándares éticos establecidos por la American Psychological Association (APA, 2010):

**Principio de Beneficencia y no maleficencia:** El estudio tuvo en cuenta el bienestar y los derechos de los estudiantes que participaron en la investigación, así

mismo, fue de mucha utilidad y beneficio para institución, ya que los resultados obtenidos servirán de ayuda para mejorar el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes.

**Principio de Integridad:** Se tuvo en cuenta la exactitud, ética, honestidad y veracidad en todo el transcurso de la presente investigación para evitar confusiones y malentendidos.

**Principio de Respeto por los Derechos y la Dignidad de las personas:** En todo momento, se tuvo en cuenta el valor de todos los estudiantes que participaron en el estudio, respetando el derecho a la privacidad y confidencialidad.

**Principio de Justicia:** En el presente estudio no se aceptó ningún acto o forma de discriminación, por lo que, los investigadores ejercieron un juicio razonable y guiaron el estudio sin prejuicios que conduzcan a prácticas injustas.

**Principio de Confidencialidad:** Durante el tiempo en que se llevó a cabo el estudio, los investigadores se comprometieron a tomar todas las precauciones necesarias para mantener el anonimato y proteger la información obtenida de los estudiantes.

## **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

#### 4.1. Análisis de Resultados

**Tabla 6** Correlación de las Variables Procrastinación Académica y Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca

		Procrastinación Académica	Ansiedad ante Exámenes
<b>Correlación de Rho de Spearman</b>	Coeficiente de correlación	1.000	0,235**
	Procrastinación Académica	Sig. (bilateral)	-
			0,002
	N	167	167
	Coeficiente de correlación	0,235**	1.000
Ansiedad ante exámenes	Sig. (bilateral)	0.002	-
	N	167	167

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

En la Tabla 6, se muestra que en la prueba de correlación de Rho de Spearman existe una correlación positiva de 0,235 con un nivel de significancia de  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ), lo que demuestra que la procrastinación académica se relaciona directa y significativamente con la ansiedad ante exámenes en los estudiantes de Obstetricia; esto indica que a menores niveles de procrastinación académica son menores los niveles de ansiedad académica o viceversa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 7** Nivel de Procrastinación Académica en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca

Variable	Nivel de Procrastinación Académica					
	Alto		Moderado		Bajo	
	N°	%	N°	%	N°	%
Procrastinación Académica Global	1	1%	5	3%	161	96%

En la Tabla 7, se muestra el nivel de procrastinación académica que presentan los estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca, en donde se observa que el 96 % de los estudiantes presentan un nivel de procrastinación Académica Global bajo, el 3 % presenta un nivel moderado y el 1 % un nivel alto.

**Tabla 8** Nivel de Procrastinación Académica según Dimensiones en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca

Dimensión	Nivel de Procrastinación Académica					
	Alto		Moderado		Bajo	
	N°	%	N°	%	N°	%
Procrastinación Crónico Emocional	14	8%	96	<b>58%</b>	57	34%
Procrastinación por Estímulo Demandante	6	3%	63	38%	98	<b>59%</b>
Procrastinación por Incompetencia Personal	40	24%	72	<b>43%</b>	55	33%
Procrastinación por Aversión a la Tarea	36	21%	53	32%	78	<b>47%</b>

En la Tabla 8, se muestra el nivel de Procrastinación Académica por dimensiones en los estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca, en donde se puede apreciar que con respecto a la dimensión de Procrastinación Crónico Emocional, el 58 % de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado, de igual manera, en cuanto a la dimensión de Procrastinación por Estímulo Demandante, se halló que el 59 % de participantes se ubican en un nivel bajo, así mismo, en la dimensión de Procrastinación por Incompetencia Personal, el 43 % de evaluados pertenecen al nivel moderado y por último, en la dimensión de Procrastinación por Aversión a la Tarea se evidencia que el 47 % de estudiantes presentan un nivel bajo.

**Tabla 9** Nivel de Ansiedad ante Exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca

Variable	Nivel de Ansiedad ante Exámenes									
	Ausencia de ansiedad		Ansiedad Leve / No Afecta el Rendimiento		Ansiedad Leve / Afecta mínimamente el Rendimiento		Ansiedad Moderada / Afecta su rendimiento		Grave Presencia de Ansiedad / Afecta Notablemente el rendimiento	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Ansiedad ante Exámenes Global	75	45%	60	36%	21	13%	10	6%	1	1%

En la Tabla 9, se muestra el nivel de Ansiedad ante Exámenes que presentan los estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca, en donde se observa que el 45% de los estudiantes presentan ausencia de ansiedad, el 36% se ubican en un nivel de ansiedad leve que no afecta el rendimiento, así mismo el 13% presenta ansiedad leve que afecta mínimamente el

rendimiento, el 6% presenta un nivel de ansiedad moderado que afecta el rendimiento y por último el 1% manifiesta una grave presencia de ansiedad que afecta notablemente el rendimiento.

**Tabla 10** Nivel de Ansiedad ante Exámenes según Dimensiones en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca

Dimensión	Nivel de Ansiedad ante Exámenes									
	Ausencia de Ansiedad		Ansiedad Leve / No afecta el rendimiento		Ansiedad Leve / Afecta mínimamente el rendimiento		Ansiedad Moderada / Afecta su rendimiento		Grave presencia de Ansiedad/ Afecta notablemente el rendimiento	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Preocupación	77	<b>46%</b>	55	33%	17	10%	14	8%	4	2%
Reacciones fisiológicas	103	<b>62%</b>	40	24%	17	10%	6	4%	1	1%
Situaciones y tipo de exámenes propuestos	53	32%	57	<b>34%</b>	42	25%	11	7%	4	2%
Respuestas de evitación	133	<b>80%</b>	28	17%	3	2%	2	1%	1	1%

En la Tabla 10, que muestra el nivel de Ansiedad ante Exámenes por dimensiones en los estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca, se puede apreciar que en las dimensiones de Preocupación (46%), Reacciones Fisiológicas (62%) y respuestas de evitación (80%) predomina el nivel de ausencia de ansiedad, sin embargo, en la dimensión



de Situaciones y tipo de exámenes propuestos, se encontró que el 34% de estudiantes presentan un nivel de ansiedad leve.

**Tabla 11 Procrastinación Académica según Características Personales en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca**

Características personales		Procrastinación Académica								X <sup>2</sup>
		Alto		Moderado		Bajo		Total		
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Sexo	Masculino	0	0%	0	0%	12	7%	12	7%	0,786
	Femenino	1	1%	5	3%	149	89%	155	93%	
Edad	<20 años	0	0%	0	0%	11	7%	11	7%	0,252
	20- 25	1	1%	3	2%	135	81%	139	83%	
	26-30	0	0%	2	1%	15	9%	17	17%	
Ocupación	Estudia	0	0%	3	2%	108	65%	111	66%	0,349
	Estudia y trabaja	1	1%	2	1%	53	32%	56	34%	
Número de hijos	0	0	0%	4	2%	142	85%	146	87%	0,000
	1	1	1%	0	0%	19	11%	20	12%	
	2	0	0%	1	1%	0	0%	1	1%	
Número de asignaturas matriculadas	3-4	0	0%	3	2%	25	15%	28	17%	0,029
	5-7	1	1%	2	1%	136	81%	139	83%	

En la Tabla 11, se muestra la relación entre las características personales de los estudiantes de Obstetricia y la procrastinación académica. En cuanto al sexo se pudo determinar que predominó la procrastinación en un nivel bajo, tanto en el sexo femenino (89%) como en el sexo masculino (7%). El nivel de procrastinación académica moderada y alta solamente se presentó en el sexo femenino, siendo 3,0% y 1% respectivamente. No se encontró relación entre ambas variables ( $p=0,786$ ).

En cuanto a la edad, se encontró que la mayoría de los estudiantes presentaron procrastinación en el nivel bajo; siendo mayor en el grupo etario de 20-25 años (81%), seguido del grupo de 26-30 años (9%) y <20 años (7%). No se encontró relación estadística significativa entre la edad y la procrastinación académica ( $p=0,052$ ).

Respecto a la ocupación los estudiantes que solamente estudian presentaron mayor porcentaje de procrastinación baja (65%) frente al grupo que estudia y trabaja (32%); así mismo, los estudiantes que estudian presentaron procrastinación moderada en un 2% y quienes estudian y trabajan 1%. No se encontró relación significativa entre ambas variables ( $p=0,349$ ).

En referencia al número de hijos la mayoría de los estudiantes que no tienen ningún hijo presentaron procrastinación académica baja (85%), seguido de quienes tienen un hijo (11%). Se encontró relación significativa entre ambas variables ( $p=0,000$ ), es decir que a menor número de hijos menor procrastinación académica.

En cuanto al número de asignaturas matriculadas la mayoría de quienes están matriculados con 5-7 asignaturas presentaron mayor porcentaje de procrastinación baja (81%) a diferencia de quienes se matricularon de 3-4

asignaturas el porcentaje de procrastinación fue menor (15%). Se encontró relación significativa entre ambas variables ( $p=0,029$ ). Es decir, a mayor número de asignaturas matriculadas mayor porcentaje de procrastinación académica baja.

**Tabla 12** Ansiedad ante Exámenes según Características Personales de los estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca

Características personales		Ansiedad ante Exámenes										Total	X <sup>2</sup>	
		Ausencia de preocupación		Preocupación leve / No afecta el rendimiento		Preocupación leve / Afecta mínimamente el rendimiento		Preocupación moderada / Afecta su rendimiento		Preocupación intensa / Afecta notablemente el rendimiento				
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%			N°
Sexo	Masculino	11	92%	1	8%	0	0%	0	0%	0	0%	12	7%	0,021
	Femenino	64	41%	59	38%	21	14%	10	6%	1	1%	155	93%	
Edad	<20 años	3	27%	5	45%	2	18%	1	9%	0	0%	11	7%	0,884
	20- 25	65	47%	50	36%	16	12%	7	5%	1	1%	139	83%	
	26-30	7	41%	5	29%	3	18%	2	12%	0	0%	17	10%	
Ocupación	Estudia	51	46%	38	34%	13	12%	9	8%	0	0%	111	66%	0,287
	Estudia y trabaja	24	43%	22	39%	8	14%	1	2%	1	2%	56	34%	
Número de hijos	0	67	46%	50	34%	19	13%	9	6%	1	1%	146	87%	0,018
	1	8	40%	10	50%	2	10%	0	0%	0	0%	20	12%	
	2	0	0%	0	0%	0	0%	1	100%	0	0%	1	1%	
Número de asignaturas matriculadas	3-4	13	46%	11	39%	2	7%	2	7%	0	0%	28	17%	0,880
	5-7	62	45%	49	35%	19	14%	8	6%	1	1%	139	83%	

En la tabla 12, se muestra se muestra la relación entre las características personales de los estudiantes de Obstetricia y la ansiedad ante exámenes. Respecto al sexo se encontró que la ansiedad ante exámenes en todos los niveles predominó el sexo femenino (ansiedad leve sin afectar el rendimiento 38,0%; ansiedad leve que afecta mínimamente el rendimiento 14,0% y preocupación moderada que afecta su rendimiento 6%). Con una relación estadística significativa entre ambas variables ( $p=0,021$ ), es decir que el sexo se relaciona con la ansiedad ante exámenes, siendo mayor en el sexo femenino.

En cuanto a la edad, la ansiedad ante exámenes presentó mayor porcentaje en el nivel preocupación leve sin afectar el rendimiento; observándose valores mayores en los estudiantes del grupo etario <20 años (45%), seguido del grupo etario de 20-25 años (36%) y de 26-30 años (29%). En segundo lugar, se encuentran los alumnos que presentaron preocupación leve y que afectó mínimamente al rendimiento, siendo 18% para los grupos etarios <20 años y de 26-30 años, en menor porcentaje el grupo de 20 a 25 años (12%). No se encontró relación estadística significativa entre ambas variables ( $p=0,884$ ).

Referente a la ocupación, la ansiedad ante exámenes fue notoriamente mayor en los estudiantes que se dedican a estudiar y a trabajar en el nivel Preocupación leve / No afecta el rendimiento (39%) a diferencia de quienes solamente estudian presentaron menores porcentajes de ansiedad en el mismo nivel (34%). No se encontró relación estadística significativa entre ocupación y ansiedad ante exámenes ( $p=0,287$ ).

Respecto al número de hijos, la ansiedad estuvo presente en mayor porcentaje en aquellos estudiantes que tenían un hijo en el nivel Preocupación leve / No afecta el rendimiento (50%) a diferencia de quienes no tienen ningún hijo (34%). Se encontró asociación estadística significativa entre el número de hijos y ansiedad ante exámenes ( $p=0,018$ ), lo que significa que los estudiantes que no tienen hijos son los que presentan mayor ausencia de ansiedad.

En cuanto al número de asignaturas matriculadas la ansiedad ante exámenes predominó en los estudiantes que estaban matriculados entre 3 a 4 asignaturas, presentando preocupación leve sin afectar el rendimiento el 39%, seguido de quienes llevaron 5-7 asignaturas (35%). No se encontró asociación estadística significativa entre ambas variables ( $p=0,880$ ).

**Tabla 13** Prueba T de muestras emparejadas de Procrastinación Académica y Ansiedad ante Exámenes según sexo en estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca

Porcentajes	Masculino		Femenino		T-Student			
	Media	D.S.	Media	D.S.	t	g.l.	p-value	Decisión
Procrastinación académica	32,9	11,1	30,4	13,0	0,66	165	0,510	$p>0,05$ : No hay diferencias significativas
Ansiedad ante exámenes	28,6	14,7	66,2	45,5	-2,8	165	0,005	$p<0,05$ : Hay diferencias significativas

En la Tabla 13, respecto a la Prueba T de muestras emparejadas de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes según sexo, se puede evidenciar que no existe diferencia significativa en procrastinación académica entre

las medias obtenidas en el sexo masculino y femenino ( $p=0,510$ ); a diferencia de la ansiedad ante exámenes que muestra diferencia significativa entre los promedios obtenidos por el sexo masculino (Media: 28,6 ) y el sexo femenino (Media 66,2), con una diferencia altamente significativa ( $p=0,005$ ).

#### **4.2. Discusión de resultados**

El presente estudio de investigación tuvo como principal objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca, en paralelo, se buscó identificar los niveles de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes de manera general, por dimensiones y su relación con características personales (edad, sexo, ocupación, número de hijos, número de asignaturas matriculadas).

Por lo tanto, de acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación, se acepta la hipótesis de investigación puesto que se encontró una positiva y significativa correlación entre las variables procrastinación académica y ansiedad ante exámenes ( $0,235^{**}$ ), es decir, que mientras mayor sea nivel de procrastinación académica, mayor será el grado de ansiedad ante exámenes o viceversa. Estos resultados guardan relación con las investigaciones realizadas por Abado y Caceres 2018; Desai et al., 2021; Moquillaza, 2022; quienes encontraron la existencia de una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. Al respecto Alessio y Main (2019) en su estudio cuyo objetivo fue

determinar la relación entre la ansiedad ante exámenes, la procrastinación general y académica determinaron que: “La ansiedad ante exámenes se asocia con ambos tipos de procrastinación, sin embargo, se observa que la correlación con la procrastinación académica es levemente más fuerte”, lo cual quiere decir que la ansiedad que podría percibir un estudiante antes, durante y después de un examen esta significativamente relacionada con la conducta de procrastinación. Del mismo modo, en el estudio de Furlan et al. (2014) se evidencia la relación entre ambas variables, ya que se determinó que los estudiantes que obtuvieron altos niveles de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes eran más propensos a presentar síntomas mentales y físicos, en comparación con aquellos estudiantes que solo presentaban uno de estos problemas. Esto quiere decir, que tanto la procrastinación académica como la ansiedad ante exámenes en conjunto, pueden ser indicadores de una posible predisposición a presentar problemas mentales de tipo ansioso, de estado de ánimo y de la personalidad. Así también, autoras como Castro y Rodríguez (2018) señalan que a medida que el estudiante opte por seguir aplazando sus obligaciones académicas, mayor será el nivel de ansiedad que experimente al pasar de las horas, convirtiéndose en una situación contraproducente para el estudiante, ya que en circunstancias específicas como el rendimiento de un examen, si no se cuenta con una previa preparación debido a la constante postergación de actividades, el nivel de ansiedad provocado irá aumentando a medida que el día de la evaluación se aproxime, afectando directamente al rendimiento académico del estudiante, por lo que se puede evidenciar una correlación directa entre ambas variables (Furlan, Piemontesi, Heredia y Sánchez, 2015). Es por ello que, de los múltiples problemas asociados a la procrastinación



académica, la ansiedad ante exámenes es la más relevante entre los estudiantes universitarios, puesto que, durante toda su formación académica constantemente están expuestos a situaciones de estrés y evaluación que ponen a prueba las capacidades de cada individuo (Maldonado y Zenteno 2018).

Respecto al nivel de procrastinación académica, se identificó que el 96% de los estudiantes evaluados presentan un nivel bajo de procrastinación académica, lo cual quiere decir que la mayoría de los estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia presentan ausencia de conductas procrastinadoras al momento realizar sus actividades académicas, esto permite que culminen exitosamente y a tiempo sus responsabilidades universitarias. En tal sentido, autores como Akinsola, Tella y Tella (2007), señalan que la procrastinación académica puede reducirse al mínimo siempre y cuando los estudiantes en un principio logren gestionar juiciosamente su tiempo, esto les dará la oportunidad de aprender por sí mismos, adquirir nuevas habilidades, estrategias y comportamientos como concentrarse en clase, completar tareas difíciles, asociar nuevas ideas con conocimientos anteriores e incluso pedir ayuda cuando sea necesario. Esto concuerda con lo mencionado por Gil, De Besa y Garzón (2020), quienes refieren que los estudiantes que habitualmente no procrastinan tienden a presentar trabajos de mejor calidad, en comparación con los estudiantes que si procrastinan, los cuales incluso en algunas ocasiones no logran ni presentar a tiempo sus tareas pendientes; del mismo modo, Bruinsma y Jansen (2009), en su investigación con alumnos de educación superior en una universidad de Holanda, encontraron que los estudiantes con baja tendencia a la procrastinación académica tienen más probabilidades de culminar con éxito y a tiempo su carrera universitaria, a diferencia de los estudiantes que presentaron una alta predisposición

a procrastinar sus deberes académicos. Es por ello que, normalmente los indicadores bajos de procrastinación están asociados a un mejor rendimiento académico y al logro óptimo de metas y objetivos planteados por el estudiante durante su educación universitaria. No obstante, los resultados obtenidos en el presente estudio de investigación difieren de los antecedentes encontrados, puesto que, en investigaciones como las de Sulio (2018), se estableció que el 70% de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad en Arequipa, presentaron un nivel de procrastinación académica moderada. De igual manera, en el estudio realizado por Estrada y Mamani (2020) se estableció que el 48,2 % de los estudiantes presentaron un alto nivel de procrastinación académica, lo cual indica que los estudiantes prefieren realizar otras actividades que les generen una mayor sensación positiva a corto plazo; por su parte Moquillaza (2022) en su estudio en la ciudad de Cajamarca encontró que el 48% de estudiantes universitarios postergaban la realización de sus actividades hasta el último instante, evidenciando así una alta prevalencia de conductas procrastinadoras en esta población. En consecuencia, es preciso afirmar que los niveles promedios y altos de procrastinación académica son considerados un problema significativo entre los estudiantes universitarios, ya que están asociados a problemas físicos, emocionales y académicos.

Así mismo, en cuanto al nivel de procrastinación académica según sus dimensiones, se identificó que en la dimensión de Procrastinación Crónico Emocional predominó el nivel moderado (57%) entre los estudiantes evaluados, este resultado coincide con la investigación realizada por Mamani y Gonzales (2019), quienes encontraron que el 52.8% de los estudiantes se ubicaron en un nivel moderado en la dimensión Crónico emocional; de manera similar, en el estudio de

Mondragón (2021) se encontró que el 65,50% de estudiantes obtuvieron un nivel moderado en la dimensión de Procrastinación Crónico Emocional. Es por ello que, Gonzales (como se citó en Betancur y Vásquez, 2019) señalan que la razón por la que los estudiantes presentan moderados y elevados indicadores en esta dimensión se debe a que constantemente postergan la realización de sus responsabilidades académicas por darle prioridad a otras actividades que le generen emociones más satisfactorias de forma inmediata como salir a pasear con amigos, ver televisión, ir al cine, jugar video juegos, etc. En lo que respecta a la dimensión de Procrastinación por Aversión a la Tarea, el 47% de estudiantes se ubicó en un nivel bajo, dicho resultado coincide con la investigación de Mamani y Gonzales (2019), quienes encontraron que el 48.3% de los estudiantes presentaron un bajo nivel en la dimensión de Procrastinación por Aversión a la tarea, lo cual quiere decir que los estudiantes evaluados no perciben la elaboración de sus deberes académicos como una amenaza o algo hostil, al contrario sienten cierto grado de satisfacción al elaborar y culminar a tiempo sus tareas pendientes, por lo que en su mayoría evitan la aparición de conductas procrastinadoras.

De acuerdo con la procrastinación académica según características personales, se determinó que no existen diferencias significativas entre los estudiantes de acuerdo al sexo, edad y ocupación, siendo la mayoría de participantes los que presentan niveles bajos de procrastinación académica, estos resultados concuerdan con los encontrados en la investigación de Domínguez-Lara (2017) en donde se encontró que no existen diferencias significativas entre los estudiantes de acuerdo al sexo y edad, además se determinó que los estudiantes que trabajan procrastinan menos que aquellos estudiantes que no trabajan, pero quizás el

resultado de ambas investigaciones puede estar influenciado por la proporción elevada de mujeres. Por otro lado, de acuerdo con el número de hijos, los resultados muestran una relación significativa, en donde los estudiantes que tienen dos hijos presentan mayores niveles de procrastinación académica, en comparación con los estudiantes que tienen un solo hijo y los que aún no son padres los cuales presentan niveles más bajos de procrastinación académica. Esto es respaldado por Tello (2022), quien refiere que los problemas de procrastinación académica que llegan a presentar los estudiantes, no solamente se debe a la falta de organización y autorregulación de sus actividades académicas, sino que, es muy probable que específicamente los estudiantes que trabajan y tiene hijos menores de edad comúnmente decidan postergar sus deberes académicos por priorizar otras actividades como el cuidado de sus hijos o trabajar. Es por ello que, los resultados de la presente investigación son de mucha importancia para futuros estudios, ya que se puede observar que el número de hijos es una característica que influye en la persona al momento de procrastinar en entornos académicos. Con respecto al número de asignaturas matriculadas se encontró mayores valores de procrastinación en los estudiantes que están matriculados en 5 a 7 asignaturas; con una relación estadística significativa entre ambos; es decir, a mayor número de asignaturas matriculadas mayor porcentaje de procrastinación académica baja, lo cual estaría justificado por la sobrecarga de tareas y exámenes que tienen los estudiantes matriculados en más de cuatro cursos que los llevaría a organizarse con una mejor planificación en sus actividades académicas sin dejar espacio a la aparición de conductas procrastinadoras.

Respecto al nivel de ansiedad ante exámenes, se identificó que el 45% de estudiantes evaluados presentan ausencia de ansiedad y el 55% presentan algún nivel de ansiedad ante exámenes global, es decir, que la mayoría de estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia presentan bajos niveles de ansiedad antes, durante y después de sus exámenes, esto permite que se encuentren más tranquilos y concentrados al momento de enfrentarse a algún tipo de evaluación, por ende aumenten sus posibilidades de rendir un buen examen. Es así que, los hallazgos de la presente investigación concuerdan con lo reportado por Ruiz-Segarra (2020), quien en su estudio en la ciudad de Quito-Ecuador, respecto a la variable ansiedad ante exámenes determinó que los porcentajes fueron menores a 50%, esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes universitarios encuestados presentaron niveles bajos de ansiedad al momento de rendir una evaluación. No obstante, diversas investigaciones difieren de los resultados encontrados en la presente investigación, como el estudio realizado por Dominguez-Lara, Bonifacio-Vilela y Caro-Salazar (2016), quienes encontraron que el 55,26% de los estudiantes universitarios de la ciudad de Lima presentaron niveles medios de ansiedad ante exámenes, demostrando así una elevada prevalencia de esta problemática en esta población. Así mismo, en la investigación realizada por Maldonado y Zenteno (2018), se encontró que el 76.1% de estudiantes universitarios presentaron niveles moderados y altos de ansiedad ante exámenes, evidenciando así una elevada tendencia de los estudiantes a presentar signos y síntomas característicos de la ansiedad durante los exámenes. De igual manera, en el estudio realizado por Manchado y Hervías (2021) en España, establecieron que el 46.3% de los estudiantes universitarios presentaban un nivel medio y el 28.9% un nivel alto de

ansiedad ante exámenes, llegando a afectar indirectamente al rendimiento académico del estudiante asociado con la procrastinación académica y otros problemas psicoemocionales. En tal sentido, se puede notar que los niveles altos de ansiedad ante exámenes en los estudiantes estaría relacionada con el deterioro en la calidad de las respuestas que se dan ante una situación considerada amenazante, es por ello que los estudiantes que consideran a un examen como un evento amenazante, comúnmente presentarían niveles elevados de ansiedad, por ende, podrían estar más propensos a desencadenar una respuesta inapropiada, por ejemplo: paralización, evitación o incapacidad para recordar lo previamente aprendido, entre otros. Por otro lado, según Khoshlessan y Pial (como se citó en Ruiz-Segarra, 2020) señalan que los niveles bajos de ansiedad ante exámenes no solo están asociados a un mejor desempeño académico, sino que, incluso puede resultar beneficioso para el estudiante, ya que un grado de ansiedad manejable puede crear las condiciones óptimas para que se desempeñe correctamente en los retos y desafíos que se le presente durante su formación universitaria. A su vez, Vallejos (2015), refiere que en algunos casos la ansiedad ante exámenes en niveles moderados puede ser de mucha ayuda, puesto que, de cierta forma, esta puede impulsar y mejorar el desempeño físico e intelectual del estudiante. Sin embargo, frecuentemente la ansiedad ante exámenes en niveles descontrolados origina que el estudiante experimente múltiples consecuencias negativas en salud física, psicológica y académica.

Así mismo, en relación al nivel de Ansiedad ante Exámenes por dimensiones se encontró que en los estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia predominó la ausencia de ansiedad en las dimensiones de Preocupación

(46%), Reacciones Fisiológicas (62%) y respuestas de evitación (80%); sin embargo, en la dimensión de Situaciones y tipo de exámenes propuestos, se encontró que el 34% de estudiantes presentaron un nivel de ansiedad leve sin afectar el rendimiento y 25% ansiedad leve que afectó a su rendimiento. Dichos resultados, son similares a los estudios realizados por autores como (Alí y Chambi, 2016; Maldonado y Zenteno, 2018); quienes encontraron que, en las dimensiones de Preocupación, Reacciones Fisiológicas y Respuestas de Evitación la mayoría de los estudiantes presentaron niveles bajos de ansiedad y en la dimensión de Situaciones y tipo de exámenes propuestos la mayoría presentaron niveles moderados. Por lo que se pone en evidencia que, algunos estudiantes universitarios afrontan de manera tranquila y concentrada el rendimiento de un examen, lo cual disminuye las manifestaciones de ansiedad que puede producir el cuerpo ante una situación estresante. Sin embargo, la percepción que se tiene sobre el ambiente, el tipo de examen y los resultados de este, serían las principales razones por la cual los estudiantes evaluados tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad.

En cuanto a la ansiedad ante exámenes según características personales, se determinó que no existen diferencias significativas entre los estudiantes de acuerdo a la edad, ocupación y número de asignaturas, predominando los niveles de ausencia de ansiedad ante exámenes en los participantes, estos resultados son similares a los encontrados en la investigación de Mosqueira-Soto y Poblete-Troncoso (2020) quienes reportaron que no existe diferencias significativas entre los estudiantes según su edad y ocupación, además se estableció que el mayor nivel de ansiedad ante exámenes lo presentó el sexo femenino. Así mismo, en los resultados de la presente investigación, se encontró relación significativa entre la

ansiedad ante exámenes y el sexo de los estudiantes universitarios, siendo la población universitaria femenina la que mayor porcentaje de ansiedad ante exámenes presentó. Esto concuerda con diversas investigaciones (Baratucci y Diez, 2017; Cuadra, 2018; Mosqueira-Soto y Poblete-Troncoso, 2020) que también evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre las variables ansiedad ante exámenes y sexo, siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles de ansiedad que los hombres. No obstante, estudios a nivel nacional reportan que la prevalencia de la ansiedad ante exámenes suele ser moderada tanto en el sexo femenino como en el masculino (Maldonado y Zenteno, 2018; Vallejos, 2015). También difiere con el estudio reportado por Dominguez-Lara et al. (2016), quienes no encontraron asociación significativa entre el sexo y los niveles de ansiedad de forma global. De manera similar, se discrepa de los resultados encontrados por Abado y Caceres (2018), en su investigación realizada en Arequipa; ya que, en relación con la ansiedad ante exámenes y sexo, no encontraron diferencias significativas, mostrando que en su mayoría tanto hombres como mujeres presentaron un nivel promedio bajo. Por otro lado, con respecto al número de hijos, la ansiedad ante exámenes estuvo presente en mayor porcentaje en aquellos estudiantes que tenían un hijo en el nivel Preocupación leve sin afectar el rendimiento; con asociación significativa entre ambas variables; es decir, los estudiantes que no tienen hijos son los que presentaron ausencia de ansiedad ante exámenes en mayor porcentaje.

Finalmente, es importante resaltar que a pesar de las diversas exigencias que demanda la vida académica universitaria, la muestra seleccionada no presentó elevados niveles de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes; una



explicación puede estar en el modelo educativo que se promovió en dicha alma mater a partir de la pandemia, en donde las actividades académicas (tareas y evaluaciones) se sistematizaban semanalmente alertando al estudiante oportunamente para presentar en un tiempo establecido sus actividades y planificar adecuadamente su tiempo de estudio y así rendir exitosamente sus evaluaciones para aprobar cada una de sus asignaturas. Además, durante el tiempo de pandemia la institución universitaria estableció el acompañamiento docente de actividades asíncronas fuera de las horas de clase, reforzando permanentemente el desarrollo de competencias en la formación profesional del estudiante, lo que posiblemente pudo conllevar a disminuir los niveles de ansiedad antes, durante y después de las evaluaciones.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5.1. Conclusiones

De acuerdo con el análisis de los resultados de la presente investigación en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca, se establecen las siguientes conclusiones:

- Existe una correlación directa y significativa entre la Procrastinación Académica y la Ansiedad ante Exámenes ( $Rho = 0,235^{**}$ ,  $p=0,002$ ), es decir que, a menor índice de procrastinación académica, menor ansiedad ante exámenes y viceversa.
- El 96% de los estudiantes evaluados presentaron un nivel bajo de Procrastinación académica. Según las dimensiones, se encontró que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel Moderado en las dimensiones de Procrastinación Crónico emocional (57%) y Procrastinación por Incompetencia Personal (43%), y un nivel bajo en las dimensiones de Procrastinación por Estímulo demandante (59%) y Procrastinación por Aversión a la Tarea (47%).
- El 45% de los estudiantes presentaron ausencia de ansiedad ante exámenes. Según las dimensiones de ansiedad ante exámenes, se determinó que la mayoría de los estudiantes presentaron ausencia de ansiedad en las dimensiones de preocupación (46%), Reacciones Fisiológicas (62%) y Respuestas de Evitación (80%) y un nivel de Ansiedad Leve que no afecta el rendimiento en la dimensión de Situaciones y Tipo de Exámenes Propuestos (34%).

- En la relación entre Procrastinación Académica y características personales, se encontró relación significativa con el número de hijos y el número de asignaturas matriculadas.
- En la relación entre Ansiedad ante Exámenes y características personales, se encontró relación significativa con el sexo y el número de hijos.
- No se encontraron diferencias significativas entre los promedios de procrastinación académica y el sexo ( $p=0,510$ ); en comparación con los promedios de ansiedad ante exámenes que evidencian diferencias altamente significativas entre ambos sexos ( $p=0,005$ ).

## 5.2. Recomendaciones

A los estudiantes y profesionales de Psicología:

1. Continuar desarrollando estudios sobre la procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios con respecto a las características personales, familiares e institucionales que permitan conocer más ampliamente esta problemática.
2. Realizar investigaciones sobre la procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en los diferentes ámbitos educativos (primaria y secundaria) con la finalidad de identificar la prevalencia de estos dos fenómenos en dichas poblaciones.
3. Elaborar programas de promoción y prevención orientados a evitar la aparición de conductas procrastinadoras y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios de los primeros ciclos académicos, con el fin de promover nuevas estrategias y habilidades de estudio que les permitan tener un adecuado manejo de su tiempo y de situaciones presionantes.
4. Adaptar y estandarizar nuevos instrumentos que midan la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en la ciudad de Cajamarca.

A los docentes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia:

5. Implementar actividades de seguimiento en cada una de las asignaturas para que en coordinación con la Oficina de Bienestar Universitario se puedan identificar los casos de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes

que permitan una intervención oportuna para los estudiantes que lo requieran.

## REFERENCIAS

- Abado Begazo, X. N., y Caceres Pacco, A. E. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad frente a evaluaciones en estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa.
- Akinsola, M. K., Tella, A., y Tella, A. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3(4), 363-370.  
doi:<https://doi.org/10.12973/ejmste/75415>
- Alegre, A. (2013). Ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(1), 107-130.  
doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n1.9>
- Alessio, A., y Main, L. (2019). *Ansiedad ante exámenes y procrastinación general y académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera*. Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina, Paraná.
- Alí Escobedo, R. M., y Chambi Paredes, O. N. (2016). *Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016*. Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, Juliaca.

- Alvarez Ibáñez, M. J. (2018). *Niveles de Procrastinacion en estudiantes de 4to. y 5to. Bachillerato de un Colegio Privado de la Ciudad de Guatemala*. Tesis de Licenciatura, Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción.
- Álvarez-Blas, Ó. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*(013), 159-177. doi:<https://doi.org/10.26439/persona2010.n013.270>
- American Psychological Association (APA). (2010). *Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta*. Obtenido de [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/Codigo\\_APA.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf)
- Angarita Becerra, L. D. (2012). Aproximación a un Concepto Actualizado de la Procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 5(2), 85-94. doi:<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5209>
- Arias Gonzáles, J. (2021). Adaptabilidad a las tecnologías de la información comunicación y procrastinación laboral en colaboradores del sector público en Arequipa. *Revista Científica UISRAEL*, 8(1), 77-89. doi:<https://doi.org/10.35290/rcui.v8n1.2021.348>
- Atalaya Laureano, C., y García Ampudia, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. doi:<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435>
- Ayala Ramírez, A. S., Rodríguez Diaz, R. Y., Villanueva Quispe, W., Hernández García, M., y Campos Ramirez, M. (2020). La procrastinación académica:



teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5(2), 40-52. doi:<https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>

Baker, L. (1989). Metacognition, comprehension monitoring, and the adult reader. *Educational Psychology Review*, 1, 3-38. doi:<https://doi.org/10.1007/BF01326548>

Balkis, M., y Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 376-385.

Barahona Rojas, K. G. (2018). *Ansiedad frente a los exámenes y procrastinación académica en estudiantes adolescentes tardíos de una universidad privada de Lima*. Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres, Lima.

Baratucci, G., y Diez, S. A. (2017). *Relaciones entre la ansiedad ante exámenes y uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. Tesis de Grado, Universidad Nacional de Mar del Plata, Buenos Aires.

Barlow, D. (2004). *Anxiety and Its Disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: The Guilford Press. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=Lx9hf-3ZJCQC&pg=PR3&dq=Anxiety&lr=&hl=es&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q=Anxiety&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=Lx9hf-3ZJCQC&pg=PR3&dq=Anxiety&lr=&hl=es&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q=Anxiety&f=false)

Bastidas Robayo, J. G. (2017). *Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este, 2016*. Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima.

- BBC News Mundo. (2018). La amígdala de la procrastinación: por qué hay gente que pierde el tiempo más que otra antes de emprender una tarea. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45321582>
- Betancur Carbajal, P., y Vasquez Quispe, L. N. (2019). *Madurez psicológica y procrastinación en estudiantes de quinto grado de educación secundaria de una Institución Estatal de Arequipa-2018*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa.
- Bojuwoye, O. (2019). Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria. *International Journal of Technology and Inclusive Education (IJTIE)*, 8(1), 1404-1409. doi:<http://dx.doi.org/10.20533/ijtie.2047.0533.2019.0171>
- Bolbolian, M., Asgari, S., Sefidi, F., y Zadeh, A. (2021). The relationship between test anxiety and academic procrastination among the dental students. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(67), 1-6. doi:10.4103/jehp.jehp\_867\_20
- Botello Principe, V. B., y Gil Tapia, L. D. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norrte, 2017*. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima.
- Bruinsma, M., y Jansen, E. (2009). When will I succeed in my first-year diploma? Survival analysis in Dutch higher education. *Higher Education Research & Development*, 28(1), 99-114. doi:<https://doi.org/10.1080/07294360802444396>

Bulbena Villarasa, A., Casquero Ruiz, R., de Santiago Hernando, M., del Cura González, M., Díaz del Campo Fontecha, P., Fontecha Cabezas, M., . . . Torralba Castelló, V. (2008). *Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria*. Unidad de evaluación de tecnologías sanitarias. Agencia Lain Entralgo.

Burka, J., y Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge, MA: Da Capo Press. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=IXdKDgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q=cambri&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=IXdKDgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=cambri&f=false)

Cardona Villa, L. C. (2015). *Relaciones entre Procrastinación Académica y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia, Medellín.

Carhuapoma Acosta, Y. C. (2018). *Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete - 2017*. Tesis de doctorado, Universidad San Martín de Porres, Lima.

Castillo Neyra, M., y Pomalaza Fernandez, K. S. (2021). *Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en estudiantes de una Universidad Privada - Huancayo 2020*. Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de los Andes, Huancayo.

Castro Córdova , D. L., y Rodríguez Muñoz, R. P. (2018). *Procrastinación Académica y Ansiedad ante exámenes en Estudiantes de Psicología de una*

*Universidad de Cajamarca. Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca.*

Chan Bazalar, L. A. (2011). Procrastinación académica como predictor del rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica*, 7(1), 53-62.  
doi:<https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.807>

Chun Chu, A. H., y Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264. doi: 10.3200/SOCP.145.3.245-264

Clariana, M., Cladellas, R., Badia, M., y Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 87-96.

Clark, D., y Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer. Obtenido de [https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)

Condori Pantoja, C. A. (2020). *Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma, Lima.

- Cuadra Arévalo, A. M. (2018). *Inteligencia Emocional asociada a Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes de Medicina*. Tesis de Grado, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Custer, N. (2018). Test Anxiety and Academic Procrastination Among Prelicensure Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 39(3), 162-163. doi:10.1097/01.NEP.0000000000000291
- Desai, M., Pandit, U., Nerurkar, A., Verma, C., y Gandhi, S. (2021). Test anxiety and procrastination in physiotherapy. *Journal of education and health promotion*, 10(132), 1-7. doi:10.4103/jehp.jehp\_851\_20
- Di Giusto Valle, C., Dumitrache, C., Sánchez Muñoz, C., y Rubio Rubio, L. (2019). Motivación Académica y Procrastinación en Estudiantes Universitarios. En C. U. hoy, *Libro de Actas del Congreso CUICIID* (pág. 183). España.
- Díaz-Morales, J. F. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(51), 43-60. doi:https://doi.org10.21865/RIDEP51.2.04
- Dominguez-Lara, S. A. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95. doi:https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/49
- Dominguez-Lara, S. A., Bonifacio-Vilela, M., y Caro-Salazar, A. (2016). Prevalencia de Ansiedad ante Exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología*, 6(2), 47-56. doi:https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/155

- Durand Peralta, C. E., y Cucho Púa, N. S. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima.
- Elvira-Valdés, M. A., y Pujol, L. (2012). Autorregulación y rendimiento académico en la transición secundaria-universidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 367-378.
- Estrada Araoz, E. G., y Mamani Uchasara, H. J. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337. doi:<https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Fernández, B. (2016). *Ansiedad ante los exámenes y perfeccionismo en estudiantes universitarios*. Tesis de Licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa, Comodoro Rivadavia.
- Ferrari, J., Johnson, J., y McConwn, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4899-0227-6
- Ferreyra Leon, C. (2020). *El Bajo Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Carrera de Diseño de una Universidad Particular debido a la Procrastinación Académica*. Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.
- Freud, S. (1983). *Sigmund Freud: Obras Completas*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores. Obtenido de

[https://www.academia.edu/9156038/Volume\\_II\\_-\\_Estudios\\_sobre\\_Histeria\\_1893-1895](https://www.academia.edu/9156038/Volume_II_-_Estudios_sobre_Histeria_1893-1895)

- Furlán, L. (2006). Ansiedad ante los exámenes. ¿Qué se evalúa y cómo? *Revista Evaluar*, 6(1), 32-51. doi:<https://doi.org/10.35670/1667-4545.v6.n1.533>
- Furlan, L. A., Ferrero, M. J., y Gallart, G. (2014). Ansiedad ante los exámenes, procrastinación y síntomas mentales en estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 31-39. doi:<https://doi.org/10.32348/1852.4206.v6.n3.8726>
- Furlan, L., Piemontesi, S., Heredia, D., y Sánchez Rosas, J. (2015). Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37-53. doi:<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/12629>
- García-Ayala, C. A. (2013). Breve Revisión sobre los Estudios Contemporáneos sobre las Causas de la Procrastinación Académica. *Ecos desde las Fronteras del Conocimiento. Revista Electrónica de Difusión Científica*, 2(1), 38-53.
- Gil Flores, J., De Besa Gutiérrez, M. R., y Garzón Umerenkova, A. (2020). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 183-200. doi:<https://doi.org/10.6018/rie.344781>
- González Martínez, M. T. (2009). Aproximación al Concepto de Ansiedad en Psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Aula: Revista de*

*Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 5, 9-21.

doi:<https://doi.org/10.14201/3270>

Gordillo León, F., Arana Martínez, J., y Mestas Hernández, L. (2011). Tratamiento de la ansiedad en pacientes prequirúrgicos. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 4(3). doi:<https://dx.doi.org/10.4321/S1699-695X2011000300008>

Guerra, I. G. (2016). *Ansiedad ante los exámenes y procrastinación académica en estudiantes universitarios*. Tesis de Licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa, Buenos Aires.

Guevara Haro, G. C., y Contreras Leyva, A. T. (2019). *Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este*. Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima.

Gutiérrez Calvo, M. (1996). Ansiedad y Deterioro Cognitivo: Incidencia en el rendimiento académico. *Ansiedad y Estrés*, 2(2), 173-194.

Haji Yagi, E. A. (2020). *La Procrastinación Consecuencia del Uso Excesivo de las Redes Sociales en Jóvenes Universitarios de 18 a 22 años*. Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.

Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>



- Hu, Y., Liu, P., Guo, Y., y Feng, T. (2018). The Neural Substrates of Procrastination: A voxel-based morphometry study. *Brain and Cognition*, *121*, 11-16. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2018.01.001>
- Kühnel, J., Bledow, R., y Feuerhahn, N. (2016). When do you procrastinate? Sleep quality and social sleep lag jointly predict self-regulatory failure at work. *Journal of Organizational Behavior*, *37*(7), 1-43. doi:10.1002/job.2084
- Liu, P., y Feng, T. (2017). The overlapping brain region accounting for the relationship between procrastination and impulsivity: A voxel-based morphometry study. *Neuroscience*, *360*, 9-17. doi:<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2017.07.042>
- Mababu Mukiur, R. (s.f.). *La Procrastinación y el Estrés en los Estudiantes Universitarios*. Universidad a Distancia de Madrid, Madrid. Obtenido de <http://www.seeci.net/cuiciid2016/cd-cuiciid/Documents/Pdfs/MESA%20DE%20MISCELANEA/MISCELANEA%20/MABABU.%20La%20procrastinaci%C3%B3n.pdf>
- Maldonado Mendoza, C. I., y Zenteno Gaytán, M. B. (2018). *Procrastinación Académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este*. Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión, Lima.
- Maletta, H. (2009). *Epistemología Aplicada: Metodología y técnica de la producción científica*. Perú: Universidad del Pacífico. Obtenido de <https://cies.org.pe/sites/default/files/files/otrasinvestigaciones/archivos/epistemologia-y-tecnica-de-la-produccion-cientifica.pdf>

- Mamani Aquino, A. L., y Gonzales Villegas, D. (2019). *Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este*. Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima.
- Manchado Porras, M., y Hervías Ortega, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(2), 243-258. doi:<https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>
- Marquina Luján, R. J., Gomez-Vargas, L., Salas-Herrera, C., Santibañez-Gihua, S., y Rumiche-Prieto, R. (2016). Procrastinación en Alumnos Universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*, 12(1).
- Martín Casari, L., Anglada, J., y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2017). *Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017*. Madrid: Serie informes monográficos #1 - Salud Mental.
- Missildine, W. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon and Schuster.
- Mondragón Chavarria, K. X. (2021). *Estilos de crianza y procrastinación académica en estudiantes de la Institución Educativa Simón Bolívar 2026, Lima 2020*. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Lima.

- Montaña, L. A. (2011). *Ansiedad en situación de exámen y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios de 1° y 5° año*. Tesis de Licenciatura, Universidad Abierta Interamericana, Buenos aires.
- Moquillaza Barazorda, M. L. (2022). *Procrastinación y Ansiedad ante los Exámenes en los estudiantes de una Universidad de la Ciudad de Cajamarca en el año 2021*. Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte, Cajamarca.
- Mosqueira-Soto, C., y Poblete-Troncoso, M. (2020). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Enfermería Universitaria*, 17(4), 437-448.  
doi:<https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.4.1053>
- Natividad Sáez, L. A. (2014). *Análisis de la Procrastinación en Estudiantes Universitarios*. Tesis Doctoral, Universitat de València , Valencia.
- Naturil-Alfonso, C., Peñaranda, D. S., Vicente, J. S., y Marco-Jiménez, F. (2018). Mala gestión del tiempo en los estudiantes universitarios: efectos de la procrastinación. *Congreso Nacional de Innovación Educativa y de Docencia en Red*, 1268-1275.  
doi:<https://doi.org/10.4995/INRED2018.2018.8874>
- Navarro Soto, D. M. (2017). *Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en estudiantes de cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa, Barranca, 2017*. Tesis de Licenciatura, Universidad San Pedro, Chimbote.

- Navas Orozco, W., y Vargas Baldares, M. J. (2012). Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497-507.
- Neenan, M. (2008). Tackling Procrastination: An REBT Perspective for Coaches. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 53-62.  
doi:<https://doi.org/10.1007/s10942-007-0074-1>
- Ocampo Guzmán, M. A. (2017). Procrastinación Académica: ¿Una Consecuencia Emocional de la Evaluación? *Congreso internacional en temas y problemas de investigación en educación y ciencias sociales*. Colombia.
- Ojeda, G., Rosario, F., y Raygada, C. (2008). Propiedades psicométricas del cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante exámenes CAEX. *Revista Psicológica Herediana*, 3(1-2), 1-11.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. Obtenido de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34006>
- Ortiz Urrego, Y. M. (2022). *Relaciones entre inteligencia emocional y procrastinación académica según la distribución de horas de clase por semana en estudiantes de psicología de las sedes oriente, Medellín y occidente en la UdeA*. Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia, Colombia.
- Papez, J. (1937). A Proposed Mechanism of Emotion. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 38(4), 725-743.  
doi:<https://doi.org/10.1001/archneurpsyc.1937.02260220069003>

- Pardo Bolívar, D., Perrilla Ballesteros, L., y Salinas Ramírez, C. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 14(1), 31-44.
- Quant, D. M., y Sánchez, A. (2012). Procrastinación, Procrastinación Académica: Concepto e Implicaciones. *Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59.
- Quiroz Fuentes, P. M., y Valverde Calderón, T. M. (2017). *Procrastinación Académica e Inteligencia Emocional en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María*. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Rasco Plascencia, L. A., y Suarez Terrones, V. S. (2017). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima Este, 2016*. Tesis para optar el título profesional de psicólogo, Universidad Peruana Unión, Lima.
- Real Academia Española. (2021). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/procrastinaci%C3%B3n?m=form>
- Rengifo Sánchez, E. D. (2020). *Inteligencia Emocional y Procrastinación en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Nacional de Trujillo*. Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Reyes-Ticas, J. (2010). *Trastornos de Ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. Honduras: Biblioteca virtual en salud. Obtenido de <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>

- Reynoso Ramírez, S. L., y Rodríguez Navarro, G. Y. (2018). *Procrastinación académica y autocontrol en estudiantes de una universidad privada de Lima Este*. Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima.
- Rozental, A., y Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502. doi:<https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>
- Ruiz Alva, C., y Cuzcano Zapata, A. (2017). El Estudiante Procrastinador. *Revista Educa UMCH*(9), 23-33. doi:<https://doi.org/10.35756/educaumch.201709.30>
- Ruiz-Segarra, M. I. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 461-468. doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.129>
- Serrano Pintado, I., y Escolar Llamazares, M. (2015). *Cómo vencer tus problemas de ansiedad ante los exámenes*. Madrid: Ediciones Pirámide. Obtenido de <https://odysee.com/@glianeuropsicologia:b/Serrano-Pintado.-Como-vencer-tus-problemas-de-ansiedad-ante-los-examenes:a?src=open&r=7QrM5y8gTnV9FYC5yr1sP1uPZ4GXZ78j>
- Sommer, W. (1990). Procrastination and cramming: how adept students ace the system. *J Am Coll Health*, 39(1), 5-10. doi:10.1080/07448481.1990.9936207. PMID: 2365930.
- Spielberger, C. (1980). *Tensión y Ansiedad*. México: Harla.

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934. doi:https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025
- Su, T., Guo, Y., Chen, Z., Zhang, S., Huang, X., y Feng, T. (2018). The neural basic underlying procrastination: a large-scale study of brain networks. *Scientia Sinica Vitae*, 49(1), 77-88. doi:https://doi.org/10.1360/N052018-00158
- Sulio Vicente, S. C. (2018). *Procrastinación Académica y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de Psicología del Penúltimo año de una Universidad de Arequipa-2018*. Tesis para optar el Título Profesional, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa.
- Takács, I. (2005). The Influence of the Changing Educational System on Student Behaviour. Procrastination: Symptom or...? *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 13(1), 77-85.
- Tello Chaparro, G. (2022). *Influencia de la Procrastinación Académica sobre el Bienestar Psicológico en estudiantes de Institutos Públicos de Apurímac*. Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.
- Tuesta Choque, J. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios de quinto ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana*. Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.

Universidad de Guadalajara. (s.f.). *Ansiedad*. Obtenido de <http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/ansiedad.pdf>

Valle Ramos, M. L. (2017). *Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 "Javier Pérez de Cuéllar", Lima - 2017*. Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.

Vallejos Palomino, S. R. (2015). *Procrastinación académica y ansiedad frente a las evaluaciones en estudiantes universitarios*. Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Vázquez-Barquero, J. L., y Herrán Gómez, A. (2007). *Trastornos de Ansiedad. Las fases iniciales de las enfermedades mentales*. Barcelona, España: Elsevier. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=dW5omGXPL0oC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=dW5omGXPL0oC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Villanueva Méndez, F. (2019). *Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en estudiantes de 4° de secundaria de una institución educativa*. Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Trujillo.

Zapata Ortiz, E. A. (2020). *Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en los estudiantes del segundo semestre de la carrera de Administración Industrial en una Institución de Formación Profesional - 2017*. Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.



Zhang, W., Wang, X., y Feng, T. (2016). Identifying the Neural Substrates of Procrastination: a Resting-State sMRI Study. *Scientific Reports*, 6(33203), 1-7. doi:<https://doi.org/10.1038/srep33203>

**ANEXOS**  
**ANEXO A**  
**Matriz de Consistencia**

<b>TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: <i>Procrastinación Académica y Ansiedad ante Exámenes en Estudiantes de la Carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.</i></b>							
<b>Problema</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>			<b>Método</b>	<b>Población y Muestra</b>	<b>Instrumentos de Medición</b>
<b>¿Cuál es la relación entre la Procrastinación Académica y la Ansiedad ante Exámenes en Estudiantes de la Carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca?</b>	<b>Ho:</b> Existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.  <b>H1:</b> No existe relación significativa entre procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en	<b>Variable Independiente: Procrastinación Académica</b>			<b>Tipo:</b> Básico, descriptivo correlacional y cuantitativo.  <b>Diseño:</b> No experimental y de corte trasversal o transeccional.  <b>Muestreo:</b> No probabilístico de tipo intencionado.	<b>Población:</b> Es finita ya que está integrada por 294 estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca  <b>Muestra:</b> 167 estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad	Escala de Procrastinación académica (E.P.A)
		<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala</b>			
		Procrastinación Crónica Emocional	1, 3, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 20, 23, 25, 27, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41.	Ordinal			
		Procrastinación por Estímulo Demandante	16, 19, 21, 32.	Ordinal			
		Procrastinación por Incompetencia Personal	24, 26, 28, 29.	Ordinal			
		Procrastinación por Aversión a la Tarea	2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 17, 22, 31.	Ordinal			
		<b>Variable Dependiente: Ansiedad ante Exámenes</b>				Cuestionario de Ansiedad	

estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.	<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala</b>	Nacional de Cajamarca	ante Exámenes (CAEX)
	Preocupación	8, 13, 15, 16, 17, 19, 21, 24, 25, 30, 31, 37, 38, 39.	Ordinal		
	Reacciones fisiológicas	1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 26, 27, 28, 29, 33, 34.	Ordinal		
	Situaciones	5, 32, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.	Ordinal		
	Reacciones de evitación	4, 12, 14, 18, 22, 23, 35.	Ordinal		

<b>Objetivo General</b>		<b>Objetivos Específicos</b>
<b>OBJETIVOS</b>	Determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca.	Identificar el nivel de procrastinación académica y la dimensión más prevalente en los estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia.
		Identificar el nivel de ansiedad ante exámenes y la dimensión más prevalente en los estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia.
		Identificar el nivel de procrastinación académica, de acuerdo con la edad y sexo en estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia.
		Identificar el nivel de ansiedad ante exámenes, de acuerdo con la edad y sexo en estudiantes de la carrera profesional de Obstetricia.

## ANEXO B

### Ficha técnica de la Escala de Procrastinación Académica

<b>Nombre:</b>	Escala de Procrastinación Académica (EPA).
<b>Autor:</b>	Josué Gonzales Pacahuala.
<b>Año</b>	(2014).
<b>Procedencia:</b>	Lima-Perú.
<b>Administración:</b>	Individual y Colectiva.
<b>Ámbito:</b>	Adolescentes de 16 a 30 años.
<b>Nº total de ítems:</b>	41 ítems.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	7 minutos aproximadamente.
<b>Finalidad u objetivo:</b>	Evaluar el nivel de Procrastinación Académica en adolescentes, jóvenes y adultos que estén cursando estudios.
<b>Dimensiones del Instrumento:</b>	Procrastinación Crónica Emocional.
	Procrastinación por Aversión a la Tarea.
	Procrastinación por Incompetencia Personal.
	Procrastinación por Estímulo Demandante.
<b>Confiabilidad del Instrumento:</b>	La confiabilidad global de la escala y de sus sub- dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente de alfa de Cronbach.
<b>Validez:</b>	La escala fue validada por Durand y Cucho (2016) por medio de tres criterios: Validez de contenido mediante el criterio de jueces, validez de constructo mediante la técnica de análisis de subtest – test y validez de constructo mediante la técnica de análisis de correlación ítem - sub-test.
<b>Puntuaciones:</b>	En cuanto a la escala de valoración se utiliza una escala de tipo Likert que brinda cuatro opciones de respuesta que van desde: nunca=0, casi nunca= 1, algunas veces= 2, muchas veces= 3 y siempre= 4. Se consideró 0=0, 1=1, 2=2, 3=3 y 4=4. Con respecto a los ítems inversos (3, 4, 11, 13, 17, 23, 31, 35, 36, 38) la valoración fue de la siguiente manera: 0=4; 1=3; 2=3; 3=2; 4=1.

**ANEXO C**  
**Ficha técnica del Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes**

<b>Nombre:</b>	Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX).
<b>Autor</b>	Luis Valero Aguayo
<b>Año</b>	1997
<b>Administración:</b>	Individual y Colectiva
<b>Ámbito</b>	Adolescentes, jóvenes y adultos estudiantes.
<b>N° total de ítems:</b>	50 ítems.
<b>Tiempo de Aplicación:</b>	30 minutos aproximadamente.
<b>Finalidad u objetivo:</b>	Evaluar las respuestas motoras, verbales, cognitivas y fisiológicas que se manifiestan en la ansiedad ante los exámenes
<b>Dimensiones del Instrumento:</b>	Preocupación.
	Reacciones Fisiológicas.
	Situaciones.
	Reacciones de Evitación.
<b>Confiabilidad del Instrumento</b>	El instrumento de evaluación reporta una confiabilidad de Alpha de Cronbach de 0.96; y una validez de 0,68 según el análisis estadístico factorial con rotación varimax, según los resultados alcanzados por Ojeda, Rosario y Raygada (2008).
<b>Validez</b>	la presente escala ha sido validada en la ciudad de Lima Metropolitana y está conformada de manera global por cuatro factores: (1) las respuestas efectivas de evitación que ocurren en los exámenes, (2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento, y (4) las situaciones o tipos de exámenes más frecuentes.
<b>Puntuaciones</b>	En cuanto a la escala de valoración se utiliza una doble escala de tipo Likert que brinda cinco opciones de respuesta que van desde: 0 = nunca me ocurre, 1= muy pocas veces, 2= algunas veces, 3= a menudo suele ocurrirme, 4= muchas veces, 5= siempre me ocurre y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso).

## ANEXO D

### Consentimiento Informado

La presente investigación está dirigida por Jair Córdova y Amanda Rodríguez, ex alumnos de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

Nos dirigimos a usted con la finalidad de solicitarle su participación de forma voluntaria en la investigación titulada: “Procrastinación académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2021”, cuyo objetivo será determinar la relación entre estas dos variables; por lo que su participación consistirá en responder a los cuestionarios de procrastinación académica y de ansiedad ante exámenes, de acuerdo a su experiencia en el presente ciclo académico.

Consideraciones previas:

- Las evaluaciones de los diferentes cuestionarios no resultarán perjudiciales a la integridad del participante.
- Las respuestas y datos personales obtenidos no se divulgarán y solo serán utilizadas únicamente para la presente investigación, es decir no se usará con ningún otro propósito.
- Solo en caso de que el participante lo solicite, se le brindará los resultados de su participación.

Por lo tanto, Yo, ....., con DNI, .....encontrándome satisfecho(a) con las explicaciones brindadas por los investigadores, declaro que he leído y reconozco la importancia de mi participación, a fin de contribuir libre y voluntariamente al mencionado estudio; otorgando mi consentimiento; para participar de la presente investigación; por lo tanto:

ACEPTO PARTICIPAR DEL ESTUDIO

NO ACEPTO PARTICIPAR DEL ESTUDIO

**ANEXO E**  
**Escala de Procrastinación Académica (EPA)**

Josué Gonzales Pacahuala (2014)

**I. Datos Generales:**

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_  
Grado/sección: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

**II. Instrucciones:**

Esta escala contiene una serie de enunciados que tienen por finalidad evaluar la forma cómo enfrentas y organizas tus actividades académicas. Para ello, debes indicar en qué medida cada uno de los enunciados es verdadero, de acuerdo a cómo te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, solo nos interesa saber cómo eres usualmente, no cómo deberías o quisieras ser.

Para responder utilice la siguiente clave:

Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan y luego marque con un aspa (X) solo una respuesta por pregunta.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, solo nos interesa saber cómo eres usualmente, no como deberías o quisieras se

N°	Ítems	N	CN	AV	MV	S
1	Llego tarde a las reuniones de mi grupo de trabajo por estar entretenido en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.)					
2	Cuando un curso no me agrada, le dedico poco tiempo.					
3	Me preparo con anticipación para una exposición.					
4	Termino mis trabajos a tiempo a pesar de que el trabajo es difícil o complicado.					
5	Dejo para mañana los trabajos que tengo que hacer hoy porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.)					
6	Postergo las lecturas de los cursos que no me agradan.					
7	Me falta tiempo para terminar de hacer mis trabajos.					
8	Invierto poco tiempo en hacer las tareas de los cursos que me desagradan.					
9	Me es difícil empezar a estudiar si el curso no es de mi agrado.					
10	Me queda poco tiempo para hacer mis tareas por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.)					
11	Cuando me asignan lecturas tediosas, las reviso el mismo día de la clase.					
12	Ante un examen, me cuesta empezar a estudiar si la materia es complicada.					
13	Aprovecho al máximo el tiempo para hacer mis trabajos.					
14	Me demoro en terminar mis trabajos a tiempo cuando veo que la tarea es muy complicada.					
15	Al llegar la noche, pienso que podría haber aprovechado mejor el día en hacer mis trabajos sino hubiera pasado mucho tiempo con mis amigos.					
16	Llego tarde a las clases cuando los cursos son tediosos para mí.					
17	A pesar de la dificultad del trabajo inicio lo más pronto posible.					
18	Me trasnocho estudiante para un examen del día siguiente.					
19	Cuando creo que no podré terminar la tarea asignada, prefiero postergar la entrega.					
20	Los fines de semana, a pesar que tengo trabajos por hacer, prefiero realizar otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.)					
21	Al inicio del curso, cuando creo que no culminare con éxito, le dedico poco tiempo de estudio a la materia.					
22	Me demoro en hacer un trabajo, cuando creo que es muy difícil o complicado.					
23	Termino los trabajos que me asignan lo más pronto posible.					
24	Me cuesta estudiar para un examen cuando creo que no					



	tendré buenos resultados.					
25	Interrumpo mi hora de estudio por hacer otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.)					
26	Cuando sé que no me irá bien en una exposición, suelo pedir que aplacen mi presentación.					
27	Llego a clases justo antes de que cierren la puerta.					
28	Cuando creo que no tengo la suficiente capacidad para realizar una tarea, demoro en terminarla.					
29	Me lleva mucho tiempo iniciar una tarea cuando creo que es difícil.					
30	Me demoro en terminar mis trabajos porque me distraigo en otras actividades (salir con amigos, ver tv o películas, chatear, hablar por teléfono, etc.)					
31	Me preparo por adelantado para los exámenes de los cursos que no me agradan.					
32	Cuando me asignan una tarea que desagrada prefiero aplazar la entrega.					
33	Tengo que inventar excusas para pedir un plazo extra de entrega de trabajos					
34	Me falta tiempo para hacer mis trabajos por estar entretenido en otras actividades (internet, televisión, amistades, entre otros.)					
35	Asisto a clases puntualmente.					
36	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
37	Cuando se acerca la fecha de entrega y me siento presionando, recién empiezo a realizar mis trabajos.					
38	Llego a tiempo a las reuniones de grupo de trabajo.					
39	Me es difícil organizarme para desarrollar cada tarea asignada.					
40	Dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
41	Siento que se me pasa el tiempo haciendo otras actividades y cuando me doy cuenta me queda poco tiempo para realizar mis trabajos académicos.					

**ANEXO F**  
**Cuestionario de ansiedad ante exámenes (CAEX)**

Luis Valero Aguayo (1997)

Escuela: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

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

- **No siento nada/ nunca me ocurre** (0)
- **Casi nervioso/ muy pocas veces me ocurre** (1)
- **Un poco nervioso/ algunas veces me ocurre** (2)
- **Algo nervioso/ a menudo me ocurre** (3)
- **Muy nervioso/ muchas veces me ocurre** (4)
- **Totalmente nervioso/ siempre me ocurre** (5)

Nº	Ítems	0	1	3	4	5
1	En los exámenes me sudan las manos.	0	1	3	4	5
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de ir al baño.	0	1	3	4	5
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo.	0	1	3	4	5
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro al salón de clases.	0	1	3	4	5
5	El ambiente donde se realiza un examen (p.j. salón con demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) aumenta mi nerviosismo.	0	1	3	4	5
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza.	0	1	3	4	5
7	Cuando me llevo un rato haciendo el examen, siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar debido a mi nerviosismo.	0	1	3	4	5
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando el examen.	0	1	3	4	5
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar al salón de clases.	0		3	4	5
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos al estar muy nervioso (a).	0	1	3	4	5
11	Antes de entrar al examen siento un “nudo” en el estómago, que desaparece al comenzarla a escribir para responder a las preguntas.	0	1	3	4	5
12	Al comenzar el examen, al nada más leer o escuchar	0	1	3	4	5

	las preguntas siento ganas de salirme y entregarlo en blanco o simplemente lo entrego en blanco.					
13	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho aunque no sepa el resultado.	0	1	3	4	5
14	Suelo tener dudas de querer presentarme al examen.	0	1	3	4	5
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal.	0	1	3	4	5
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen.	0	1	3	4	5
17	Pienso que el profesor me está observando constantemente y me pongo muy nervioso (a).	0	1	3	4	5
18	Siento grandes deseos de fumar durante, antes o después del examen.	0	1	3	4	5
19	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes.	0	1	3	4	5
20	Tengo grandes ganas de ir al baño durante el examen.	0	1	3	4	5
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.)	0	1	3	4	5
22	Me pongo enfermo y doy excusas para no hacer un examen.	0	1	3	4	5
23	Para mí es una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen.	0	1	3	4	5
24	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado.	0	1	3	4	5
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo.	0	1	3	4	5
26	No logro dormirme la noche anterior al examen debido a mi nerviosismo.	0	1	3	4	5
27	Me pone nervioso que le examen sea con mucha gente alrededor.	0	1	3	4	5
28	He sentido mareos y nauseas en un examen.	0	1	3	4	5
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar.	0	1	3	4	5
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo.	0	1	3	4	5
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor.	0	1	3	4	5
32	Me siento nervioso en los salones muy grandes.	0	1	3	4	5
33	Cuando estoy haciendo un examen el corazón me late muy deprisa.	0	1	3	4	5
34	Al entrar en la sala donde se va a realizar el examen me tiemblan las piernas.	0	1	3	4	5
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas.	0	1	3	4	5
36	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me pone nervioso.	0	1	3	4	5
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el	0	1	3	4	5

	examen.					
38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo.	0	1	3	4	5
39	Tardó mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen.	0	1	3	4	5
40	Un examen de entrevista personal con el director (a).	0	1	3	4	5
41	Un examen oral en público.	0	1	3	4	5
42	Una exposición de un trabajo en clase.	0	1	3	4	5
43	Un examen escrito con respuestas alternativas.	0	1	3	4	5
44	Un examen escrito con preguntas abiertas.	0	1	3	4	5
45	Un examen escrito de desarrollo de un tema completo.	0	1	3	4	5
46	Un examen de tipo exposición ante un grupo de personas.	0	1	3	4	5
47	Un examen de cultura general.	0	1	3	4	5
48	Un examen de cálculo o problemas matemáticos.	0	1	3	4	5
49	Un examen con pruebas físicas o gimnásticas.	0	1	3	4	5
50	Un examen práctico (manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.)	0	1	3	4	5

**ANEXO G**  
**Captura del Consentimiento Informado virtual**

## Cuestionarios de Procrastinación Académica y Ansiedad ante Exámenes



Estimado alumno:

Con nuestro saludo cordial solicitamos a usted su valiosa participación para desarrollar la presente investigación con fines de titulación, dirigida por los Bachilleres [Jair Córdova](#) y [Amanda Rodríguez](#), ex alumnos de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada [Antonio Guillermo Urreló](#). Para lo cual es requisito indispensable la lectura del consentimiento informado que adjuntamos a continuación.

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO.**

Yo (participante), declaro haber sido informado e invitado a participar en la investigación "Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de la Carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de [Cajamarca](#)", cuyo objetivo será determinar la relación entre ambas variables; por lo que mi participación consistirá en responder a los respectivos cuestionarios, de acuerdo a mi experiencia en el presente ciclo académico.

Consideraciones previas:

- Las evaluaciones de los diferentes cuestionarios NO resultarán perjudiciales para la integridad del participante.
- Las respuestas y datos obtenidos NO se divulgarán y solo serán utilizados únicamente para la presente investigación.
- Solo en caso de que el participante lo solicite, se le brindará los resultados de su participación.

Por lo tanto, estando de acuerdo con las explicaciones brindadas por los investigadores, declaro que he leído y reconozco la importancia de mi participación, a fin de contribuir libre y voluntariamente al mencionado estudio; otorgando mi consentimiento; para participar de la presente investigación.

Conformidad \*

Acepto participar del estudio

**ANEXO H**  
**Confiabilidad de la “Escala de Procrastinación Académica (EPA)”**

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	167	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	167	100,0

<sup>a</sup> La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem 1	62,71	255,375	,481	,919
Ítem 2	61,80	254,139	,488	,918
Ítem 3	61,46	257,033	,476	,919
Ítem 4	61,84	260,799	,309	,920
Ítem 5	61,98	249,771	,653	,917
Ítem 6	61,78	251,427	,583	,917
Ítem 7	61,43	258,306	,326	,920
Ítem 8	62,10	249,798	,626	,917
Ítem 9	61,60	251,133	,581	,917
Ítem 10	62,22	251,760	,571	,917
Ítem 11	60,50	269,565	-,114	,923
Ítem 12	61,54	255,575	,474	,919
Ítem 13	61,35	254,049	,584	,918
Ítem 14	61,28	259,420	,272	,921
Ítem 15	61,75	253,346	,374	,920
Ítem 16	62,86	255,497	,553	,918
Ítem 17	61,25	253,129	,562	,918
Ítem 18	60,92	273,692	-,233	,926
Ítem 19	62,41	255,642	,478	,919
Ítem 20	62,25	252,382	,543	,918

Ítem 21	62,60	256,953	,412	,919
Ítem 22	61,35	261,252	,232	,921
Ítem 23	61,20	255,184	,488	,918
Ítem 24	61,93	256,754	,369	,920
Ítem 25	62,21	249,829	,655	,917
Ítem 26	62,46	253,948	,486	,918
Ítem 27	61,87	262,440	,108	,924
Ítem 28	61,80	255,413	,456	,919
Ítem 29	61,58	253,305	,523	,918
Ítem 30	62,12	249,010	,691	,916
Ítem 31	60,88	259,733	,334	,920
Ítem 32	62,47	251,540	,606	,917
Ítem 33	62,84	257,907	,410	,919
Ítem 34	62,31	250,900	,620	,917
Ítem 35	61,82	257,076	,518	,918
Ítem 36	61,54	256,081	,451	,919
Ítem 37	62,04	249,734	,628	,917
Ítem 38	61,60	258,989	,341	,920
Ítem 39	61,75	254,909	,466	,919
Ítem 40	61,72	251,345	,615	,917
Ítem 41	61,77	250,662	,656	,917

**ANEXO I**  
**Confiabilidad de “Cuestionario de Ansiedad ante Exámenes (CAEX)”**

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	167	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	167	100,0

<sup>a</sup> La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítem 1	61,57	1947,355	,672	,979
Ítem 2	62,35	1946,939	,719	,979
Ítem 3	62,52	1957,709	,661	,979
Ítem 4	62,63	1989,318	,291	,980
Ítem 5	61,71	1946,341	,617	,979
Ítem 6	62,01	1944,271	,693	,979
Ítem 7	62,79	1960,456	,646	,979
Ítem 8	61,79	1938,155	,692	,979
Ítem 9	62,12	1940,528	,745	,979
Ítem 10	62,48	1941,613	,783	,979
Ítem 11	62,26	1949,966	,656	,979
Ítem 12	62,98	1972,620	,650	,979
Ítem 13	62,57	1950,282	,694	,979
Ítem 14	62,81	1961,646	,697	,979
Ítem 15	62,29	1946,001	,782	,979
Ítem 16	61,72	1941,827	,708	,979
Ítem 17	62,10	1934,393	,790	,978
Ítem 18	63,30	2003,103	,357	,979



Ítem 19	62,16	1942,759	,586	,979
Ítem 20	62,69	1961,878	,728	,979
Ítem 21	61,86	1928,071	,715	,979
Ítem 22	63,32	1996,820	,534	,979
Ítem 23	61,96	1955,264	,598	,979
Ítem 24	62,12	1941,600	,750	,979
Ítem 25	62,54	1941,442	,780	,979
Ítem 26	62,29	1941,064	,692	,979
Ítem 27	62,47	1940,600	,718	,979
Ítem 28	62,99	1968,518	,651	,979
Ítem 29	62,89	1958,921	,750	,979
Ítem 30	62,23	1928,650	,801	,978
Ítem 31	61,83	1931,771	,765	,979
Ítem 32	62,78	1943,234	,771	,979
Ítem 33	62,25	1931,563	,830	,978
Ítem 34	62,71	1945,871	,762	,979
Ítem 35	62,72	1949,625	,709	,979
Ítem 36	62,17	1936,405	,810	,978
Ítem 37	62,07	1935,303	,801	,978
Ítem 38	61,91	1929,998	,799	,978
Ítem 39	62,04	1941,113	,748	,979
Ítem 40	61,44	1940,477	,650	,979
Ítem 41	60,77	1935,204	,666	,979
Ítem 42	61,43	1934,571	,730	,979
Ítem 43	62,36	1958,412	,738	,979
Ítem 44	61,90	1931,381	,790	,978
Ítem 45	61,76	1933,906	,786	,978
Ítem 46	61,26	1931,710	,722	,979
Ítem 47	61,99	1949,392	,702	,979
Ítem 48	61,62	1947,188	,595	,979
Ítem 49	62,04	1956,914	,564	,979
Ítem 50	62,20	1964,079	,598	,979