



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA  
ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Psicología Clínica

**Modalidad:** Artículo Científico

**Autor:** Núñez Balladares Kevin Ronaldo

**Tutor:** Ps. Cl. Mg. Gavilanes Gómez Guillermo Daniel

**Ambato – Ecuador**

**Marzo 2023**

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del artículo científico sobre el tema: **“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, de Núñez Balladares Kevin Ronaldo estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, marzo 2023

EI TUTOR

---

Ps. Cl. Mst. Gavilanes Gómez, Guillermo Daniel

## AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Los criterios emitidos en el artículo científico: **“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** como también el contenido, ideas, análisis, conclusiones y recomendaciones, son de exclusiva responsabilidad de mi persona como autor de este trabajo de titulación.

Ambato, marzo 2023

EL AUTOR



---

Núñez Balladares, Kevin Ronaldo

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Ps. Cl. Mg. Gavilanes Gómez Guillermo Daniel con C.I: 1003057047 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de integración curricular **“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo 2023

EL TUTOR

---

Ps. Cl. Mst. Gavilanes Gómez, Guillermo Daniel

C.I. 1003057047

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Núñez Balladares Kevin Ronaldo con C.I: 1805128376 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de integración curricular **“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo 2023

EL AUTOR



---

Núñez Balladares, Kevin Ronaldo

C.I. 1850123504

## APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Jurado Examinador aprueban el artículo científico sobre el tema: **“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”** de Núñez Balladares Kevin Ronaldo, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, marzo 2023

Para constancia firman

---

PRESIDENTE/A

---

1er VOCAL

---

2do VOCAL

## Constancia de Aprobación

Por medio de la presente se da constancia que el artículo de investigación titulado: **Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios**, de los autores *Kevin R. Núñez Balladares y Daniel Gavilanes Gómez*, ha sido aprobado para su publicación en el mes de diciembre, año 2022, Vol. IV, Número 1, en la Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, con ISSN en línea: 2789-3855, indexada en Latindex Catálogo 2.0, LatinRev, Livre, REDIB, entre otros.

El artículo ha sido evaluado y aprobado mediante el sistema de evaluación por pares de doble ciego (*double-blind peer review*), y la revisión anti plagio vía software de índice de similitud, cumpliendo con los estándares de aprobación establecidos por el Comité Editorial.

Se expide la presente constancia a los 21 días de enero del año 2023.

Podrá verificarse la publicación del artículo accediendo a <https://latam.redilat.org/>



Dr. Anton P. Baron  
Editor en Jefe LATAM

Red de Investigadores Latinoamericanos



## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Tabla de contenido	
RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
MÉTODO.....	5
INSTRUMENTOS.....	6
RESULTADOS.....	6
Tabla 1. Características sociodemográficas de la población .....	6
Tabla 2. Dimensiones de procrastinación académica por niveles .....	6
Tabla 3. Media de ansiedad ante exámenes .....	7
Tabla 4. Ansiedad ante exámenes clínicamente significativa.....	7
Tabla 5. Ansiedad ante exámenes y sexo .....	7
Tabla 6. Prueba de correlación .....	8
DISCUSIÓN .....	11
CONCLUSIONES.....	2
REFERENCIAS .....	13



## PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD ANTE EXÁMENES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**Kevin R. Núñez-Balladares**

Universidad Técnica de Ambato

kevininvenire@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5615-0695>

(+593) 96 303 6757

Ambato-Ecuador

**Daniel Gavilanes-Gómez**

Universidad Técnica de Ambato

[gd.gavilanes@uta.edu.ec](mailto:gd.gavilanes@uta.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-1388-0556>

Grupo de investigación NUTRIGENX

(+593) 98 422 5703

Ambato-Ecuador

### RESUMEN

La procrastinación académica es el retraso de las actividades, que se da a pesar de conocer las consecuencias en el rendimiento académico y la ansiedad ante exámenes es la preocupación que se da antes, durante y después de una evaluación académica. Esta investigación analizó la procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios (N=433) de las carreras de Enfermería y Nutrición. El modelo de investigación utilizado fue cuantitativo, con un diseño descriptivo y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la “Escala de Procrastinación Académica (EPA)” y la “Escala de ansiedad ante exámenes C-TAS”. Las correlaciones resultaron ser estadísticamente significativas, entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes fue directamente proporcional, mientras que entre autorregulación y ansiedad ante exámenes fue inversamente proporcional. En procrastinación académica, en las dimensiones de autorregulación y postergación de actividades se encontró una predominancia del nivel promedio. En cuanto a la ansiedad ante exámenes se encontró una prevalencia del 10.2% y las mujeres tuvieron mayor incidencia en comparación con los hombres.

**PALABRAS CLAVES:** ANSIEDAD ANTE EXÁMENES, ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA.

## **ACADEMIC PROCRASTINATION AND ITS RELATIONSHIP WITH TEST ANXIETY IN COLLEGE STUDENTS**

### **ABSTRACT**

Academic procrastination is the delay in activities, which occurs despite knowing the consequences on academic performance and test anxiety is the concern that occurs before, during and after an academic evaluation. This research analyzed academic procrastination and test anxiety in university students (N=433) of Nursing and Nutrition. The research model used was quantitative, with a descriptive and correlational design. The instruments used were the "Academic Procrastination Scale (EPA)" and the "Cognitive Test Anxiety Test C-TAS". The correlations turned out to be statistically significant, between procrastination of activities and test anxiety was directly proportional, while between self-regulation and test anxiety was inversely proportional. In academic procrastination, in the dimensions of self-regulation and postponement of activities, a predominance of the average level was found. Regarding anxiety before exams, a prevalence of 10.2% was found and women had a higher incidence compared to men.

**KEYWORDS:** TEST ANXIETY, COLLEGE STUDENTS, ACADEMIC PROCRASTINATION

## INTRODUCCIÓN

La vida universitaria requiere que el estudiante pueda adaptarse rápidamente a cambios y se enfrente de manera ágil a las exigencias requeridas, para esto es importante tener una buena habilidad en la gestión del tiempo, que conduzca al éxito académico. Pero existe una tendencia en varios estudiantes, especialmente universitarios, de no empezar o terminar tareas en los tiempos asignados, a estos comportamientos de retraso de actividades se los denomina procrastinación académica. Se calcula que la procrastinación puede afectar de un 15 a 20% de la población general y de un 80 a 95% a la población estudiantil (Steel, 2007).

La procrastinación, es la postergación voluntaria para iniciar o finalizar tareas a pesar de conocer las consecuencias negativas esperadas del retraso (Ferrari, 2005). Distintos factores ambientales y situacionales pueden afectar la frecuencia de los comportamientos procrastinadores (Wieland et al., 2022), pero las causas de la alta incidencia a procrastinar no se comprenden completamente, algunos estudios indican que podría estar relacionado con errores en las funciones ejecutivas, como fallas en el manejo de objetivos o incapacidad para mantener la atención sostenida (Michałowski et al., 2020). Dichos déficits pueden dificultar la realización de tareas a través de diferentes mecanismos, como, aumentar niveles de dificultad percibida, aversión a las tareas o facilitar el cambio de atención hacia estímulos que distraen en el entorno cercano.

La mayoría de las personas procrastinarán en el algún momento de sus vidas, algunas personas tienden a procrastinar la mayor parte del tiempo, pero otras sólo en contextos específicos. En el contexto escolar o educativo, se denomina procrastinación académica a la postergación de actividades, tareas, trabajos o estudiar para exámenes, conociendo que puede haber efectos negativos en el desempeño estudiantil (Day et al., 2014). La conducta de demorar las tareas que viven los estudiantes tiene origen multifactorial, puede surgir del resultado de errores en el proceso de autorregulación (Senécal et al., 2010), proceso que controla y organiza las acciones para realizar tareas; también de presencia de pensamientos irracionales sobre las tareas, como el miedo al fracaso, hacen que se diserte en iniciar la tarea.

La procrastinación es estudiada en varias partes del planeta, la revisión sistemática de Unda et al. (2022) encontró que, en su mayoría, se la analiza en el contexto académico y se relaciona con la ansiedad, angustia y control del tiempo. La ansiedad es frecuentemente analizada en estudiantes universitarios, en el estudio de la prevalencia global de ansiedad en estudiantes de medicina de Quek et al. (2019), se encontró que esta oscila en

un 33.8% entre esta población de estudiantes mundialmente. Además, Fur al. (2001) encontró que los exámenes o evaluaciones son la principal fuente de ansiedad entre estudiantes universitarios, este tipo de ansiedad se denomina ansiedad ante exámenes.

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad específica, en el que un individuo experimenta ansiedad antes, durante y después de una situación de evaluación de desempeño (Graham y Taylor, 2014; Zeidner, 1998). Este tipo de ansiedad consta de dos dimensiones, una dimensión cognitiva, denominada como Preocupación y una dimensión afectiva denominada Emocionalidad (Spielberger, 2010), la preocupación consiste en pensamientos perseverantes sobre las consecuencias personales y sociales de no conseguir los objetivos planteados y la distracción atencional de la tarea en cuestión; y la emocionalidad, se refiere a la percepción de activación afectiva y fisiológica en la situación de evaluación del desempeño.

Se estima que alrededor del 25% de estudiantes universitarios de tercer nivel, presenta ansiedad ante exámenes que puede afectar negativamente a los sujetos (Thomas et al., 2017). Se han realizado investigaciones en diferentes regiones, países, rangos de edad y regímenes de evaluación, en las que se ha demostrado que la incidencia de ansiedad ante exámenes se presenta como un riesgo para el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes (Soares y Woods, 2020). En el rendimiento académico se sabe que esta relacionada negativamente con el promedio académico, calificaciones de evaluaciones estandarizadas y con exámenes de ingreso a universidades. También se han encontrado correlaciones negativas con la autoestima, autorregulación y confianza académica (von der Embse et al., 2018).

La ansiedad ante exámenes se viene estudiando desde hace varios años y frecuentemente viene acompañada por procrastinación académica (Ergene, 2003). Así lo confirman múltiples estudios recientes que, como ejemplos, citaremos al de (Wahyu Ariani et al., 2018) en Indonesia con estudiantes de Economía y Negocios, el de (Krispenz et al., 2019) con estudiantes universitarios alemanes, (Barutçu Yıldırım y Demir, 2019) incluyó estudiantes universitarios turcos, Okoye y Oghenekaro (2020) en Nigeria con estudiantes graduados de Educación, en Latinoamérica el estudio de (Porrás y Ortega, 2021) incluyó estudiantes argentinos para su investigación. A pesar de que existe gran bibliografía sobre la relación entre estas dos variables, después de una exhaustiva investigación en varios motores de búsqueda académica, librerías académicas electrónicas y bases de datos científicas, no se encontró información acerca de la relación de estas variables en universidades del contexto ecuatoriano.

Por lo que, el objetivo de esta investigación es establecer la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. De forma específica se pretende, determinar los niveles de las dimensiones de procrastinación, identificar la incidencia de ansiedad ante exámenes, además comparar las medias de ansiedad ante exámenes según el sexo.

## **MÉTODO**

La investigación presentó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de corte transversal con un alcance descriptivo-correlacional. Se utilizó un muestreo no probabilístico, por conveniencia. La muestra se encuentra constituida por un total de 433 participantes, 347 mujeres y 87 hombres con un rango de edades comprendidas entre 18 y los 36 años con una media de 21.2, con una desviación estándar de 2.56, que abarca a estudiantes universitarios de las carreras de Enfermería y Nutrición de la Universidad Técnica de Ambato. Se seleccionó a los participantes de acuerdo con criterios de inclusión como firmar el consentimiento informado y llenar los instrumentos según las instrucciones.

### ***Instrumentos***

#### **Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA)**

Para evaluar la procrastinación académica se utilizó la Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA), adaptada por (Moreta y Durán, 2018) para la población ecuatoriana, con un Alfa de Cronbach de 0.83 para la escala total, y 0.8 en dimensión de Autorregulación académica y 0.77 en Postergación de actividades. La escala está conformada por dos dimensiones: postergación de actividades con 3 ítems y autorregulación académica con 9 ítems; no existen evidencias suficientes sobre la eficacia en cuanto a la sumatoria de ambas dimensiones ya que son reconocidas como procesos independientes, por esta razón, se analizan por separado. Esta se responde con una escala Likert de 5 opciones. En cuanto a las puntuaciones en la postergación de actividades puntajes menores a 7 indican un nivel bajo, mayores 9 un nivel alto e intermedias un valor promedio; en la Autorregulación académica puntajes menores a 27 indican un nivel bajo, mayores a 35 un nivel alto e intermedias un valor promedio (Dominguez et al., 2016).

#### **Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes C-TAS**

Para evaluar la ansiedad ante exámenes se utilizó la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes C-TAS de Cassady y Johnson, adaptada por Furlan et al. (2010) para la población argentina, con Alfa de Cronbach de 0.88. La escala está compuesta por 16 preguntas con cuatro opciones. Los puntajes

totales se obtienen sumando todas las respuestas, los resultados presenten puntos de corte desde donde se identifica una condición clínicamente significativa (esta condición implica malestar subjetivo elevado y dificultades académicas), el punto de corte para los hombres es desde 47 y en mujeres de 52.

## RESULTADOS

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de la población*

		N	Porcentaje
Sexo	Mujer	347	80.1 %
	Hombre	86	19.9 %
Edad	Mínimo	18	-
	Máximo	36	-
	Media	21.2	-

**Nota:** n: muestra

Participaron 433 estudiantes universitarios entre los principales resultados presentados en la Tabla 1, según el sexo el 80.1 % fueron mujeres y 19.9 % hombres, con rango de edad de 18 a 36 años teniendo una media de 21.2 años. (Tabla 1)

**Tabla 2**

*Dimensiones de procrastinación académica por niveles*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Autorregulación Académica		
Baja	20	4.6%
Promedio	228	52.7%
Alto	185	42.7%
Postergación de actividades		
Baja	95	21.9%
Promedio	248	57.3%
Alto	90	20.8%

Respecto a la autorregulación académica, en su análisis se encontró mayor predominio del nivel promedio con un 52,7%, seguido del nivel alto con un 43.7%. Con la dimensión de postergación de actividades, se evidenció que la mayoría de los participantes se encontró en el nivel promedio con un 57.3%, seguido del nivel bajo con 21,9% y alto con 20,8%. (Tabla 2).

**Tabla 3***Media de ansiedad ante exámenes*

	Puntuación de ansiedad ante exámenes
Media	36.7
Desviación estándar	9.82
Mínimo	16
Máximo	62

En la evaluación de la puntuación de ansiedad ante exámenes se encontró una media de 36.7(9.82), donde el valor mínimo es de 16 y el máximo de 62 (Tabla 3).

**Tabla 4***Ansiedad ante exámenes clínicamente significativa*

	Hombres		Mujeres		Total
	n	P (%)	N	P (%)	P (%)
Población clínicamente significativa	9	2.1%	35	8.1%	10.2%
Población no clínicamente significativa	77	17.8%	312	72%	89.8%
Población total	86	19.9 %	347	80.1 %	100%

**Nota:** P (%): Porcentaje

En el análisis de la incidencia de ansiedad ante exámenes, se encontró que el 10.2% de la población, 44 personas, presenta una condición clínicamente significativa. (Tabla 4)

**Tabla 5***Ansiedad ante exámenes y sexo*

Ansiedad ante exámenes	Sexo	n	Media	T de Welch	Valor p
	Hombre	86	34.1	-2.84	0.005
	Mujer	347	37.3		

**Nota:** Valor p: Significancia

Tomando en cuenta los supuestos de normalidad, se observó que la variable de Ansiedad ante exámenes no presenta una distribución normal, por tanto, se procedió a utilizar pruebas estadísticas no paramétricas. Para identificar las diferencias por sexo en ansiedad ante exámenes, se aplicó la prueba T de Welch; los resultados indicaron que, el rango promedio de

ansiedad ante exámenes fue mayor en mujeres, evidenciando diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) según el sexo (Tabla 5).

**Tabla 6**

*Prueba de correlación*

		Procrastinación Académica	
		Autorregulación Académica	Postergación de actividades
Ansiedad ante exámenes	Valor de Rho de Spearman	-0.295	0.329
	Significancia	< .001	< .001

Las variables Procrastinación Académica y Ansiedad ante exámenes, no presentaron una distribución normal por tanto se procedió a utilizar una prueba no paramétrica de correlación, en este caso la prueba de Rho de rangos de Spearman. La Tabla 6 muestra el análisis de la correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y la ansiedad ante exámenes, en donde se determinó una correlación inversamente proporcional y significativa, con un Rho de Spearman de -0.295 con un valor  $p$  menor a .001. También entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes, se determinó una correlación directamente proporcional y significativa, con un Rho de Spearman de 0.329 con un valor  $p$  menor a 0.001 (Tabla 6).

## DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios ecuatorianos. Por lo que, los hallazgos proporcionan evidencia confirmatoria de la existencia de una relación inversa entre la dimensión de Autorregulación académica y ansiedad ante exámenes, esta evidencia coincide con resultados de investigaciones empíricas recientes (Adesola y Li, 2018; Amate-Romera y de la Fuente, 2021; Cassady y Finch, 2020). También se observó una relación directa entre postergación de actividades y ansiedad ante exámenes, como lo indican estudios similares como el de Murcia et al. (2012) o el de Nabarro y Ilizarbe (2020), aunque en este último no se encontró una relación significativa entre autorregulación y ansiedad ante exámenes.

En relación con los niveles de procrastinación, en la dimensión de autorregulación y postergación de actividades, se encontró que la mayoría se ubicó en niveles promedio (52.7% y 57.3% respectivamente), esto coincide con investigaciones recientes como la de Altamirano y Rodríguez (2021), en estudiantes de psicología en Ambato, reportaron Araujo et al. (2022), en contraste, en la investigación de Nabarro y Ilizarbe (2020), en estudiantes de



secundaria, detectó una prevalencia en niveles promedio en la dimensión postergación de actividades, pero la mayoría contaba con bajos niveles de autorregulación académica.

Se encontró una incidencia de ansiedad ante exámenes en un 10.2%, similar a lo reportado por (Ne'Eman-Haviv y Bonny-Noach, 2019) que detectaron que el 16,6% de sus participantes experimentaba ansiedad ante exámenes, en contraste, (Tsegay et al., 2019) en Etiopía con estudiantes de medicina hallaron una prevalencia del 52.3% y opuesto a la mayoría de bibliografía consultada, en Ecuador, Ruiz (2020) en un estudio con 179 estudiantes de tercer nivel, ninguno reportó ansiedad ante exámenes.

En la comparación de ansiedad ante exámenes según el sexo, se encontró una asociación significativa, en donde las mujeres presentan un mayor rango de ansiedad ante exámenes, datos que coinciden con las investigaciones de (Bolbolian et al., 2021) y Tsegay et al. (2019) que encontró que las estudiantes mujeres puntúan dos veces más alto que sus homólogos hombres e incluso coinciden con mediciones de ansiedad ante exámenes mediante electroencefalogramas (Rajendran et al., 2022).

## **CONCLUSIONES**

Se evidenciaron correlaciones significativas entre las dos dimensiones de procrastinación y ansiedad ante exámenes. Con la dimensión de autorregulación académica, se encontró una relación inversa y con la dimensión de postergación de actividades, se encontró una correlación directa, con la puntuación de ansiedad ante exámenes respectivamente. Con estos resultados la universidad y sus servicios de atención en salud, pueden generar tratamientos diferenciados con estudiantes que presenten ansiedad ante exámenes y poca capacidad para organizar sus actividades o que presentan ansiedad ante exámenes y postergan sus actividades, pero poseen una buena capacidad de planificación.

En las dos dimensiones de procrastinación académica, autorregulación y postergación de actividades, la mayoría se encontró en el nivel promedio. Lo que indica que estos estudiantes pueden presentar perfiles de riesgo que a futuro pueden generar bajo rendimiento académico, malestar emocional o deserción académica.

Se encontró una incidencia del 10.2% de ansiedad ante exámenes, lo que indica que esta población presenta una condición clínicamente significativa, que implica que estos estudiantes presentan sensaciones de malestar subjetivo elevado expresado en respuestas fisiológicas (aumento del ritmo cardiaco, sudoración, náuseas, mareo o sensaciones de pánico) y dificultades

académicas (bajas calificaciones, falta de becas económicas). Además, identificó que las mujeres presentan mayor rango promedio en esta variable.

## REFERENCIAS

- Adesola, S. A., & Li, Y. (2018). The Relationship between Self-regulation, Self-efficacy, Test Anxiety and Motivation. *International Journal of Information and Education Technology*, 8(10), 759–763.  
<https://doi.org/10.18178/IJET.2018.8.10.1135>
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16–28.  
<https://doi.org/10.37135/EE.04.12.03>
- Amate-Romera, J., & de la Fuente, J. (2021). Relaciones entre ansiedad evaluativa, autorregulación y estrategias de afrontamiento del estrés en universitarios opositores. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 37(2), 276–286. <https://doi.org/10.6018/ANALES.411131>
- Araujo, H. J. A., Román, N. Q., Ríos, K. M. S., Andrade, J. J. P., Fernández, J. C., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4–14. <https://doi.org/10.37135/EE.04.15.02>
- Barutçu Yıldırım, F., & Demir, A. (2019). Self-Handicapping Among University Students: The Role of Procrastination, Test Anxiety, Self-Esteem, and Self-Compassion. *https://Doi.Org/10.1177/0033294118825099*, 123(3), 825–843.  
<https://doi.org/10.1177/0033294118825099>
- Bolbolian, M., Asgari, S., Sefidi, F., & Zadeh, A. S. (2021). The relationship between test anxiety and academic procrastination among the dental students. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1), 67.  
[https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP\\_867\\_20](https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP_867_20)
- Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2020). Revealing Nuanced Relationships Among Cognitive Test Anxiety, Motivation, and Self-Regulation Through Curvilinear Analyses. *Frontiers in Psychology*, 11, 1141.  
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01141/BIBTEX>
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2014). Patterns of Academic Procrastination. *Http://Dx.Doi.Org/10.1080/10790195.2000.10850090*, 30(2), 120–134. <https://doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090>
- de Murcia, U., Piemontesi, E., Heredia, S. E. ;, Esteban, D., Furlan, ;, Luis, A. ;, Sánchez-Rosas, J. ;, & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes

universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89–96.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723161011>

Dominguez, S., Dirección, L., & Alexis Dominguez-Lara, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Revista Evaluar*, 16(1). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.V16.N1.15715>

Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313–328.  
<https://doi.org/10.1177/01430343030243004>

Ferrari Joseph. (2005). (PDF) *Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults*.  
[https://www.researchgate.net/publication/276354186\\_Prevalence\\_of\\_Procrastination\\_in\\_the\\_United\\_States\\_United\\_Kingdom\\_and\\_Australia\\_Arousal\\_and\\_Avoidance\\_Delays\\_among\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/276354186_Prevalence_of_Procrastination_in_the_United_States_United_Kingdom_and_Australia_Arousal_and_Avoidance_Delays_among_Adults)

Furlan, L., Pérez, E., Moyano, M., & Cassady, J. (2010). Propiedades psicométricas y estandarización de la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los Exámenes a la población universitaria argentina. *Revista Evaluar*, 10(1), 22–31. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.V10.N1.457>

Furr, S. R., McConnell, G. N., Westefeld, J. S., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 97–100.  
<https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.97>

Graham, S., & Taylor, A. Z. (2014). Anxiety in Education. *International Handbook of Emotions in Education*, 275–298. <https://doi.org/10.4324/9780203148211-20>

Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigating the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 10(AUG), 1917.  
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.01917/BIBTEX>

Michałowski, J. M., Wiwatowska, E., & Weymar, M. (2020). Brain potentials reveal reduced attention and error-processing during a monetary Go/No-Go task in procrastination. *Scientific Reports 2020 10:1*, 10(1), 1–12.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-75311-2>

Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2018). Propiedades psicométricas de la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en estudiantes de psicología

- de Ambato, Ecuador. *Salud & Sociedad*, 9(3), 236–247.  
<https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003>
- Nabarro, F. Q., & Ilizarbe, R. E. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 13(1), 79–87.  
<https://doi.org/10.17162/RCCS.V13I1.1350>
- Ne'Eman-Haviv, V., & Bonny-Noach, H. (2019). Substances as Self-Treatment for Cognitive Test Anxiety among Undergraduate Students.  
<https://doi.org/10.1080/02791072.2018.1564090>, 51(1), 78–84.  
<https://doi.org/10.1080/02791072.2018.1564090>
- Okoye, K. R. E., & Oghenekaro, M. (2020). Relationship between Self-Esteem, Academic Procrastination and Test Anxiety with Academic Achievement of Post Graduate Diploma in Education (PGDE) Students in Delta. *International Scholars Journal of Arts and Social Science Research*.  
<https://ssrn.com/abstract=3542761>
- Porras, M. M., & Ortega, F. H. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242–258.  
<https://doi.org/10.16888/INTERD.2021.38.2.16>
- Quek, T. T. C., Tam, W. W. S., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2019). The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, Vol. 16, Page 2735, 16(15), 2735.  
<https://doi.org/10.3390/IJERPH16152735>
- Rajendran, V. G., Jayalalitha, S., & Adalarasu, K. (2022). EEG Based Evaluation of Examination Stress and Test Anxiety Among College Students. *IRBM*, 43(5), 349–361. <https://doi.org/10.1016/J.IRBM.2021.06.011>
- 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.  
<https://doi.org/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V4I16.129>
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (2010). Self-Regulation and Academic Procrastination.  
<http://dx.doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>, 135(5), 607–619.  
<https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Soares, D., & Woods, K. (2020). An international systematic literature review of test anxiety interventions 2011–2018.

- <https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1725909>, 38(4), 311–334.  
<https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1725909>
- Spielberger, C. D. (2010). Test Anxiety Inventory. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1–1. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.CORPSY0985>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Thomas, C. L., Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2017). Identifying Severity Standards on the Cognitive Test Anxiety Scale: Cut Score Determination Using Latent Class and Cluster Analysis. <https://doi.org/10.1177/0734282916686004>, 36(5), 492–508.  
<https://doi.org/10.1177/0734282916686004>
- Tsegay, L., Shumet, S., Damene, W., Gebreegziabhier, G., & Ayano, G. (2019). Prevalence and determinants of test anxiety among medical students in Addis Ababa Ethiopia. *BMC Medical Education*, 19(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.1186/S12909-019-1859-5/TABLES/5>
- Unda-López, A., Osejo-Taco, G., Vinueza-Cabezas, A., Paz, C., & Hidalgo-Andrade, P. (2022). Procrastination during the COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Behavioral Sciences*, 12(2), 38.  
<https://doi.org/10.3390/BS12020038/S1>
- von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 227, 483–493.  
<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2017.11.048>
- Wahyu Ariani, D., Sri Susilo, -Yuvensius, & Wahyu Ariani -Yuvensius Sri Susilo, D. (2018). Why Do It Later? Goal Orientation, Self-efficacy, Test Anxiety, on Procrastination. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS Journal)*, 0(17), 45–73. <https://doi.org/10.7358/ECPS-2018-017-WAHY>
- Wieland, L. M., Hoppe, J. D., Wolgast, A., & Ebner-Priemer, U. W. (2022). Task ambiguity and academic procrastination: An experience sampling approach. *Learning and Instruction*, 81.  
<https://doi.org/10.1016/J.LEARNINSTRUC.2022.101595>
- Zeidner, M. (1998). Test Anxiety. *Test Anxiety*. <https://doi.org/10.1007/B109548>